

A debreceni utánpótlás kézilabdázók
sportmotivációja, pályán megjelenő
szorongása és megküzdése

Tartalomjegyzék

Bevezetés.....	4. oldal
1. Témafelvetés	4. oldal
Szakirodalom.....	5. oldal
2. A serdülőkor	5. oldal
2.1. Biológiai fejlődés	6. oldal
2.2. Értelmi fejlődés	7. oldal
2.3. Erkölcsi fejlődés	7. oldal
2.4. Énkép.....	8. oldal
3. Megküzdés	10. oldal
3.1. Szorongás és stressz	10. oldal
3.2. A pszichológiai immunrendszer.....	12. oldal
3.3. A megküzdés	15. oldal
3.4. A proaktív coping.....	17. oldal
4. A sport	19. oldal
4.1. Motiváció a sportban.....	23. oldal
4.1.1. Külső és belső motiváció.....	24. oldal
4.1.2. Sportmotiváció a serdülőkorban.....	27. oldal
4.1.3. Sportmotiváció különbségei a nemek tekintetében	29. oldal
4.2. A sport hatása a szorongásra és a megküzdésre	30. oldal
5. Vizsgálati rész	34. oldal
5.1.Kérdésfelvetés	34. oldal
5.2. A kutatás bemutatása.....	35. oldal
5.2.1. A minta.....	35. oldal
5.2.2. Vizsgálati módszerek	36. oldal
5.2.2.1. A tesztbattéria.....	36. oldal

5.2.2.2. A fókuszcsoport.....	37. oldal
5.2.3. A vizsgálat menete	38. oldal
5.2.2. Feldolgozási módszerek	39. oldal
6. Eredmények és értékelés	39. oldal
7. Következtetések és javaslatok	54. oldal
8. Összefoglalás.....	58. oldal
Irodalomjegyzék.....	61. oldal
Mellékletek.....	73. oldal

Bevezetés

A sport számos kedvező, jótékony hatása ismert. Úton-útfélen felhívják a figyelmünket, hogy az egészséges életmód részét képezi a rendszeres testmozgás, a test karban tartása, erősítése. Bármely sportágra vonatkoztatva megállapíthatjuk, hogy jó hatással bír szervezetünkre, a könnyebbektől a nehezebbekig, egyéni és csapatsportokat tekintve egyaránt. Az egészséges életmód egyik alapköve a sportolás, a megfelelő módon űzött sporttevékenység hatásai egyértelműen pozitívak. Egy másik kategóriát képezhetnek azonban a versenyszerű sportolók, akik esetében a cél már nem csupán testük karban tartása és a jó hangulat megőrzése, hanem a jó teljesítmény és az elismerések megszerzése is.

Fontos már gyerekkorban hangsúlyozni a mozgás jelentőségét, annak jótékony hatásait, hiszen ha már gyerekkorban beépül az életvitelünkbe a mozgás, akkor nagyobb a valószínűsége, hogy felnőttkorban, vagy akár egész életen át is megmarad a sport szeretete és űzése.

Természetesen az, hogy a gyermek miért kezd el sportolni több okból fakadhat: szülei, nagyszülei biztatása, családi hagyomány miatt, barátok és kortársak hatására, esetleg egyéni, belső oknál fogva. Minden esetben szükséges azonban hangsúlyozni, hogy a versenysportot űző fiatalok lelki, mentális egészségének megőrzése kiemelkedő jelentőségű. A rendszeres fizikai és lelki megterhelések, a versenyzések és edzések fáradalmai miatt elengedhetetlen a pszichológiai felkészítés, illetve karbantartás.

Dolgozatomban a sportolók megküzdését, pszichológiai immunkompetenciáját, szorongását vizsgáltam, a nemek szerinti különbségekre és ezek együtt járására fókuszálva. Továbbá a sporttevékenység folytatása mögött meghúzódó motivációs szempontok feltérképezése is a dolgozat céljai közt szerepelt, a jelenlegi időszak, illetve a sportolás kezdetének időpontjának motivációs szempontjainak összehasonlításával.

1. Témafelvetés

Manapság egyre nagyobb figyelmet kapnak az egészséges életmóddal kapcsolat témák: a mindennapok során számos helyen tapasztalhatunk felhívásokat, reklámokat arra vonatkozóan, milyen következményekkel jár a helytelen életvitel és ezzel szemben milyen profitok származhatnak a megfelelő életmódból, amely természetesen sokrétű, hiszen magába foglalja a helyes és kiegyensúlyozott táplálkozást, a káros szenvedélyektől való tartózkodást és a rendszeres testmozgást, csak a legfontosabbakat említve. Mindannyiunk érdeke, hogy a helyes életmódnak megfelelően éljünk, hiszen ez komoly hatásokkal bír egészségi állapotunkra, közérzetünkre, egyszóval meghatározza jelenünket és jövőnket is.

A sportolás háttérében számos ok húzódhat. Serdülőkorban is összetett lehet a szemlélődés. Ebben az életkorban zajlik ugyanis az identitáskeresés, amikor saját testükhöz és adottságukhoz való viszonyuk pozitív vagy negatív irányba is változhat, és az egyes identitás-szeletekből saját tapasztalataik alapján építik fel önmagukat a serdülőkor végére. A sport révén nagyobb esélyük nyílik a pozitív énkép kialakítására, emellett pedig a beilleszkedésben, a baráti kapcsolatok kialakításában vagy akár a megküzdésben is segítséget kaphatnak.

A sportolás egy speciális vállfaja a versenysport, ahol a sportoló célja nem csupán egészségének megőrzése, hanem sokkal inkább a kimagasló teljesítmények elérése, versenyek és kupák megnyerése, jutalmak és elismerések szerzése és még sorolhatnánk. Persze meghatározó az is, hogy a személy milyen sportágot választott magának. A motivációs szempontok eltérőek lehetnek, ugyanakkor minden esetben (sportágtól, nemtől és életkortól függetlenül) a mentális állapot, a pszichológiai védelem fontossága megkérdőjelezhetetlen. Gondolhatunk itt a szorongásra és annak leküzdésére, illetve magára a megküzdési folyamatra is.

Kézilabdázó kiskamaszokkal már korábban is foglalkoztam, amikor egy korábbi vizsgálat során 11 és 13 év közötti kézilabdázó fiúk önértékelését, szorongását, pszichológiai immunkompetenciáját és teljesítményigényét néztem. Mivel a téma továbbra sem közömbös számomra és érdekelt vagyok a kézilabda pszichológiájának mélyebb boncolgatásában, szakdolgozatom témáját ennek alapján választottam. Korábbi eredményeimre és tapasztalataimra építkezve jelen dolgozatban a megküzdés áll a fókuszban, ezen belül is a pszichológiai immunkompetencia és a proaktív coping, serdülők körében vizsgálódva.

Ezek a kérdések fogalmazódtak meg bennem s dolgozatom megírásával ezekre a kérdésekre keresem a választ.

Szakirodalom

2. A serdülőkor

A serdülőkor meghatározása nem könnyű, nehéz pontosan meghatározni, hogy mikor kezdődik és meddig is tart. A különböző szerzők eltérő véleményen vannak a serdülőkor meghatározásának tekintetében.

Rousseau a serdülőkor három jellemző alapján határozta meg. Szerinte a serdülőkor „a biológiai érés következtében kialakuló erős instabilitás és érzelmi konfliktusok időszaka” (id. *Cole és Cole*, 2006, 605. o.). Az ekkor bekövetkező biológiai és szociális változásokat követően pszichológiai változások is bekövetkeznek (tudatos gondolkodás és logikus érvelés kialakulása). Továbbá a serdülőkor újjászületésnek tekinthető, tekintve, hogy a serdülő megismétli, rekapitulálja a gyermek korábbi fejlődési szakaszait (*Cole és Cole*, 2006).

A pubertás tehát egy olyan időszak, amikor az addigi gyermek jelentős változásokon keresztül megy át. Megváltozik mind biológiai jellegében, mind értelmi képességeit és erkölcsösségét tekintve. E megpróbáltatásokkal teli korszak végére pedig a korábbi gyermek készen áll arra, hogy belépjen a felnőttek világába, testileg és lelkileg egyaránt „megéri” a felnőttkorra.

Nehéz tehát pontosan meghatározni, behatárolni a serdülőkor pontos kezdetét és végét. Az általános elképzelés a serdülőkort három alszakaszra bontja: a prepubertás időszakára, amely kb. a 11-13. életév közé tehető; a pubertás korszakára, ami a kb. 14-18. életév közötti időintervallum, végül az ifjúkorra vagy adolescenciára (gyakorlatilag a fiatal felnőttkor), amely kb. a 18-21. életévre tehető (Vajda, 2006). Ugyanakkor nem szabad elfelejteni, hogy a fejlődés gyermekenként eltérő lehet, egyeseknél később vagy korábban jelenhetnek meg bizonyos folyamatok, de a fejlődés jelei megegyezhetnek.

A kamaszkort a második születés korának is szokták nevezni. Az első születés felfogható úgy is, mint a gyermek anyjától való függetlenedése. Serdülőkorban ezzel szemben a gyermek a család érzelmi közegéből szakad ki, azzal a céllal, hogy a világgal és önmagával is szembenézzon (Vekerdy, 1999).

2.1. Biológiai fejlődés

Ahogy már az előbb is említettem, a serdülőkor során számos testi folyamat lezajlik a gyermekben. Olyan változások jelentkeznek, mint:

- hirtelen testi növekedés :az időszak végére pedig már eléri testmagasságuk 98 %-át (Sinclair és Dangerfield, 1998, idézi Cole és Cole, 2006), ugyanakkor a testrészek nem arányosan nőnek, hanem eltérő ütemben, ezért jellegzetes a serdülők testfelépítése. (Cole és Cole, 2006);
- ezzel párhuzamosan a súlygyarapodás is megindul: ez a váz növekedésével van összefüggésben, amely a fiúknál főleg az izomzat erősödéséből, a lányoknál pedig a bőr alatti kötőszövet (zsír) gyarapodásából fakad (ez a folyamat nagy befolyással bír a serdülő énképének alakulását tekintve (Mönks és Knoers, 1998));
- a nemi jellegek is változásokon esnek át, hiszen az elsődleges nemi szervek növekedése egyaránt ebben az életszakaszban történik: a fiúknál megkezdődik a hímivarsejtek és az ondó termelése, a lányoknál pedig a peték érése; továbbá, hogy a másodlagos nemi jellegek kialakulása is megtörténik, ennek köszönhetően a fiúk külsőleg is jól megkülönböztethetővé válnak a lányoktól (Cole és Cole, 2006).

2.2. Értelmi fejlődés

A mai kutatások azt igazolják, hogy az érés és a fejlődés egymással lineáris kapcsolatot mutat, így elmondható, hogy az életkor előrehaladtával a gyermek kognitív funkciói a biológiai funkciók gyarapodása mellett folyamatosan fejlődnek. Ebben az életszakaszban hatalmas fejlődés következik be az emlékezet és a problémamegoldó gondolkodás területén.

Az emlékezet tekintetében elmondható, hogy a szemantikus és epizodikus emlékezetben egyaránt komoly változások következnek be, hiszen megnő a serdülő memóriájának kapacitása, valamint emlékezeti stratégiái is átalakulnak (Cole és Cole, 2006).

Továbbá a gyermek gondolkodása is komoly változásokon esik át, hiszen ekkor már nem a konkrét dolgok szintjén gondolkodik, hanem egy annál magasabb szinten, az *elvont műveleti gondolkodás* szintjén. Piaget szavait idézve, „a gyermek gondolkodása már nem kapcsolódik kényszerűen a konkrét tárgyakhoz vagy ezek manipulációjához, hanem a verbálisan kifejezett egyszerű hipotézisekből kiindulva már képes műveleti dedukcióra” (idézi Vajda, 2006, 224. old).

Piaget úgy gondolta, hogy a gyermek a formális műveleti szint elérésével képessé válik egy problémán belül minden logikai kapcsolatot átvizsgálására, miközben minden lehetséges kombinációval is számol. Ekkor már elvont dolgokról és fogalmakról is képesek gondolkodni, gyakran jön szóba ilyenkor a politika, a jog, vagy akár a törvények hasznossága. Hipotéziseket találnak ki és megvizsgálják azok érvényességét, valóságát. A metakognitív gondolkodásuk egyre összetettebbé válik, ami azt jelenti, hogy a gondolkodásról való gondolkodás is megjelenik már ebben a periódusban. Képessé válnak az előre gondolkozásra, gyakran megtervezik, milyen lesz a jövőjük, milyen foglalkozást szeretnének választani maguknak, milyen házat akarnak majd építeni, hol akarnak majd élni, stb., tehát képesek a jövőjüket elképzelni és ennek megfelelően viselkedésüket irányítani. Továbbá a társas viszonyok, az erkölcs, a politika és a vallás alapproblémái is foglalkoztatja őket, tehát gondolkodásuk meghaladja a konvenciók korlátait (Cole és Cole, 2006).

A serdülő mindezek mellett már képes önreflexióra is, tehát folyamatosan értékeli saját gondolkodását és annak színvonalát. Képessé válnak saját stratégiák tervezésére, saját szabályaik megteremtésére és azok alkalmazására is gondolkodásuk során, közben pedig kitapasztalják, mely stratégiák a leghatékonyabbak számukra (Vajda, 2006).

2.3. Erkölcsi fejlődés

A serdülő erkölcsi téren is sokat változik, az előbb tárgyalt területek mellett ezen a téren is jelentős fejlődés mutatkozik. Piaget úgy gondolta, hogy a gyermek kétféle erkölccsel rendelkezik. Az egyik vonatkozik a felnőttekkel kapcsolatos normákra: szabálykövetés,

konformmagatartás, stb.; míg a „másik saját társadalmi csoportjukra irányul (Vajda, 2006). Elméletét Kohlberg dolgozta át, így arra alapozva alkotta az erkölcsi érvelésre vonatkozó elméletét. Ezalapján az erkölcsi fejlődés három nagy szakaszból áll, majd minden szakasz további két alszakaszra bontható. Az iskoláskor kezdetén a gyermek még csak az első szintnek megfelelő prekonvencionális szinten áll, majd az iskoláskor végén következik be a második szakasz, azaz a konvencionális szint. Ennek első alszakaszaként előbb a jogyerek-erkölcsisége jelenik meg, amelynek lényege, hogy a gyerek számára legfontosabb a számára fontos referenciaszemélyek (szüleinek, tanárainak, stb.) való megfelelés. A törvény és rend alszakasznak megfelelő erkölcsi gondolkodás létrejötte történik a serdülőkor folyamán, amelynek legfontosabb eleme a társadalom legitim hatalmának hangsúlyozása. Ez alapján tehát az erkölcsös viselkedés lényege a társadalmi rend fenntartása. Kohlberg szerint azonban az emberekre a törvény és rend létrejötte mellett a jogyerek-erkölcsiség egészen a húszas évek közepéig jellemző (Cole és Cole, 2006).

2.4 .Énkép

Az önértékelés magába foglalja az önmagunkkal kapcsolatos érzéseket; az egyén önmagára vonatkozó pozitív vagy negatív értékelését takarja (Smith és Mackie, 2004). Az önmagunkról kialakított kép és az önmagunkról megfogalmazott gondolataink nagymértékben befolyásolják életünket, érzelmeinket, mindent, ami velünk kapcsolatos. Diener (1984, idézi *Ghooshchy, Kammeli, és Jahromi, 2010*) vizsgálatai során megállapította, hogy az énkép az érzelmi stabilitás és az élettel kapcsolatos elvárásaink alapja, mindezek mellett pedig az egyik legerősebb változója is a szubjektív jóllétnek.

Számos vizsgálat rávilágított arra a tényre, hogy a magas önértékelés számos pozitív tulajdonsággal kapcsolatban áll. Gondolhatunk itt olyan személyiségjellemzőkre, mint az optimizmus, a sikeres megküzdés, a pozitív érzések vagy akár a pszichológiai immunitás, hiszen ezek tanulmányozásakor rendre arra a következtetésre jutottak a szakemberek, hogy az önmagukat értékesnek és hasznosnak tartó személyek minden felsorolt területen eredményesebbek. Velük ellentétben az alacsony önértékelésű személyek inkább érzik értéktelenebbnek magukat, emellett pedig negatív korreláció áll fenn az előbb említett pozitív tulajdonságokkal és képességekkel, továbbá esetükben nemkívánatos tulajdonságok, „mellékhatások” jelenhetnek meg, például negatív érzések, depresszió, magány, félelem, féltékenység, stb. (Salmivalli, 1999).

Figyelembe véve a lehetséges következményeket nagyon fontos, hogy az alapoknál, tehát az énkép kialakításának kezdetén egy pozitív folyamat induljon meg a gyermekben, ezért nagyon

fontos a serdülőkorban a gyermek önmagáról kialakuló képét pozitívvá formálni, pozitív mederbe terelni. Ők még csak ebben az életkorban tapasztalják, milyenek lettek eddig és milyenekké szeretnének válni. Ha ebben a korban negatív képet alakítanak ki magukról, nehéz lesz megváltoztatni önmagukról alakított benyomásaikat a későbbi évek során, így komoly negatív következményeket, sérüléseket eredményezhet az énkép-kialakító folyamat (Vajda, 2006).

Az önreflexió képességének létrejötte is a serdülőkorban történik meg. A serdülő ezáltal képes lesz önmagát kívülről szemlélni, amelynek segítségével képes lesz énképét kialakítani és pontosítani. Ennek eredményeként jöhet létre egy integratív én, amely magába foglalja az élményeket, tapasztalatokat (Vajda, 2006).

A serdülő énképének vizsgálatakor mindenképpen ki kell emelni az identitás fogalmát, hiszen az identitás az énképre épül. Az identitás „az önreflexiónak az a felfogása, amely megpróbálja az énre és annak a környezetben elfoglalt helyére vonatkozó reflexiót együtt kezelni” (Vajda, 2006, 234. o.). Az identitás kialakulása a serdülőkorra tehető, tekintve, hogy a gyermek a már korábbi tapasztalatait felhasználja és beleépíti a saját magáról alkotott képébe. Erikson a serdülőkor megoldandó feladatának az identitás kialakítását tartotta. Szerinte a gyermeknek az identitás krízisében integrálnia kell a korábbi fejlődési szakaszokban kialakult identitáselemeket figyelembe véve azt a tényt is, hogy most már a családi környezetet egyre szélesebb körben felváltja a szociális és társadalmi kontextus, vagyis az iskola, a kortársak és a barátok. Számos befolyásoló tényező áll a háttérben. A szociális háttér nagymértékben meghatározza a serdülők önmagáról kialakított képét. Az anyagi jómódban és biztonságban élő család gyermekei pozitívabb énképpel rendelkeznek önmagukról, mint azok, akik marginális társadalmi helyzetben élnek. Ehhez hasonlóan a kisebbségek képviselői is hátrányosabb helyzetben vannak (Steinberg, 1989, idézi Cole és Cole, 2006).

Az identitásalakítás folyamatát nagyban meghatározza a gyermek testsémája is. Az identitászavarok kialakulásában ez is szerepet játszhat. A kamaszok rendszerint nem elégedettek saját kinézetükkel és nem tudják, milyen az ideális felnőtt, vagy hogy hogyan is kell majd nekik maguknak kinézniük, milyenné is kell majd válniuk. Ma a gyerekek óriási mértékben építkeznek a médiából, a reklámokból és televíziós műsorokból. Az itt megjelenő szereplőkkel, ideálokkal való összehasonlítást végzik, ugyanakkor ezek az ideálok sokszor elérhetetlenek, az összehasonlítás pedig csalódással zárul. A lányok elsősorban mellméretükkel, a fiúk pedig izmaikkal elégedetlenek (Horváth és Prisztóka, 2005).

A nemek tekintetében különbségek állnak fenn az énkép kialakításának tekintetében. A lányok bizonytalanabbak saját értékeiket tekintve a fiúkkal összehasonlítva. Mélyebben érinti

őket a partnerkapcsolatok kialakítása során tapasztalt siker és sikertelenség, valamint külsejükről alkotott vélemény is nagyobb súllyal van jelen önértékelésükben, mint a fiúk esetében (*Archer*, 1992, idézi (*Vajda*, 2006)).

Serdülőkorban a hangsúly a családi kapcsolatokról egyre inkább a kortárskapcsolatok felé helyeződik, a társas kapcsolatok egyre fontosabbá válnak ebben az életkorban. A serdülő énképére egyértelműen nagy befolyással bírnak szociális kapcsolatai. A hangsúly azon van, hogy mit lehet együtt csinálni, a lényeg az együtt végzett tevékenység okozta öröm. Természetesen az életkor előrehaladtával a barátság jellege is megváltozik. Selman (1981, idézi *Cole és Cole*, 2006) úgy vélekedett erről, hogy a másik személy nézőpontjának átvételére való képességnek, illetve a mély barátságok kialakítási képességének kialakulása folyamatosan történik. A serdülő már a másik személy nézőpontját képes felvenni, ezen túl pedig már képes kilépni az interakcióból és felvenni egy harmadik személy nézőpontját is, mintegy kívülről szemlélve a jelenetet. A barátok ettől kezdve már a kölcsönös intimitás és támogatás alapvető eszközei, tehát a lényeg az intimitáson és kölcsönösségen alapuló kapcsolat, amely már túllép a pillanatnyi interakciókon és konfliktusokon. Továbbá a serdülőben már elfogadja azt a tényt is, hogy barátaiknak szüksége a kapcsolatépítés másokkal is (*Cole és Cole*, 2006).

3. Megküzdés

3.1. Szorongás és stressz

A megküzdés témakörében elsőként a szorongás, a stressz és az arousal fogalmát szükséges tisztázni, amelyek egymáshoz szorosan kapcsolódnak. A szorongás és a félelem egy adott fenyegetésre felfogott normális válasz. A szorongás mégis más, mint a félelem, hiszen a félelem alapja többnyire egy jól körülhatárolt konkrét fenyegetés, ezzel szemben szorongást gyakran valamilyen homályos vagy rosszul felfogott fenyegetés vált ki. Kellemetlen, feszült érzelmi állapotot takar, a vegetatív idegrendszer magas aktivációjával, valamint negatív érzésekkel és gondolatokkal jár együtt. Atkinson a szorongást a stresszre adott válaszok egyik fajtájának tekinti (*Atkinson és Hilgard*, 2005).

A szorongást akkor tekinthető abnormálisnak, ha olyan helyzetekben fordul elő, amelyeket az emberek többsége könnyedén megold. Ilyenkor már nem fiziológiás szorongásról, hanem patológias szorongásról beszélünk.

Spielberg a szorongás időtartama alapján két típust állapított meg: állapotszorongást és vonásszorongást (*Spielberg*, 1975, idézi *Orosz*, 2009). Az állapotszorongás csak bizonyos szituációkban jelenik meg (például versenyen, vizsgán, stb.), míg az állapotszorongás esetében a szorongás az egyénnél hajlamszerűen jelentkezik, a személyiség vonásának tekinthető.

A szorongást vizsgálva elkülöníthetünk fizikai, affektív (érzelmi) és kognitív (értelmi) szintű összetevőket, amelyeket az 1. táblázat szemlélteti (Orosz, 2010):

1. táblázat: A szorongás fizikai, affektív és kognitív összetevői (Orosz, 2009)

Fizikai szint	• különböző testi és viselkedéses tünetek jelentkeznek • ezek lehetnek az idegrendszeri változások hatására kialakuló testi reakciók, mint hasmenés, gombócérzés a torokban, sápadtság, szívdobogás stb. • lehet a szorongás következményeiként fellépő testi vagy viselkedéses jelei, mint összehúzott testtartás, agresszív viselkedés, stb.
Érzelmi szint	• a szorongás egyfajta feszült, kellemetlen lelki állapotot takar
Értelmi szint	• negatív gondolatok jelenhetnek meg (például „csak vele ne kerüljek össze a versenyen”) • a kognitív funkciók is csökkenhetnek (csökken a figyelem és a koncentráció, vagy a problémamegoldás hatékonysága stb.)

A szorongáshoz kapcsolódóan meg kell említeni a *stressz* fogalmát is, ami a homeosztázis fenyegetettségét jelenti, illetve annak felborulását okozza. A hangsúly a kontrollvesztésen van. A megoldás az adaptív viselkedéses és fiziológiai válaszban rejlik. Selye azt feltételezte, hogy a testi és lelki megterhelések a szervezet stressz-reakcióját idézik elő, amelyek az adaptáció szolgálatában állnak. A stressz tehát a szervezet specifikus válasza az őt ért hatásokra. Ez a stresszreakció az általános adaptációs szindróma, mely 3 szakaszból áll (Selye, 1963):

1. *alarm reakció/vészreakció*: rövid ideig tart, szimpatikus idegrendszeri aktivitás jellemző rá (szívverés gyorsul, a vérnyomás emelkedik, vércukorszint nő, vázizmok vérellátása nő, lézés fokozódik, pupilla tágul, stb.)
2. *rezisztencia/ellenállás*: hosszabb ideig fennálló stressz esetén, eredményeként a paraszimpatikus aktivitás fokozódik (például kortikoszteroidok fokozott termelődése), a tartós hormonhatás következtében már súlyos mellékhatások is megjelenhetnek (fekélyek, nyirokszervek sorvadása, mellékvesekéreg megnagyobbodása)
3. *kimerülés/halál*: a hosszú ideig fennálló stressz eredményekén következik be, a szervezet addigra feléli tartalékait.

A stressz mindennapi életünk része, alkotóenergiáink egyik fontos forrása, mely cselekvésre sarkallhat, segíti küzdelmeinket (Selye, 1963). Jelenléte tehát nem mindenesetben káros szervezetünkre vonatkozóan.

A szorongás tárgyalásánál fontos megemlíteni az arousal fogalmát is, amely az idegrendszer aktivációs állapotát mutatja. Ez az aktivációs állapot fiziológiai folyamatok eredménye, amely tükrözi a viselkedés intenzitását. Ennek mértéke a nyugodtságtól az extrém izgatottságig terjedhet, amely természetesen kihat a viselkedésre magára is (Landers és Arent, 2001).

A stresszorokat csoportosíthatjuk a szervezetre ható ingerek erőssége szerint. A túl kevés ingerlés, valamint a túlzott ingerlés is stresszkeltő hatású (Selye, 1963). Túl kevés ingerlés esetén az eredmény unalom lesz, amely a teljesítmény rovására megy. Ugyanakkor a túl sok vagy túl erős ingerlés bénultsághoz vezet, amely szintén a teljesítmény csökkenését eredményezi, tehát ez sem optimális. A stresszállapotok egyik jellemzője a nagymértékű arousal növekedés, amely –az előzőek alapján- kedvezőtlen hatású. Az arousal mértéke és a teljesítmény kapcsolatát az 1. ábra szemlélteti (Landers és Arent, 2001):



1. ábra: Az arousal-szint hatása a teljesítményre

A stressz esetében beszélhetünk a viselkedés irányáról is. Beszélhetünk distresszről, amely a negatívan értékelt stressz. Ez az egyén számára károsan hat. A stressz hatása azonban nem minden esetben negatív, hiszen létezik pozitívan értékelt stressz is. Ez az eustressz, amelynek hatása pozitív. Az eustressz és a distressz esetében is magas az arousal szint, ugyanakkor más természetű ez a megnövekedett arousal, hiszen eustressz esetében valamilyen pozitív esemény áll a háttérben és pozitív gondolatok kísérik, míg distressz esetén ez negatív színezetű, negatív gondolatokkal (Landers és Arent, 2001).

3.2. A pszichológiai immunrendszer

A stressz témakörének tárgyalása során a pszichológiai immunrendszer fogalma is felmerül. Oláh Attila úgy fogalmazta meg a pszichológiai immunrendszert, hogy „azoknak a

személyiségforrásoknak a megjelölésére szolgál, amelyek képessé teszik az egyént a stresszhatások tartós elviselésére, a fenyegetésekkel való eredményes megküzdésre” (Oláh, 2005, 85. o.). Mindez a személyiség integritásának, működési hatékonyságának, valamint fejlődési potenciáljának sérülése nélkül történik.

A pszichológiai immunitás egy aktív védettségként fogható fel, amely minden olyan helyzetben aktiválódik, amikor akadály lép fel az integrált pszichikus működésben, vagy veszély fenyegeti az egyén pszichikus fejlődését és céljainak realizálását, illetve ha az életműködés ellen ható tényező lép fel. (Oláh, 2005). A pszichológiai immunrendszer egyes alrendszerei egymással dinamikus kölcsönhatásban működnek, amellyel biztosítják a rugalmas szervezeti működést és alkalmazkodást, ezzel pedig a személyiség gyarapodhat, az éntfejlődés folyamata pedig fennáll.

Az egészségesség egyik kulcsa a stresszel való hatékony megküzdés, így feltételezhetjük, hogy a személyiség-komponensek működésének hatékonysága, valamint az egészség-betegség dimenzió egymással kölcsönhatásban állnak. Ha egy személy pszichológiai immunkompetenciája gyenge, akkor a személy patológiás állapotba kerül, ezzel szemben az erős pszichés immunrendszer eredménye az egészség és a tünetmentesség (Oláh, 2005).

A pszichológiai immunrendszer 3 alrendszerből épül fel, amelyek egymással szoros kapcsolatban állnak. Ezek az alrendszerek tovább bonthatók személyiségdimenziókra, amelyeket a 2. táblázat szemlélteti (Oláh, 2005):

2. táblázat: A pszichológiai immunkompetencia elemei (Oláh, 2005)

1. Megkö- zelítő, monitoro zó alrend- szer	<i>pozitív gondolkodás:</i> a pozitív következmények, a kedvező változások elővételezésére való hajlamot jelenti
	<i>kontrollképesség:</i> a személy meggyőződése, hogy többnyire rajta múlik az események alakulása egy adott élethelyzetben, amelyben részt vesz
	<i>koherencia érzék:</i> az a képesség, amelynek segítségével a személy megérti az összefüggéseket, erős hit abban, hogy a dolgok ésszerűen fognak alakulni és azok előrejelezhetők,
	<i>növekedésérzés:</i> az egyén saját fejlődésének folyamatát tekintve folyamatos megújulásra és növekedésre képes személyiségként éli-e meg, a sikeres önmegvalósítás feltétele
	<i>rugalmasság, kihívásvállalás:</i> a kihívások vállalását, tevékenységekbe való belemerülést, a nyitottságot jelenti, valamint a személy minden változásban a fejlődés lehetőségét keresi

	<i>empátia, társas monitorozás képessége:</i> a személy kompetenciáját mutatja meg a társas környezet információészlelésének érzékenysége tekintetében <i>célorientáció:</i> képesség az elhatározott tevékenység folytatására akadályok felmerülése esetén is.
2. Mobili- záló, alkotó és végrehaj- tó rendszer	<i>leleményesség:</i> tervek, alternatívák, eredeti ötletek kidolgozására való képesség, tanult ismeretek átstrukturálására való képesség, kreativitás <i>énhatékonyság:</i> a személy hite abban, hogy képes végrehajtani azokat a viselkedéseket, amelyek célja eléréséhez szükségesek <i>társas forrás-mobilizálás képessége:</i> mások irányításának képessége, mellyel mások segítségét, támogatását megszerezheti saját céljai elérése érdekében és kiaknázhajja a másokban rejlő lehetőségeket <i>társas alkotóképesség:</i> a másokban szunnyadó rejtett képességek feltárására való képesség, e képesség révén csoportokat alkotva megoldhatóvá válnak az élet azon problémái, amelyekhez a személyes erőforrások nem elegendők <i>öntisztelet:</i> önmagunk pozitív értékelése, illetve az önjutalmazásra való képesség; a magas pontszámú személy értékesnek éli meg magát, megbecsülik és reálisan értékelik azt, amit létrehozta
3. Self- reguláló rendszer	<i>szinkronképesség:</i> képesség a környezetre való teljes ráhangolódásra, a figyelem és a tudati működés feletti kontroll képességei <i>impulzivitáskontroll:</i> a várható következmények megvizsgálásával a leghelyesebb magatartás és kontrolláltsági fok kiválasztására való képesség <i>érzelmi kontroll:</i> képesség arra, hogy a személy a kudarcok és fenyegetések által keletkezett negatív emóciókat uralni tudja, illetve azokat a konstruktív viselkedésbe fordítani képes <i>ingerlékenység kontroll:</i> a düh, a harag és az indulatok feletti racionális kontrollra, illetve a düh konstruktív módon való felhasználására való képesség

A pszichológiai immunrendszer működésének mérését a Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív teszi lehetővé, amely 80 itemből áll. A kérdőív 16 alskálára bontható, a pszichológiai immunkompetencia 16 alrendszerének megfelelően (Oláh, 2005).

3.3. A megküzdés

Megküzdés, coping alatt a stresszhelyzetekre adott reakciónkat értjük. Mindennapjaink során számos stresszkeltő szituációval szembesülhetünk, amelyek természetesen nem egyformák. Ezeknek a lereagálása, az ezek leküzdésére való törekvés és megoldás is egyénenként eltérő. A coping meghatározására és a működési elvekre számos elmélet született.

A pszichoanalitikusok úgy vélték, hogy a megküzdés fogalma azokat az ego-manővereket foglalja magába, amelyek segítségével az ego a külvilág fenyegetéseit le tudja küzdeni. A megküzdés tárgyát és célját a külvilágban keresi. A copingot és az elhárítást külön dologként kell kezelni, amelynek oka az, hogy a megküzdés egy tudatos védekezés a külső fenyegetéssel szemben, ezzel szemben az elhárítás egy tudatalatti folyamat. Anna Freud szerint az érzelmek feletti kontroll szerepét kell kihangsúlyozni a mindennapi konfliktusok kezelésének során, hiszen fontos, hogy ne torzítsuk el a valóságot és ne nyomjuk el érzéseinket, ahogy az elhárító mechanizmusok esetében működik (Oláh, 2005). Hanan elméletében az ego-funkciók három féle módon működhetnek az intrapszichikus és extrapszichikus konfliktusok esetén. A megküzdés egészséges esetben áll fenn és emellett, hogy magába foglalja a célt, a választást és a rugalmas váltást, az objektív valóságban is megmarad és a megfelelő érzelmek kifejezésére is teret ad. Ezzel szemben a védekezés egy tagadó és merev mód, amely a valóság torzításával és a rejtett impulzusok kifejezésével jár. Végül Hanan beszél töredékképzésről is, amely pszichotikus vagy pszichózishoz vezető módszer (Oláh, 2005).

Egy másik elmélet a vonáseméleti modell, amely a megküzdési folyamatok fókuszába a személyiségvonásokat helyezi. Eleinte a megküzdési módot a képviselők a személyiség stabil vonásának tekintik, így ezért a kontextust, illetve a stresszor tulajdonságainak szerepe nem jelenik meg az elméletben. A fenyegetések elhárítására az emberek konzisztens stratégiákat dolgoznak ki, amelyeket következetesen alkalmaznak mindenféle stresszhelyzetben. A későbbiekben holisztikus szemléletek is megjelentek, amelyekben már a kontextus szerepét is figyelembe vették (Oláh, 2005).

Fontos megemlíteni a kognitív tranzakcionista modellt is a megküzdési modellek tárgyalása esetében és mindenképpen ki kell emelni Lazarust. Szerinte a viselkedés a személy és a környezet közötti dinamikus kölcsönhatásának eredményének tekinthető. Rávilágított az egyén szubjektív értékelésének fontosságára, amely a stressz megélését jelentős mértékben befolyásolja. Az ingerértékelés, vagyis az, hogy a személy milyen mértékben éli meg fenyegetőnek az adott szituációt, egyénenként eltérő. A megküzdés módja így a kognitív értékelés termékének tekinthető. Emellett Lazarus az egyének számára rendelkezésre álló eszközök szerepére szintén felhívta a figyelmet (Oláh, 2005).

Lazarus és Folkman (1984) csoportosítása alapján beszélhetünk érzelempőzpontú, illetve problémakőzpontú copingról is. A problémakőzpontú coping esetében a fókusz a stresszt okozó problémára irányul, a cél a probléma megoldása, a döntéshozatal, valamint a céltudatos tevékenység (Kopp és Skrabski, 1995). A személy a stressz forrását szeretné megszüntetni, vagy kikerüli az adott fenyegető ingert, vagy olyan célok felé halad, amelyek a stressztényezőt gátolják (Dávid, 2014). Ezzel szemben az érzelempőzpontú megküzdés esetében a problémára adott belső, emocionális válasz a meghatározó. Ebben az esetben a személy a problémát minimalizálja, ráhagyatkozik az eseményekre, továbbá csatlakozik nála erősebb személyekhez (Kopp és Skrabski, 1995). Tehát a személy célja a stresszhelyzethez kapcsolódó negatív érzelmi állapot csökkentése (Dávid, 2014). Érzelempőzpontú coping során a negatív érzelmekkel a személy többféle módon is megküzdhet: a megküzdés történhet viselkedéses stratégiák által, mint a testmozgás, alkohol- vagy drogfogyasztás, dühkitörés, stb.; valamint kognitív stratégiák által is, például a probléma elterelése, a helyzet jelentésének megváltoztatása, stb. (Moos, 1988, idézi Margitics és Pauwlik, 2006). A férfiak általában a problémakőzpontú, a nők pedig az érzelempőzpontú coping stílust alkalmazzák (Pataky, 2014), azonban a két stratégia egymással nem összeegyeztethetetlen, a mindennapok során az emberek gyakran a két stratégia keverékét alkalmazzák (Lazarus és Folkman, 1984, idézi Dávid, 2014).

Magatartási döntésinket jelentősen meghatározzák azok a megküzdési mechanizmusok, amelyeket a mindennapok során alkalmazunk, így ezáltal az egészségmagatartásunkban is változásokat eredményeznek (Pluhár és Pikó, 2003). Ha probléma adódik, amellyel szembe kell néznünk, mind a külső, mind a belső erőforrásaink mozgósítására szükség van ahhoz, hogy egyensúlyi állapotunkat képesek legyünk megtartani (Folkman, Lazarus, Gruen és DeLongis, 1986, idézi Pluhár és Pikó, 2003). Az alkalmazott megküzdési módszer típusa attól függ, mi is az elsődleges célunk: ha közvetlenül a problémamegoldásra fókuszálunk, akkor problémakőzpontú a megküzdésünk, míg ha az érzelmi egyensúly elérése az elsődleges célunk, úgy coping stratégiánk érzelempőzpontú (Pluhár és Pikó, 2003).

Számos tényező befolyásolja a megküzdési folyamatot, amely tehát igen komplex. Befolyásoló tényezőként említhető a stresszor típusa, a személy aktuális mentálhigiénés állapota, a konvenciók (kulturális hagyományainkat, elvárásainkat, amelyeket elsősorban a család közvetít), az egyén önértékelése, az optimista vagy pesszimista beállítódás és a reziliencia rugalmas ellenállási képesség) (Pataky, 2014).

A copingstratégiákat tekintve megkülönböztetünk pozitív és negatív copingot. A különbség közöttük abban áll, hogy a pozitív megküzdés során nem jelentkeznek mellékhatások, ezzel szemben negatív stresszcsökkentő módszer alkalmazása során megjelenik valamilyen káros

hatás. Pozitív copingra példa. a sport, a relaxáció, a humor a nevetés, vagy a sírás, míg negatív copingnak tekinthető az alkohol, a kábítószer vagy az evés is (Kopp, 1995). Lazarus és Folkman meghatározott kategóriákat arra vonatkozóan, hogy a személy megküzdési stratégiája pozitív vagy negatív-e. Pozitív megküzdési stratégiának tekinthető a konfrontáció, az eltávolodás, az érzelmek és a viselkedés szabályozása, a társas támogatás keresése, a felelősségvállalás, a problémamegoldás-tervezés vagy a pozitív jelentés keresése. Negatív coping stratégiának számít ezekkel szemben az agresszió, az elhárító mechanizmusok vagy az önkárosító magatartásformák (Lazarus és Folkman, 1984, idézi Pataky, 2014).

3.4. A proaktív coping

A hagyományos copingelméletek mellett a fontos megemlíteni a proaktív coping elméletét is. A pozitív pszichológia térnyerésének köszönhetően került sor ennek az elméletnek a megalkotására, hiszen az ennek a szemléletnek a szellemében keletkezett tanulmányok rámutattak a coping pozitív oldalára is (Greenglass, 2002; Greenglass és Fiksenbaum, 2009).

A proaktív coping egy többdimenziós és előremutató megküzdési stratégia. Több szempontban is eltér a hagyományos coping koncepciótól. Először is tradicionális coping esetén reaktív kezelésről beszélhetünk, a stresszes esemény már megtörtént és a cél a múltban történt veszteség kompenzálása; ezzel szemben proaktív coping esetében a kezelés a jövőbe mutat, hiszen itt a cél olyan általános erőforrások kiépítése, amely a célok elérését és a személyes fejlődést szolgálják. Másodszor a reaktív coping „kockázat menedzsment”, míg a proaktív coping inkább „cél menedzsment”. Proaktív coping esetében a személyek előre látják a kockázatokat, igényeket és lehetőségeket, amelyeket pozitívan szemlélnek, hiszen ezekre kihívásként tekintenek és nem veszteségként; ráadásul a nehéz helyzeteket kihívásként tekintenek. Végül a motiváció is pozitívabb a proaktív coping során a tradicionális copinggal összehasonlítva, hiszen a proaktív megküzdés gyökere a kihívást jelentő, ösztönző események észleléséből származik, míg reaktív coping esetében inkább negatív az észlelés, hiszen kockázatbecslésről beszélhetünk (például a környezeti igények fenyegetésként történő értékelése) (Greenglass, 2002).

Greenglass szerint a proaktív coping egy megerősítő és pozitív megközelítést tartalmaz a megküzdés tekintetében. Az életminőség javítására fókuszál, és a pozitív pszichológia elemeit is magába foglalja (Greenglass, 2002).

Schwarzer (2000) Proaktív Coping elmélete négy fajta copingot különböztet meg két szempont, az idői perspektívák és az események bekövetkezésének szubjektív valószínűsége alapján. Ezek a következők (Schwarzer, 2000; Schwarzer és Knoll, 2003):

- *Reaktív Coping*: múlt vagy jelen időről beszélhetünk, a stresszes helyzet már bekövetkezett és a személy reagál erre a kritikus eseményre, csökkenteni próbálja annak negatív hatásait;
- *Előzetes/megelőző coping*: ebben az esetben a stresszes esemény még nem következett be, de nagy valószínűséggel meg fog történni, a személy pedig ezt a stresszkeltő szituációt elfogadja;
- *Preventív coping*: a személy készül a kritikus esemény bekövetkezésére, ezért egy általános ellenállást épít ki a nem normális életeseményekkel szemben (pl. munka elvesztése, betegség stb.), ez vagy bekövetkezik vagy nem;
- *Proaktív coping*: az egyén célorientált, megoldozik kitűzött céljai eléréséért és egy általános erőforrást igyekszik létrehozni a jövőben lehetséges akadályok ellen.

Látható, hogy a preventív és a proaktív coping viselkedési eredménye ugyanaz, hiszen mindkét esetben az erőforrások mozgósítása és egyfajta ellenállás kiépítése lesz a következmény. A különbség abban áll, hogy a két fajta megküzdési módban eltérő a helyzet értelmezése. A preventív coping esetében inkább fenyegetettségként éli meg a személy a helyzetet, ezzel szemben a proaktív megküzdés esetében a stresszkeltő szituáció mint kihívás jelenik meg az egyén számára (Schwarzer és Knoll, 2003).

A proaktív coping lépéseit Aspinwall és Taylor foglalták össze, amelyek a következők (Abraham, Conner, Jones és O'Connor, 2008):

1. az erőforrások felhalmozása
2. a potenciális stresszorok felismerése
3. a potenciális stresszorok kezdeti értékelése
4. előzetes megküzdési erőfeszítések
5. a kezdeti erőfeszítésekre vonatkozó visszacsatolások kiváltása és használata.

A proaktív megküzdés esetében is csoportosíthatjuk az erőforrásokat, hiszen megkülönböztetünk belső és külső erőforrásokat. Belső erőforrás az optimizmus és a saját hatékonyságba vetett hit, vagyis az egyén kompetensnek érzi magát a stresszel való megküzdésben, míg külső erőforrásnak a gyakorlati segítség, az érzelmi támasz számít (Schwarzer és Knoll, 2003).

Számos kutatást végeztek már azzal kapcsolatban, milyen következményekkel járhat a pozitív hit, pozitív szemléletmód. Az eredmények biztatóak, hiszen olyan következtetéseket vontak le az eredményekből, mint például hogy a pozitív érzelmi állapotok összefüggésben állnak a jó szociális kapcsolatokkal. Greenglass és Fiksenbaum (2009) szerint azok a személyek, akik jó pszichoszociális erőforrásokkal rendelkeznek (például önkontroll, önbecsülés,

optimizmus), azoknál a proaktív coping alkalmazásának valószínűsége is magasabb, amely pedig minimalizálja a stresszt. Természetesen ebben az esetben is fennállnak egyéni különbségek a megküzdés során, ahogy a stresszkezelésben is. Kutatások alapján elmondható az is, hogy azok a személyek, akik a megküzdési források magasabb szintjével rendelkeznek, nagyobb valószínűséggel alkalmaznak proaktív megküzdési stratégiákat (*Greenglass és Fiksenbaum, 2009*).

Kutatások megállapították, hogy a proaktív coping pozitív kapcsolatban áll a vitalitással. Ha az egyén a helyzetet kihívásként éli meg, akkor azzal megnöveli a vitalitás szintjét (*Greenglass, 2006*). Megállapítást nyert továbbá, hogy proaktív coping stratégiák alkalmazása olyan változókkal van összefüggésben, mint az elégedettség magasabb foka, a depresszió alacsonyabb mértéke, vagy az optimizmus és a jóllét magasabb szintje. Emellett a kutatások negatív korrelációt mutattak ki a proaktív a kiégéssel, valamint a dühvel kapcsolatban (*Greenglass, 2002*).

4. A sport

A sport számos jótékony hatása ismert. Napjainkig számos kutatás témájának alapját képezte már az, hogy milyen következményei lehetnek a sportolói életmódnak, az élet bármilyen területén, beleértve a fiziológiai és a pszichológiai szempontokat is.

Az eredmények alapján egyöntetűen elmondható, hogy a sportolás rengeteg jótékony hatást rejt magában. Ezek egyik része – ahogy az előbb már utaltam rá- fiziológiai szempontból lényeges, hiszen a sportolás számtalan egészségre jótékony hatású következménnyel bír. Ez csupán az érem egyik oldala, hiszen a sportolás hatásai nem csak testük, hanem lelkünk szempontjából is fontosak, hiszen rengeteg pszichológiai hatást eredményezhet egy adott sporttevékenység folytatása. A különféle hatásokat a 3. táblázat szemlélteti (*Lénárt, 2002, idézi Gyömbér és Kovács, 2012*):

3. táblázat: A rendszeres testmozgás fiziológiai és pszichológiai hatásai (*Lénárt, 2002, idézi Gyömbér és Kovács, 2012*):

Fizikai hatások	Pszichológiai hatások
szív- és keringési rendszer működésének javulása, az erek rugalmasabbá és a szívizom stabilabbá válása, pulzusszám csökkenése;	- önismeret fejlődése (például igény szint, motiváció, kitartás és küzdőképesség), növekvő önbizalom és javuló önértékelés - csökken a túlzott aggodás, szorongás, a

• a légzőrendszer oxigénfelvevő képességének növekedése; • mozgáskoordináció javulása és az ízületek működésének is elősegítése • idegrendszerre gyakorolt jótékony hatások; • immunrendszer hatékonyságának növekedése • megfelelő testsúly elérése és megtartása; • az anyagcsere működésének fokozása és méregtelenítés	feszültség érzés • a figyelem és koncentrációs képesség fejlődése • segítség az érzelmi egyensúly elérésében • az alvás minőségének és az általános közérzetnek a javulása (akár depresszió esetén is) • endorfin felszabadulása, amely örömet eredményez • sikerélményekben való részesedés lehetősége • szociális kapcsolatok fejlődése
---	---

Természetesen ezek a hatások másként jelennek meg minden embernél, ezt pedig számos tényező befolyásolhatja. Rókusfalvy a rendszerszemléletű megközelítésre alapoz, így egyrészt meghatározó maga a sporttevékenység (testnevelés, edzés, versenyzés, az edző és a csapat, stb.), másrészt a személyiség (mind a sportoló, mind az edző személyisége, ide tartozik pl. a sportolói identitás, az edzői szerep vagy az edző vezetési stílusa, stb.), továbbá a környezet szerepe sem elhanyagolható (tárgyi és szociális tényezők) (Rókusfalvy, 1981, idézi Horváth és Prisztóka, 2005).

Az elvégzett kutatásokra alapozva elmondható, hogy a rendszeres sportolás sajátos módon hozzájárul a személyiség fejlődéséhez. A sportoló tapasztalatokat nyer sporttevékenysége folytatása során, amelyeket azonban nem csak a sportágában, hanem életének más területén is felhasználhat és kamatoztathat. Elmondható, hogy a sporttevékenység pozitív befolyással bír az egyén fejlődésére, egészségi állapotának megerősítésére, továbbá fizikai képességeinek és mozgáskultúrájának fejlődéséhez is hozzájárul; emellett pedig a szabadidő kulturált és hasznos kitöltéséhez is, amely tényezők a munka jobb és eredményesebb elvégzését segítik. Számos szülőtől hallottam már olyan indokot, hogy bár gyermeke nem tartozik a legtehetségesebb ifjú sportolók közé, mégis támogatja gyermekét az adott sportban, mert addig is jó helyen van, a barátaival és felnőtt felügyelet alatt, tehát az ő szavaikkal élve nem csavarog. Ezekben rejlik a sport társadalmi szerepe, valamint jelentősége (Stuller, 1995).

Mahoney úgy vélte, hogy a gyerekeknél a sportolás fontos szerepet tölt be személyiségük alakulásának, identitásuk kialakításának szempontjából. A gyerekek ebben az időszakban

fokozottan figyelik önmagukat, teljesítményüket és kompetenciájukat, így szerintem azok az aktivitások, amelyek alatt a gyermek kompetenciája épülőfélben van, különösen kritikusak fejlődésük formálódásában (Mahoney, 2005, idézi Slutzky és Simpkins, 2008).

Serdülőkorban a gyermek más környezet felé nyit: míg eddig elsősorban a szülők felé irányultak a leginkább, most már a kortársak felé fordulnak a gyerekek, tehát a társas hatások szerepe felértékelődik. Fontos azonban elmondani, hogy a szülők véleménye még mindig fontos, ugyanakkor csökkenni kezd a gyermek szemében. Ezzel szemben a kortárscsoportok szerepe egyre hangsúlyosabb lesz. Természetesen a sportolás során is a család és a barátok szerepe vitathatatlan, hiszen ez pozitív hatást gyakorol a fizikai aktivitásra és a sportolói magatartásra, amely meghatározhatja a későbbi attitűdöt is a sportolással kapcsolatban. (Sallis, Hovell, Fofstetter, Barrington, 1992, idézi Pikó és Keresztes, 2007). Saját tapasztalataim azt sugallják, hogy a serdülőknek is fontos, hogy megkapják a megfelelő mértékű szülői támogatást és igénylik a szülők részvételét az egyes tornákon és bajnokságokon.

Hazai és nemzetközi kutatások alapján elmondható, hogy a fizikailag aktív fiatalok egészségesebben táplálkoznak és kevesebbet dohányoznak, emellett kevesebbet tévéznek, hasznosabban töltik el szabadidejüket, valamint a túlsúly kialakulásának kockázata is csökken náluk (Pate, Heath, Dowda, és Trost 1996; Steptoe, Wardle, Fuller, Holte, Justo, Sanderman és Wichstorm, 1997, idézi Pikó és Keresztes, 2007). Közérzetük is jobb nem sportoló társaikkal összehasonlítva, valamint jobb edzettségi és egészségi állapotot tulajdonítanak maguknak, így a sportolói magatartás a jobb életminőséggel is párhuzamba hozható (Pluhár, Keresztes és Pikó, 2004, idézi Pikó és Keresztes, 2007).

Elfogadott ténynek számít, hogy sportolók magasabb önértékeléssel rendelkeznek. Maguk a sportolók is úgy gondolják, hogy jobb az énképük és önértékelésük nem sportoló társaikkal összehasonlítva (Fletcher, Nickerson és Wright, 2003; Simpkins, Fredricks, Davis-Kean és Eccles, 2006, idézi Slutzky és Simpkins, 2008). A fizikailag aktív serdülők elégedettebbek az életükkel és kevesebb depresszív tünetről számolnak be, mint azok, akik nem sportolnak rendszeresen. Továbbá más a sportoló és nem sportoló gyerekek értékekhez való hozzáállása is. Míg a rendszeresen sportoló serdülők a belső értékorientációs módokat preferálják (mint az önelfogadás, csoporthoz tartozás, közösségi érzés, fizikai egészség), addig az alacsony aktivitású serdülők sokkal inkább a külső értékorientációs módokat tekintik vonzónak (például anyagi siker, jó megjelenés, hírnév) (Pluhár és mtsai, 2004, idézi Pikó és Keresztes, 2007).

Ahogy korábban már említettem, a sportolás hatásai személyenként eltérő módon jelentkeznek, valamint számos tényező befolyásolja megjelenésüket. Nem elhanyagolható szempont az sem, hogy a gyermek milyen sportot űz. Egyéni és a csapatsportok között ugyanis

óriási különbségek állnak fenn. Kutatások bebizonyították, hogy a csapatsportok a serdülő számára sokkal inkább pozitív tapasztalatok szerzésének lehetőségét nyújtják, mint az egyéni sportok, például jobb kezdeményező készséget vagy magasabb étellel való elégedettséget eredményezhetnek (Hansen, 2006; Vihjajmsson és Thorlindsson, 1992, idézi Slutzky és Simpkins, 2008). Az egyéni és csapatsportok más befolyással bírnak az énképre, hiszen más és más következtetéseket vonnak le a gyerekek sporttevékenységük során. tekintve, hogy ezen aktivitások változást eredményeznek a visszajelzési folyamatokban és a kortársak közti összehasonlításokban, amely rendkívüli hatású, tekintve, hogy ebben az életkorban a kortársak kiemelt szerepet kapnak (Horn és Hasbrook, 1987; Roberts és Treasure, 1992, idézi Slutzky és Simpkins, 2008). Nem szabad azonban megfeledkezni az edzői visszajelzésekről sem, sportágtól függetlenül, a rossz edzői kommunikáció ugyanis jelentős károkat okozhat a gyermek önértékelésében. Éppen ezért nagyon fontos, hogy az edző őszinte és kongruens legyen a kamasszal, amikor visszajelzést ad munkájáról, teljesítményéről (Lénárt, 2002). Mindezek mellett pedig lényeges szempont a gyermek képessége is saját sportágában, amely szintén óriási befolyással bír. Ha például a serdülő nem tud jó teljesítményt nyújtani, az negatív hatással lesz önértékelésére, ugyanakkor ha jó képességekkel rendelkezik és jól is tud teljesíteni, az magasabb önértékelést is eredményez (Eccles, Midgley, Wigfield, Buchanan, Reumen, Flanagan és Iver, 1993; idézi Slutzky és Simpkins, 2008).

Nemi eltérések természetesen fennállnak a sportolás területének tekintetében is. A fiúk általában nagyobb intenzitással vesznek részt a sportteljesítményben a lányokkal összehasonlítva, emellett magasabb önértékelésről számolnak be. A sportolás értékét tekintve is tapasztalhatók eltérések, ugyanis a fiúk nagyobb értéket tulajdonítanak a sportolásnak (Eccles és Harold, 1991; Jacobs, Lanza, Osgood, Eccles és Wingsfield, 2002; Marsh, Gerlach, Trautwein, Ludtke és Brettschneider, 2007, idézi Slutzky és Simpkins, 2008).

A jótékony hatások mellett a sport veszélyeket is rejthet magában. A 4. táblázat a sportolás hasznos és káros hatásait foglalja össze (Smoll, 1998, idézi Gyömbér és Kovács, 2012):

4. táblázat: A sport hasznos és káros hatásai (Smoll, 1998, idézi Gyömbér és Kovács, 2012)

<i>Hasznos hatások</i>	<i>Káros hatások</i>
megfelelő készségek fejlesztése	helytelen készségek kialakulása
állóképesség fejlesztése	sérülés, betegség
stratégiák és szabályok ismerete	helytelen szabályok, stratégiák elsajátítása és alkalmazása

szabályok betartása és ismerete, fair play	nem reális vagy negatív önbecsülés
reális és pozitív önbecsülés kialakítása	torzult önismeret és testkép
önismeret	elfordulás a sporttól
reális testkép, testtudatosság	helytelen szabályhasználat a győzelem érdekében
életen át tartó sportmotiváció	az élvezet hiánya vagy a sikertelenségtől való félelem kialakulása
élvezet és kikapcsolódás	káros szociális készségek kifejllesztése vagy pszichológiai sérülés
hasznos személyes, szociális és pszichológiai készségek fejlesztése	a más tevékenységre fordítható idő elvesztése

Fontos azonban megjegyezni és tudatosítani is kell a serdülőben, hogy a sport alapján levont következtetések nem fedik a teljes énképet, hanem annak csupán egy részét alkotják. Nagyon fontos, hogy a kamasz el tudja különíteni sportoló énjét saját énképén belül. Sajnos a sportoló fiatalok – különösen az élsportolók – hajlamosak saját énképüket teljes mértékben azonosítani sportolói énképükkel, ezért előfordul, hogy úgy érzik, ha kudarcot vallanak a sportban, akkor az élet más területén is sikertelenek és értéktelen lesznek, illetve ugyanez fordítva is igaz, tehát a sportolóként elért siker egyenes águ következménye a magánéletbeli siker is. Éppen ezért fontos, hogy a két kérdés elkülönüljön egymástól (Gyömbér és Kovács, 2012)

4.1. Motiváció a sportban

A motiváció fontos háttértényező egy adott sporttevékenység űzésében. Az ok, amelyért egy adott sportág vagy tevékenység miatt elköteleződünk, sokrétű lehet, egyéne válogatja, ki milyen indokkal vesz részt egy sporttevékenységben. Fontos már gyerekkorban hangsúlyozni a sportolás fontosságát, hiszen minél hamarabb épül be a gyermek értékrendszerébe a sporttevékenység űzésének fontossága, annál valószínűbb, hogy a gyermek a későbbiekben, majd felnőttként is folytatni fogja a sporttevékenységet, a mozgást.

Számos tényező befolyásolhatja a motivációs okokat: a sportoló életkora, neme, tulajdonságai, környezete, kompetenciája, stb. Elsőként fontos megemlíteni a sport örömszerző, élményt nyújtó hatását, tekintve, hogy mozgás iránti vágy biológiai szükségletünk is. Ha már

gyermekkorban kialakul ez a szükséglet, akkor egész életen át tarthat, sportolásra ösztönözve a személyt (Horváth és Prisztóka, 2005).

Az egyéni teljesítménynövelés, a kompetencia igénye lehet egy másik ok, amely miatt a személy sportol. A siker megélése és a sikerélmények többszöri ismétlődésének átélése a kompetencia érzetét kelti bennünk, esetleg az átlagnál jobbnak és tehetségesebbnek éljük meg magunkat az élet egy bizonyos területén. A sportolóknak a kisebb és nagyobb célok elérése egyaránt nagymértékű örömet kelt, továbbá újabb, esetleg nehezebb akadályok leküzdésére ösztönzi, amely nagyszerű lehetőség a személyiségük fejlesztésére (Horváth és Prisztóka, 2005).

Nem elhanyagolható a környezet szerepe sem a sportmotivációban. A szülők, testvérek, barátok, osztálytársak vagy tanárok, egyszóval a sportoló környezete hat a személy érdeklődésének irányára. A jelenlévő minták, referenciaszemélyek az érzelmi befolyásoltság esetében nagyon meghatározóak, a gyerekeknél pedig a szülői elvárásoknak való megfelelés és a szülői szeretet kivívása mindennél fontosabb (Horváth és Prisztóka, 2005).

Ki kell emelni még média és a tömegkommunikáció szerepét is. A televízió, a rádió, az újságok és a sportesemények jelentős csábító erővel rendelkeznek. Manapság a média szerepe igen nagy, a befolyásoló ereje is számottevő. Továbbá a média folyamatosan foglalkozik az egészséges életmód és a rendszeres sportolás kérdéskörével, hangsúlyozza ezek fontosságát és igyekszik felhívni az emberek figyelmét az ebben rejlő potenciálokra (Horváth és Prisztóka, 2005). Gyakran láthatunk például társadalmi célú reklámokat, amelyben a zöldség- és gyümölcsfogyasztás vagy vízfogyasztás ideális mértékének hangsúlyozása a cél, vagy éppen a sporttevékenységre, a napi minimális mértékű mozgásra való bátorítás van terítéken.

A motiváció szintje befolyásolja a sportoló teljesítményét, így megállapíthatjuk, hogy a motivációnak is van egy optimális szintje. Elégtelen motiváció esetén a teljesítmény gátolódik, hiszen a figyelem nem csak a mozgásra irányul, ugyanakkor a túlmotiváltság sem ideális, mert nagymértékű izgalommal járhat, amely szorongással társulva sikertelenségtől való félelmet idéz elő, amely szintén csökkenti a teljesítményt. Ideális esetben tehát a motiváció szintje se nem túl alacsony, se nem túl magas (Horváth és Prisztóka, 2005).

4.1.1. Külső és belső motiváció

A motiváció lehet belső, illetve külső is. Belső motivációról akkor beszélünk, ha a sportoló önmagáért a tevékenységért sportol, tehát maga a tevékenység jutalmazó erővel bír számára. Ez a legerősebb és leginkább tartós viselkedésmód, a cselekvés végrehajtása pedig már önmagában jutalmazó erővel bír (például játékszeret, kíváncsiság, érdeklődés, szórakozás). A belső motivációval rendelkező személyek céljai a kompetencia, az én-meghatározottság, a kiválóság és

a siker. Ha ezeket elérik, akkor ezek is jutalomná válnak. Külső motiváció esetén más a helyzet, a sportoló számára a tevékenység folytatása nem belülről fakad, csak valamilyen külső tényező hatására végzi a tevékenységet, például pénz vagy egyéb anyagi jellegű dolgok miatt. Külső motiváció fakadhat dicséretből, illetve fegyelmezésből is, jutalmazások (mint nyilvános elismerés, pénzjutalom, érem, oklevél) és büntetések (keményebb edzés, korábbi jutalom megvonása) összességéből tevődik össze, ugyanakkor az ilyen motiváció rövid távú és kevésbé hatásos. Ebben az esetben a külső motivációs tényező megszűnésével a sportoló teljesítménye drasztikusan lecsökkenhet. Látható tehát, hogy a belső motiváció elérése a kívánatosabb (*Internet 1*).

Az extrinzik és intrinzik motivációnak különféle típusai léteznek. Deci és Ryan (2000, idézi Gyömbér és Kovács, 2012) úgy gondolták, hogy ezek a típusok egy dimenzió mentén helyezkednek el, amelyek aszerint változnak, hogy milyen mértékű és típusú motivációs állapotban vagyunk. Így 5 fázisról beszélhetünk: *motiválatlanság* (amikor nincs belülről fakadó ok, amiért sportolnának), *kívülről szabályozás* (ami valamilyen külső követelménynek való megfelelés igényét foglalja magába); *introjektált (beépülő) szabályozás* (a sportoló valahol belül érzi, hogy sportolnia kell, de nem a motiváció válik belsővé, hanem a külső forrást egy belső ok helyettesíti, például lelkiismeret); *identifikált (azonosuló) szabályozás* (amikor a tevékenység már egyéni döntés eredménye, de még valamilyen cél elérése miatt történik); valamint *a klasszikus belső motiváció* (amikor a sportoló a saját öröme és megelégedettsége miatt űzi az adott sportot) (Deci és Ryan, 2000).

A külső megerősítések hatása kettős a sportolókra nézve. A jutalmak fokozhatják a sportteljesítményt, ugyanakkor fenyegető erejűek is lehetnek, hiszen károsíthatják a belső motivációt, ha a sportoló elveszíti közben az önálló döntés lehetőségét (Gyömbér és Kovács, 2012) Előfordulhat, hogy az edzők nem megfelelő megerősítőket alkalmaznak, vagy a megerősítés nem a helyes időben történik. Továbbá előfordul az is, hogy az edző önmagát tekinti a jutalmazás egyetlen forrásának, vagy éppen a felkínált jutalom nem motiváló erejű a játékos számára. Ezek a tényezők mind a várttal ellenkező hatást eredményezhetnek. Ezért mindig figyelembe kell venni a játékos személyét, aktivitási szintjét és a játékos környezetét, és elsősorban célszerű a játékosra és a játék okozta öröme, illetve a győzelem iránti érdeklődésre és igényre alapozni a jutalmazás során (*Internet 1*)

A külső és belső motiváció esetén azt is figyelembe kell venni, hogy a sportoló minek a következményeként értékeli teljesítményét. Rotter (1966) beszél kontrollhelyről annak magyarázatára, hogy a személy mennyire érzi felelősnek magát teljesítményéért, és hogy a teljesítmény eredménye milyen mértékben erősíti meg őt. Személyiségünk óriási mértékben

befolyásolja azt, hogy saját teljesítményünket az általunk irányított folyamat eredményeként, vagy pedig külső tényezők hatására elért eredményként szemléljük. Ez alapján léteznek külső és belső kontrollos személyek (*Gyömbér és Kovács, 2012*)

A belső kontrollos személyek az eseményeket saját tetteik következményeiként értékelik, pozitív és negatív esemény után egyaránt. Képesnek érzik magukat saját teljesítményük és életük irányítására és szabályozására, valamint azokat a helyzeteket szeretik, ahol kibontakoztathatják képességeiket, míg a szerencse vagy a véletlen által alakított helyzeteket nem preferálják. Nagy az önbizalmuk és önbecsülésük, valamint kitartóbbak is és a siker nagyon fontos számukra (*Gyömbér és Kovács, 2012*)

Velük szemben a külső kontrollos személyek teljesítményüket mindig valamilyen külső okkal magyarázzák, mivel nem érzik a kontrollt az események felett, hanem inkább azt érzik, hogy sodródnak az árral és az eseményeket nem ők irányítják. Önbizalmuk és önbecsülésük alacsony. A sikereik megerősítő hatása is kicsi, valamint számukra a teljesítményük elismerése se olyan fontos, hiszen a sikereiket sem saját magukénak érzik. Kitartásuk rövidebb, valamint azokat a helyzeteket preferálják, ahol a szerencsének vagy a véletlennek nagy szerepe van az események kibontakozásában, míg kerülik azokat a helyzeteket, ahol képességeik kibontakoztatására lenne szükség (*Gyömbér és Kovács, 2012*)

Ezek alapján elmondható, hogy amíg „a belső motiváció teljes mértékben megfelel az individualizált egyén kreatív igyekezteinek” (*Pikó és Keresztes, 2007, 44. o.*), addig a külső motiváció inkább külső manipulációnak nevezhető, ami negatívan hat az autonóm és kontrollált személyiségfejlődésre, a személyiség egészséges formálódására. A belső kontrollos személyek a belső motivációik alapján viselkednek, tehát a sportmotivációjuk forrása is belülről fakad, amely elősegíti a személyiségfejlődést és az önmegvalósítás folyamatát is, tekintve, hogy az elért sikereket és a megélt kudarcokat a belső kontrollos sportoló beépíti a sporttevékenységébe, s ez további motiváció forrása lehet számára. A külső kontrollos személyek csupán külső kritériumoknak igyekeznek megfelelni, ez pedig csak egy külső motívum, nem járul hozzá a személyiség fejlődéséhez, sőt kártékony is lehet. Megvan a veszélye, hogy a versenyszellem a személyiség rovására megy, továbbá gyengülhet vagy akár el is veszhet a motiváció és a sportolás közben szerzett tapasztalatok értéke sem lesz olyan nagy, mint belső motiváció esetén. Éppen ezért fontos, hogy a külső és belső motivációkat egyensúlyban tartsuk, mert így elérhetjük, hogy a sport az önmegvalósítás része és fontos örömforrás legyen számunkra (*Pikó és Keresztes, 2007*).

Deci és Ryan (2000) úgy gondolta, hogy az énmeghatározás is lehet egy motivációs szempont. Az autonómia, a kompetencia és a másokhoz kötődés, mint pszichológiai

szükségletek a sportolás esetén is felbukkanhatnak. Deci és Ryan azt találta vizsgálatai során, hogy a külső motiváció alacsony szintű énmeghatározási motivációval jár együtt, mert extrinzik motiváltság esetén a viselkedés irányelvek hatására következik be, nem pedig belső választás és vágy eredménye (Ryan és Deci, 2000).

Számos egyéb kutatás foglalkozott a belső és külső motiváció okozta különbségekkel. Többek között megállapították, hogy belső motiváció mellett magasabb az önértékelés és a jobb az életminőség (Standage és Gillison, 2007), nagyobb kitartással jár (Pelletier, Fortier, Vallerand és Brière, 2001), a sportkapcsolatok minősége is jobb (Vallerand és Losier, 1994). A belső motiváció magasabb szintje mellett a mindennapi jóllét szintje is magasabb (Gagné, Ryan és Bargmann, 2003), valamint a kiégés veszélye is kisebb (Cresswell és Eklund, 2005).

4.1.2. Sportmotiváció a serdülőkorban

Az életkor hatása megjelenik a sportmotivációban is. Vizsgálatok alapján elmondható, hogy korhoz kapcsolódó eltérések mutatkoznak az egyes sportolók motivációs tényezőiben. Számos kutatás vizsgálta fiatalok sportmotivációit, amelyek arra a következtetésre jutottak, hogy a fiatal sportolók sporttevékenysége mögött intrinzik motiváció húzódik meg. A fiatalok olyan tényezőket jelöltek meg motivációs faktorokként, mint a szórakozás és élvezetes időtöltés, a képességfejlesztés lehetősége vagy a kihívások (Buonamano, Cei és Mussino, 1995; Gill, Gross és Huddleston, 1983, idézi Frederick-Recascino és Morris, 1995). Velük szemben a felnőtteknél – bár náluk is vannak belső motivációs tényezők a sportolás hátterében- külső motivációs szempontok is megjelentek, mint a fittség, a feszültségcsökkentés, vagy a testsúly fenntartása (Gill, Dowd, Williams, Beaudoin és Martin, 1996; Mathes és Battista, 1985; Summers, Sargent, Levey és Murray, 1982). Az idősök esetében is fennáll ez a megállapítás, ugyanakkor esetükben egy létező egészségügyi probléma miatt végzett fizikai aktivitás belső motivációs tényezőként tekinthető (Morris és Han, 1991, idézi Ryan, Frederick, Lipes, Rubio és Sheldon, 1997).

Ahogy már korábban is volt szó róla, a serdülők esetén kiemelten fontos a kortársak szerepe. Bengoechea és Streat (2006) vizsgálták a serdülők sportmotivációját interperszonális kontextusban, amely 5 fő szempontot állapított meg. Az első szempont a gondoskodás és támogatás volt, amely tartalmazta a fizikai, információs, érzelmi támogatást, a feladatok kihívásban és értékelésében történő támogatást, valamint a társasági és autonóm támogatást is. A második szempont a másik, mint kényszer és kontroll forrása volt, amely magába foglalta a részvétel és teljesítés kényszerét és a kontrollstílust. A harmadik megjelölt szempontban a társak a teljesítmény szempontjából releváns információforrásokként jelentek meg, amely a társas

értékelési és összehasonlítási folyamatokra egyaránt vonatkozik. A negyedik tényezőként a társak a teljesítményorientáció szocializációs képviselőiként lettek megjelölve, teljesítményorientáció és a kontrollorientáció közvetítői szerepben. Végül az utolsó szempontban a társakra mint a versenyzés modelljei jelentek meg, vagyis teljesítmény- és képességbeli, valamint munkaetikai modellként. Levonható a következtetés, hogy a sporttársak szerepe igen sokrétű a személy motivációs tényezőit tekintve (*Bengoechea és Streat, 2006*).

Magyar kutatások is születtek a sportmotiváció területén. Stuller Gyula vizsgálta a sportmotivációt eltérő életkorú sportolók esetében. A mintában gyerekek és felnőttek egyaránt szerepeltek, 8 és 35 éves kor között. A kutatás eredményeként 12 féle motivációs tényező került megállapításra. A legfontosabbnak az önmegvalósítási lehetőség bizonyult, továbbá a sport egészségfejlesztő hatása, valamint a test-, erő- és ügyességfejlesztő hatás volt számottevő. A továbbiakban olyan faktorok jelentek meg, mint az élményszerzés, a mozgásvágy, a szórakozás és hasznos időtöltés, a versengés és győzelmi vágy. Megjelent még a hiúság és büszkeség, érvényesülés, nemzet dicsőségéért való tenni akarás, ugyanakkor a baráti társaságok, a szokás és szenvedély is szerepelt a motivációs tényezők között. Természetesen az eltérő életkorokhoz eltérő motívumok kerültek kiemelésre, például a 8 és 15 éves kor közötti gyerekeknél az ügyesebbé válás és az erősödés volt a legfőbb hajtóerő, míg a 18 és 25 év közöttiek esetében inkább a teljesítményre és a célok elérésére irányuló törekvés volt az erősebb (*Stuller, 1995*).

Páldiné Pál Ilona (1984, idézi *Stuller, 1995*) felnőtt és ifjúsági atléták körében végzett kutatásokat, amelyekben rangsorolta a felnőttek és az ifjúságiak által megjelölt motivációs tényezőket. Legfontosabb motívumnak az önmegvalósításra törekvés bizonyult mindkét csoportban. A felnőtteknek ezután az érvényesülés, tehát az önelismertetés következett, mint hajtóerő, majd sorrendben az élmények utáni vágyat és a mozgásvágyat nevezték meg, míg az ifjúsági sportolók számára a második helyen a mozgásvágy szerepelt, majd ezt követte az érvényesülési vágy és az élmények utáni vágy. A szociális kapcsolatok keresése került az ötödik helyre mindkét csoportban (*Stuller, 1995*).

A hazai kutatásokat tekintve Neulinger Ágnes (2009) is végzett reprezentatív kutatásokat a szabadidősport iránti érdeklődés témakörében 15 és 69 év közötti személyekkel. Az eredmények alapján a sportolás legfontosabb mozgatórugójának a jó erőnlét elérése és megtartása (81 %) bizonyult, ezt követte a kikapcsolódás és szórakozás (81 %), illetve a sportolás szeretet (78 %). Továbbá olyan motivációs tényezők jelentek meg, mint hogy jó a társaság (66 %), a stresszlevezetés (63 %), a barátok sporttevékenysége (56 %), a versengés és győzelem (30 %), a szülők biztatása (19 %), illetve a munkahelyi elvárás (11 %). Természetesen a nemek tekintetében adódtak eltérések. A nők számára a legfontosabb motiváció a testtömeg kontroll (86

%), majd a jó erőnlét megszerzése és megtartása (80 %) és a kikapcsolódás (78 %) volt. Ezzel szemben a férfiaknál a legfontosabb ösztönzőnek a jó erőnlét megszerzése és megtartása (86 %), majd a kikapcsolódás (83 %) és a jó társaság (83 %) bizonyult (*Neulinger, 2009*).

Már korábban is felmerült bennem a kérdés, hogy milyen tényezők állhatnak a sporttevékenység háttérében, ezért kiskamaszok körében, kis mintán (10 fő) interjút vettem fel, majd a pályán nyújtott teljesítményüket néztem egy edzőmérkőzés alkalmával. A gyerekeknél jellemzően a kikapcsolódás és az erősítés lehetősége állt az első helyen a motivációs szempontok között, valamint a kötelesség is megjelent. A küzdelem és a versenyzés lehetőségét is csaknem minden kiskamasz megjegyezte, de fontos szempontnak bizonyult a csapattagság érzése és a barátok szerzésének lehetősége is, amely teljes mértékben egybevág a szakirodalmi tényekkel. 1-1 gyerek számára még fontos volt a benne lévő düh pályán történő levezetésére való lehetőség, illetve egyfajta kompenzációs lehetőség az iskola és a tanulás terén fellépő nehézségekkel szemben. Látható, hogy itt is megjelentek belső és külső motivációs tényezők (*Kovács, 2013*).

4.1.3. Sportmotiváció különbségei a nemek tekintetében

Nemek tekintetében is állnak fenn különbségek a sportmotivációban. Mathes és Battista (1985) nemek szerint vizsgálta a rendszeres sporttevékenység háttérében húzódó okokat. Eredményei alapján a nők esetében a társas tapasztalat, a feszültségcsökkentés, valamint az affiliáció és a csoportkohézió érzése állt a háttértényezők között, míg a férfiak esetén a kompetencia-alapú motívumok domináltak. Látható tehát, hogy a nőknél inkább a külső motívumok domináltak, míg a férfiaknál a belső motivációs okok voltak meghatározók (*Mathes és Battista, 1985*).

Frederick és Ryan (1993) eredményei is azt mutatták, hogy a férfiaknál jellemzőbb a belső motiváció - a teljesítményigényre alapozva-, ezzel szemben a nők esetében a külső motivációs okok jelentek meg, a fizikai vonzósághoz és a megjelenéshez kapcsolódva. A nők és a férfiak között nem találtak szignifikáns különbséget a teljesítménymotiváció tekintetében, ugyanakkor rámutattak, hogy a férfiakat inkább intrinzik, a nőket pedig extrinzik motívumok hajtják (*Frederick és Ryan, 1993*).

Utánpótláskorú evezős lányok és fiúk motivációs háttérének vizsgálatával foglalkozott Mészáros Éva (1982, idézi *Stuller, 1995*), aki nem talált túl nagy különbséget a nemek sportmotivációjának tekintetében. A lányok és a fiúk egyaránt az élmények utáni vágyat jelölték meg a legfontosabb tényezőként. A lányoknak ezen kívül másodikként az önmegvalósításra törekvést, majd a mozgásigényt nevezték meg; míg a fiúk a mozgás igényt jelölték meg második helyen, és csupán ezt követte az önmegvalósításra törekvés. Negyedik helyen az érvényesülési

vágyat jelölte meg mindkét csoport, végül ötödik tényezőként a szociális kapcsolatok keresését nevezték meg motivációs tényezőként (*Stuller, 1995*).

4.2. A sport hatása a szorongásra és a megküzdésre

A stressz és szorongás fogalma természetesen a sportban sem ismeretlen, gyakran vizsgált kérdés a sportpszichológia területén. A szorongás az egyik legmeghatározóbb tényező a sportolók teljesítményében. „A szorongás egy olyan pszichikus állapot, amely egy anticipált veszélyhelyzetre, félelmi színezetű kellemetlen érzelmre” (*Horváth és Prisztóka, 2005, 159. old.*).

A szorongás megnövekedett arousal-szinttel jár együtt, ami meghatározza a sportteljesítményt. Az arousal szint alapján beszélhetünk debilizáló és facilitáló szorongásról. Minden ember esetében létezik egy optimális tartomány, amelyen belül a teljesítőképesség a legjobb. Ehhez a tartományhoz köthető a facilitáló szorongás. Az optimálisnál magasabb arousal-szint káros hatással lehet a teljesítményre, mivel dezorientálja a pszichikus működést. Ez a debilizáló vagy paralizáló szorongás (*Horváth és Prisztóka, 2005*).

Az alacsony arousal szint nem kedvező, hiszen ez motivátlanságot mutat, amelynek a következménye alacsony teljesítmény lehet. Ugyanakkor a magas arousal szint sem megfelelő, hiszen az emiatt fellépő debilizáló szorongás is károsan hat a teljesítményre. Természetesen ezek mértéke egyénenként változó, az optimális szint minden ember esetében eltérő. Parfitt és mtsai (1990, idézi *Marchant és Morris, 2005*) vizsgálataik alapján megállapították, hogy egyes sportolók képesek a szorongást pozitív módon interpretálni. Két sportoló megélhet ugyanolyan fokú és intenzitású szorongást, azonban individuális különbségeikből fakadóan ezt másként élhetik meg, hiszen az egyik sportoló számára ez lehet facilitáló, ily módon pedig teljesítménynövelő, ugyanakkor a másik sportoló számára ez már debilizáló lehet, amely teljesítménye csökkenését eredményezi (*Marchant és Morris, 2005*). Kutatások azt bizonyítják, hogy a szorongás és a distressz általában a teljesítmény romlásához vezet, míg az eustressz vagy a magas arousal szint elősegítheti a sikert, amennyiben a helyzet kontrollálásának érzete is jelen van a sportolóban (*Landers és Arent, 2001, idézi Orosz, 2009*).

Liebert és Morris (1967, idézi *Marchant és Morris, 2005*) a szorongást felosztja kognitív és szomatikus szorongásra. A kognitív szorongás a tartós aggodalmakban, töprengésekben és rágódásokban jelenik meg, amellyel a koncentrációra való képtelenség is együttjár. Ezzel szemben a szomatikus szorongás a szorongásos tapasztalatok pszichológiai és érzelmi aspektusait tartalmazza, amelyek közvetlenül a vegetatív arousalból alakul ki. Gould és mtsai (1987, idézi *Marchant és Morris, 2005*) szerint a szomatikus szorongás közvetlenül befolyásolja a teljesítményt (*Marchant és Morris, 2005*).

A sportban is a szorongás számos tényező miatt jelentkezhet. A sportolók könnyen kerülhetnek relaxált állapotból szorongó és feszült állapotba, vagy fordítva, saját teljesítményük és a játék kontextusának észleletétől függően. Továbbá a szorongás intenzitása és jeleinek manifesztálódása személyről személyre, illetve helyzetről helyzetre változik. Ráadásul minden egyes alrendszer (például szomatikus, kognitív vagy viselkedéses) aktiválhatja egymást. A sport típusa is befolyásolhatja a szorongás mértékét a feladat nehézségének, időtartamának, típusának (például egyéni vagy csapatsport, közvetlen vagy közvetett konfliktusok vannak jelen, stb.), illetve a személy készségszintjének megfelelően (Marchant és Morris, 2005). A sportban előforduló szorongásfajták az 5. táblázatban összefoglalhatók (Horváth és Prisztóka, 2005):

5. táblázat: A szorongás fajtái (Horváth és Prisztóka, 2005)

Szeparációs szorongás	• szereteten alapuló érzelmi kötődés felbomlásától való félelem • például barát elvesztése, mert kevés idő jut rá a versenyek miatt, vagy edző leváltásától való félelem
Általános aggodalmaskodás	• helyzettől való bizonytalanság • gyakran közel azonos felkészültségű ellenfelekkel való találkozás alkalmával, vagy sérülések következtében, esetleg ismert testi gyengeség esetén lép fel
Teljesítményszorongás	• bizonyos követelményeknek való megfelelésre való képtelenség félelme • gyakran szintmérő versenyeken, selejtezőkön, a tét növekedésével nő a szorongás is
Szociális inkompetenciától való szorongás	• a társas hatékonyság elvesztésétől való félelem • felléphet a játékos számára fontos személyek jelenlétében
Sorozatos kudarcélmények okozta szorongás	• kudarcok hatására a teljesítmény és az igény szint egyaránt csökken • újabb sikertelenséget vetít előre a sportoló • gyakori a sportkarrier kezdetén
Szomatikus jellegű szorongás	• testi-fiziológiai állapot miatt bekövetkező negatív hangulati élmény felfokozódása • gyakran betegségből való felépülés közben jelentkezik
Fóbiák	• bizonyos tárgyaktól való irreális mértékű és indokolatlanul nagy

	szorongás előfordulhat, hogy a félelem tárgya valóban veszélyes, de a sportoló eltúlozza, esetleg hogy a veszély lehetősége fennáll, de a sérülés valószínűsége kicsi
Hisztérikus szorongás	- októl független szorongásroham - az én gyengesége miatt lép fel, mert az nem képes az ösztön-ént a társadalmi elvárásoknak megfelelően szabályozni

Mint ahogy már fentebb is szó volt a megküzdési stratégiákról, beszélhetünk pozitív és negatív copingról. A negatív megküzdési stratégiák hasznosak lehetnek a megküzdési folyamat során, ugyanakkor magukban rejtenek egyfajta kockázatot is, például a dohányzás egészségügyi problémák okozója lehet. A sport pozitív copingstratégiának tekinthető, hiszen a megfelelő mértékben űzött sporttevékenység képes csökkenteni a feszültséget, helyreállíthatja a szervezet egyensúlyát és nem okoz káros mellékhatásokat. Fontos azonban kiemelni, hogy a hangsúly a megfelelő mértéken van, nem szabad túlzásba vinni azt, hiszen a túlzott mértékű sporttevékenység edzésfüggőséghez is vezethet.

Nagyon fontos kérdés a sport terén is a megküzdés vizsgálata, hiszen a sportolót többféle teher is nyomasztja. Természetesen az egyik oldalon az edző elvárásai állnak, amely nagy nyomást jelent. Magasabb szinteken a sportoló menedzsere általi nyomást is meg kell említeni. Gyermek- és serdülőkorban pedig még az iskolai elvárások is jelen vannak a gyermek életében, valamint a szülők elvárásai is megjelenhetnek. Iskolába és edzésre járnak, közben fizikailag és szellemileg is kifáradhatnak, amely az idegrendszer működésében zavart eredményezhet, döntéseik meghozatalát is nehezítheti, végül teljesítményromláshoz vezethet (Frederick és Ryan, 1993, idézi Kyprianou, Sipos és Stravos, 2009). Kyprianou és mtsai (2009) 20 évnél fiatalabb ciprusi férfi labdarúgókkal végeztek vizsgálatokat a szorongásra és a megküzdésre vonatkozóan. A vizsgálatban a ciprusi labdarúgó-kupa 1. osztályában szereplő felnőtt labdarúgók, illetve az iskolák közötti bajnokságban szereplő serdülő labdarúgó fiúk eredményeit hasonlították össze a fent említett szempontok alapján. Az eredmények azt mutatták, hogy a felnőttekhez képest a serdülők a kedvezőtlen körülményekkel való megküzdésben, a koncentrációban és a sporttal kapcsolatos megküzdés összpontszámában szignifikánsan gyengébb eredménnyel rendelkeztek, ugyanakkor a szorongás tekintetében nem mutatkozott szignifikáns különbség a két csoport között (Kyprianou és mtsai, 2009). Ezért is nagyon fontos, hogy a serdülők megfelelő pszichológiai felkészítést kapjanak, hogy megküzdésük fejlődhessen.

Gould és mtsai (1987, idézi Marchant és Morris, 2005) is foglalkoztak a megküzdés témakörével, hiszen birkózókkal készítettek interjút az észlelt stresszel való megküzdésre vonatkozóan. Az eredmények alapján 4 dimenzióba csoportosították a megküzdési módokat, amelyek a következők voltak:

- kontroll stratégiák, például a pozitív gondolkodás vagy a megküzdő gondolkodás;
- feladat-fókuszú megküzdés, ami magába foglalja a feladatra irányuló szűk fókuszú figyelem fenntartását;
- érzelmi kontroll stratégiák, amelyek elsősorban az érzelmek és izgalmi állapot feletti kontroll fenntartására irányuló erőfeszítésekre vonatkoznak;
- viselkedési stratégiák, amelyek az olyan viselkedésekre vonatkoznak, amelyek megváltoztatták vagy kontrollálták a környezetet.

Végeztek továbbá kutatásokat a sportolói megküzdés témakörében a sportolás szintjének megfelelően is. Omar-Fauzee és mtsai (2009) a képzeleti módszerek és coping stratégiák hatékonyságát vizsgálta arra a feltételezésre alapozva, hogy ez a két mentális képesség hozzájárul a sportolók sikeres teljesítményéhez. A vizsgálati mintában elsősorban maláj személyek szerepeltek (kínai, indiai stb. személyek mellett), az űzött sportágak széles körét lefedve (futball, futsal, röplabda, kosárlabda, rögbi, úszás, jégheki, íjászat, stb.), illetve a sportolók különböző szinteken sportoltak (területi/egyetemi, országos vagy nemzetközi szinten). Az eredmények azt mutatták, hogy a különböző szinten sportoló személyek között szignifikáns különbség áll fenn mind a képzeleti stratégiák alkalmazása, mind a sportolói megküzdés tekintetében. A legmagasabb szinten (nemzetközi) sportolók mind a képzeleti módszerek, mind a megküzdés tekintetében jobban teljesítettek, mint a másik két csoport (Omar-Fauzee, Wan Rezawana, Abdullah, és Rashid, 2009).

Korábban műhelymunkám készítése során már foglalkoztam a coping kérdéskörével. Akkor prepubertás korú, sportoló és nem sportoló fiúk összehasonlító vizsgálatát folytattam le az önértékelés, a szorongás, a pszichológiai immunkompetencia, illetve a teljesítményigény tekintetében. A sportoló gyermekek csapatsportot űztek, hiszen versenyszerűen kézilabdáztak. A gyerekek önértékelését a Coopersmith-féle önértékelési kérdőív segítségével mértem fel. A szorongás mérésére a Gyermek vonás és állapotszorongás kérdőív állapotszorongást mérő része szolgált. A megküzdés vizsgálata a Pszichológiai Immunkompetencia Junior kérdőív alkalmazásával történt meg, végül a teljesítményigény mérését elősegítő kérdőív felvételére került sor. Az eredmények alapján elmondhattam, hogy a sportoló gyerekek énképe jobbnak bizonyult a nem sportolókénál, szorongásuk is alacsonyabb mértékű volt. A sportolók

pszichológiai immunkompetenciája is erősebbnek bizonyult, valamint az eredmények azt mutatták, hogy a sportoló kiskamaszok teljesítményigénye kisebb nem sportoló társaikkal összehasonlítva. Emellett a vizsgált változók közötti korrelációs kapcsolatokat is megvizsgáltam. Az eredmények azt mutatták, hogy az énkép és a pszichológiai immunkompetencia között erős pozitív kapcsolat áll fenn (0,75), a szorongás és a teljesítményigény között közepes mértékű pozitív korreláció mutatkozott (0,48). Az énkép és a szorongás között viszonylag erős negatív korreláció áll fenn (-0,62), a szorongás és a pszichológiai immunkompetencia között pedig közepes mértékű negatív kapcsolat volt feltételezhető (-0,54). Továbbá az önértékelés és teljesítményigény (-0,34), valamint a teljesítményigény és a pszichológiai immunkompetencia ((-0,37) között is mérsékelt fordított arányosság mutatkozott (Kovács, 2013).

5. Vizsgálati rész

5.1.Kérdésfelvetés

Dolgozatom a sportolás pszichológiai immunkompetenciára, a megküzdésre gyakorolt hatásait, illetve a sporttevékenység motivációs hátterét vizsgálja serdülők körében.

Kíváncsi voltam, vajon állnak-e fenn nemi különbségek a pszichológiai immunrendszer működésében, a sportolói és proaktív megküzdésben, illetve a motiváció tekintetében azt feltételeztem, hogy a lányok inkább külső, a fiúk pedig inkább külső motivációs szempontok alapján kézilabdáznak.

Előzetes feltételezésem volt a továbbiakban, hogy a sporttevékenység kezdete óta eltelt idő valamilyen hatással bír a gyerekek megküzdésére, például a régebb óta űzött sporttevékenység a sportolói és proaktív megküzdés magasabb szintjével jár együtt. Emellett feltételeztem, hogy hatással van a sportmotivációra is, például a régebb óta sportoló gyerekekre inkább a belső sportmotiváció jellemző.

Érdekelt a sportpályán, a meccs közben jelentkező szorongás mértéke is, amelynek alapját nem kérdőíves eljárás, hanem a gyerekek által készített szubjektív értékelések, diagramok alkották. Az ekkor jelentkező szorongással kapcsolatban feltételeztem, hogy gyenge és erős csapatok ellen eltérő ennek a mértéke, továbbá a szorongás megélésében nemi különbségek is fennállnak.

Valamint a meccs közben jelentkező szorongás csökkentésére alkalmazott technikákra is kíváncsi voltam, valamint ennek megfelelően a különböző szorongáscsökkentő technikákat alkalmazó személyek között fennálló különbségeket a pszichológiai immunkompetenciában, a sportolói és proaktív megküzdésben, valamint a külső és belső sportmotivációban.

A fent felvázoltak alapján számos hipotézis megfogalmazódott bennem.

1. *hipotézis: A pszichológiai immunrendszer működésében, a proaktív coping alkalmazásában, a sportolói megküzdésben és a sportmotivációban is szignifikáns különbség áll fenn a nemek tekintetében.*
2. *hipotézis: A sportolás idői dimenziója (akkor és most) összefügg a motiváció helyével (külső és belső). Továbbá a sportolás kezdetén a személyek inkább külső motivációs tényezők miatt, míg jelenleg belső motivációs tényezők miatt folytatják a sporttevékenységet (a fókuszcsoportos beszélgetések alapján).*
3. *hipotézis: A sportolás időtartama és a sporttevékenység más tevékenységekkel való összeegyeztetése negatívan korrelál egymással, tehát minél régebb óta sportol a személy, annál könnyebbnek ítéli meg a sportolás összeegyeztetését mindennapi teendőivel.*
4. *hipotézis: A sportolás időtartama pozitívan korrelál a belső motivációval és negatívan a külső motivációval; pozitívan korrelál a sportolói megküzdéssel, a pszichológiai immunkompetencia mért skáláival és a proaktív megküzdéssel.*
5. *hipotézis: A sportpályán jelentkező szorongás jelentkezése gyenge és erős csapatok ellen eltérő, más mintázatot mutat, a gyengébb csapatok ellen mértéke alacsonyabb az erős csapatokkal összehasonlítva.*
6. *hipotézis: A sportpályán jelentkező szorongás tekintetében eltérés tapasztalható a nemek között, a fiúk jellemzően kevésbé izgulnak, gyenge és erős csapatok ellen egyaránt.*
7. *hipotézis: A sportpályán jelentkező szorongás csökkentésére alkalmazott módszerek tekintetében nemi különbségek állnak fenn.*
8. *hipotézis: Azoknak, akik inkább gondolati technikákkal csökkentik szorongásukat a sportpályán, szignifikánsan eltérő a szorongásuk szintje a mérkőzés folyamán azokkal összehasonlítva, akik cselekvéssel csökkentik szorongásukat a mérkőzés során. Továbbá a pszichológiai immunrendszer működésében, a proaktív coping alkalmazásában, a sportolói megküzdésben és a sportmotivációban is különbség áll fenn a két csoport között.*

5.2. A kutatás bemutatása

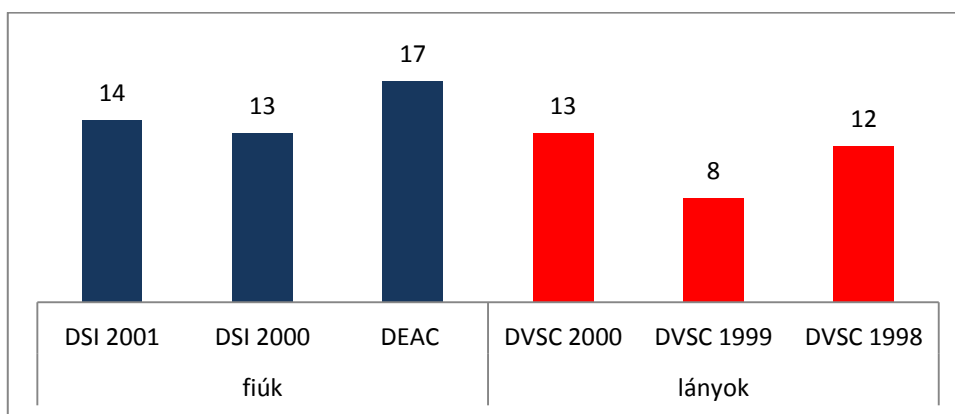
5.2.1. A minta

Kutatásomban sportoló, versenyszerűen kézilabdázó serdülőket vizsgáltam. A tesztfelvételben összesen 6 csapat segítségét kértem, 3 lány, illetve 3 fiú kézilabda csapatét. Mindannyian leigazolt sportolók, a lányok a DVSC színeiben, a fiúk egy része a Debreceni Sportcentrum és Sportiskola (DSC-SI), másik része pedig a DEAC színeiben sportol rendszeresen. Ezek a sportolók rendszeresen járnak sportversenyekre, egy részük (2001-es és 2000-es korosztály) szerepel az országos gyermekbajnokságban (ERIMA), illetve mindannyian

versenyeznek az Országos Serdülő Bajnokságban (OSB). Továbbá a résztvevők között többen az ifjúsági, illetve a junior válogatott tagjai.

A kutatás témája a sportoló serdülők sportmotivációjára, pszichológiai immunkompetenciájára és megküzdésére, valamint a sportpályán jelentkező szorongásra és az azzal történő szembenézésre, megküzdésre irányult. A vizsgálati mintám alanyai 1998 és 2001 között született gyerekek, életkoruk tehát 13 és 16 év közt van, ami megfelel a serdülőkori életkori követelményeinek.

A mintában fiúk és lányok egyaránt szerepelnek a nemek közti különbségek feltérképezésének céljából. A vizsgálat lefolytatásához 6 csapat segítségét kértem: 3 fiú, illetve 3 lány csapatét. Összesen 77 személy vett részt a tesztkitöltésben, 46 fiú és 31 lány. A résztvevők megoszlását a 2. ábra szemlélteti:



2. ábra: A tesztkitöltésben résztvevő személyek megoszlása (fő)

A fókuszcsoportos beszélgetésekben csapatonként 6 személy vett részt, összesen 36 fő (18 fiú és 18 lány). A mintában résztvevő személyek átlagéletkora 14,5 év. A lányok átlagéletkora 14,9 év, a fiúk átlagéletkora pedig 14,2 év volt.

5.2.2. Vizsgálati módszerek

5.2.2.1. A tesztbatteria

Szakedolgozatomban 4 tesztet alkalmaztam: a Sportmotivációs Tesztet, a Sportolói megküzdés kérdőívet (ACSI-28), a Proaktív Coping kérdőívet, illetve a Pszichológiai Immunrendszer kérdőív 4 alskálájának (énhatékonyság alskála, pozitív gondolkodás alskála, leleményesség alskála és öntisztelet alskála) kérdéseit.

A vizsgálat előtt a szülők beleegyezését kértem egy szülői beleegyezési nyilatkozatban, tekintettel arra, hogy valamennyi vizsgálati személy kiskorú (1. sz. melléklet).

A *Sportolói Megküzdés Kérdőívet (ACSI-28)* Smith, Schutz, Smoll és Ptacek (1995) dolgozták ki (2. sz. melléklet). A teszt 28 állítást tartalmaz a sportolók személyes tapasztalataival kapcsolatban. A kitöltőnek egy 4-fokú Likert-skálán kell eldöntenie az egyes megállapításokról, hogy azok milyen mértékben jellemzőek rá. A teszt 7 alskálát mér, ezek a következők: csapásokkal való megküzdés, teljesítmény téthelyzetben, célkitűzés, mentális felkészülés, koncentráció, szorongásmentesség, önbizalom és teljesítménymotiváció és edző általi irányíthatóság.

A tesztbatteria második kérdőíve a *Proaktív Megküzdési Kérdőív (CPI)* volt (3. sz. melléklet). A Proaktív Coping Kérdőív létrehozása Greenglass, Schwarzer, Jakubiec, Fiksenbaum és Taubert (1999) nevéhez köthető. A teljes kérdőív 55 itemből áll, amellyel a megküzdés több dimenziójának mérése lehetővé válik. A kérdőív 8 alskálát foglal magába, ezek közül jelen kutatásban a proaktív megküzdési skálát (14 item) alkalmaztam (Almássy, Pék és Greenglass, 2012).

A tesztcsomag harmadik alkotóeleme az Oláh Attila által létrehozott *Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív (PIK)* (Oláh, 2005) volt (4. sz. melléklet). A teljes kérdőív 16 alskálát foglal magába. Ennek négy alskáláját vizsgáltam: az énhatékonyság alskálát, a pozitív gondolkodás alskálát, a leleményesség alskálát, illetve az öntisztelet alskálát.

Végül az utolsó alkalmazott kérdőív a Pelletier és mtsai által létrehozott *Sport Motivációs Skála (SMS-28)* (Pelletier, Tuson, Fortier, Vallerand, Brière és Blais, 1995), magyar változata volt (5. sz. melléklet). A kérdőív megkülönbözteti a belső- és külső motivációt, illetve az amotivációt. Összesen 7 alskálából áll: a tudás megszerzésére irányuló motiváció, a tökéletességre törekvés és az élvezetek keresésének introjektált motivációja, az extrinzik szabályozók szintje, az introjektált szabályozók szintje és az azonosulás szintje, illetve az amotiváció alskálák.

5.2.2.2. A fókuszcsoport

Kutatásom második részét fókuszcsoportozás alkotta. A beszélgetés témája a kérdőívek által is vizsgált területekhez kapcsolódik, tehát a sportmotivációra és a sportpályán történő megküzdésre irányul, kiegészítve azokat a szorongással, egészen pontosan a sportpályán és tétmeccsen jelentkező szorongással (6. sz. melléklet).

A beszélgetést 6 csoportban folytattam le: az 1998-ban, 1999-ben és 2000-ben született lány kézilabda csapatokból, illetve az 1998-ban és 1999-ben (vegyes csapat), 2000-ben és 2001-ben született fiú kézilabda csapatokból választott serdülőkkel. Egy csoportban 6 fővel

beszélgettem, a beszélgetést pedig diktafonon rögzítettem, amelybe minden résztvevő beleegyezett.

A beszélgetés első része a sportmotivációra irányult. A résztvevőknek le kellett írni egy lapra a sporttevékenységük háttérében meghúzódó okokat. Kíváncsi voltam a kézilabda elkezdésének mögöttes tényezőire is, így az instrukcióban a résztvevőktől azt kértem, hogy írják össze, hogy a sporttevékenység elkezdésekor mi motiválta őket, miért kezdtek el egyáltalán sportolni, illetve jelenleg mi hajtja, motiválja őket. Miután mindenki elkészült vele, mindenki felolvasta a saját motivációs tényezőit.

A beszélgetés második része a sportpályán jelentkező szorongásra irányult. A résztvevőknek egy-egy görbét kellett rajzolniuk a meccsen jelentkező szorongásra vonatkozóan. Az instrukció szerint végig kellett gondolniuk, majd jelölniük kellett, hogy gyenge, illetve erős ellenfél ellen is a meccs elején, közepén és végén milyen mértékű szorongás (alacsony, közepes vagy magas) jellemző rájuk. Majd megkértem őket, hogy ezekhez a megjelölt pontokhoz párosítsanak egy-egy számot is egytől ötig, annak megfelelően, hogy ez a szorongás milyen mértékű. Az egyes jelentette a legalacsonyabb szorongást, az ötös pedig a legmagasabb mértékű szorongást. Majd miután ezzel mindenki elkészült, csoportszinten is bemutatásra kerültek az ábrák, közösen megbeszéltük, ki mit írt, illetve hogy miért gondolta ezeket.

Végül a beszélgetés harmadik része a sportpályán jelentkező szorongás leküzdésére irányult. Tehát a résztvevőknek azt kellett végiggondolniuk, hogy amennyiben a meccs közben szorongás jelentkezik, milyen módszerekkel küzdik le ezt a szorongást, van-e kidolgozott stratégiájuk arra, hogy ez megszűnjön. Utolsó kérdésként pedig ehhez kapcsolódóan arra a kérdésre kellett válaszolniuk, hogy ezeket a módszereket, amelyeket a meccs közben jelentkező szorongás enyhítésére használnak, életük más területén is alkalmaznak-e, például az iskolában.

A beszélgetések időtartama 24 perc és 40 perc között volt. A lányok általában lassabban dolgoztak, ugyanakkor több szempontot említettek a beszélgetés során, valamint a szempontjaikat jobban ki is fejtették.

5.2.3. A vizsgálat menete

A kutatás két részből tevődött össze. Elsőként a kérdőívek kitöltésével kerestem meg a csapatokat. A kérdőívet kitöltése átlagosan 15 percbe telt. Elsőként a Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív kérdésre kellett a személyeknek válaszolni, majd a Proaktív Coping Kérdőív kérdései következtek. Ezt követték a Sportolói Megküzdés Kérdőív kérdései, végül a Sport Motivációs Kérdőív kérdései zárták a kérdőívet. A kérdőív online formában is elérhető volt azok számára, akik nem tudták a megadott időpontra visszahozni a tesztet, illetve

azok számáram, akik elhagyták azt. Ugyanakkor – tekintve, hogy minden kitöltő kiskorú – minden egyes esetben sor került a szülői beleegyezési nyilatkozat kitöltésére.

A kérdőívek kitöltése után következtek a fókuszcsoporthoz beszélgetések. Minden csoportot más időpontban kerestem meg. A beszélgetések időtartama 25 és 45 perc között mozgott.

5.2.2. Feldolgozási módszerek

Az adatok rögzítése egy Excel táblázatban történt meg. Az adatok statisztikai értelmezése az R-Gui statisztikai program alkalmazásával történt.

Az adatok feldolgozását minden esetben normalitás vizsgálatok lefolytatásával kezdtem, tekintve, hogy ez határozza meg, hogy paraméteres vagy nem paraméteres eljárásokra van szükség. A csoportok közti különbségek megállapítására normális eloszlás esetén kétmintás t-próbával, nem normális eloszlás esetén pedig Mann-Whitney próbával kerülhet sor. A különböző vizsgált változók –pszichológiai immunkompetencia, proaktív coping, sportolói megküzdés és sportmotiváció – közötti összefüggések megállapításában a korrelációs eljárás segíthet, normál eloszlás esetében a Pearson-féle korreláció, nem normális eloszlás esetében pedig a Spearman-féle rangkorreláció a használható eljárás. Két változó közötti kapcsolat felderítésében segített továbbá a khi-négyzet próba is, amely meghatározza, hogy a két változó egymástól független-e. Továbbá ugyanez az eljárás segíthet meghatározni a két eloszlás közötti különbség mértékét, tehát megmutatja, hogy az egyik eloszlás szignifikáns mértékben különbözik-e a másik eloszlástól.

6. Eredmények és értékelés

1. hipotézis: A pszichológiai immunrendszer működésében, a proaktív coping alkalmazásában, a sportolói megküzdésben és a sportmotivációban is szignifikáns különbség áll fenn a nemek tekintetében

A hipotézis tesztelését normalitásvizsgálat lefolytatásával kezdtem annak érdekében, hogy az alkalmazható statisztikai próbára fény derüljön. Ennek eredményeit a 6. táblázat szemlélteti:

6. táblázat: A normalitásvizsgálatok eredményei

	PIK	PCI	ACSI-28	SMS-28
fiúk	0.2875	0.3943	0.3172	0.5146
lányok	0.8518	0.3746	0.4881	0.2538

**=p-érték<0.01; *=p-érték<0.05

Az eredmények azt mutatják, hogy valamennyi változó esetében normális az eloszlás a csoportokban. Ennek alapján paraméteres eljárások alkalmazhatók. Ebben az esetben két csoport, a lányok és a fiúk összehasonlításáról beszélhetünk, így kétmintás t-próba segíthet kideríteni a fennálló esetleges különbségeket.

- *A pszichológiai immunrendszer működésében különbség áll fenn a nemek között.*

A Pszichológiai Immunkompetencia Kérdőív általam összeállított kérdéseire adott pontokat összesítettem. A fiúk átlagpontszáma 60,6 pont volt, míg a lányok átlagpontszáma 58 pont lett. A kétmintás t-próba eredményei alapján a nemek tekintetében nem áll fenn szignifikáns különbség a fiúk és a lányok között (p -érték=0,5362).

A pontosabb vizsgálódás érdekében az egyes alskálák tekintetében is összehasonlítottam a két csoportot. Ennek eredményeit a 7. táblázat szemlélteti:

7. táblázat: A PIK vizsgált változóiban fennálló különbségek a nemek szerint

	Énhatékonyság	Pozitív gondolkodás	Leleményesség	Öntisztelet
fiúk összpont	16.09	15.13	14.09	15.31
lányok összpont	14.75	14.93	14.15	14.24
t-próba eredménye	0.009242**	0.7141	0.9155	0.1208

**= p -érték<0.01; *= p -érték<0.05

Látható a táblázatból, hogy az énhatékonyság tekintetében különbség áll fenn a nemek tekintetében, hiszen a fiúk véleménye énhatékonyságukról szignifikánsan magasabb, mint a lányoké. Ha azt tekintjük, hogy az énhatékonyság az önértékelés, az énkép része, az eredmény egybevág azzal a ténnyel, miszerint serdülőkorban a lányok önértékelése alacsonyabb a fiúkénál. Ugyanakkor a pozitív gondolkodás, a leleményesség és az öntisztelet alskálákban kapott értékek között nem áll fenn szignifikáns különbség a két csoport között.

- *A proaktív coping alkalmazásában különbség áll fenn a nemek között.*

A fiúk átlagpontszáma a teszten 43.7 pont volt, míg a lányok esetében ez az érték 40.15 pont volt. A kétmintás t-próba eredményei alapján szignifikáns különbség áll fenn a fiúk és lányok között (p -érték = 0.003927). Ezek alapján elmondható, hogy a fiúkra szignifikánsan nagyobb mértékben jellemző a proaktív megküzdési stílus a lányokkal összehasonlítva.

- *A sportolói megküzdés tekintetében különbség áll fenn a nemek között.*

A sportolói megküzdést tekintve a fiúk átlagpontszáma 84.23, míg a lányok pontszáma 77.18 pont volt. A kétmintás t-próba eredményei szignifikáns különbséget mutatnak a két csoport között (p -érték = 0.001958). A kérdőív egyes alskáláinak eredményeit a 8. táblázat szemlélteti:

8. táblázat: Az ACSI-28 kérdőív alskáláin kapott eredmények (pont) és a t-próba eredményei

	fiúk	lányok	t-próba
csapásokkal való megküzdés	11,89	10,36	0.002402**
teljesítmény téthelyzetben	8,95	8,52	0.3640
célkitűzés, mentális felkészülés	11,43	10,79	0.2033
koncentráció	12,07	11,33	0.1417
szorongásmentesség	11,02	9,52	0.01529*
önbizalom és teljesítménymotiváció	12,82	11,12	0.002657**
edző általi irányíthatóság	12,93	12,58	0.5375

**= p -érték<0.01; *= p -érték<0.05

Látható, hogy csapásokkal való megküzdés, a szorongásmentesség és az önbizalom és teljesítménymotiváció alskálák tekintetében a fiúk szignifikánsan magasabb pontszámot értek el a lányokkal összehasonlítva, a többi alskála tekintetében azonban nem áll fenn szignifikáns különbség a két csoport között. Összességében azonban elmondható, hogy a fiúk sportolói megküzdése jobb a lányokkal összehasonlítva.

- *A sportmotiváció tekintetében különbség áll fenn a nemek között.*

A 9. táblázat alapján látható, hogy a sportmotiváció tekintetében szignifikáns különbség áll fenn a nemek tekintetében, hiszen a fiúk összességében jóval magasabb pontszámot értek el a lányokhoz képest. Önmagában az összpontszám azonban nem informatív, hiszen a sportmotiváció tovább bontható külső és belső motivációra, illetve a kérdőív méri az amotiváció dimenzióját is. Ezek pontszámait mutatja a 10. táblázat:

9. táblázat: A 3 fő skála eredményei (pont)

	fiúk	lányok	t-próba
Extrinzik motiváció	64,89	64,97	0.981
Intrinzik motiváció	66,32	57,79	0.0117*
Amotiváció	10,16	9,45	0.6133
Összesen	140,02	126,88	0.04241*

**=p-érték<0.01; *=p-érték<0.05

10. táblázat: Az összes alszála eredményei (pont)

	fiúk	lányok	t-próba
Extrinzik szabályozók	21,93	22,64	0.6096
Introjektált szabályozók	21,66	21,82	0.8992
Azonosulás	21,30	20,52	0.4901
A tudás megszerzésére irányuló motiváció	21,20	17,30	0.001545**
Tökéletességre törekvés	21,57	19,21	0.05752
Élvezetek keresésének motivációja	23,55	21,27	0.0482*
Amotiváció	10,16	9,45	0.6133

**=p-érték<0.01; *=p-érték<0.05

Látható a 9. táblázatból, hogy a külső motiváció és az amotiváció mértékét tekintve tekintetében gyakorlatilag nincs különbség a fiúk és a lányok közt, ugyanakkor a belső motiváció a fiúknál szignifikánsan magasabb szinten jelenik meg. További lebontásban az intrinzik motiváción belül is a tudás megszerzésére irányuló motiváció és tökéletességre törekvés alszála tekintetében áll fenn szignifikáns különbség, ugyanakkor az élvezetek keresésének motivációja alszála esetében kapott érték is csaknem szignifikáns. Alapvetően tehát elmondható, hogy a belső motiváció szignifikánsan nagyobb mértékben jellemző a fiúkra, mint a lányokra.

A hipotézis egyes részeit tehát megtarthattam, hiszen PIK eredményei alapján a fiúk énhatékonysága szignifikánsan magasabb, mint a lányoké, illetve rájuk szignifikánsan nagyobb mértékben jellemző a proaktív megküzdési stílus. Továbbá a fiúk sportolói megküzdése is jobb a lányokkal összehasonlítva, valamint a belső motiváció is nagyobb mértékben jellemző a fiúkra. Nem mondható el ugyanakkor az, hogy külső motiváció és az amotiváció tekintetében szignifikáns különbség áll fenn a fiúk és a lányok között, továbbá a PIK alszálaikat tekintve a leleményesség, a pozitív és az öntisztelet tekintetében sem mutatható ki jelentős különbség a két csoport között.

2. hipotézis: A sportolás idői dimenziója (akkor és most) összefügg a motiváció helyével (külső és belső). Továbbá a sportolás kezdetén a személyek inkább külső motivációs tényezők miatt, míg jelenleg belső motivációs tényezők miatt folytatják a sporttevékenységet (a fókuszcsoportos beszélgetések alapján).

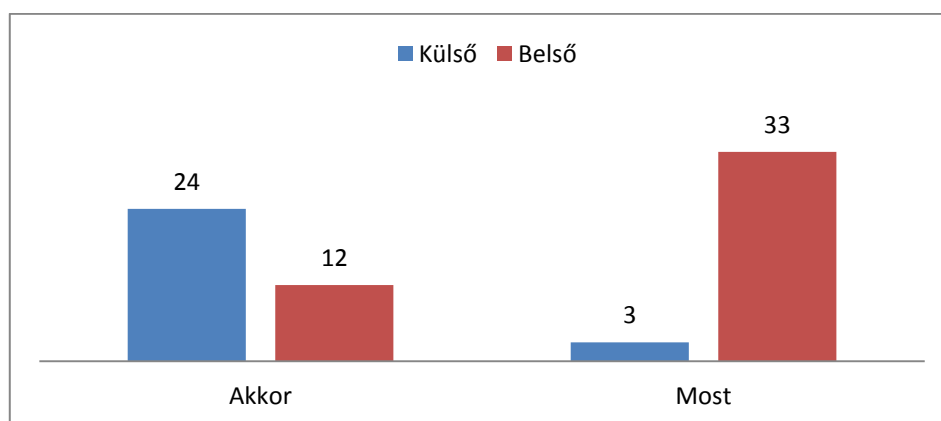
A hipotézis teszteléséhez első lépésként a beszélgetések során kapott válaszokat összesítettem a tartalomelemzés módszerével. Ennek megfelelően csoportosítottam a válaszokat a korábbi és a jelenlegi motivációs szempontokat külön-külön, valamint a külső, illetve belső motivációs tényezőket is szétválasztottam. A további csoportosítást a 11. táblázat szemlélteti:

11. táblázat: A sportmotiváció tényezői a tartalomelemzés alapján

A K O R	K Ü L S Ő	más személy miatt	kortárs (barát, osztálytárs, testvér)
			referenciaszemély szülők, nagy-szülők, más edző)
	B E L S Ő	sportprogram (kínskereső program, meccsek)	
		kellett a mozgás	
		megtetszett, szimpatikus volt	
		ügyesség („jó volt a labdaérzésem”	
		sportolás utáni vágy („sportolni szerettem volna”	
		egészség, testalkat („dagi voltam”)	
		jövő („arra gondolta, a sportolással jó életem lesz”)	
M O S T	K Ü L S Ő	szülők („bebizonyítsam a szüleimnek”)	
		csapat, társaság, hangulat	
		a másik nem („a csajok miatt”)	
		iskola miatt („kötelező egy sportot választani”)	
	B E L S Ő	hobbi, szabadidős tevékenység	
		a sport szeretete, a játék élvezete	
		célok, jövő, „ez az életünk”, már nem hobbi	
		egészség, kondi	
		feszültség levezetés	
		adrenalin, iram	
		sportolási „kényszer”	
		megszokás	
		eddig befektetett energia	

Látható a táblázatból, hogy a gyerekek mindkét esetben, tehát a sporttevékenység kezdetének dátumához és a jelenlegi időre vonatkoztatva is több belső motivációhoz kapcsolódó sportolási indokot mondtak, mint külső motivációhoz kapcsolhatót. A fókuszcsoporthoz beszélgetések alapján felmerült a kérdés, hogy a sportolás kezdetei és a jelenlegi sportmotiváció eltérő, tehát a sporttevékenység kezdetén más motivációs tényezők miatt kezdték el a gyerekek a kézilabdát, illetve ehhez képest most más motivációs faktorok húzódnak meg a sporttevékenység folytatásában.

A hipotézis teszteléséhez először összesítettem, hány gyerekre volt jellemző a sportolás kezdetén a belső motiváció és hányra a külső motiváció, illetve milyen a gyerekek motivációjának megoszlása most. Azt, hogy a gyermekre inkább a belső, vagy inkább a külső szempont volt-e jellemző az mutatta, hogy a beszélgetés során milyen volt az említett szempontok aránya, tehát melyiket említette többször, túlsúlyban. Ezt a 3. ábra szemlélteti:



3. ábra: A külső és belső sportmotiváció megoszlása akkor és most (fő)

Annak érdekében, hogy megtudjam, van-e összefüggés a sportolás időtartama (tehát a sportolás kezdete, illetve a jelenlegi helyzet) és a sportmotiváció típusa (tehát külső vagy pedig belső sportmotiváció-e jellemző a gyermekre), khi-négyzet próbát futtattam le. Az eredmény nem mutatott kapcsolatot a két változó között, hiszen a kapott érték nem szignifikáns (p -érték=0.5224). Ebből arra következtethetünk, hogy az, hogy most külső vagy belső motiváció jellemző a gyermekre független attól, hogy korábban milyen volt a sportmotivációja. A hipotézis első részét tehát el kellett vetnem.

A hipotézis második felének teszteléséhez a sportolás kezdetéhez és a mostani sporttevékenységhez kapcsolódó sportmotivációs megoszlást kell megvizsgálni. Ránézésre is elég jelentős a különbség. A diagramból is átható, hogy a sporttevékenység kezdetén a 36 fős mintán 24 fő esetében köthető külső motivációs szempontokhoz a sporttevékenység, míg 12 főre

jellemző a belső motiváció. Tehát a külső és belső sportmotiváció eloszlása a mintán 2/3 és 1/3. Ehhez képest a jelenlegi sportmotiváció tekintetében azt mondhatjuk, hogy a külső motiváció csupán 3 személynél van túlsúlyban, míg 33 személynél a belső motivációs szempontok a hangsúlyosak. Tehát itt az eloszlás 1/12 és 11/12. A khi-négyzet próba eredményei alapján elmondható, hogy a két eloszlás közti különbség szignifikáns ($p\text{-érték}=1.131e^{-13}$). Így alapvetően elmondható, hogy a sportolás kezdetén a gyerekek inkább valamilyen külső motivációs tényező miatt kézilabdáztak, míg mostanra a sportolás, a kézilabda belső motivációs tényezők által irányítottá vált. Hipotézisem tehát beigazolódott.

3. hipotézis: A sportolás időtartama és a sporttevékenység más tevékenységekkel való összeegyeztetése negatívan korrelál egymással, tehát minél régebb óta sportol a személy, annál könnyebbnek ítéli meg a sportolás összeegyeztetését mindennapi teendőivel.

Ahhoz, hogy az alkalmazható eljárásra fény derüljön, elsőként normalitásvizsgálatot folytattam le a sportolás időtartamára és az összeegyeztetés adataira vonatkozóan. Ennek eredményei nem normális eloszlást mutattak mindkét változóra (sportolás időtartama: $p\text{-érték}=0.01023$; összeegyeztetés: $p\text{-érték}=0.005703$). Mivel két változó kapcsolatának felderítése a cél, korrelációs eljárás alkalmazása szükséges, a nem normális eloszlásnak megfelelően pedig ez a Spearman-féle rangkorrelációs eljárás.

Az eredmények alapján a sportolás időtartama és a sporttevékenység más tevékenységekkel történő összeegyeztetése között nem mutatkozott kapcsolat (0.22 , $p\text{-érték}=0.1937$). Mindazonáltal eredeti hipotézisemet, miszerint minél régebb óta sportol egy személy, annál könnyebben tudja összeegyeztetni a sporttevékenységeit mindennapi egyéb teendőivel, el kellett vetnem, hiszen ez nem igazolódott be.

A kapott eredmény háttérében, tehát az összeegyeztetési nehézségek háttérében jellemzően a tanulással kapcsolatos tényezők jelentek meg. A megkérdezett gyerekek 2 csoportjának (egy fiú és egy lány csoport egyaránt) személyei jelenleg éppen a középiskolai felvételi előtt állnak. Ez a válasz nem minden ebben érdekelt személynél jelent meg, ugyanakkor a 12 ebben érdekelt személyből 8-an említették meg ezt a tényezőt is. A tanulással kapcsolatos nehézségek a már középiskolás személyeknél is megjelent, ebben az esetben jellemzően a túl sok tanóra, szakkörök vagy a rosszul összeállított órarend jelent meg. Elsősorban a lányok körében jelentek meg ezek a tanulással kapcsolatos érvek (12 lány és 6 fiú jár már a tesztfelvétel időpontjában középiskolába). Továbbá olyan szempont is megjelent a sportolás és egyéb teendők összeegyeztetési nehézségeinek tekintetében, mint a család, a családdal töltött idő mennyisége

(rövid időtartama), illetve egyéb kapcsolatok (a kézilabda csapaton kívüli barátságok, párkapcsolatok).

4. hipotézis: A sportolás időtartama pozitívan korrelál a belső motivációval és negatívan a külső motivációval; pozitívan korrelál a sportolói megküzdéssel, a pszichológiai immunkompetencia mért skáláival és a proaktív megküzdéssel.

A hipotézis teszteléséhez korrelációs eljárás lefuttatása volt szükséges. Mivel a sportolás kezdete óta eltelt időtartam adatai nem normális eloszlásúak, a sportmotiváció egyes alszkálái pedig normál eloszlást mutatnak, nem paraméteres eljárások alkalmazása jöhet szóba (hiszen ha legalább egy változó nem normális eloszlást mutat, a pontosabb számítás érdekében nem paraméteres eljárás szükséges). Tehát az alkalmazható statisztikai módszer ebben az esetben a Spearman-féle rangkorreláció volt.

Az eredmények valamennyi esetben negatív irányú kapcsolatra utalnak. A sportolás kezdete óta eltelt idő és a belső motiváció mértéke között gyenge negatív kapcsolatra utal próba. Hasonlóképpen ez mondható el a sportolás kezdete óta eltelt idő és a külső motiváció mértéke közötti kapcsolatra, illetve az amotivációval való kapcsolatra is a vizsgálati minta alapján. A kapott eredmények azonban nem szignifikánsak, így ezekből az eredményekből nem vonhatók le következtetések. Így ezt a hipotézisemet el kellett vetnem.

Annak érdekében, hogy pontosabb képet kapjak az eredményekkel kapcsolatban, a Sport Motivációs Skála valamennyi alszkálájának eredményeit korreláltattam a sportolás időtartamával. Ugyanakkor nem sikerült szignifikáns eredményt kimutatni, hiszen a kapott korrelációs együtthatók mértéke igen alacsony, illetve az eredmények nem is szignifikánsak ($p\text{-érték} > 0.05$) (7. sz. melléklet, 13. táblázat). Az eredmények alapján tehát elmondható, hogy a külső sportmotiváció és a sportolás kezdete óta eltelt idő között nem áll fenn kapcsolat, tehát az, hogy a gyermek hány éve sportol, nincs hatással a belső sportmotivációjára. Továbbá ugyanez az eredmény elmondható a külső sportmotivációra és az amotivációra is, tehát ezek sem függenek a sportolás időtartamával.

Továbbá megvizsgáltam a Sportolói Megküzdés Kérdőív és a sportolás időtartama közti kapcsolatot is. A Spearman-féle rangkorreláció eredményei azonban azt mutatják, hogy a két vizsgált változó között nem áll fenn kapcsolat, hiszen a kapott korrelációs együttható igen alacsony, az eredmény pedig nem szignifikáns ($p\text{-érték} = 0.2286$). A korrelációs eljárást a kérdőív valamennyi alszkálájára lefuttattam a pontosabb számítás érdekében, ugyanakkor egyik alszkála esetében sem sikerült szignifikáns eredmény kimutatására, tehát egyik esetben sem sikerült bármilyen irányú kapcsolatot kimutatni a sportolás időtartamával (7. sz. melléklet, 14. táblázat).

Így hipotézisem ezen részét ne tarthattam meg, a vizsgálati mintán a sportolás időtartama és a sportolói megküzdés között nem áll fenn pozitív korrelációs kapcsolat.

A sportolás időtartama és a proaktív megküzdés közötti kapcsolatáról a Spearman-féle rangkorrelációs eljárás alapján elmondható, hogy a korrelációs együttható értéke nagyon alacsony, elhanyagolható, az eredmény pedig nem szignifikáns (-0.02 , $p\text{-érték}=0.8896$). Ez alapján a hipotézis ezen része sem tartható meg, hiszen a korrelációs számítás alapján nem feltételezhető sem pozitív, sem negatív kapcsolat a sportolás időtartama és a proaktív megküzdés között.

Végül a pszichológiai immunkompetencia és a sportolás időtartama közötti kapcsolat felderítése is a hipotézis részét alkotta. A Spearman-féle rangkorrelációs eljárás eredményei azt mutatták, hogy az összes vizsgált alskálát együtt tekintve nem áll fenn kapcsolat a PIK összpontszáma és a sportolás időtartama között (-0.06 , $p\text{-érték}=0.7012$). A próbát lefolytattam mind a négy vizsgált alskálára külön-külön is, ugyanakkor egyik alskála esetén sem került sor szignifikáns eredmény kimutatására (7. sz. melléklet, 15. táblázat), így azt a hipotézisemet, miszerint a sportolás időtartama pozitívan korrelál a pszichológiai immunkompetencia eredményeivel, el kellett vetnem, hiszen az eredmények alapján semmilyen kapcsolat nem feltételezhető a két vizsgált változó közt.

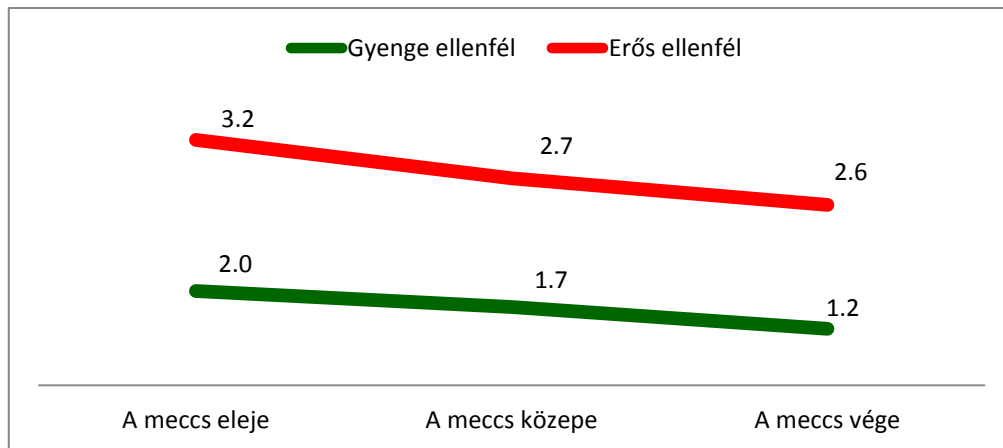
Összességében tehát elmondható, hogy a sportolás időtartama nem befolyásolja a sportoló megküzdését, illetve sportmotivációját. Hipotézisem így nem igazolódott be, el kellett vetnem.

5. hipotézis: A sportpályán jelentkező szorongás jelentkezése gyenge és erős csapatok ellen eltérő, más mintázatot mutat, a gyengébb csapatok ellen mértéke alacsonyabb az erős csapatokkal összehasonlítva.

Annak érdekében, hogy erre a kérdésre választ kapjak, a fókuszcsoportos beszélgetések során diagramot rajzoltattam minden résztvevővel. Két diagram ábrázolására került sor a kétféle ellenfélnek megfelelően: megkértem őket, hogy gondolják végig, gyenge és erős ellenfél ellen milyen mértékű a szorongásuk szintje a mérkőzés elején, közepén, illetve végén. A diagramon minden ponthoz egy számot kellett rendelniük 1-től 5-ig annak megfelelően, hogy milyen mértékű a jelentkező szorongás (ahol az 1-es jelentette a legalacsonyabb szorongást, az 5-ös pedig a legmagasabb szorongást).

A gyerekeknek a meccs adott pontján jelölni kellett a szorongás mértékét, majd a bejelölt pontokat össze is kellett kötniük. Az összekötött vonal lehetett egyenes, illetve görbe is.

A szorongás átlagos szintjét a nemekre való tekintet nélkül a 4. ábra szemlélteti gyenge és erős ellenféllel szemben egyaránt:



4. ábra: A szorongás átlagos mértéke gyenge és erős ellenfél ellen nemre való tekintet nélkül

Mivel az adatok nem normális eloszlást mutatnak a mintára nézve (p -érték < 0.05), a gyenge és erős csapatok ellen érzett szorongás szintjében fennálló különbségre a Mann-Whitney próba alkalmazásával deríthetünk fényt.

A meccs elején érzett szorongás tekintetében a Mann-Whitney próba eredménye alapján szignifikáns a különbség annak fényében, hogy a gyerekek gyenge vagy erős csapattal játszanak-e (p -érték $= 6.567e^{-05}$).

A meccs közepén érzett szorongás tekintetében szintén elmondható ugyanez, hiszen a kapott eredmény szignifikáns különbséget mutat a gyenge és erős ellenfél ellen érzett szorongás tekintetében (p -érték $= 2.5e^{-05}$).

Végül a meccs végén érzett szorongás tekintetében is ugyanezt az eredményt mutatta a Mann-Whitney próba, tehát a különbség szignifikáns a gyenge és erős csapatok ellen érzett szorongás tekintetében (p -érték $= 1.901e^{-06}$).

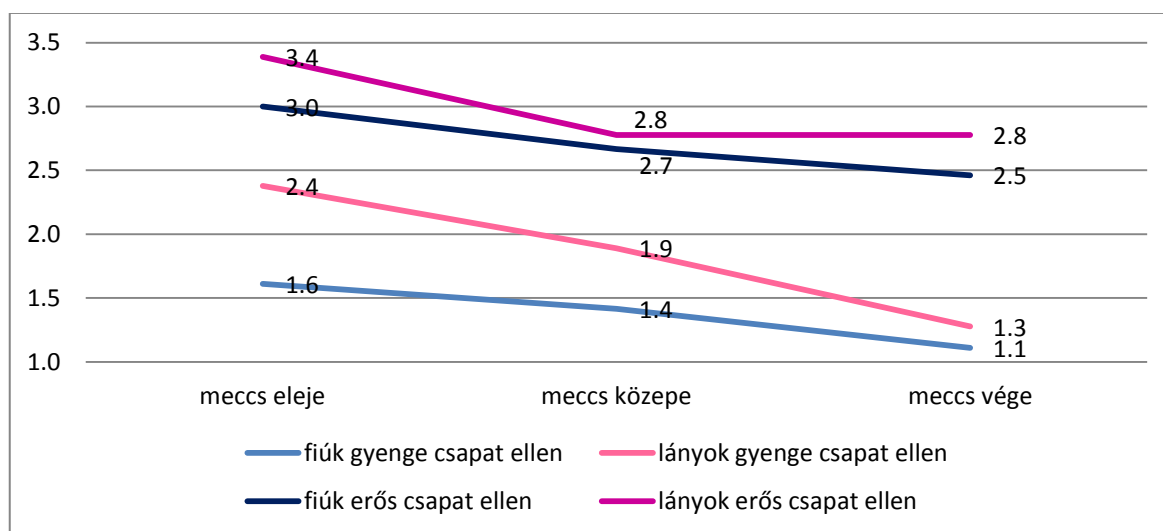
Az adatokat csoportosítottam továbbá az egyes csapatok szerint is, tehát minden csapatban megállapítottam a meccs elején, közepén és végén jelentkező szorongás mértékét gyenge és erős csapatok ellen egyaránt. Ugyanakkor mivel a csapatok létszáma nagyon alacsony, nem célravezető az összehasonlításuk, hiszen nem lennének pontosak a számítások.

6. hipotézis: A sportpályán jelentkező szorongás tekintetében eltérés tapasztalható a nemek között, a fiúk jellemzően kevésbé izgulnak, gyenge és erős csapatok ellen egyaránt.

A sportpályán jelentkező szorongás mértékét a nemek szerint is összehasonítottam, gyenge és erős ellenfél esetén, a mérkőzés elején, közepén és végén egyaránt. Az adatok nem normális eloszlására való tekintettel ebben az esetben is a Mann-Whitney próbát alkalmaztam. Ennek tekintetében elmondható, hogy a meccs elején a lányok szignifikánsan nagyobb mértékben szoronganak a fiúkkal összehasonlítva (p -érték $= 0.03340$). A meccs közepén is elmondható, hogy

a lányok szorongásának mértéke magasabb a fiúk szorongásának mértékénél, ugyanakkor ez a különbség nem szignifikáns (p -érték= 0.08713). A meccs végén tapasztalt szorongás mértékében sem áll fenn szignifikáns különbség a nemek tekintetében (p -érték= 0.3506), bár ebben az esetben is a lányok jobban szoronganak.

Erős ellenfél ellen is – az előzőekhez hasonlóan – a lányok esetében magasabb a sportpályán jelentkező szorongás, ugyanakkor a különbség nem mutatkozott szignifikánsnak sem a meccs elején (p -érték= 0.3001), sem a közepén (p -érték= 0.7593), sem a meccs végén (p -érték= 0.5264). A kapott eredményeket, a meccs egyes pontjain a fiúk és a lányok által megjelölt szorongás mértékének átlagait az 5. ábra szemlélteti:



5. ábra: A szorongás alakulása gyenge és erős csapatok elleni mérkőzés során

7. hipotézis: A sportpályán jelentkező szorongás csökkentésére alkalmazott módszerek tekintetében nemi különbségek állnak fenn.

A hipotézis teszteléséhez elsőként a kapott válaszokat összesítettem és a tartalomelemzés módszerével két csoportot hoztam létre: gondolati szinten történő szorongáscsökkentési módszerek és cselekvésben megjelenő szorongáscsökkentési módszerek csoportját. A további csoportosítás az alábbi táblázatban olvasható:

12. táblázat: A sportpályán alkalmazott szorongáscsökkentő módszerek (tartalomelemzés)

SZO- RON- GÁS- CSÖK-	GONDOLATI SZINTEN	dúdolás
		győzelem képe
		szerettekre vonatkozó gondolatok
		jövőre vonatkozó gondolatok
		gondolatok kiürítése

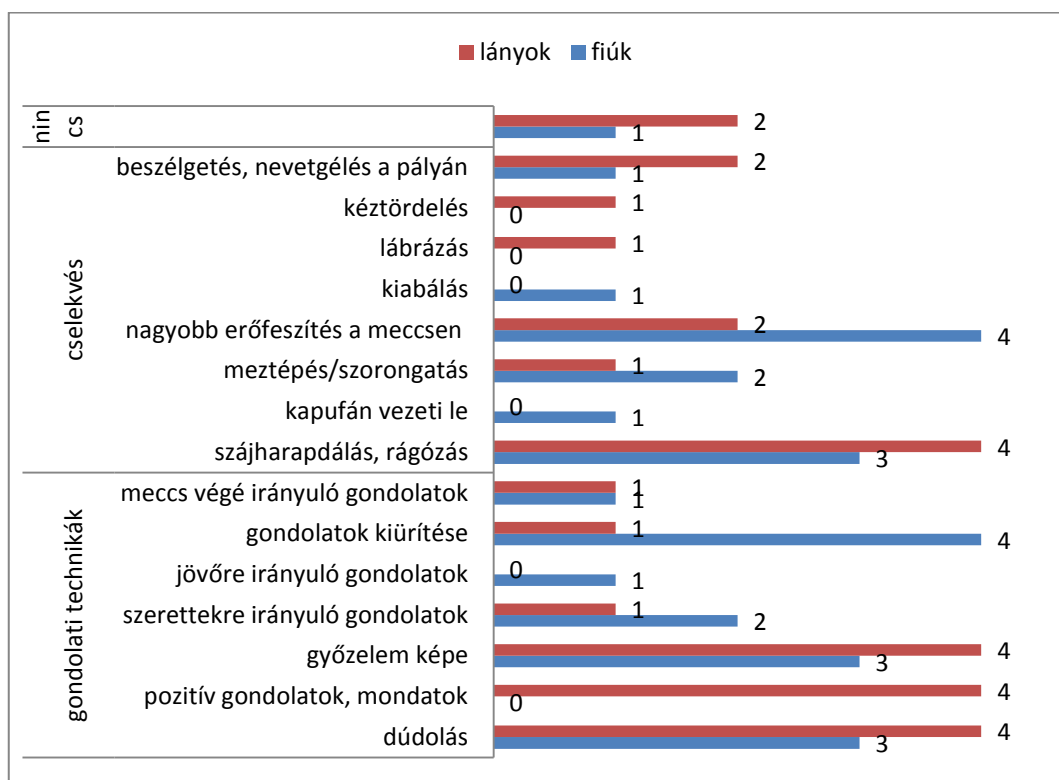
KEN- TŐ MÓD- SZE- REK		meccs végének képe („menjünk már haza”)
	CSELEKVÉS FORMÁJÁBAN	száj-nyelv-fográgás/harapdálás
		kapufán történő levezetés
		mezen történő levezetés (tépés, szorongatás, harapdálás)
		nagyobb erőfeszítés („erősebben védekezek”)
		kiabálás
		lábrázás
		beszélgetés, nevetés a pályán

A válaszokat először a nemek szerinti megoszlásra való tekintet nélkül összesítettem. Egy gyerek több módszert is említhetett, akár gondolati, akár cselekvési módszert is. Ha több módszer került megemlítésre, a besorolás az alapján történt, hogy melyik típusú módszer volt túlsúlyban. Összesen 29 alkalommal említettek gondolati technikákat: ezen belül a dúdolás 7, a pozitív gondolatok és mondatok ismételtetése (a beszélgetés alapján mantraszerűnek tűnően) 4, a győzelemre gondolás 7, a szeretett és fontos személyekre gondolás 3, a jövőre irányuló gondolatok 1, a gondolatok kiürítése 5, valamint a meccs végére irányuló (az eredménytől függetlenül) pedig 2 esetben jelent meg. Cselekvési technikákat 23 alkalommal pedig neveztek meg ezen belül a szájharapdálás, nyelvrágás és rágózás 7, a kapufán történő feszültség levezetés 1, a meztépés és –szorongatás 3, a nagyobb erőfeszítés a győzelem érdekében (erősebb védekezés, gyorsabb futás, nagyobb iram) 6, a kiabálás 1, a lábrázás 1, a kéztördelés 1 és a pályán történő beszélgetés és nevetgélés 3 alkalommal jelent meg. Továbbá összesen 3 gyermek számolt be arról, hogy nincs szorongáscsökkentő módszere, amit a sportpályán alkalmazna.

Ezután a válaszokat nemek szerint csoportosítottam annak érdekében, hogy kiderüljön, van-e kapcsolat a sportoló neme és a meccs közben alkalmazott szorongáscsökkentő módszer között. Az összesítést tekintve összesen 9 lányra volt inkább jellemző valamilyen gondolati technika alkalmazása, 7 lányra inkább cselekvési technika alkalmazása volt jellemző inkább, valamint 2 lány nem alkalmaz semmilyen szorongáscsökkentő módszert saját bevallása szerint. A fiúk esetében 8-an számoltak be inkább valamilyen gondolati technika, 9-en pedig inkább cselekvési módszer alkalmazásáról, valamint 1 fiú nem alkalmaz semmilyen technikát önbevallása szerint.

Ahhoz, hogy a nem és az alkalmazott módszer típusa közötti kapcsolatra fény derüljön, az alkalmazható statisztikai eljárás a khi-négyzet próba. A próba eredményei azt mutatták, hogy nem mutatható ki összefüggés a sportoló neme és az alkalmazott technika között, hiszen a kapott érték nem szignifikáns ($p\text{-érték}=0.7217$). Az a hipotézis tehát, miszerint a sportoló neme befolyással van az alkalmazott szorongáscsökkentő módszerre nem igazolódott be, tehát el kell vetni.

A szorongáscsökkentő technikák nemek szerinti megoszlását a 6. ábra szemlélteti:



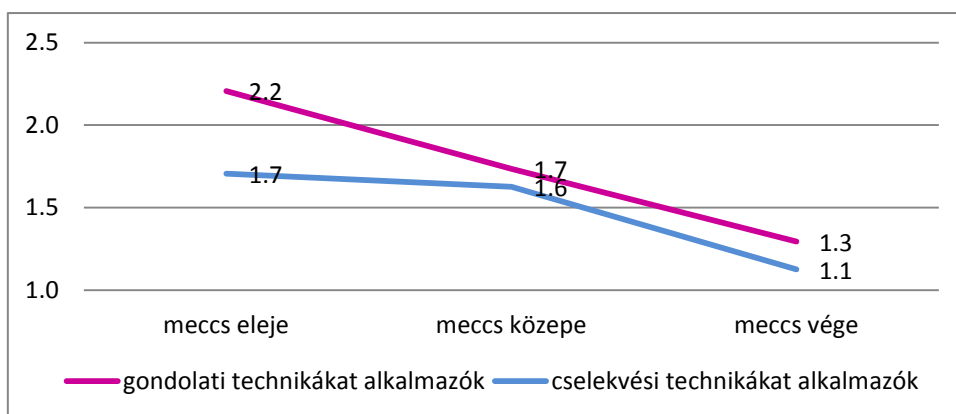
6. ábra: A pályán alkalmazott szorongáscsökkentő technikák (fő)

Annak érdekében hogy megtudjam, van-e szignifikáns különbség a fiúk és lányok között a kétféle szorongáscsökkentő módszer megoszlásának tekintetében, szintén a khi-négyzet próba segítségét vettem igénybe. Azt a 3 személyt, aki saját bevallása szerint nem alkalmaz semmilyen módszert ebben az esetben nem vettem figyelembe, így 33 személy adatai alapján vizsgáltam. A szorongáscsökkentő módszereket tekintve tehát 8 fiúra jellemző inkább a gondolati technikák, 9-re pedig inkább a cselekvési technikák alkalmazása, az eloszlás tehát 8/17, illetve 9/17. A lányok esetében 9 személyre jellemző inkább a gondolati módszerek, 7-re pedig inkább a cselekvési módszerek alkalmazása, az eloszlás tehát 9/16, illetve 7/16. Átható tehát, hogy a lányok inkább gondolati, a fiúk pedig inkább a cselekvési technikákat preferálják. A khi-négyzet próba eredményei azonban azt mutatják,

hogy az eloszlást tekintetében nem szignifikáns a különbség (p -érték=0.608). Alapvetően tehát elmondható, hogy nem áll fenn szignifikáns különbség a nemek tekintetében az alkalmazott szorongáscsökkentő módszer szempontjából, így ezt a hipotézist nem tarthattam meg.

8. hipotézis: Azoknak, akik inkább gondolati technikákkal csökkentik szorongásukat a sportpályán, szignifikánsan eltérő a szorongásuk szintje a mérkőzés folyamán azokkal összehasonlítva, akik cselekvéssel csökkentik szorongásukat a mérkőzés során. Továbbá a pszichológiai immunrendszer működésében, a proaktív coping alkalmazásában, a sportolói megküzdésben és a sportmotivációban is különbség áll fenn a két csoport között.

A hipotézis tesztelése során ismét két csoport – a gondolati és cselekvési szorongáscsökkentő módszereket alkalmazó személyek csoportjának – összehasonlítása. A nem normális eloszlásra való tekintettel ebben az esetben is a Mann-Whitney próba segíthet az eredmények értékelésében.

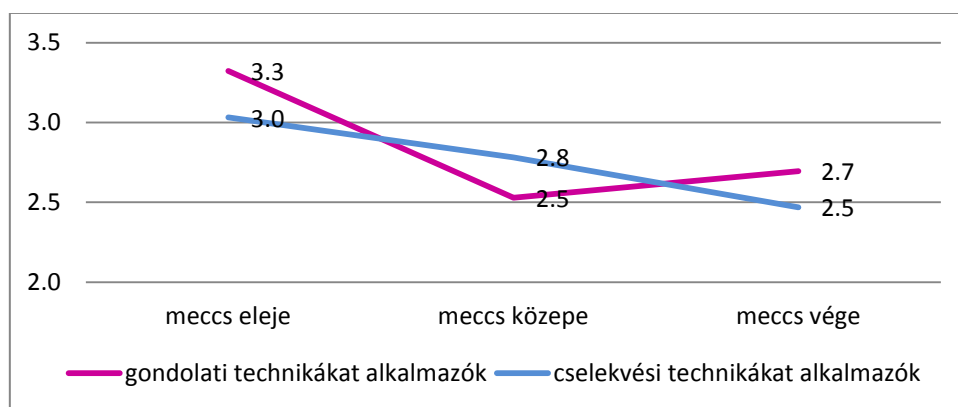


7. ábra: A szorongás szintjének alakulása gyenge csapat ellen

A 7. ábra alapján látható, hogy gyenge ellenfél ellen a gondolati technikákat alkalmazó személyek átlagos szorongása a meccs folyamán végig magasabb, mint a cselekvési technikákat alkalmazók. A elejét tekintve a különbség szignifikáns (p -érték=0.0495), tehát a gondolati technikát alkalmazók szignifikánsan nagyobb mértékben szoronganak. A meccs közepét tekintve nem áll fenn szignifikáns különbség a két csoport között (p -érték=0.5978), illetve ugyanez mondható el a meccs végét tekintve is (p -érték=0.7384).

Erős ellenféllel történő mérkőzések alkalmával azonban másnak mutatkozik a szorongás szintjének eloszlása, amelyet a 8. ábra szemléltet. A meccs elején, illetve végén az átlagok alapján a gondolati technikákat alkalmazók jobban izgulnak, míg a meccs közepén éppen ők szoronganak kevésbé. A Mann-Whitney próba eredményei alapján a meccs elején fennálló

szorongás tekintetében nem szignifikáns a különbség a gondolati és cselekvési szorongáscsökkentő módszereket alkalmazók között (p -érték=0.2141). Továbbá a meccs közepén mért szorongásszint tekintetében sem áll fenn szignifikáns különbség a két csoport között (p -érték=0.4887), valamint ugyanez mondható el a meccs végén fennálló szorongás tekintetében is (p -érték=0.5966). Alapvetően tehát nem áll fenn szignifikáns különbség a gondolati és cselekvési technikákat alkalmazó személyek között a szorongás mértékében, kivéve a gyenge csapatok ellen a mérkőzés elején. Ezek alapján azonban a hipotézis ezen részét el kellett vetnem.



8. ábra: A szorongás szintjének alakulása gyenge csapat ellen

A pszichológiai immunrendszer tekintetében a Mann-Whitney próba nem mutatott szignifikáns különbséget a két csoport között (p -érték=0.8863), a gondolati módszereket alkalmazók körében az átlag 59,9 pont, a cselekvési módszereket alkalmazók körében pedig 60,3 pont volt. Az összehasonlítást az egyes alskálákra lebontva is elvégeztem. Az énhatékonyság (p -érték=0.2887), a pozitív gondolkodás (p -érték=0.7005), a leleményesség (p -érték=0.6718) és az öntisztelet alskála esetében sem mutatott a statisztika szignifikáns különbséget (p -érték=0.6887).

A proaktív coping esetében sem mutatható ki szignifikáns különbség a gondolati és cselekvési technikákat alkalmazó személyek között (p -érték=0.5994), a gondolati technikákat alkalmazók átlagpontszáma 41,3 pont, cselekvési technikákat alkalmazóké pedig 42,9 pont volt.

Az összevetést elvégeztem továbbá a sportolói megküzdésre vonatkozóan is. A teljes kérdőív tekintetében nem áll fenn szignifikáns különbség a két csoport között (p -érték=0.5511), a gondolati technikákat alkalmazók átlagpontszáma 80,6 pont, cselekvési technikákat alkalmazóké pedig 84,1 pont volt, amely különbség tehát nem szignifikáns.

Alapvetően a Sportolói megküzdés Kérdőív alskáláinak eredményében sem áll fenn szignifikáns különbség a csapatok között. Kivételt képez ez alól a szorongásmentesség alskála, ahol a különbség szignifikánsnak bizonyult, a cselekvési szorongáscsökkentési módszert alkalmazók magasabb pontszámot értek el a skálán a gondolati módszereket alkalmazókkal összehasonlítva (p -érték=0.04586) (7. sz. melléklet, 16. táblázat).

A külső motiváció tekintetében nem áll fenn szignifikáns különbség a csoportok között (p -érték=0.5257), a gondolati technikákat alkalmazók csoportjában az átlag 69,8 pont, míg a cselekvési technikákat alkalmazók 71,9 pont volt. A belső motiváció esetében is elmondható ugyanez, az átlag a gondolati technikákat alkalmazók csoportjában 61,5 pont, a cselekvési technikákat alkalmazók esetében pedig 68,4 pont volt, amely a Mann-Whitney próba alapján nem szignifikáns (p -érték= 0.1073), ugyanakkor ez az érték viszonylag közeé van a megengedett értékhez. Továbbá az amotiváció esetében sem mutatkozott szignifikáns különbség a gondolati és cselekvési technikákat alkalmazók között (p -érték=0.2178), a gondolati technikákat alkalmazók átlagosan 12,1 pontot, míg a cselekvési technikákat alkalmazók átlagosan 8,8 pontot értek el az alskálán. Az összes alskálát figyelembe véve sem mutatkozott egyik alskála tekintetében sem szignifikáns különbség a két csoport között, ugyanakkor a tudás megszerzésére irányuló belső motiváció (p -érték=0.07837) és a tökéletességre törekvés alskála (p -érték=0.0728) esetében a kapott érték nagyon közel van a meghatározott szignifikanciaszinthez. Mindkét esetben a cselekvési technikákat alkalmazók értek el magasabb pontszámot (7. sz. melléklet, 17. táblázat).

Összességében tehát elmondható, hogy szignifikáns különbség nem áll fenn egyik változó esetében sem a gondolati és cselekvési szorongáscsökkentő módszert alkalmazók között. A hipotézist tehát nem tarthattam meg.

7. Következtetések és javaslatok

Dolgozatom témája a sportolás hatásait taglalta szorongásra, a megküzdésre és pszichológiai immunkompetenciára, valamint sportmotivációra kitérve. Céлом elsősorban a célcsoportok pszichológiai állapotának megismerése, a nemek közötti különbségek feltérképezése, valamint a fókuszcsoportos beszélgetések során a témában való mélyebb elmerülés, ezáltal pontosabb adatgyűjtés.

A serdülőkor kritikus periódusa életünknek. Ebben az életkorban alakul ki az identitás, a serdülő ekkor formálja meg az önmagáról alkotott képét, képessé válik az önreflexióra, így ez az időszak nyilvánvalóan megalapozza későbbi önértékelését, szorongását, teljesítményigényét és megküzdési mechanizmusait is. Számos tényező befolyásolja ezt a folyamatot: környezetei

tényezők, család, barátok, aktuális életesemények, társadalmi helyzet, stb. Ezek alapján a sportolás, a rendszeres és versenyszerű sport is egy olyan tényező, amely nagy hatással van a serdülők személyiségének formálódására.

A sporttevékenység üzésének háttérében számos tényező állhat: külső és belső motivációs tényezők egyaránt. Olyan szempontokról beszélhetünk, mint az egészség megőrzése, szülők általi biztatás, ösztönzés, kikapcsolódás, képességfejlesztés, stb. Serdülőkorban egyre fontosabbá válik a kortársak szerepe, így a közösség és a szórakozás is fontos szempont a sporttevékenység üzésében.

Az eddigi eredmények a sportolás számos jótékony hatásáról számolnak be, olyan következményeket megemlítve, mint az életminőség javulása, az önértékelés és a megküzdés javulása vagy a szorongás csökkenése. Nagyon fontos azonban az egészséges szint megőrzése a versenysportban is, hiszen amennyiben negatív hatásokkal bír a versenyzés, változtatások szükségesek a sportolási rendszer tekintetében. Fontos továbbá a szelfkomplexitás hangsúlyozása, tehát ki kell emelni, hogy a sport csupán a gyermek életének egy részét képezi, így az ott kialakított kép nem feltétlenül igaz életének más területét tekintve.

A kutatásban először a tesztekkel vizsgált pszichológiai változóban fennálló nemi különbségekre fókuszáltam. A pszichológiai immunrendszer tekintetében az eredmények alapján elmondható, hogy a fiúk véleménye énhatékonyságukról szignifikánsan jobb, mint a lányoké. Továbbá a fiúkra szignifikánsan nagyobb mértékben jellemző a proaktív megküzdési stílus a lányokkal összehasonlítva. A sportolói megküzdést is a fiúk teljesítettek szignifikánsan jobban, elsősorban a csapásokkal való megküzdés, a szorongásmentesség és az önbizalom és teljesítménymotiváció alskálák tekintetében, valamint a sportmotiváció tekintetében is a fiúk összességében jóval magasabb pontszámot értek el a lányokhoz képes, első sorban a belső motiváció szempontjában, ezen belül is a tudás megszerzésére irányuló motiváció és tökéletességre törekvés alskála tekintetében szignifikáns a különbség. Valamennyi vizsgált szempontban tehát a fiúk jobban teljesítettek, mint a lányok. A kapott eredmények felhívják a figyelmet a nemek között fennálló különbségekre, melyeket minden esetben figyelembe kell venni a gyerekek fejlesztése során. Továbbá reflektálnak a korábbi eredményekre, amelyek azt mutatják, hogy a serdülőkor mélypont a lányok számára, amely a sport területén is megmutatkozik ezen eredmények alapján.

A fókuszcsoporthozos beszélgetések alapján felmerült a kérdés, hogy a sportolás kezdetei és a jelenlegi sportmotiváció eltérő lehet. A sportolás idői dimenziója (tehát a sportolás kezdete, illetve a jelenlegi helyzet) és a sportmotiváció típusa (tehát külső vagy pedig belső sportmotiváció-e jellemző a gyermekekre) között a khi-négyszet próba nem mutatott kapcsolatot a

két változó között, tehát az, hogy most külső vagy belső motiváció jellemző-e a gyermekekre független attól, hogy korábban milyen volt a sportmotivációja. Ugyanakkor elmondható, hogy a sportolás kezdetén a gyerekek inkább valamilyen külső motivációs tényező miatt kézilabdáztak, míg mostanra a sportolás, a kézilabda belső motivációs tényezők által irányítottá vált ($p\text{-érték}=1.131e^{-13}$).

A sporttevékenység idejének (tehát hogy mióta, hány éve sportol a személy) hatására is kíváncsi voltam a résztvevők szubjektív ítéletére a sportolás más tevékenységekkel történő összeegyeztetésének tekintetében. A Spearman-féle rangkorrelációs eljárás eredményei alapján a sportolás időtartama és a sporttevékenység más tevékenységekkel történő összeegyeztetése között nem mutatkozott semmilyen kapcsolat, azt a hipotézisemet, miszerint minél régebb óta sportol egy személy, annál könnyebben tudja összeegyeztetni a sporttevékenységeit mindennapi egyéb teendőivel, el kellett vetnem. Megállapítottam továbbá, hogy a sportolás kezdete óta eltelt idő nem áll kapcsolatban a belső és külső motiváció mértékével és az amotivációval sem, továbbá sem a sportolói megküzdésre, sem a proaktív megküzdésre, sem a pszichológiai immunkompetenciára nincs hatással. Alapvetően tehát a sportolás időtartama semmilyen vizsgált változóval nem mutatott korrelációt, így ezeket a hipotéziseket el kellett vetnem.

Megvizsgáltam továbbá, hogy a gyerekek szorongásának mértéke különböző mintázatot mutat gyenge és erős csapatokkal történő mérkőzés esetén, a fókuszcsoportos beszélgetések során a résztvevők által rajzolt diagramok alapján. A meccs egészét tekintve (tehát az elején, a közepén és a végén érzett szorongást tekintve) a Mann-Whitney próba eredménye szignifikáns különbséget mutatott gyenge vagy erős csapattal történő játék esetén.

A sportpályán jelentkező szorongás mértékét a nemek szerint is összehasonítottam, gyenge és erős ellenfél esetén, a mérkőzés elején, közepén és végén egyaránt. Gyenge ellenfél ellen a meccs elején a lányok szignifikánsan nagyobb mértékben szoronganak a fiúkkal összehasonlítva. A meccs közepén is elmondható, hogy a lányok szorongásának mértéke magasabb a fiúk szorongásának mértékénél, ugyanakkor ez a különbség nem, illetve a meccs végén tapasztalt szorongás mértékében sem áll fenn szignifikáns különbség a nemek tekintetében bár ebben az esetben is a lányok jobban szoronganak. Erős ellenféllel történő mérkőzés esetében is a lányok esetében magasabb a sportpályán jelentkező szorongás, ugyanakkor a különbség nem mutatkozott szignifikánsnak sem a meccs elején, sem a közepén és a meccs végén sem.

A kutatás részét képezte a sportpályán jelentkező szorongás csökkentésére alkalmazott módszerek összesítése, és ezek nemek szerinti összehasonlítása. A fókuszcsoportos beszélgetések alapján két kategória körvonalazódott: gondolati szinten történő szorongáscsökkentési módszerek és cselekvésben megjelenő szorongáscsökkentési módszerek

jelentek meg. A khi-négyzet próba eredményei azt mutatták, hogy nem mutatható ki összefüggés a sportoló neme és az alkalmazott technika között, tehát a sportoló neme nincs befolyással az alkalmazott szorongáscsökkentő módszerre, az eredeti hipotézist el kellett vetnem. Továbbá a khi-négyzet próba eredményei alapján szorongáscsökkentő módszerek alkalmazását tekintve nem szignifikáns a különbség a fiúk és lányok között, így hipotézisem nem igazolódott.

Az alkalmazott szorongáscsökkentő módszer tekintetében elmondható, hogy gyenge ellenfél ellen a gondolati technikákat alkalmazó személyek átlagos szorongása a meccs folyamán végig magasabb, mint a cselekvési technikákat alkalmazók, míg erős ellenféllel történő mérkőzések alkalmával azonban a meccs elején, illetve végén a gondolati technikákat alkalmazók jobban izgulnak, míg a meccs közepén éppen ők szoronganak kevésbé, ugyanakkor a kapott különbségek a legtöbb esetben nem voltak szignifikánsak. A pszichológiai immunrendszer tekintetében a Mann-Whitney próba alapján nem mutatkozott szignifikáns különbség a két csoport között egyik alsókála tekintetében sem. Ugyanígy a proaktív coping és a sportmotiváció (minden típusa) esetében sem mutatható ki szignifikáns különbség a gondolati és cselekvési technikákat alkalmazó személyek között. A sportolói megküzdés esetében volt elmondható, hogy a cselekvési szorongáscsökkentési módszert alkalmazók szignifikánsan magasabb pontszámot értek el a skálán sem áll fenn szignifikáns, a többi alsókála tekintetében azonban nem áll fenn különbség. Összességében tehát elmondható, hogy szignifikáns különbség nem áll fenn egyik változó esetében sem a gondolati és cselekvési szorongáscsökkentő módszert alkalmazók között, így ezt a hipotézist nem tarthattam meg.

Ahhoz, hogy pontosabb és stabilabb eredmények kimutatására kerüljön sor, érdemes lenne a teszteket egy nagyobb mintán is felvenni, hiszen minél nagyobb egy vizsgálati minta, annál nagyobb biztonsággal jelenthető ki statisztikailag helytálló eredmények. Jelen vizsgálatban a tesztkitöltésben 77 fő, a fókuszcsoportos beszélgetésben 36 fő vett részt, tehát a minta viszonylag kicsi volt. Ugyanakkor meg kell említeni, hogy ez egy speciális minta, az elérhető emberek száma nem volt nagy. Sok esetben a kapott szignifikancia érték nem sokkal haladta meg a meghatározott szintet, ezekben az esetekben egy nagyobb mintán (kb. 100 fő bevonása esetén) már nagyobb eséllyel kapnánk szignifikáns eredményeket.

Jelen kutatás csak a debreceni kézilabdázók mentális állapotának vizsgálatára irányult. Felmerülhetnek különbségek más csapatokkal történő összehasonlítás során. Mivel ezek a csapatok nem kapnak pszichológiai támogatást a bajnokságokra való felkészülés során, érdemes lenne összehasonlítani olyan csapatokkal a kapott eredményeket, amelyek részesülnek pszichológiai felkészítésben, foglalkozásban is.

Érdemes lenne továbbá sportágak szerint is megvizsgálni a fent említett szempontokat, amelyhez ezek az eredmények jó alapot biztosíthatnak. Továbbá érdemes lenne összehasonlítani a csapatsportoló és egyéni sportolók között fennálló lehetséges különbségeket – például a kézilabdázókat az atlétákkal -, illetve az egyéni sportágakon belül is a különböző sportágakat - például a küzdősportolókat az úszókkal-. Esetleg a hobbi szinten sportolókat is össze lehetne vetni az élsportolókkal.

Nagyon fontos a sportolók mentális állapotának feltérképezése, hiszen sok esetben a sportpályán tapasztalható jellemzők a mindennapok során is megjelenhetnek. Egy olyan gyerek, aki például az iskolában jellemzően szorongó (például feleleteknél, teljesítményhelyzetekben), meccs közben is szoronghat. Ezek együtt járása persze nem szükségszerű, de sok esetben lehetnek átfedések, hiszen a sportpályán ugyanúgy jelen van a gyerek személyisége, mint élete más területén. Így a vizsgált változók egymásra gyakorolt hatását tekintve a kapott eredményeket felhasználhatjuk a mindennapok során is. Sportolók esetében szükségszerű kiemelni a szülők mellett az edző személyét is, hiszen az ő feladata, hogy a sportban, a téthelyzetekben, az edzések alkalmával javítsa a gyermek önértékelését, vagy csökkentse a szorongását, hiszen ezzel a gyermek pályán nyújtott teljesítményét is javíthatja. A feltárt kapcsolatok segíthetnek abban, hogy a szülők vagy az edző könnyebben átláthassa a problémát és ezzel könnyebben orvosolják is azt.

A motivációs szempontok segíthetik a gyereket a sporttevékenység további folytatásában. A gyerekek megerősíthetők abban, hogy érdemes folytatni a tevékenységet akár külső, akár belső motivációs szempontok alapján, valamint új célok kitűzésével még jobban el is köteleződhetnek, tehát belső motivációjuk erősödik. Amennyiben a gyermek elveszíti motivációját, vagy már nem látja értelmét az adott sportág további üzésének, a korábbi szempontokat felelevenítve talán a gyermek folytatja a sportolást, esetleg új tényezőket talál.

8. Összefoglalás

A kamaszok személyiségét, önértékelését számos tényező befolyásolja. Ilyen szempont a sportolás is, amely az eredménynek nagymértékben képes befolyásolni a kamaszok személyiségét. Dolgozatom témája serdülők sportolásához kapcsolódott, ezen belül a sportolás szorongásra, pszichológiai immunkompetenciára, sportolói és proaktív megküzdésre gyakorolt hatásait, valamint a fennálló motivációs szempontokat is vizsgáltam. Az eredmények alapján a nemek tekintetében különbség áll fenn valamennyi vizsgált változó tekintetében, hiszen a fiúk pszichológiai immunkompetenciája, proaktív megküzdése és sportolói megküzdése is

hatékonyabb a lányokkal összehasonlítva, valamint a fiúk belső sportmotivációja is magasabb a lányokénál.

A tesztfelvétel mellett a fókuszcsoportos beszélgetések nagyobb betekintést engedtek a szorongás, a szorongáscsökkentő módszerek alkalmazása, illetve a korábbi és jelenlegi sportmotiváció témakörébe. A sportolás idői dimenziója és a sportmotiváció típusa között nem mutatkozott kapcsolat, tehát a serdülő jelenlegi motivációs szempontja függetlennek bizonyult a korábbi sportmotivációjához képest. Ugyanakkor alapvetően elmondható, hogy a sportolás kezdetén a gyerekek inkább valamilyen külső motivációs tényező miatt kézilabdáztak, míg mostanra a sportolás, a kézilabda belső motivációs tényezők által irányítottá vált. A sporttevékenység ideje (tehát hogy mióta, hány éve sportol a személy) az eredmények alapján nincs hatással a sportolás más tevékenységekkel történő összeegyeztetésének szubjektív megítélésére. Továbbá a sportolás kezdete óta eltelt idő nincs hatással sem a pszichológiai immunkompetencia vizsgált faktoraira, sem a proaktív és sportolói megküzdésre, illetve a sportmotivációra sem

A serdülők szorongásának mértéke különböző mintázatot mutat gyenge és erős csapatokkal történő mérkőzés esetén, a meccs egészét tekintve szignifikáns különbséget mutatott gyenge vagy erős csapattal történő játék esetén. A nemek szerinti vizsgálatok alapján elmondható, hogy a lányok szorongásának szintje minden esetben magasabb. Gyenge ellenfél ellen a meccs elejét tekintve a lányok szorongásának mértéke szignifikánsan nagyobb a fiúkkal összehasonlítva, amely a meccs közepén és a végén is igaz, ugyanakkor ott már nem szignifikáns. Erős ellenféllel történő mérkőzés esetében is a lányok esetében magasabb a sportpályán jelentkező szorongás, ugyanakkor a különbség egyik esetben sem szignifikáns.

A fókuszcsoportos beszélgetések során a szorongáscsökkentő módszerek alkalmazása is a vizsgálat részét képezte. Gondolati szinten és cselekvésben megjelenő szorongáscsökkentési módszerek jelentek meg. Az eredmények azt mutatták, hogy a sportoló neme és az alkalmazott technika között nem áll fenn kapcsolat, tehát a sportoló neme nincs befolyással az alkalmazott szorongáscsökkentő módszerre, valamint a szorongáscsökkentő módszerek alkalmazását tekintetve nem szignifikáns a különbség a fiúk és lányok között. Az alkalmazott szorongáscsökkentő módszer tekintetében különbség áll fenn a személyek között a meccsen átélt szorongásra vonatkozóan. Gyenge ellenfél ellen a gondolati technikákat alkalmazó személyek átlagos szorongása a meccs folyamán végig magasabb. Erős ellenféllel történő mérkőzések alkalmával azonban a meccs elején és végén a gondolati technikákat alkalmazók jobban izgulnak, míg a meccs közepén éppen ők szoronganak kevésbé, ugyanakkor ezek a különbségek nem szignifikánsak. Összességében elmondható továbbá, hogy az alkalmazott

szorongáscsökkentő módszer nincs hatással a sportoló pszichológiai immunrendszerére, sportolói megküzdésére, illetve sportmotivációjára, hiszen szignifikáns különbség nem áll fenn egyik változó esetében sem a gondolati és cselekvési szorongáscsökkentő módszert alkalmazók között.

A vizsgálat – számos korábbi kutatás mellett – rámutat arra, hogy a sportolás jótékonyan hat a gyerekek önmagáról kialakított képére, s mivel ez meghatározza a serdülő későbbi gondolkodását és fejlődését is, fontos hangsúlyozni, hogy a sport hatékony változó az önértékelés és a megküzdés fejlesztésében vagy a szorongás csökkentésében. Rávilágít továbbá a sportolókkal való pszichológiai foglalkozás szükségességére, amellyel személyiségük fejlődhet, illetve sportpályán nyújtott tevékenységük is javulhat. A sportolás háttérében meghúzódó motivációs tényezők árnyalása is a dolgozat részét képezi. Továbbá a tesztekkel történő állapotfelmérések mellett a dolgozat felhívja a figyelmet a mélyebb információfeldolgozási módszerek, például a fókuszcsoporthoz beszélgetések alkalmazásának szükségességére és fontosságára.

Irodalomjegyzék

- Abraham, C., Conner, M., Jones és F., O'Connor, D. (2008): *Health Psychology: Topics In Applied Psychology*. London: Hodder Arnold.
- Archer, J. (1992): Childhood gender roles: Social context and organisation. In: McGurk, H. (szerk): *Childhood social development: Contemporary perspectives*. Hove, England: Erlbaum. 31-61.
- Atkinson R. L. és Hilgard, E. R. (2005): *Pszichológia*. Osiris Kiadó, Budapest.
- Buonamano, R., Cei A. és Mussino, A. (1995): Participation motivation in Italian youth sport. *The Sport Psychologist*, 9. sz. 265-281.
- Cole, M. és Cole, S. R. (2006): *Fejlődéslélektan*. Osiris Kiadó, Budapest, 2006.
- Cresswell, S. L. és Eklund, R. C. (2005): Motivation and burnout among top amateur rugby players. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, **37**. 3. sz. 469-477.
- Dávid Imre (2014): A stressz és kezelése. In: Fülöp, M. (szerk): *Stressz, megküzdés, versengés, konfliktusok*. Magyar Tehetségsegítő Szervezetek Szövetsége, 2014. 11-63.
- Deci, E. L. és Ryan, R. M. (2000): The „What” and „Why” of goal pursuits: human needs and the self determination of behavior. *Psychological Inquiry*, **11**. 4. sz. 227-268.
- Diener, E. (1984): Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, **95**. 3. sz. 542-575.

- Eccles, J. S. és Harold, R. D. (1991): Gender differences in sport participation: Applying the Eccles' expectancy model. *Journal of Applied Sports Psychology*, **3**. 7–35.
- Eccles, J. S., Midgley, C., Wingfield, A., Miller Buchanan, C., Reumen, D., Flanagan, C. és Iver, D. M. (1993): Development during adolescence: the impact of stage-environment fit on young adolescents' experiences in schools and in families. *American Psychologist*, **48**. 2. sz. 90–101.
- Fletcher, A. C., Nickerson, P. és Wright, K. L. (2003): Structured leisure activities in middle childhood: Links to well-being. *Journal of Community Psychology*, **31**. 6. sz. 641-659.
- Folkman, S. és Lazarus, R. S. (1984): Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, **54**. 466-475.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., és DeLongis, A. (1986): Appraisal, coping, health status. and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, **50**. 571-579.
- Frederick, C. M. és Ryan, R. M. (1993): Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of Sport Behavior*, **16**. 124-146.
- Frederick-Recascino, C. M. és Morris, T. (2005): Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. In: Morris, T., Summers, J. (szerk): *Sport psychology: theory, applications and issues*. John Wiley & Sons Australia, Ltd. 121-151.
- Gagné, M., Ryan, R. M., Bargmann, K. (2003): Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, **15**. 372-390.

- Ghooshychy, S. G., Kammeli, S. és Jahromi, M. K. (2011): The effect of sport activity and gender differences on self-perception in adolescents. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, **9**. 2010. sz. 2010-2012.
- Gill, D. L., Gross, J. B. és Huddleston, S. (1983): Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology* **14**. 1-14.
- Gill, D.L., Dowd, D. A., Williams, L., Beaudoin, C.M. és Martin, J. J. (1996): Competitive orientations and motives of adult sport and exercise participants. *Journal of Sport Behavior*, **19**. 4. sz. 307-318.
- Greenglass, E. R. és Schwarzer, R., Taubert, S. (1999): *The Proactive Coping Inventory (PCI): A multidimensional research instrument*. Letöltve 2014. augusztus 14. innen: <http://userpage.fu-berlin.de/~health/greenpci.htm>
- Greenglass, E. R. (2002): Proactive coping quality of life management. In: Frydenberg, E. (szerk): *Beyond Coping: Meeting goals, visions, and challenges*. London: Oxford University Press. 37-62.
- Greenglass, E. R. és Fiksenbaum, L. (2009): Proactive coping, positive affect and well-being. Testing for mediation using path analysis. *European Psychologist* **14**. 1.sz. 29-39.
- Gould, D, Petlichkoff, L., Simons, J. és Veera, M. (1987): Relationship between competitive state anxiety inventory-2 subscale scores and pistol shooting performance. *Jornal of Sport Psychology*, **9**. 33-42.

Gyömbér Noémi és Kovács Krisztina (2012, szerk): *Fejben dől el. Sportpszichológia mindenkinek*. NORAN LIBRO, Budapest.

Hansen, D. (2006): *Conceptual categories of organized youth activities: Refining categories. Presented at the Biennial meeting of the Society for Research in Adolescence*. San Francisco, CA.

Horn, T. S., és Hasbrook, C. A. (1987). Psychological characteristics and the criteria children use for self-evaluation. *Journal of Sport Psychology*, **9**. 208–221.

Horváth László és Prisztóka Gyöngyvér (2005): *A sportpedagógia és sportpszichológia alapkérdései*. Bessenyei György Könyvkiadó, Nyíregyháza.

Jacobs, J. E., Lanza, S., Osgood, D. W., Eccles, J. S. és Wigfield, A. (2002): Changes in children's self-competence and values: Gender and domain differences across grades one through twelve. *Child Development*, **73**. 2. sz. 509–527.

Kopp Mária és Skrabski Árpád (1995): *Magyar lelkiállapot*. Végeken Kiadó, Budapest.

Kovács Karolina Eszter (2013): *Sportolj! - A sportolás hatása kiskamaszok énképére, szorongására, teljesítményigényére és pszichés immunkompetenciájára (műhelymunka)*. Debreceni Egyetem Bölcsészstudományi Kar, Pszichológia Intézet.

Kovács Karolina Eszter (2013): Sportmotiváció és teljesítménymotiváció az életkor és a nemek tekintetében *(műhelymunka)*. Debreceni Egyetem Bölcsészstudományi Kar, Pszichológia Intézet.

- Kyprianou, P., Sipos K. és Stavros S. (2009): Sportolói megküzdési stratégiák és versenyzéssel kapcsolatos szorongás vizsgálata ciprusi labdarúgóknál. *Magyar Sporttudományi szemle*, **10**. 37. sz. 7-10.
- Landers, D. M. és Arent, S. M. (2001): Arousal-performance relationship. In: Williams, J. M. (szerk.): *Applied Sport Psychology, Personal Growth to Peak Performance*. Mayfield Publishing company, Mountain View, California.
- Lazarus, R. S. és Folkman, S. (1984): *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lénárt Ágota (2002, szerk): *Téthelyzetben. Sportpszichológiáról edzőknek és versenyzőknek*. Országos Sportegészségügyi Intézet, Budapest.
- Liebert, R. M. és Morris, L. W. (1967): Cognitive and emotional components of test anxiety: a distinction and some initial data. *Psychological reports* **30**. 975-978.
- Mahoney, J. L., Larson, R. W., Eccles, J. E. és Lord, H. (2005). Organized activities as developmental contexts for children and adolescents. In: Mahoney, J. L., Larson, R. W., Eccles J. S. (szerk): *Organized activities as contexts of development: Extracurricular activities, after-school, and community programs (pp. 3–22)*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Marchant, D. B. és Morris, T. (2005): Stress and anxiety in sport. In: Morris, T. és Summers, J. (szerk): *Sport psychology: theory, applycations and issues*. John Wiley & Sons Australia, Ltd, 2005. 75-101.

- Marsh, H. W., Gerlach, E., Trautwein, U., Ludtke, O. és Brettschneider, W. (2007). Longitudinal study of preadolescent sport self-concept and performance: Reciprocal and causal ordering. *Child Development*, **78**. 1640–1656.
- Margitics Ferenc és Pauwlik Zsuzsa (2006): Megküzdési stratégiák preferenciájának összefüggése az észlelt szülői nevelői hatásokkal. *Magyar Pedagógia*, **106**. 1. sz. 43-62.
- Mathes, S. A. és Battista, R. (1985). College men's and women's motives for participating in physical activity. *Perceptual and Motor Skills*, **61**. 3. sz. 719-726.
- Mészáros Éva (1982): *Utánpótláskorú evezősök sporttevékenységének motivációs rendszere* (szakdolgozat). Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest, Pszichológia Tanszék.
- Moos, R. H. (1988): *Coping Responses Inventory Manual*. Stanford University, Palo Alto.
- Morris, T. és Han, J. (1991): Motives for taking up Tai Chi. *Proceedings of First Asian South Pacific Association of Sport Psychology International Congress*, Melbourne.
- Mönks, F. J. és Knoers, A. M. P. (1998): Serdülőkor. In: Mönks, F. J. és Knoers, A. M. P.: *Fejlődéslélektan*. FITT IMAGE – Ego School, Szentendre, 1998. 209-239.
- Neulinger Ágnes (2009): A szabadidősport iránti érdeklődés Magyarországon – motivációk. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **10**. 37. sz. 25-27.
- Oláh Attila (2005): *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény*. Trefort. 52-110.

- Omar-Fauzee, S., Wan Rezawana, B. W. D., Abdullah, R. és Rashid, S. A. (2009): The Effectiveness of Imagery and Coping Strategies in Sport Performance. *European Journal of Social Sciences* **9**. 1. sz.
- Orosz Róbert (2009): *A labdarúgó tehetség kibontakozását befolyásoló pszichológiai tényezők vizsgálata*. Debreceni Egyetem, Humán Tudományok Doktori Iskola, Debrecen. Egyetemi doktori (Phd) értekezés.
- Orosz Róbert (2010): *A sporttehetség felismerésének és fejlesztésének pszichológiai alapjai*. Magyar Tehetségsegítő Szervezetek Szövetsége, 2010.
- Pataky Nóra (2014): Megküzdés és tehetség. In: Fülöp Márta (szerk): *Stressz, megküzdés, versengés konfliktusok*. Magyar Tehetségsegítő Szervezetek Szövetsége, 2014. 67-119.
- Pate, R. R., Heath, G. W., Dowda, M, és Trost, S. G. (1996): Associations between physical activity and other health behaviors in a representative sample of US adolescents. *American Journal of Public Health*, **86**. 11. sz. 1577-1781.
- Pelletier, L. G., Fortier, M., Vallerand, R. J., és Brière, N. M. (2001): Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: a prospective study. *Motivation and Emotion*, **25**. 279-306.
- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Brière, N. M., Blais, M. R. (1995): Toward a New Measure of Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, and

Amotivation in Sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, **17**. 35-53.

Pikó Bettina és Keresztes Noémi (2007): *Sport, lélek, egészség*. Akadémiai Kiadó, Budapest.

Pikó Bettina és Keresztes Noémi (2007): Serdülők egészségmagatartása két szociális megküzdési (coping) mechanizmus tükrében. *Magyar Pszichológiai Szemle*, **62**. 2. sz. 203–214.

Pluhár Zsuzsanna, Keresztes Noémi, Pikó Bettina (2004): A rendszeres fizikai aktivitás és pszichoszomatikus tünetek kapcsolata általános iskolások körében. *Sportorvosi szemle*, **4**. 285-300.

Pluhár Zsuzsanna és Pikó Bettina (2003): A sport előfordulása és esetleges preventív hatása fiatalok körében. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **1**. 26-29.

Rókusfalvy Pál (1981): *Sportpszichológia*. Sport Kiadó, Budapest.

Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement, *Psychological Monographs*, **80**. 609. sz.

Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepes, D., Rubio, N. és Sheldon, K. M. (1997): Intrinsic motivation and exercise adherence). *International Journal of Sport Psychology*, **28**. 335-354.

Sallis, J. F., Hovell, M. F., Hofstetter, C. R. és Barrington, E. (1992): Explanation of vigorous physical activity during two years using social learning variables. *Social Science and medicine*, **34**. 25-32.

Schwarzer, R. (2000): Managed stress at work through preventive and proactive coping. In: Locke, E. A. (szerk): *The Blackwell Handbook of Principles of Organizational Behavior*. Oxford (UK): Blackwell. 342-355.

Schwarzer, R. és Knoll, N. (2003): Positive Coping: Mastering Demands and Searching for Meaning. In: Lopez, S. J., Snyder, C. R. (szerk): *Positive Psychological Assessment. Handbook of Models and Measures*. Washington DC: American Psychological Association. 393-409.

Selman, R. L. (1981): The child as friendship philosopher. In: Asher, S. R és Gottman, J. M. (szerk): *The Development of Children's Friendships*. Cambridge: Cambridge University Press. 242-272.

Selye János (1963): *Életünk a stressz*. Akadémiai kiadó, Budapest.

Simpkins, S. D., Fredricks, J., Davis-Kean, P. és Eccles, J. S. (2006). Healthy minds, healthy habits: The influence of activity involvement in middle childhood. In: Huston, A. és Ripke, M. (szerk): *Developmental contexts in middle childhood: Bridges to adolescence and adulthood*. New York: Cambridge University Press. 283–302.

- Slutzky, C. B. és Simpkins, S. D. (2008): The link between children's sport participation and self-esteem: exploring the mediating role of sport self-concept. *Psychology of Sport and Exercise*, **10**. 3. sz. 381-389.
- Smith, E. R. és Mackie, D. M. (2004): A self. In.: Smith, E. R., Mackie, D. M. (2004): *Szociálpszichológia*. Osiris Kiadó, Budapest, 2004. 189-257.
- Smith, R.E., Schutz, R., Smoll, F., és Ptacek, J. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The athletic coping skills inventory-28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, **17**, 379-398.
- Smoll, F. L. (1998): Improving the quality of coach-parent relationship in youth sport. In: Williams, J. M. (szerk): *Applied sport psychology. Personal growth to peak performance*. New York, McGraw-Hill.
- Spielberg, C. D. (1975): Anxiety: State-trait process. In: Spielberg, C. D, Sarason, I. G. (szerk): *Stress and anxiety. (1)*. Hemisphere, New York. 115-143.
- Standage, M. és Gillison, F. (2007): Students' motivational responses toward school physical education and their relationship to general self-esteem and health-relation quality of life. *Psychology of Sport and exercise*, **8**. 704-721.
- Steinberg, L. (1989): Pubertal maturation and parent-adolescent distance: An evolutionary perspective. In: Adams, G., Montemayor, R, Gullota, T. (szerk): *Advances in Adolescent Development. Volume I*. Sage Publications; Beverly Hills, CA. 71-79.

Steptoe, A., Wardle, J., Fuller, R., Holte, A., Justo, J., Sanderman, R. és Wichstorm, L. (1997): Leisure-time physical exercise: prevalence, attitudinal correlate, and behavioral correlates among young Europeans from 21th centuries. *Preventive Medicine*, **26**. 845-854.

Stuller Gyula (1995): *A pszichológia és a sportpszichológia alapjai*. Recrus Kft., Budapest, 1995.

Summers, J. J., Sargent, G. I., Levey, A. és Murray, K. D. (1982). Middle-aged, non-elite marathon-runners: A profile. *Perceptual and Motor Skills*, **54**. 963-969.

Roberts, G. C., és Treasure, D. C. (1992). Children in sport. *Sport Science Review*, **1**. 46–64.

Vajda Zsuzsanna (2006): *A gyermek pszichológiai fejlődése*. Helikon Kiadó. 217-263.

Vallerand, R. J. és Losier, G. (1994). Self-determined motivation and sportmanship orientations. an assessment of their temporal relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, **17**. 229-245.

Vekerdy Tamás (1999): *Kamaszkor körül*. Holnap Kiadó, Budapest.

Internet 1: http://www.sportpszichologia.eu/motivacio_a_labdarugasban.html

Ábra:

<http://www.google.hu/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fi46.tinypic.com%2F34gk7rb.png&imgrefurl=http%3A%2F%2Fhu.pokerstrategy.com%2Fforum%2Fthread.php%3Fpostid%3D1234812&h=350&w=422&tbnid=JhreK9tGVfh3jM%3A&zoom=1&docid=cN3wAnw0vdNAO>

[M&ei=sdCqVNHOA8z9UviWgbAL&tbm=isch&ved=0CCAQMygDMAM&iact=rc&uact=3&dur=686&page=1&start=0&ndsp=8](https://www.google.com/search?q=sdCqVNHOA8z9UviWgbAL&tbm=isch&ved=0CCAQMygDMAM&iact=rc&uact=3&dur=686&page=1&start=0&ndsp=8)

Mellékletek

1. sz. melléklet: szülői beleegyezési nyilatkozat

Tisztelt Szülő/ Szülők!

Kovács Karolina Eszter vagyok, a Debreceni Egyetem pszichológia mesterképzésének másodéves hallgatója.

Szaktervezőmhez kérem a segítségüket. Ennek témája a serdülők sportmotivációja, pszichológiai immunkompetenciája, illetve sportolói megküzdése. A tesztcsomag 4 tesztet tartalmaz, melyeket az említett témák alapján válogattam össze.

A válaszadás anonim, a válaszokat csak én fogom elolvasni, a kapott eredményeket kizárólag a szaktervezőm megírására használok fel, továbbá az eredmények visszajelzésére is lehetőséget biztosítanék az önök részére.

A tesztek felvételéhez kérem az önök beleegyezését.

Segítségüket előre is köszönöm!

Tisztelettel:

Kovács Karolina Eszter

Alulírott beleegyezem, hogy gyermekem a fent említett tesztek kitöltheti.

.....
aláírás

Sportolói Megküzdés ACSI-28

Az alábbiakban olyan állításokat olvashatsz, amelyekben a sportolók személyes tapasztalataikat fejezik ki. Kérlek, figyelmesen olvasd el ezeket és dönts el, hogy Te milyen gyakran tapasztalod az alábbiakat. Nincsenek helyes vagy helytelen válaszok.

1: egyáltalán nem

2: valamennyire

3: eléggé

4: nagyon/teljes mértékben

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 edzőm vagy a menedzserem megmondja, hogy javítsam ki a hibáimat, hajlamos vagyok azt 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 attól függetlenül, 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 a teljesítményem mások hogyan értékelik.	1	2	3	4
8. Sokat töprengek azon, hogy miként valósítsam meg a céljaimat.	1	2	3	4
9. Az önbizalmam segít, hogy jól játsszam.	1	2	3	4
10. Az edző vagy a menedzserem kritikája inkább idegesít, mint segít.	1	2	3	4
11. Amikor figyelek valamire vagy hallgatok valamit, könnyen tudom távol 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 egy tét a 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 játszma kezdete előtt a fejemben van a játéktervem.	1	2	3	4
21.	Amikor úgy érzem, hogy kezdek túlzottan feszültté válni, képes vagyok gyorsan ellazítani testemet és megnyugtatni magam.	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.	Bárhogyan 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.	Téthelyzetben kevesebb hibát vétek, mert jobban koncentrálok.	1	2	3	4

3. sz. melléklet

PCI

A következő mondatok a mindennapok során jelentkező helyzetekre vonatkoznak. Kérlek, olvasd el az alábbi állításokat is, majd mérlegeld, hogy azok milyen mértékben jellemzőek rád!

1 = alig vagy nem jellemző

2 = kicsit jellemző

3 = jellemző

4 = teljes mértékben jellemző

1. Olyan ember vagyok, aki kézbe veszi a dolgok irányítását.	1	2	3	4
2. Próbálom hagyni, hogy a dolgok maguktól megoldódjanak.	1	2	3	4
3. Miután elértem egy célt, keresek egy másikat, ami nagyobb kihívást jelent számomra.	1	2	3	4
4. Szeretem a kihívásokat és legyőzni a lehetetlent.	1	2	3	4
5. Látom magam előtt az álmaimat és megpróbálom elérni azokat.	1	2	3	4
6. Számos akadály ellenére is általában elérem, amit akarok.	1	2	3	4
7. Igyekszem pontosan meghatározni, hogy mire van szükségem a sikerhez.	1	2	3	4
8. Mindig megtalálom a módját az akadályok legyőzésének igazán semmi nem állhat az útamban.	1	2	3	4
9. Gyakran érzem azt, hogy kudarcot vallok, ezért nem teszem túl magasra a mércét.	1	2	3	4
10. Ha kapok egy feladatot, elképzelem magam, ahogy megoldom azt.	1	2	3	4
11. A nehézségeket is tudom pozitív élményként értelmezni.	1	2	3	4
12. Ha valaki azt mondja, hogy nem vagyok képes valamire akkor én azt feltétlenül megcsinálom.	1	2	3	4
13. Ha problémával szembesülök, megteszem a megoldás irányuló első lépéseket.	1	2	3	4
14. Ha problémám van, általában reménytelennek érzem megoldását.	1	2	3	4

4. sz. melléklet

Pszichológiai immunkompetencia kérdőív

(énhatékonyság, pozitív gondolkodás, leleményesség és öntizstelet alszála)

A következő állítások az emberek jellemző tulajdonságaira és életfelfogására vonatkoznak. Kérlek, olvasd el az állításokat, majd mérlegeld, hogy azok milyen mértékben jellemzőek rád!

4 = teljes mértékben jellemző

3 = jellemző

2 = kicsit jellemző

1 = alig vagy nem jellemző

1. Akik ismernek, optimistának tartanak.	1	2	3	4
2. Nagyon örülök magamnak és annak, amit az életben elértem.	1	2	3	4
3. Találékonyabb vagyok másoknál.	1	2	3	4
4. Gyakran tudom, mit kellene tennem, de egyáltalán nincs meg bennem a képesség arra, hogy meg is tegyem.	1	2	3	4
5. Meg vagyok győződve arról, hogy a körülöttem zajló dolgok többsége időben jóra fordul.	1	2	3	4
6. Erős az önbecsülésem és vannak olyan értékeim, amikért érdemes harcolnom.	1	2	3	4
7. Még ha nyomás alatt állok is, nagyon jól tudok alternatív megoldásokat találni egy problémára.	1	2	3	4
8. Az az érzés, hogy amit el akartam érni, a legtöbb esetben sikerült is, adja az egyik legnagyobb erőt számomra az élet nehézségeivel való küzdelemben.	1	2	3	4
9. Még ha nehéz helyzetbe kerülök is, teljesen meg vagyok győződve róla, hogy végül minden jóra fordul.	1	2	3	4
10. Függetlenül attól, hogy mások mit gondolnak rólam, én nagyon tisztetem magam azért, amit eddig elértem.	1	2	3	4
11. Mások szerint is jó problémamegoldó vagyok.	1	2	3	4

12. Sikeresen el tudom érni a magam elé tűzött célokat.	1	2	3	4
13. Jó érzésekkel gondolok a jövőre.	1	2	3	4
14. Úgy látom magam, mint akinek komoly belső erőforrásai vannak ahhoz, hogy sikeres legyen.	1	2	3	4
15. Jó vagyok az olyan munkában, ahol új és eredeti ötletek kellenek.	1	2	3	4
16. Korábbi tapasztalataimból tudom, hogy a legtöbb dologban, amit csinálok, sikeres vagyok.	1	2	3	4
17. Olyan ember vagyok, aki nagyon derűlátóan tekint az életre.	1	2	3	4
18. Büszke vagyok magamra, mikor arra gondolok, milyen ember is lett belőlem.	1	2	3	4
19. Szokatlan nagy tehetségem van hozzá, hogy többféle megoldást találjak, ha kell, ha problémákkal találkozom.	1	2	3	4
20. Ha megoldást látok egy problémára, biztos vagyok benne, hogy meg tudom tenni, amit kell.	1	2	3	4

Sport Motivációs Kérdőív (SMS-28)

Végül arra kérek, olvasd el a következő állításokat, amelyek azzal kapcsolatosak, miért űzöd a sportodat. Olvasd el a mondatokat figyelmesen, majd mérlegeld, hogy mennyire igazak rád azok.

1 = egyáltalán nem értek egyet, 7 = teljes mértékben egyetértek

A kérdés tehát: miért sportolsz?

1. Az élmény okozta öröméért.	1	2	3	4	5	6	7
2. A gyakorlás során szerzett tapasztalatok öröméért.	1	2	3	4	5	6	7
3. Valaha jó okaim voltak, hogy miért sportolok, de mostanában azt kérdezgetem magamtól, hogy vajon folytassam-e.	1	2	3	4	5	6	7
4. Annak öröméért, hogy új edzéstechnikákat találjak ki.	1	2	3	4	5	6	7
5. Többé már nem tudom, mert úgy érzem, hogy képtelen vagyok sikeres lenni ebben a sportban.	1	2	3	4	5	6	7
6. A sport segítségével nagyobb elismerést kapok azoktól az emberektől, akiket ismerek.	1	2	3	4	5	6	7
7. Szerintem ez az egyik legjobb módszer arra, hogy új embereket ismerjek meg.	1	2	3	4	5	6	7
8. Személyes megelégedettséggel tölt el bizonyos bonyolult edzéstechnikák elsajátítása.	1	2	3	4	5	6	7
9. Ahhoz, hogy formában maradjak elengedhetetlen, hogy sportoljak.	1	2	3	4	5	6	7
10. A sportolóknak járó elismertség érzéséért.	1	2	3	4	5	6	7
11. Ez a legjobb módja annak, hogy önmagamot fejlesszem.	1	2	3	4	5	6	7
12. Annak öröméért, amit közben érzek, hogy néhány gyenge pontomat fejlesszem.	1	2	3	4	5	6	7
13. Az izgaloméért, amit akkor érzek, amikor igazán benne vagyok a tevékenységben.	1	2	3	4	5	6	7
14. Sportolnom kell ahhoz, hogy jól érezzem magam.	1	2	3	4	5	6	7
15. A képességeim kibontakoztatása közben érzett megelégedettség-érzésért.	1	2	3	4	5	6	7
16. A körülöttem lévő emberek számára fontos, hogy jó formában legyek.	1	2	3	4	5	6	7
17. Ez egy jó módszer arra, hogy sok olyan dolgot tanuljak meg, amelyek hasznosak lehetnek az élet más területén is.	1	2	3	4	5	6	7
18. Azokért az intenzív érzésekért, amelyeket sportolás közben élek át.	1	2	3	4	5	6	7
19. Ez számomra sem világos többé, nem igazán hiszem, hogy a sport az én területem.	1	2	3	4	5	6	7
20. Az öröméért, amit a nehezebb gyakorlatok végrehajtásakor érzek.	1	2	3	4	5	6	7
21. Rosszul érezném magam, ha nem szánnék rá időt.	1	2	3	4	5	6	7
22. Azért sportolok, hogy megmutassam másoknak, milyen jó vagyok abban a sportban, amit űzök.	1	2	3	4	5	6	7

23. Annak öröméért, hogy olyan edzéstechnikát tanulhatok, amit előtte sohasem próbáltam.	1	2	3	4	5	6	7
24. Ez az egyik legjobb módja, hogy fenntartsam a kapcsolatot a barátaimmal.	1	2	3	4	5	6	7
25. Szeretem azt az érzést, amikor teljesen elmerülök a sporttevékenységben.	1	2	3	4	5	6	7
26. Rendszeresen sportolnom kell.	1	2	3	4	5	6	7
27. Annak öröméért, hogy új eszközöket/módokat találjak céljaim eléréshez.	1	2	3	4	5	6	7
28. Gyakran megkérdézem magamtól; nem úgy tűnik, hogy meg tudom valósítani azokat a célokat, amelyeket felállítottam magamnak.	1	2	3	4	5	6	7

FÓKUSZCSOPORT

Kérdésvázlat

Kovács Karolina Eszter

(2014. október 14.)

I. Bemutatkozás és szerződéskötés [KEZDÉS]

- **személyes bemutatkozás**, pl. név, intézmény, szakdolgozat
- **csoporttagok bemutatkozása**, pl. név (keresztnév), hány éve kézilabdázik
- **szabályok a beszélgetés során**, pl. egymás meghallgatása, mindenki véleménye fontos, diktafonos felvétel, stb.

II. A fókuszcsoporthoz beszélgetés célja röviden [CÉLKITŰZÉSEK]

- **a kézilabdázók sportmotivációs tényezőinek megismerése**
- **a kézilabdameccsen jelentkező szorongás feltérképezése, az ezzel történő megküzdés megismerése**

III. Kérdések és feladatok

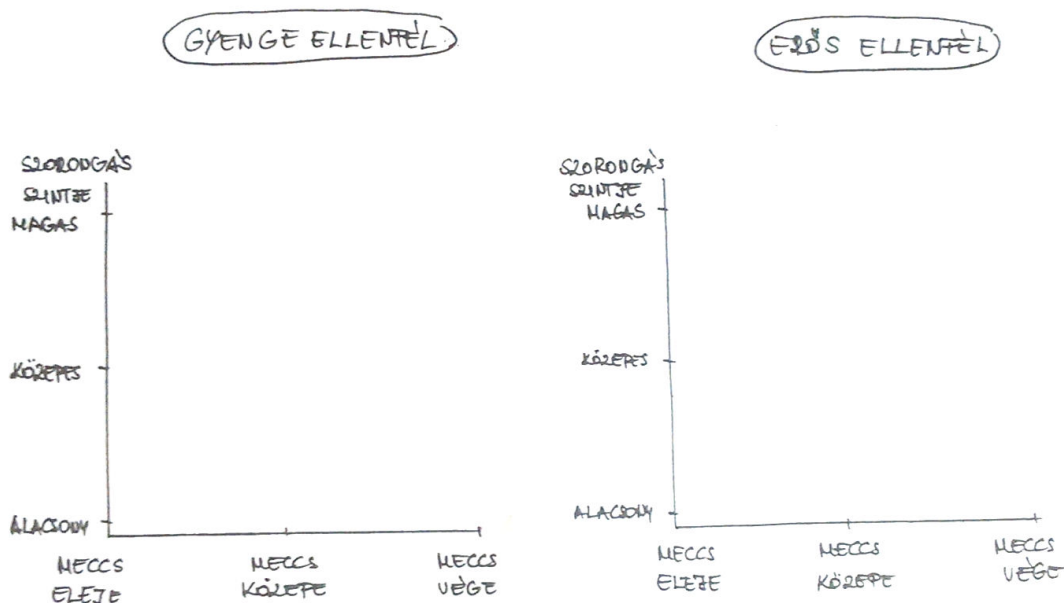
1. **„Gyűjtsd össze azokat a tényezőket, amelyek miatt elkezdted kézilabdázni és amelyek miatt most is folytatod!” [MOTIVÁCIÓ]**
 - megfelelni a lapot (eszközök: 1 csomag írólap, 1 toll/fő)
 - a lap egyik felére felírni, hogy „AKKOR”, a másik felére pedig, hogy „MOST”
 - minden szempontnak helye van, nincs rossz válasz, minél több tényező, annál jobb
 - 5 perces egyéni feladat (jelige, amely megegyezik a korábban kitöltött tesztbattérián feltüntetett jelisével”, egyéni bemutatás)
2. **„Mennyire sikerül összeszervezni a sportolást, a kézilabdát a mindennapokban az egyéb teendőkkel?” [MEGKÜZDÉS]**
 - beszélgetés
 - Milyen tényezők tartoznak ide (iskola, barátok, család)?
 - szubjektív megítélés egy 1-től 5-ig terjedő skálán (1=nagyon könnyű, 5=nagyon nehéz)

- Milyen tényezők segítik vagy akadályoznak abban, hogy megszervezd a sportot minden egyébbel?

EDDIGIEK ÖSSZEFOGLALÁSA, ÁTVEZETÉS A SZORONGÁSRA

3. „Kézilabdameccsen gyenge és erős ellenfél ellen milyen mértékben jelentkezik a szorongás?” [SZORONGÁS]

- bemutatni a diagramok dimenzióit, melyből mindenki kap egy példányt (A/5-ös méret, 1 nyomtatott példány/fő)
- „Jelöld a meccs elején, közepén és végén a rád jellemző szorongás mértékét, gyenge és erős csapat ellen egyaránt!”
- „A bejelölt pontokon ítéld meg a rád jellemző szorongás mértékét egy 1-től 5-ig terjedő skálán (1=nagyon könnyű, 5=nagyon nehéz)”!
- 5 perces egyéni feladat
- a rajzok bemutatása után beszédni (jeligével ellátva)



EDDIGIEK ÖSSZEFOGLALÁSA, ÁTVEZETÉS A MEGKÜZDÉSRE

4. **„Milyen módszereket alkalmaztok a pályán jelentkező szorongás leküzdésére?”**

[MEGKÜZDÉS]

- beszélgetés
- minden ötletnek helye van, nincs rossz módszer
- „Melyek sikeresek (csökken a szorongás) és melyek hatástalanok (megmarad vagy növekszik a szorongás)?”

5. **„Azokat a módszereket (vagy hasonlót), amelyeket a meccs közbeni szorongás leküzdésére használsz, alkalmazod-e életed más területén is?”** [MEGKÜZDÉS]

- beszélgetés
- minden ötletnek helye van, nincs rossz módszer

III: Záró gyakorlat [LEVEZETÉS]

- zárókör (gondolatok, érzések)
- megköszönni a résztvevők türelmét, együttműködését + a toll ajándék

13. táblázat: Az SMS-28 alskáláinak korrelációja a sportolás időtartamával

	A korreláció mértéke	Szignifikanciaszint
Belső sportmotiváció	-0.13	0.4333
Külső sportmotiváció	-0.21	0.2286
Amotiváció	-0.2	0.2427

A tudás megszerzésére	-0.07	0.6434
Tökéletességre törekvés	-0.2	0.2304
Élvezetek keresésének	-0.08	0.6546
Extrinzik szabályozók	-0.16	0.344
Introjektált szabályozók	-0.1	0.6011
Azonosulás	-0.29	0.08417
Amotiváció	-0.2	0.2427

**=p-érték<0.01; *=p-érték<0.05

14. táblázat: Az ACSI-28 alskáláinak korrelációja a sportolás időtartamával

	A korreláció mértéke	Szignifikanciaszint
csapásokkal való megküzdés	-0.21	0.2007
teljesítmény téthelyzetben	0.01	0.945
célkitűzés, mentális felkészülés	-0.219	0.2669
koncentráció	-0.08	0.6336
szorongásmentesség	0.07	0.6487
önbizalom és teljesítménymotiváció	-0.23	0.1608
edző általi irányíthatóság	-0.13	0.4216

**=p-érték<0.01; *=p-érték<0.05

15. táblázat: A PIK alszkáláinak korrelációja a sportolás időtartamával

	A korreláció mértéke	Szignifikanciaszint
énhatékony	-0.03	0.839
pozitív gondolkodás	-0.07	0.6817
leleményesség	0.01	0.9277
öntisztelet	-0.09	0.5746

**=p-érték<0.01; *=p-érték<0.05

16. táblázat: Az ACSI-28 alszkálák eredményei a csoportokban

	gondolati módszerek	cselekvési módszerek	Szignifi- kanciaszint
Csapásokkal való megküzdés	10,94	11,56	0.5511
Teljesítmény téthelyzetben	8,65	9,81	0.1329
Célkitűzés, mentális felkészülés	11,41	11,13	0.7557
Koncentráció	12,29	11,50	0.2408
Szorongásmentesség	9,47	11,19	0.04586*
Önbizalom és teljesítménymotiváció	12,47	12,50	0.9855
Edző általi irányíthatóság	12,29	13,13	0.5214

**=p-érték<0.01; *=p-érték<0.05

17. táblázat: Az SMS-28 alszkálák eredményei a csoportokban

	Gondolati technikákat alkalmazók	Cselekvési technikákat alkalmazók	Szignifikanciaszint
Extrinzik szabályozók	24,3	24,9	0.3831
Introjektált szabályozók	22,6	24,0	0.2600
Azonosulás	22,3	22,5	0.785

A tudás megszerzésére irányuló	18,9	22,1	0.07837
Tökéletességre törekvés	19,7	22,6	0.0728
Élvezetek keresésének	22,8	23,7	0.4234
Amotiváció	12,1	8,8	0.2178

Köszönetnyilvánítás

Ezúton is szeretnék köszönetet mondani témavezetőmnek, Dr. Orosz Róbertnek, aki hasznos tanácsaival, szakmai kompetenciával és türelmével segítette munkámat; illetve Dr. Hidegkuti Istvánnak a statisztikai elemzésekben nyújtott segítségével.

Köszönet a DVSC, a DSI és a DEAC fiatal kézilabdázóinak, akik a sorozatos versenyzések közepette is időt szakítottak a tesztkitöltésre és beszélgetésre; továbbá edzőiknek, akik szintén segítették kutatásomat.