Érzelemszabályozási problémák és asszertivitást összehasonlítása a Brazil Jiu-Jitsu (BJJ) viszonylatában.

Szabó Péter

peter.szabo292@gmail.com

Absztrakt:

Manapság az iskolai zaklatás[1] komoly problémát jelent szinte minden oktatási rendszerben. Ezen tanulmány célja az volt, hogy rámutassunk a Brazil Jiu-Jitsu (továbbiakban BJJ) által kiváltott változásokra, amik hasznosak lehetnek az iskolai zaklatás elleni harcban. A tanulmány célja, hogy összevessük a BJJ gyakorló csoport értékeit más sportot űzők és egy nem sportoló csoport értékeivel. Vizsgálatunkban asszertivitással[2], érzelemszabályozási problémákkal[3] és az agresszióval[4] foglalkoztunk. Mérésünk alapfeltétele volt a szervezett egyesületi kereteken belül végzett két év sportolás, ami alapján összehasonlítottuk a kapott értékeket (N=135). A jelen minta alapján, ami csoportonként harminc- negyven közötti kitöltőt jelent elmondható, hogy mérésünk során nem találtunk szignifikáns eltéréseket, a BJJ pszichológiai elemekre gyakorolt hatásaira további vizsgálatokat javasoltak.

1. Bevezetés:

Az iskolai zaklatás a nemzetközi és magyarországi szinten is fennálló valós és komoly probléma (Holle, 2021). 2018-ban az UNICEF (Unicef, 2018) által a tanév elején közzétett jelentésből Magyarországon a tizenéves diákok 25%-a nyilatkozott úgy, hogy bántalmazták őket az iskolában, és 38%-uk verekedett is az elmúlt évben. Ennek a problémának a mérséklésére jó eszköz lehet a Brazil Jiu-Jitsu (BJJ), ami egy olyan küzdősport[5], amelyet önvédelemként, verseny- és szabadidős sportként civilek, rendőrök, különleges fegyveres erők és ketrecharcosok egyaránt használnak. Annak ellenére, hogy ez a sport szemlélőként durvának tűnhet, a Jiu-Jitsu név gyengéd, "lágy" művészetet jelent. Fontos ezt elkülöníteni a Japán Jiu-Jitsu-tól ami a szamurájok harcművészeteinek gyűjtőkosaraként szolgált és egy másik önálló rendszert képez. A BJJ például az ütés helyett a sport anatómiai és térbeli szögeket, távolságot és megfelelő súlyelosztást használ a győzelem eléréséhez. Az ellenfél földre juttatása után a BJJ domináns irányító pozíciókat, ízületi feszítéseket és fojtófogásokat használ az ellenfél

semlegesítésére és feladásra kényszerítésére anélkül, hogy súlyos sérülés okozna a partnernek (Basetti et al., 2016). A Brazil Jiu-Jitsu sportot Carlos Oswaldo és Helio Gracie testvérek alapozták meg az 1930-as években Brazíliában. A japán judoka, Mitsuyo Maeda a dzsúdót tanított Brazíliában, és a Gracie család a Judo Newaza alapelvei mentén fejlesztette ki saját harci stílusukat, amely erősen a földharcra összpontosított (Cairus, 2020). Azóta a sport óriási mértékben modernizálódott mind technikai és taktikai szempontból és egy összetett küzdősport rendszerré vált. Elindult a BJJ terjedése Magyarországon is (Szabó et al., 2022). 2001-ben Sztraka Mihály és Max Carvalho népszerűsítették, terjesztették el a sportot, akik Magyarország két legnagyobb BJJ iskolájának a ZR Team Hungary és a Carlson Gracie Team Hungary vezetői.

2. Célkitűzések:

2.1 BJJ mint iskolai zaklatás elleni eszköz bemutatása

Egy Abu-Dzabi-ban végzett tanulmány kimutatta, hogy az Egyesült Arab Emírségekben egy állami iskola hatodik osztályos diákjai jelentős javulást mutattak mentális egészségükben, valamint az osztálytermi viselkedésükben (N=80), miután részt vettek egy 12 hetes BJJ programban (Bueno et al., 2022). Ez alapján úgy gondolom, a magyar iskolarendszer több előnyhöz juthatna a BJJ által előidézett változásokból. Látható fejlődés ment végbe négy életkészség, – úgymint mások tisztelete, kitartás, önbizalom és egészséges életviteli (pl. étkezési) szokások – elsajátításán keresztül, amelyek a BJJ gyakorlásának köszönhetően változtak (Chinkov & Holt, 2016). Ezek az értékek a modern társadalmunkban nagy figyelmet kapnak, s ez a sport igazolt lehetőséget kínál a kiegyensúlyozott fejlesztésükre. A BJJ iránti elkötelezettségben a résztvevők az egészség egy olyan változatát testesítik meg, amely szorosan illeszkedik Antonovsky szalutogenezis elméletéhez (Sugden, 2021), ami véleményem szerint egy kiegyensúlyozott sémaként szintén hasznos lehetne az iskolarendszerben.

A BJJ sportágat megalapító Gracie család „Gracie Bullyproof" (iskolai zaklatáselleni) BJJ programjának hatékonyságáról készült tanulmány megállapította, hogy a sport hasznosnak bizonyult az iskolai zaklatás megelőzésében és az arra való reagálásban (Emfield, n.d.). A zaklatással kapcsolatos korábbi tapasztalatokkal rendelkezők arról is beszámoltak, hogy a

tréning terápiás jellegű volt, és hasznos volt a múltbeli bántalmazással kapcsolatos traumák hatásainak leküzdésében is.

2.2 BJJ és az említett pszichológiai tényezők kapcsolatának bemutatása

Ezen felül pszichológusok például Lengyelországban javasolhatják a Brazil Jiu-Jitsu edzést az agresszió csökkentésének egyik formájaként azoknak az embereknek, akik túlzott és nem megfelelően kontrolált agressziót mutatnak a társadalmi kapcsolataikban (Wojdat & Ossowski, 2019). Egy másik tanulmány pedig kimutatta, hogy a veteránok bevonása a BJJ gyakorlásába a szomatikus pszichoterápia egy formájaként rendkívül előnyös lenne a PTSD orvoslásának segítésére (Weinberger & Burraston, 2021).

Mélylélektani szempontból a BJJ termek gyakran olyan helyekké válnak, ahol az odajárók javítják az életminőségüket, és akaratlanul is foglalkoznak magukban sokféle maladaptív és klinikai problémával. A harcos archetípus lehetséges tanulságai, mint az irracionális félelem és harag közvetítése legyőzése, valamint az asszertivitás kiegyensúlyozott fejlesztése, óriási hiányosságokat jelentenek egyéni és kollektív pszichénkben. Szinte olyan, mintha az egész kultúra a serdülőkorban rekedt volna; kissé éretlen (Reusing, 2014). A kutatások egységesen rámutatnak a BJJ terápiás értékére, összetett szociális természetére, amit érdemes tovább vizsgálni (Mickelsson, 2021). Sokan emlegetik a sportot a közéletben „kontroll sport” -ként, ami a partner és önmagunk feletti irányítást tükrözi általában. Továbbá úgy tűnik, hogy összefüggés van az önkontroll és a BJJ motoros dinamikája között (Basetti et al., 2016).

A BJJ tréning megfelelő közegészségügyi beavatkozás lehet, figyelembe véve a sport társadalmi klímáját és az agressziót mérséklő hatását. Az oxytocin termelés megnövekedik a küzdősportok hatására, ami nevezhető szociális hormonnak is, pozitív változásokat kifejtve a sportot gyakorló személyekből (Rassovsky et al., 2019). Pontosabban, orvostudományi szempontból az oxytocin reaktivitás és a feldolgozási sebesség javulását idézi elő, valamint az agresszió csökkenését; míg a kortizol reaktivitás az önbecsülés növekedését segíti az előtérbe. Ez a tanulmány azt is bemutatja, hogy ilyesfajta (agresszív, szociális integráció) problémákkal küzdő fiúknak a BJJ olyan lehetséges mechanizmusokat mozdít elő, amelyek elősegítik a pozitív irányú hormonális és mentális változást (Harwood-Gross et al., 2021).

2.3 Vizsgálatokat indokló irodalmak összefoglalása:

A szakirodalomban általánosságban a sportoknak asszertivitást és érzelem szabályozást megnövelő értéke van, (Englert et al., 2020; Gutiérrez, 2015) az agressziót pedig csökkenti. Az

asszertivitás, agresszió és az érzelem szabályozási képességeket többször említik a BJJ-vel foglalkozó szakirodalomban. Mindhárom kulcsfontosságú az iskolai zaklatás problémája szempontjából (Chui & Chan, 2015; Hold & Alarid, 2015). Így felmerül a kérdés, hogy a BJJ gyakorlásának eredményeként szignifikánsan javul-e az asszertivitás és az érzelem szabályozási problémák mértéke csökken-e? Szignifikáns-e ez a változás a nem rendszeresen sportoló egyének és más sportágakhoz képest a Brazil Jiu-Jitsu-t űzőkhöz viszonyítva?

2.4 Hipotézis:

A BJJ gyakorlásának eredményeként az asszertivitás, érzelemszabályozási problémák és az agresszió szintje jelentősen eltér pozitív irányba az iskolai zaklatást tekintve a sportoló és a nem sportoló csoporthoz képest.

3. Anyagok és Módszerek:

Az online méréshez Google Forms-t használtunk. Cél volt, hogy a kérdőív bemutatása és leírása ne befolyásolja a kitöltők hozzáállását a tesztekhez, ezért lett a kérdőív csomag neve „Sport és Érzelmek”. Összeségében a kérdőív kitöltése 10-15 percet vett igénybe. A leírásban önmagam bemutatása után a kutatás célját felvázoltam és általános tájékoztatást adtam. A kitöltők az életkoruk megadása és beleegyezés után kezdhették meg a kérdőívekkel az interakciót, a kitöltők név nélkül szerepeltek a felmérésben.

3.1 Eszközök bemutatása:

A szociodemográfiai adatok felvételekor felmértük az életkort; csak 18 életévet betöltött személyeket mértünk. A kitöltők neme fontos pontnak bizonyult hiszen mindhárom kérdőív eredményeit befolyásolja az, hogy férfi vagy nő a kitöltő. A legmagasabb iskolai végzettségre a korosztályok elosztása miatt volt szükség. Mivel a BJJ-vel kapcsolatban egyelőre csekély irodalom áll rendelkezésre, fontosnak tartottam, hogy az átlag iskolai végzettség és életkort lássam a sporttal kapcsolatban, bár nem ez volt a felmérés központi eleme.

Ezután következett a sportolói tevékenység mérése. Azért, hogy objektíven tudjuk nézni ki számít sportolónak, ezt a „státuszt” egyesületi tagsághoz kötöttük. Ennek a tagságnak két éve kellett folyamatosan meglennie, ahhoz, hogy valaki a sportoló kategóriába kerüljön. Erre az indok az volt, hogy a BJJ-ben a kék öv (első komolyabb fokozat) eléréséhez átlagosan ennyi

idő szükséges. Ezt tekinti a sportágban az övrendszer annak a szintnek, ahol az alapvető – testi és szellemi – tanulságokat elsajátítja a sportoló. Továbbá ez a két év Chinkov & Holt szerint is vízválasztónak bizonyult az ezzel a sportággal kapcsolatos méréseikben. Ez a kérdése a szociodemográfiai részlegnek azért is érdekes, mert a tiszta minta érdekében nem a három kategória (nem sportoló, sportoló, BJJ) válaszokból lehetett választani, hanem 25 válaszlehetőség volt 22 konkrétan választható sportág révén. Ezek közül egy „egyéb" sport szerepelt, ami szöveges választ igényelt. Illetve az a válasz, hogy nem rendelkezik az illető két éve aktív tagsággal volt az első választási lehetőség. Ez azért is fontos, hogy a választott sportágak alanyai ne érezzék úgy, hogy egymáshoz képest külön képviselniük kellene a sportáguk értékeit, ezzel is elkerülve az eredmények lehetséges torzulását.

A következőkben pedig felmértük még a sportolásra szánt időt, annak gyakoriságát és a sportban eltöltött éveket, amik későbbi mérésekben hasznosak lehetnek, összefüggés vizsgálatokban (évek száma-asszertivitás-sport vs. nem sportolók). Kérdés volt még az is, mit kedvel leginkább a sportágában a kitöltő, ami hasznos adat lehet a későbbi vizsgálatokhoz, és fényt vet a kérdőívek eredményeinek hátterére is, hiszen a sport mögötti értékmegfogalmazása, befolyásolhatja az attitűdöket.

Minden önbevallásos tesztnek, amit használtunk a standard, Magyarországra validált verzióját használtuk fel, magas pszichometriai és belső megbízhatósággal.

3.2 Felhasznált kérdőívek:

Ezek közül a DERS – Érzelemszabályozási Nehézségek (Machado et al., 2020) volt az első, amit Kökenyei Gyöngyi doktori disszertációjából emeltünk ki. Problémák az érzelemszabályozás területén azért fontos mérőszám, mert ez az iskolai bántalmazásban befolyásoló tényező az áldozati szerepet tekintve (Mahady Wilton et al., 2000). A kérdőív 36 kérdést tartalmaz, amit 1-től 5-ig terjedő Likert-skálán értékeltek a kitöltők. A skálák, az alskálák, illetve a hozzá tartozó eredményeket a 4.1-es pont tartalmazza.

A második kérdőív a Rathus-féle Asszertivitás Kérdőív volt. Egy standard elfogadott mérőeszköz (Thompson & Berenbaum, 2011) aminek használatát az indokolta, hogy az asszertivitás hasznos az iskolai bántalmazás prevenciójában. (Avşar & Ayaz Alkaya, 2017) A kérdőív 30 elemből áll, ennek elemeit egy 1-től 6-ig terjedő Likert-skálán érékelték a kitöltők. A skálák, az alskálák, illetve a hozzá tartozó eredményeket a 4.2-es pont tartalmazza.

Az agressziót mérő Buss-Perry Agresszió Kérdőív (Zimonyi et al., 2021) (Morvay-Sey et al., 2021) pedig azért volt fontos, mert az agresszió szerves eleme az iskolai zaklatásnak (Craig, 1998). Ugyanakkor ez már egy olyan terület, amin több mérés pozitív eredményeket hozott a BJJ számára. Fontosnak tartottuk ennek vizsgálatát, szerettük volna tudni, hogy ez tükröződni fog-e az eredményeinkben. A kérdőív 29 elemből áll, 1-től 5-ig terjedő Likert-skálával rendelkezik. A skálák, az alskálák, illetve a hozzá tartozó eredményeket a 4.3-as pont tartalmazza.

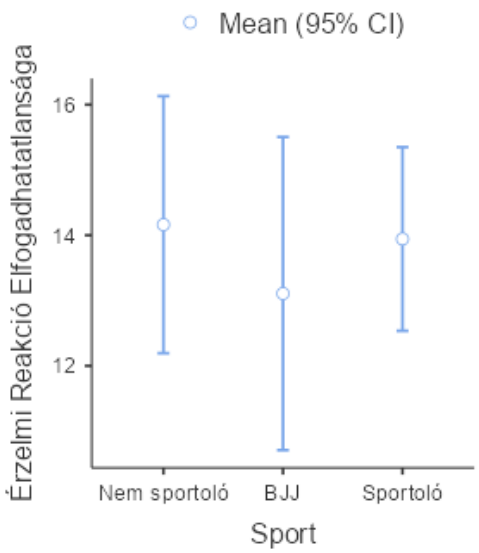
3.3 Statisztikai adatok értékelése:

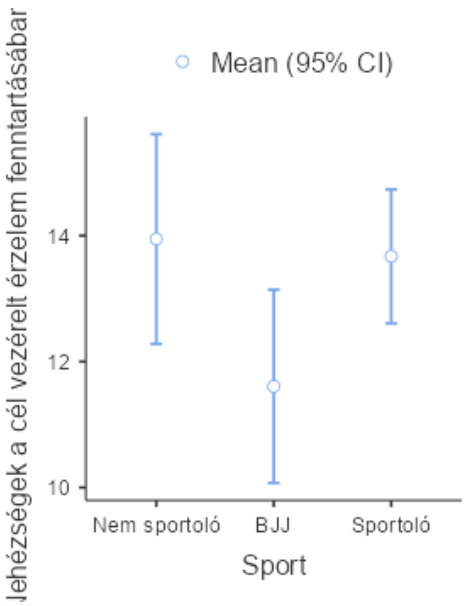
A 238 kitöltőből a minta tisztítása után 135 kérdőívet tudtunk elfogadni. A kérdőívek skáláinak és alskáláinak, illetve ezek fordított értékeinek kiszámolásához Excelt használtunk. Majd a statisztikai adatok elemzéséhez programként egy a pszichológiai és szociális tudományokban elterjed Jamovi-t alkalmaztunk (Şahin & Aybek, 2019). Ezen belül egy irányú ANOVA-t egyszempontos varianciaanalízist végeztünk a csoportok összehasonlítására. A Cronbach Alfa, a homogenitási, és normalitási teszt kiszámítása után Fisher-féle tesztet használtunk (egyenlő varianciákat feltételeztünk). A Post-Hoc tesztek közül Tukey-t használtuk a szignifikancia ellenőrzésére, és arra, hogy lássuk a szignifikancia a BJJ és a két kontroll csoport között van-e, nem csak a két kontroll csoport tér-e el szignifikánsan.

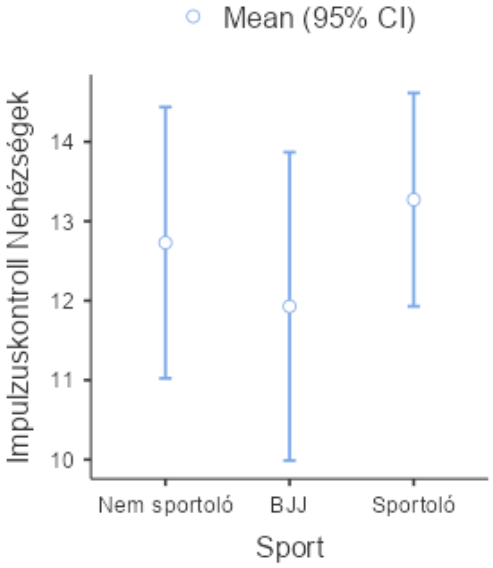
4. Eredmények: N=135

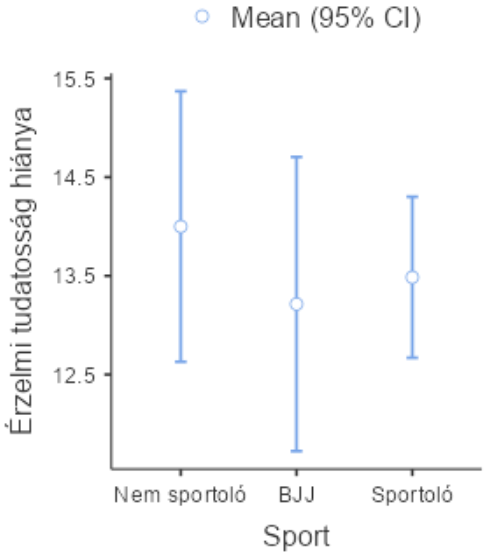
Minden, ebben a szekcióban tárgyalt táblázat és ábra Jamovi-ból került exportálásra a statisztikai elemzést követően, a sorrendet az online kérdőívek kitöltése szerint rendszereztük. Az eredmények összesítő táblázata a 4.4-es pontban érhető el.

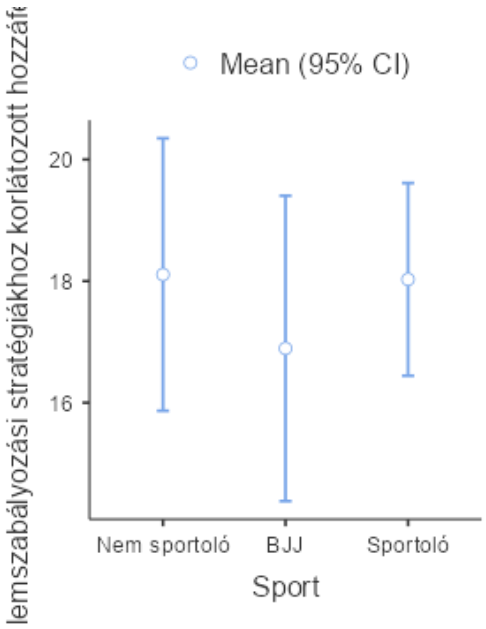
4.1.Érzelemszabályozási problémák – Nem található szignifikáns különbség ($p>0,05$) – Alacsonyabb érték kevesebb problémát jelent – Kevesebb problémával rendelkező gyerekek kevésbé áldozatai az iskolai zaklatásnak.

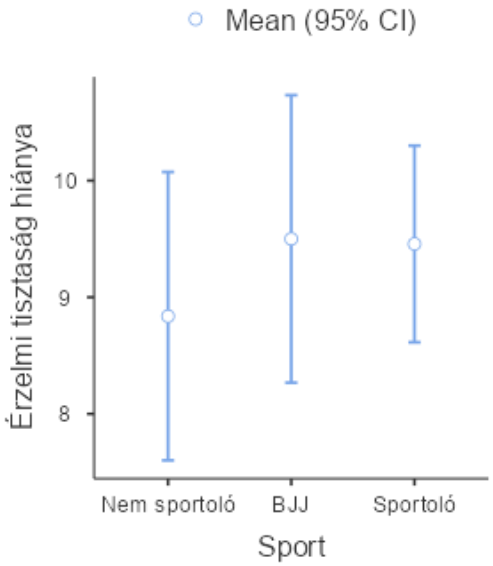

Mean (95% CI)
Érzelmi Reakció Elfogadhatatlansága
16
14
12
Nem sportoló
BJJ
Sportoló
Sport

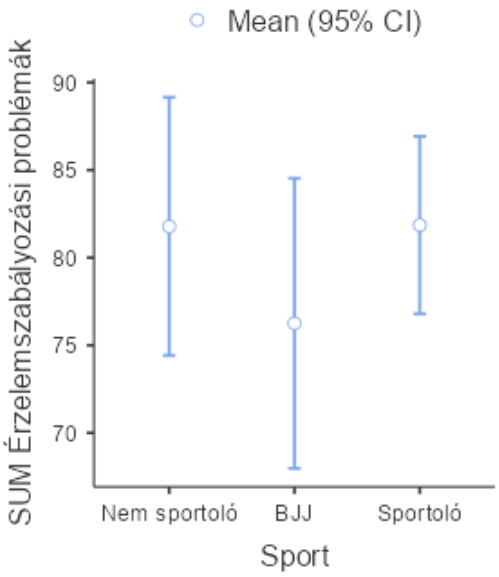

Mean (95% CI)
lehézségek a cél vezérelt érzelem fenntartásában
14
12
10
Nem sportoló
BJJ
Sportoló
Sport


Mean (95% CI)
Impulzuskontroll Nehézségek
14
13
12
11
10
Nem sportoló
BJJ
Sportoló
Sport

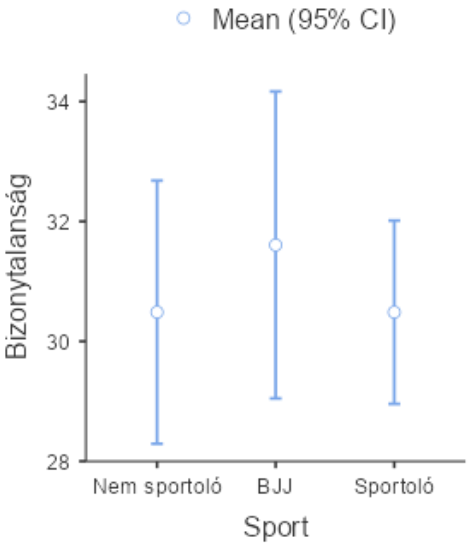

Mean (95% CI)
Érzelmi tudatosság hiánya
15.5
14.5
13.5
12.5
Nem sportoló
BJJ
Sportoló
Sport

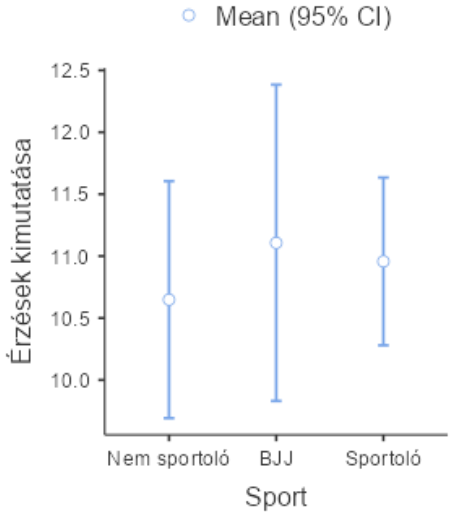


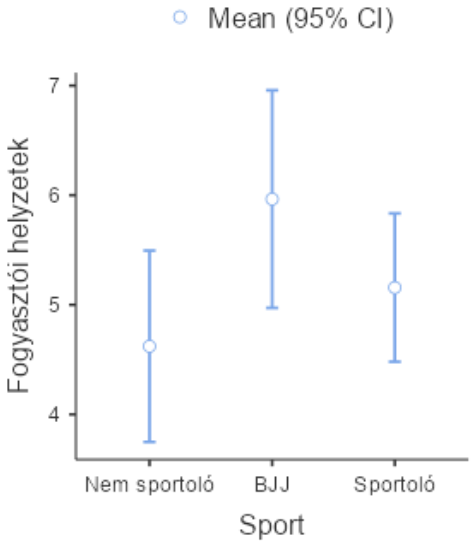


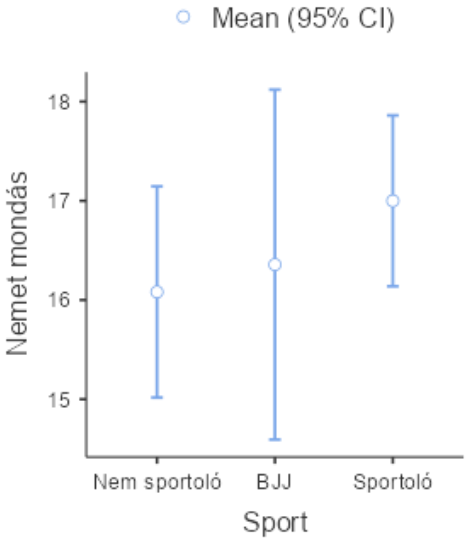


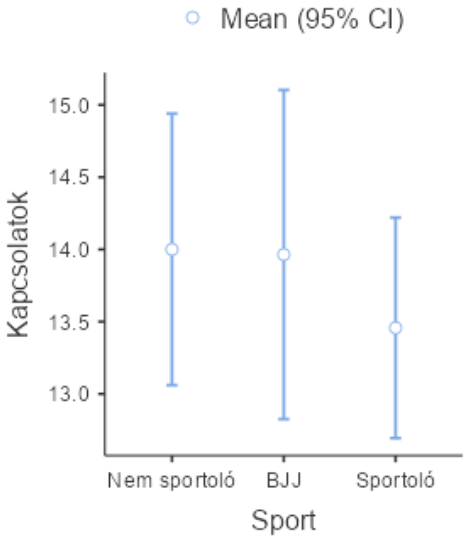
4.2 Asszertivitás – Nem található szignifikáns különbség (p>0,05) - Alacsonyabb érték kisebb asszertivitást jelez – A kisebb asszertivitás kevésbé preventív az iskolai bántalmazással szemben.

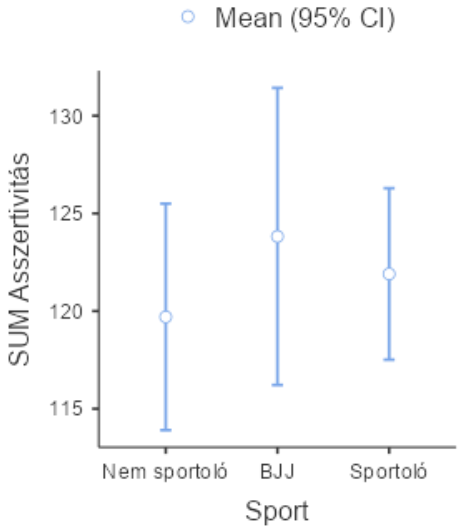

Mean (95% CI)
Bizonytalanság
34
32
30
28
Nem sportoló
BJJ
Sportoló
Sport


Mean (95% CI)
Érzések kimutatása
12.5
12.0
11.5
11.0
10.5
10.0
Nem sportoló
BJJ
Sportoló
Sport

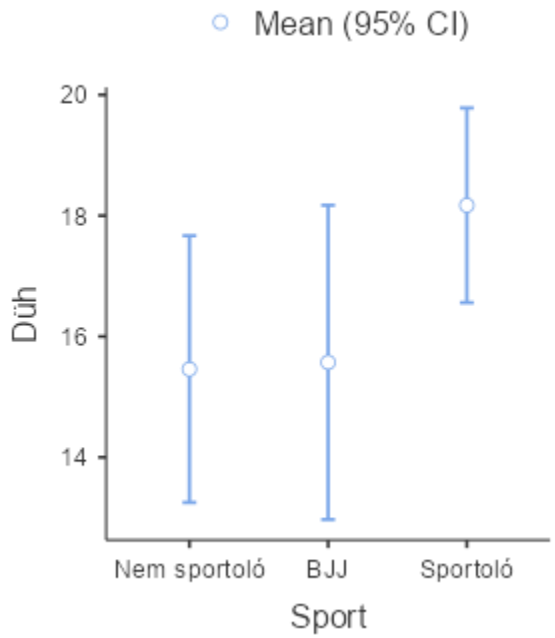

Mean (95% CI)
Fogyasztói helyzetek
7
6
5
4
Nem sportoló
BJJ
Sportoló
Sport

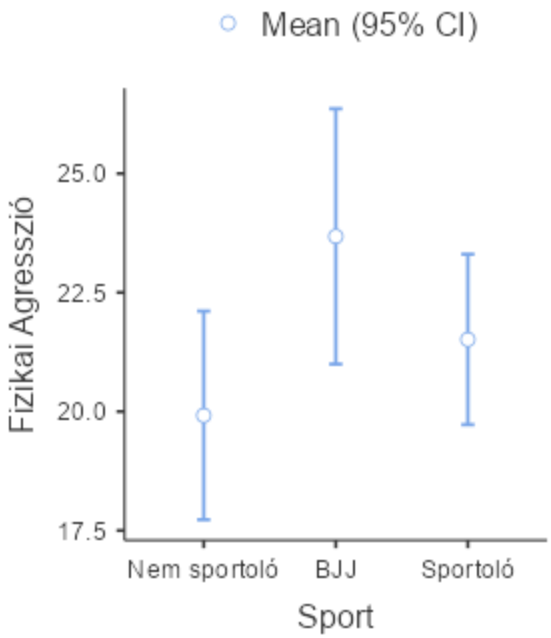

Mean (95% CI)
Nemet mondás
18
17
16
15
Nem sportoló
BJJ
Sportoló
Sport

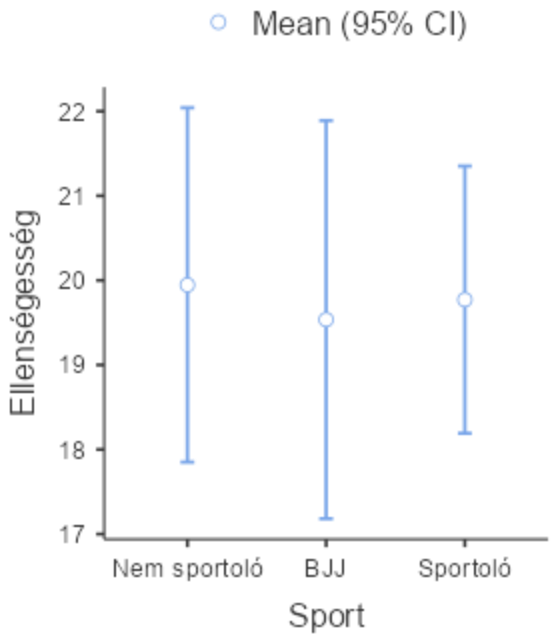


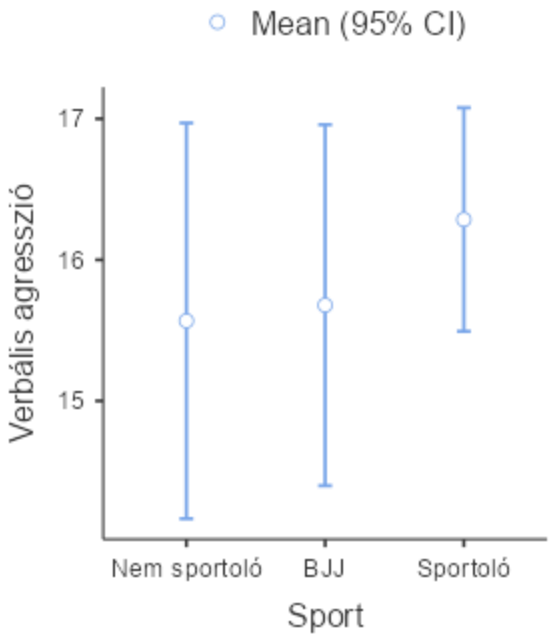


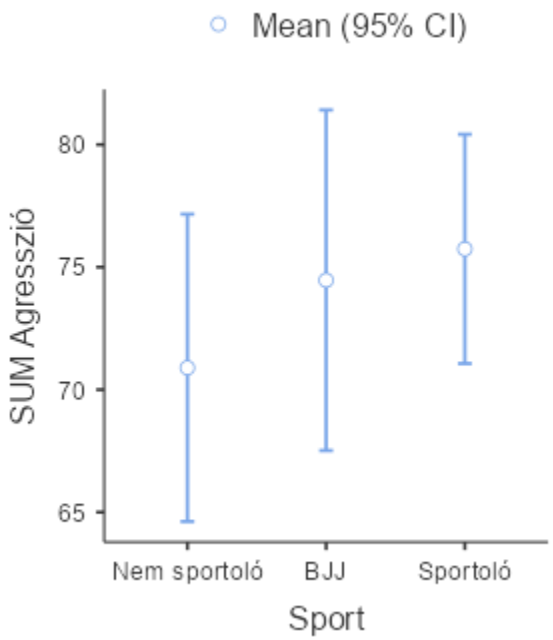
4.3 Agresszió – Nem található szignifikáns különbség (p>0,05) – Alacsonyabb érték kisebb mértékű agressziót jelez – Alacsonyabb érték optimálisabb az iskolai zaklatás problémájának megoldására.






Mean (95% CI)
Ellenségesség
22
21
20
19
18
17
Nem sportoló
BJJ
Sportoló
Sport


Mean (95% CI)
Verbális agresszió
17
16
15
Nem sportoló
BJJ
Sportoló
Sport


Mean (95% CI)
SUM Agresszió
80
75
70
65
Nem sportoló
BJJ
Sportoló
Sport

4.4 Mérések összesítő táblázata

One-Way ANOVA (Fisher's)

	F	**df1**	**df2**	**p**
Érzelmi Reakció Elfogadhatatlansága	0.2759	2	132	0.759
Nehézségek a cél vezérelt érzelem fenntartásában	2.5814	2	132	0.079
Impulzuskontroll Nehézségek	0.6372	2	132	0.530
Érzelmi tudatosság hiánya	0.3959	2	132	0.674
Érzelemszabályozási stratégiákhoz korlátozott hozzáférés	0.3431	2	132	0.710
Érzelmi tisztaság hiánya	0.4349	2	132	0.648
SUM Érzelemszabályozási problémák	0.7476	2	132	0.476
Bizonytalanság	0.3303	2	132	0.719
Érzések kimutatása	0.2169	2	132	0.805
Fogyasztói helyzetek	1.9414	2	132	0.148
Nemet mondás	0.8239	2	132	0.441
Kapcsolatok	0.5058	2	132	0.604
SUM Asszertivitás	0.4084	2	132	0.666
Düh	2.6567	2	132	0.074
Fizikai Agresszió	2.2068	2	132	0.114
Ellenségesség	0.0325	2	132	0.968
Verbális agresszió	0.5979	2	132	0.551
SUM Agresszió	0.7889	2	132	0.456

A szignifikancia vizsgálatkor az alapértelmezett meghatározás szerint a szignifikancia értékét $p<0.05$ -nél adtuk meg.

5. Megbeszélés

Az Érzelemszabályozási problémák skáláját tekintve minél alacsonyabb értékekkel rendelkezik az illető annál kevésbé valószínű, hogy áldozata lesz az iskolai zaklatásnak. A több érzelemszabályozási problémával rendelkező tanuló könnyebben vesz fel olyan viselkedési sémát, ami közre játszhat az áldozattá válás folyamatában. Az Asszertivitás preventív azaz megelőző hatással rendelkezik az iskolai zaklatással szemben, minél magasabb ennek az értéke annál effektívebben tud kiállni a tanuló a saját érdekeiért, annál hamarabb tud nemet mondani. Fontos még megemlíteni, hogy nem tudjuk azt, milyen sportág képviselőinek milyen mértékben változott az agresszió szintje, ezt a tényezőt egy külön bemeneti méréssel lehetne csak ellenőrizni. Illetve a fizikai agresszió alskálát tekintve felmerülhetnek kérdések. A kérdés például, hogy „Ha erőszakot kell alkalmaznom, hogy megvédjem a jogaimat, megteszem" magas pontszámmal szerepel a BJJ-t gyakorló sportolóknál, azonban ez a meglévő kapacitás nem azt jelenti, hogy ők ezzel visszaélnének. Összeségében elmondható, hogy a fizikai agresszió alskálát leszámítva eredményeink kedvező irányt mutatnak az iskolai zaklatás kezelésének terén, azonban a statisztikai elemzés a jelen mintában nem mutat szignifikáns eltéréseket.

5.1 Limitációk

A felmért eredményekből a női adatokat el kellett távolítanunk, ezzel jelentősen csökkentve az kitöltők számát, és jelentősen befolyásolva a mérési értéket. Ennek az oka az, hogy a nem sportoló csoportban sokkal több nő szerepelt, mint a BJJ-t gyakorlóban. Illetve az érzelemszabályozási problémákat kivéve a másik két kérdőív eredményeit az illető neme jelentősen befolyásolni tudja, így szintén elferdítette volna az elemzés validitását. Például az agressziót tekintve a nők több indirekt a férfiak pedig több fizikai agresszióval rendelkeznek (Björkqvist, 2018), asszertivitás terén pedig a férfiak általánosságban asszertívabb viselkedést tanúsítanak (Hollandsworth & Wall, 1977). Eredetileg négy kategóriát (nem sportoló, egyéni sportoló, csapat sportoló, BJJ) akartunk mérni, de az esetszámok csökkenése indokolttá tette csak három csoport eltérésének vizsgálatát, hogy megbízható eredményeket kapjunk. Így az eredmények kizárólag metszeti képet adnak, a mérés nem longitudinális.

6. Összefoglalás

Mivel már számos helyen alkalmazzák a Gracie Bullyproof programot, a magyar adaptációjának elkészítése és ennek mérése feltehetőleg hasznos eredményeket hozhatna az iskolai zaklatással folytatott harcban. Ezeket a változásokat azonban egy longitudinális méréssel lehetne megfelelően vizsgálni. Készülhetne felmérés ezen sportág motivációs hátteréről. Vizsgálat készülhetne oxytocin, szociálpszichológia és a BJJ kapcsolatáról. Lehetséges, hogy az asszertivitás és agresszió kiindulási szintje összefügg a BJJ kiválasztásával. Szintén lehetséges, hogy az esetszámok megnövelésével tendencia, akár szignifikancia létrejöhetne a további vizsgálatokban esetlegesen nemzetközi minták bevonásával.

Mindezt figyelembe véve azonban elmondható, hogy a mérés jelenlegi helyzetében a hipotézisünket nem fogadjuk el. Nincs jelentős különbség az érzelemszabályozási problémák, és az asszertivitás értékében a nem sportoló, sportoló és a Brazil Jiu-Jitsu-t gyakorló csoportok között. Fontos még megemlíteni, hogy nem tudjuk azt, milyen sportág képviselőinek milyen mértékben változott az agresszió szintje, ezt a tényezőt egy külön bemeneti méréssel lehetne csak ellenőrizni. Illetve a fizikai agresszió alskálát tekintve felmerülhetnek kérdések. A kérdés például, hogy „Ha erőszakot kell alkalmaznom, hogy megvédjem a jogaimat, megteszem” magas pontszámmal szerepel a BJJ-t gyakorló sportolóknál, azonban ez a meglévő kapacitás nem azt jelenti, hogy ők ezzel a készségükkel visszaélnének. A BJJ befolyása továbbra is ígéretes eszköznek bizonyul az iskolai zaklatással szemben, azonban a BJJ pszichológiai elemekre gyakorolt hatása további vizsgálatokat igényel.

7. Irodalomjegyzék:

1. Avşar, F., & Ayaz Alkaya, S. (2017). The effectiveness of assertiveness training for school-aged children on bullying and assertiveness level. Journal of Pediatric Nursing, 36, 186–190. https://doi.org/10.1016/j.pedn.2017.06.020
2. Basetti, V. L., Telles, T. C. B., & Barreira, C. R. A. (2016). Toward a psychology of Jiu-jitsu: phenomenological analysis of the ways to combat in practitioner’s experience. Revista de Artes Marciales Asiáticas, 11(2s), 86. https://doi.org/10.18002/rama.v11i2s.4185
3. Björkqvist, K. (2018). Gender differences in aggression. Current Opinion in Psychology, 19, 39–42. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.030

4. Bueno, J. C. B., Andreato, L. V., Silva, R. B., & Andrade, A. (2022). Effects of a school-based Brazilian jiu-jitsu programme on mental health and classroom behaviour of children from Abu Dhabi: a randomised trial. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 1–16. https://doi.org/10.1080/1612197X.2022.2109184
5. Craig, W. M. (1998). The relationship among bullying, victimization, depression, anxiety, and aggression in elementary school children. Personality and Individual Differences, 24(1), 123–130. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(97)00145-1
6. Cairus, J. (2020). Nationalism, Immigration and Identity: The Gracies and the Making of Brazilian Jiu-Jitsu, 1934–1943. Martial Arts Studies, 0(9), 28. https://doi.org/10.18573/mas.105
7. Chinkov, A. E., & Holt, N. L. (2016). Implicit Transfer of Life Skills Through Participation in Brazilian Jiu-Jitsu. Journal of Applied Sport Psychology, 28(2), 139–153. https://doi.org/10.1080/10413200.2015.1086447
8. Chui, W. H., & Chan, H. C. O. (2015). Self-control, School Bullying Perpetration, and Victimization among Macanese Adolescents. Journal of Child and Family Studies, 24(6), 1751–1761. https://doi.org/10.1007/s10826-014-9979-3
9. Englert, C., Graham, J. D., & Bray, S. R. (2020). Self-control in sport and exercise psychology. Sport, Exercise, and Performance Psychology, 9(2), 161–166. https://doi.org/10.1037/spy0000205
10. García-López, L. M., & Gutiérrez, D. (2015). The effects of a sport education season on empathy and assertiveness. Physical Education and Sport Pedagogy, 20(1), 1–16. https://doi.org/10.1080/17408989.2013.780592
11. García-López, L. M., & Gutiérrez, D. (2015). The effects of a sport education season on empathy and assertiveness. Physical Education and Sport Pedagogy, 20(1), 1–16. https://doi.org/10.1080/17408989.2013.780592
12. Gracie University. (2023, January 17). Gracie Bullyproof. Gracie Global, LLC. https://www.gracieuniversity.com/Pages/Public/Information?enc=5ruAJc3RhhlwP%2bWe1ep5rQ%3d%3d
13. Harwood-Gross, A., Lambez, B., Feldman, R., Zagoory-Sharon, O., & Rassovsky, Y. (2021). The Effect of Martial Arts Training on Cognitive and Psychological Functions in At-Risk Youths. Frontiers in Pediatrics, 9, 707047. https://doi.org/10.3389/fped.2021.707047
14. Holle Alexandra. (2021, April 19). Iskolai Kortársbántalmazás. Magyar Országgyűlés Hivatala.

https://www.parlament.hu/documents/10181/39233854/Infojegyzet_2021_10_iskolai_kortarsbantalmazas.pdf/aad38e1d-bc17-5dc7-1b19-0612b1818e1d?t=1618210049922

15. Holly Mcclung Reusing. (2014). The Language Of Martial Arts: The Transformative Potential Of Brazilian Jiu-Jitsu Through The Lens Of Depth Psychology [Dissertation, Pacifica Graduate Institute]. https://search.proquest.com/openview/57af5c001adb56645779868a0ece4172/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y
16. Hollandsworth, J. G., & Wall, K. E. (1977). Sex differences in assertive behavior: An empirical investigation. Journal of Counseling Psychology, 24(3), 217–222. https://doi.org/10.1037/0022-0167.24.3.217
17. Jared S. Emfield. (n.d.). Self-Defense as a Bullying Prevention Strategy: An Evaluation of the Gracie Bullyproof Program [Dissertation, Northwest Nazarene Unive rsi]. https://www.whdl.org/sites/default/files/Emfield - Dissertation June 2015.pdf
18. Kata Morvay-Sey, Éva Tékus, József Betlehem, Ágnes Kerner, Emese Erdély, Pongrác Ács, & Ágnes Pálvölgyi. (2021). Comparing trait aggression among non-athletes and athletes divided into tactical subgroups and sport activites. Journal of Physical Education and Sport, 21(6), 3278–3285. https://www.researchgate.net/profile/Kata-Morvay-Sey/publication/356717097_Comparing_trait_aggression_among_non-athletes_and_athletes_divided_into_tactical_subgroups_and_sport_activities/links/61a891fe29948f41dbba2fab/Comparing-trait-aggression-among-non-athletes-and-athletes-divided-into-tactical-subgroups-and-sport-activities.pdf
19. Kata Morvay-Sey. (2011, November 30). Küzdősportok, küzdőjátékok. Dialóg Campus Kiadó. http://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Morvay-Sey%20Kata%20-%20Kuzdosportok,%20kuzdojatekok/kuzdosportok.html
20. Lee, E. (2009). The relationship of aggression and bullying to social preference: Differences in gender and types of aggression. International Journal of Behavioral Development, 33(4), 323–330. https://doi.org/10.1177/0165025408098028
21. Machado, B. M., Gurgel, L. G., Boeckel, M. G., & Reppold, C. T. (2020). Evidences of Validity of the Difficulties in Emotion Regulation Scale - DERS. Paidéia (Ribeirão Preto), 30. https://doi.org/10.1590/1982-4327e3017
22. Mahady Wilton, M. M., Craig, W. M., & Pepler, D. J. (2000). Emotional Regulation and Display in Classroom Victims of Bullying: Characteristic Expressions of Affect,

Coping Styles and Relevant Contextual Factors. Social Development, 9(2), 226–245. https://doi.org/10.1111/1467-9507.00121

23. Moon, B., & Alarid, L. F. (2015). School Bullying, Low Self-Control, and Opportunity. Journal of Interpersonal Violence, 30(5), 839–856. https://doi.org/10.1177/0886260514536281
24. Péter Szabó, Prisztóka Gyöngyvér, László József Szentpéteri, & Kovács Zsófia. (2022). XX. Szentágothai János Mutidiszciplináris Konferencia és Hallgatói Verseny Absztrakt kötet (G. Prisztóka & B. Kertai, Eds.). Szentágothai János Szakkollégium, Tehetségpont, és Egyesület. https://doi.org/10.15170/PTE-TTK-XX.SZJMKHV
25. Rassovsky, Y., Harwood, A., Zagoory-Sharon, O., & Feldman, R. (2019). Martial arts increase oxytocin production. Scientific Reports, 9(1), 12980. https://doi.org/10.1038/s41598-019-49620-0
26. Şahin, M., & Aybek, E. (2019). Jamovi: An Easy to Use Statistical Software for the Social Scientists. International Journal of Assessment Tools in Education, 670–692. https://doi.org/10.21449/ijate.661803
27. Sugden, J. T. (2021). Jiu-Jitsu and Society: Male Mental Health on the Mats. Sociology of Sport Journal, 38(3), 218–230. https://doi.org/10.1123/ssj.2020-0051
28. Thompson, R. J., & Berenbaum, H. (2011). Adaptive and Aggressive Assertiveness Scales (AAA-S). Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 33(3), 323–334. https://doi.org/10.1007/s10862-011-9226-9
29. Tony Blomqvist Mickelsson. (2021). Brazilian jiu-jitsu as social and psychological therapy: a systematic review. Journal of Physical Education and Sport, 21(03). https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1566632/FULLTEXT02.pdf
30. Unicef Hungary. (2018, September 6). 150 millió gyereket érint az iskolai erőszak. Unicef Hungary. https://unicef.hu/igy-segitunk/hireink/150-millio-gyereket-erint-az-iskolai-eroszak
31. Weinberger, K., & Burraston, T. (2021). Benefits of Brazilian Jiu-Jitsu in Managing Post-Traumatic Stress Disorder: A Longitudinal Study. Journal of Community Engagement and Scholarship, 13(4). https://doi.org/10.54656/MSFA1684Wojdat, M., & Ossowski, R. (2019). Comparative analysis of the level's aggression of women and men training Brazilian Jiu - Jitsu in the light of the possibilities for therapeutic purposes. https://doi.org/10.5281/ZENODO.3233987
32. Zimonyi, S., Kasos, K., Halmai, Z., Csirmaz, L., Stadler, H., Rózsa, S., Szekely, A., & Kotyuk, E. (2021). Hungarian validation of the Buss–Perry Aggression

Questionnaire—Is the short form more adequate? Brain and Behavior, 11(5). https://doi.org/10.1002/brb3.2043

8. Köszönetnyilvánítás

Témavezetőim mellett külön köszönet illeti Dr. Kovács Zsófiát a sporttudományi, Gacs Gergőt pedig a pszichológiai kritikájáért, amivel elősegítették a munkámat.

9. Függelékek:

Fogalomjegyzék és kulcsszavak

[1]Iskolai zaklatás/bullying: Iskolai kortársbántalmazásról akkor beszélünk, ha egy diákkal szemben egy vagy több diák agresszíven lép fel, és e negatív cselekedet: szándékos; hosszabb időn keresztül tart, ismétlődően nyilvánul meg, valamint az elkövető és az áldozat között hatalmi egyensúlyhiány áll fenn (Holle, 2021).

[2]Asszertivitás: Az asszertív emberek szoros kapcsolatokat hoznak létre másokkal, megakadályozzák, hogy mások visszaéljenek velük. Képesek pozitív és negatív gondolatot kifejezni anélkül, hogy bűntudatot, stresszt, szorongást idéznének elő vagy mások jogait megsértenék (Avşar & Ayaz Alkaya, 2017).

[3]Érzelemszabályozás: Olyan folyamat, amely megkönnyíti a provokatív helyzetek megküzdését a negatív érzelmek stresszének csökkentése érdekében (Mahady Wilton et al., 2000).

[4]Agresszió: Tipikusan olyan viselkedés, amelynek célja, hogy valakit fizikailag vagy pszichésen károsítson, ez sokféle cselekedetben nyilvánulhat meg (Lee, 2009).

[5]Küzdősport: Minden olyan sportág a küzdősport gyűjtőfogalom alá tartozik, ahol az ellenfelek puszta kézzel, valamilyen eszközzel, felszereléssel vagy anélkül, egymással érintkezve az adott szabályok szerint a győzelem elérése érdekében viaskodnak. Az érintkezés lehet folyamatos, pillanatnyi-érintőleges, s ez történhet szerrel, eszközzel, illetve testrészek érintkezésével (Morvay-Sey, 2011).