

A magyar úszó és para úszóválogatott sportolók pszichés tényezőinek összehasonlító vizsgálata

Doktori értekezés

Szájer Péter

Testnevelési Egyetem
Sporttudományok Doktori Iskola



Témavezető: Dr. Tóth László, egyetemi docens, PhD

Hivatalos bírálók: Dr. Dóczi Tamás, egyetemi docens, PhD
Dr. Szakály Zsolt, egyetemi docens, PhD

A szigorlati bizottság elnöke: Dr. Gombocz János, CSc

A szigorlati bizottság tagjai: Dr. Csepela Yvette, egyetemi docens, PhD
Dr. Reinhardt Melinda, egyetemi adjunktus, PhD

Budapest

2019

Tartalom

RÖVIDÍTÉSEK JEGYZÉKE	3
1. BEVEZETÉS	4
1.1 A TÉMAVÁLASZTÁS INDOKLÁSA	5
1.2 A VIZSGÁLAT TÁRGYA, CÉLJA	6
2. IRODALMI HÁTTÉR	9
2.1 SZEMÉLYISÉG	9
2.1.1 A személyiségről általánosságban	9
2.1.2 Személyiségjegyek a sportban	12
2.1.3 Az úszók személyiségével kapcsolatos kutatások	13
2.2 STRESSZ ÉS SZORONGÁS	15
2.2.1 A stresszről és a szorongásról általánosságban	15
2.2.2 Stressz és szorongás a sportban	17
2.1.3 Az úszók szorongásával kapcsolatos kutatások	19
2.3 MEGKÜZDÉS	21
2.3.1 A megküzdésről általánosságban	21
2.2.2 Megküzdés a sportban	23
2.2.3 Az úszók megküzdésével kapcsolatos kutatások	25
2.4 ÉRZELMEK ÉS ÉRZELEMSZABÁLYOZÁS	27
2.4.1 Az érzelmekről és az érzelemszabályozásról általánosságban	27
2.4.2 Érzelemszabályozás a sportban	29
2.4.3 Az úszók érzelemszabályozásával kapcsolatos kutatások	31
2.5 MOTIVÁCIÓ	32
2.5.1 A motivációról általánosságban	32
2.5.2 Motiváció a sportban	36
2.5.3 Az úszók motivációjával kapcsolatos kutatások	37
2.6 FOGYATÉKKAL ÉLŐ SPORTOLÓK	38
2.6.1 A fogyatékkal élő sportolókról általánosságban	38
2.6.2 Hasonlóságok és különbségek az ép és a fogyatékkal élő sportolók között	41
2.6.3 A fogyatékkal élő sportolókkal kapcsolatos pszichés kutatások	44
3. CÉLKITŰZÉSEK	46
3.1 HIPOTÉZISEK	47
3.1.1 A para úszóválogatott nemi különbségeire vonatkozó hipotézisek	47
3.1.2 A para és az ép úszóválogatott különbségeire vonatkozó hipotézisek	47
3.1.3 A dobogós és a nem dobogós válogatott úszók különbségeire vonatkozó hipotézisek	48

4. MÓDSZEREK	49
4.1 RÉSZTVEVŐK	49
4.2 VIZSGÁLATI ESZKÖZÖK	50
4.3 A VIZSGÁLAT LEÍRÁSA	54
5. EREDMÉNYEK	55
5.1 A PARA ÚSZÓK NEMI KÜLÖNBSÉGEI	55
5.2 A PARA ÉS AZ ÉP ÚSZÓVÁLOGATOTT KÜLÖNBSÉGEI	57
5.3 A DOBOGÓS ÉS A NEM DOBOGÓS ÚSZÓK KÜLÖNBSÉGEI	61
6. MEGBESZÉLÉS	65
6.1 A PARA ÚSZÓK NEMI KÜLÖNBSÉGEI	65
6.2 A PARA ÉS AZ ÉP ÚSZÓVÁLOGATOTT KÜLÖNBSÉGEI	66
6.3 A DOBOGÓS ÉS A NEM DOBOGÓS VÁLOGATOTT ÚSZÓK KÜLÖNBSÉGEI	68
7. KÖVETKEZTETÉSEK	70
7.1 A KAPOTT EREDMÉNYEKBŐL LEVONT KÖVETKEZTETÉSEK	70
7.2 A KUTATÁS ERŐSSÉGEI ÉS KORLÁTAI	71
8. ÖSSZEFOGLALÁS	72
9. SUMMARY	74
10. IRODALOMJEGYZÉK	76
11. SAJÁT PUBLIKÁCIÓK JEGYZÉKE, AZ ÉRTEKEZÉ TÉMÁJÁBAN	97
12. KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS	98
13. MELLÉKLETEK	100

Rövidítések jegyzéke

ACSI-28 – Athletic Coping Skills Inventory-28

BFI – Big Five Inventory

BRSQ – Behavioral Regulation in Sport Questionnaire

CERQ-S – Cognitive Emotion Regulation Questionnaire-Short

CSAI-2 – Competitive State Anxiety Inventory- 2

Eb – Európa-bajnokság

FINA – Fédération Internationale de Natation (Nemzetközi Úszó Szövetség)

IPC – International Paralympic Committee (Nemzetközi Paralimpiai Bizottság)

IZOF – Individual Zones of Optimal Functioning

LEN – Ligue Européen de Natation (Európai Úszó Szövetség)

MÚSZ – Magyar Úszó Szövetség

ob – országos bajnokság

SCAT – Sport Competition Anxiety Test

SMS – Sport Motivation Scale

SPSS-22 – Statistical Package for the Social Sciences-22 program

vb – világbajnokság

1. BEVEZETÉS

Az úszás számos pozitív élettani hatása miatt az egyik legkedveltebb sport az összes sportág közül. Több mint sport, hiszen az egészségmegőrzésen keresztül, a rehabilitáción át, a fogyatékkal élők számára is magas szinten űzhető mozgásformát biztosít egy speciális közegben, a vízben. Sokrétűsége által hatalmas tömegeket mozgat meg szerte a világon, mely sem nemhez, sem korhoz, sem edzettségi állapothoz nem köthető, így elérhető és ajánlott is mindenki számára (Bíró, 2011). Neulinger (2008) felmérései alapján a harmadik leggyakrabban választott sporttevékenység mindkét nem esetében.

Magyarországon az úszás gyökerei az 1800-as évekhez vezetnek vissza. Az Európai (LEN) és a Nemzetközi Úszósövetség (FINA) tagja az ország már a kezdetektől, az elért eredmények para és ép oldalon is önmagukért beszélnek. A nyári olimpiai éremtáblázaton Magyarország az előkelő negyedik 28 arany-, 25 ezüst- és 20 bronzéremmel 2016-ig, a világbajnokságokon 33 arany-, 29 ezüst- és 30 bronzéremmel a hetedik helyen állt 2017-ig, az Európa-bajnokságokon pedig 112 arany-, 95 ezüst- és 71 bronzéremmel a negyedik az összesített éremtáblázatokon 2018-ig bezárólag. Paralimpiákon is sikeresek a magyar versenyzők a kezdetektől, hiszen 22 arany-, 21 ezüst- és 26 bronzérmes szerezt az ország 1960-as római játékok óta. Az imént felsorolt eredmények jól mutatják, hogy a magyar úszósport az első újkori olimpiai játékok (Athén) óta töretlenül viszi tovább Hajós Alfréd örökségét, folyamatos példaképeket állítva az utókornak, a nemzetközi úszósportban dolgozó szakemberek pedig feszült érdeklődéssel figyelik Magyarország kiváló eredményeit és annak lehetséges okait (Tóth, Sós & Egressy, 2008).

Természetesen a tehetségek sikerei mögött komoly színvonalú edzői munka is áll, amely nagyban hozzájárult az imént felsorolt eredmények megvalósításához. Számos kiemelkedő magyar edzővel büszkélkedhetnek a magyarok: Sárosi Imre a harmincas évektől, Rajki Béla a háború utáni időszakból és Bakó Jenő a hetvenes évekből, akik mind a kor követelményeinek megfelelő, magas színvonalú szakmai munkát vittek véghez. Széchy Tamás és Kiss László a kétezres évekig erőteljes hatást gyakorolt a hazai úszósport alakulására. Széchy Tamás az egész magyar úszósportot érintő

kiválasztási módszert, egyénre szabott technikai képzést, a világot megelőző szárazföldi felkészülést, és egyedi fiziológiai alapokon nyugvó felkészülési rendszert dolgozott ki, melyet három makrociklusos felkészülési rendszer néven ma is használatos. Széchy Tamás tanítványai a felnőtt Eb-n, vb-n, és olimpián összesen 74 érmet termeltek, nem véletlenül hívják a „magyar úszópápának” (Bakó, 1991).

A kétezres évektől kezdődően a budapesti centralizáció megszűnni látszik, egyre több vidéki egyesület és központ jött létre, akik sikeresen kapcsolódtak az eddig jól működő válogatott képzéshez és versenyeztetési rendszerhez, mely új lendületet adott az úszósportnak, nagyobb tehetség kiválasztási lehetőséggel. Előretekintve, és elemezve a mai tendenciákat, a nemzetközi mezőny sűrűsödésére lehet figyelni, mely arra készíti a magyar úszással foglalkozó szakembereket, hogy megvizsgálják, milyen megújulási, innovatív lehetőségek vannak hazánkban a továbbfejlődéshez, vagy hogyan tudják a jelenlegi kiemelkedő eredményeiket megtartani. A Magyar Úszó Szövetség a sportágfejlesztési program részeként 2013-ban megfogalmazta a sportág stratégiáját az elkövetkező évekre egészen 2020-ig. A program legfontosabb tartalmi elemei és elindult programjai: „Minden gyerek tanuljon meg úszni program”, továbbá a „Képzési-akadémiai rendszer kialakítása”, valamint „Aranyjelvényes utánpótlás program” és a „Jövő bajnokai program”. A létesítményfejlesztés, az úszni tanuló gyerekek számának növekedése, illetve a kiemelt versenyzők fejlesztése még ifi korosztály előtt, mind hozzájárulhatnak ahhoz, hogy megfelelő utánpótlás épüljön ki az ország legjobb edzőinek felügyelete alatt. A sikeres teljesítményhez azonban fontos elegendő figyelmet fordítani a versenyzőket körülvéő szakmai stáb kiépítésére és összehangolására is a jövőben, hogy a mentális felkészítés is megfelelően támogatva legyen.

1.1 A témaválasztás indoklása

A versenysport, azon belül pedig az úszás mindig is meghatározó szerepet töltött be az életemben. Sopronban egy sportgimnáziumban végeztem középiskolai tanulmányaimat. Utánpótláskorú versenyzőként 2000-ben Európa-bajnoki címet szereztem a magyar csapat tagjaként, triatlon sportágban. Edzőm és testnevelő tanárain hatására a Testnevelési Egyetemen (akkor Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi

Kar) való továbbtanulást választottam. Az egyetem elvégzése után úszóedzőként kezdtem el dolgozni és az Úszás és Víz sportok Tanszéken oktatóként tevékenykedni. Rövid időn belül a tanszéken folytatott munkámnak köszönhetően a debreceni Eb versenymedence-menedzsere, az első „Learn to Swim” konferencia főszervezője, és a budapesti úszó vb versenyigazgató-helyettese lehettem. A MÚSZ pedig 2014-től kinevezett a budapesti régió koordinátorának, valamint régióvezetőnek is.

A Testnevelési Egyetemen immár nyolc éve egyetemi tanársegédként oktatok a testnevelő tanár hallgatókat, az úszószakedzőket és a nemzetközi edzőképzés csoportjainak tagjait egyaránt. Az általam nevelt korosztályos versenyzők közül a sikereiknek köszönhetően 12-en kerültek be a „Jövő bajnokai” programba az ország legerősebb budapesti régiójában. Paraúszó versenyzőm, Széni András a felnőttek között 4. és 6. helyezést el a legutóbbi Európa-bajnokságon S7-es kategóriában. A versenysportban élve mindennapjaimat, olyan témát szerettem volna választani a disszertációmnak, mellyel nemcsak az úszósport szakirodalmát tudnám bővíteni egy eddig keveset kutatott területtel, hanem a gyakorlati munkát is segíteni tudom az eredményekből levont következtetések által. Ezért döntöttem amellett, hogy érdemes megvizsgálni a komoly eredményeket elért, válogatott versenyzők mentális hátterét, kiemelt figyelmet szentelve a para úszóknak. Az eredményekkel közvetetten az utánpótlássport fejlesztésének is irányt lehet szabni, és még jobban fel lehet hívni a figyelmet a mentális felkészülés szerepére.

1.2 A vizsgálat tárgya, célja

A sportolás köztudottan számos pozitív pszichológiai hatással jár, többek között oldódik a szorongás, enyhül a stresszézés, jobb lesz a hangulat, javul az önértékelés, nő az önbizalom. Hosszabb távon pedig kihatással van az érzelmi és szexuális életre, a gondolkodásmódra és a mentalitásra is (Petrika, 2012). Viszont, ha a rekreációs céllal végzett sporttevékenységről átvált az egyén a versenysportra, akkor ennek sajátos pszichológiai jellegzetességeivel találja szemben magát ugyanis a versenysport célja és lényege a minél jobb egyéni eredmény elérése, illetve meghaladása és mások eredményeinek túlszárnyalása (Nádori et al., 2011). A sikeres versenyúszói teljesítmény

megköveteli, hogy a tehetséges versenyző magas szintre fejlessze a technikáját és a fizikai kondícióját, továbbá megbízható versenyteljesítményt nyújtson az edzéseken, aversenyek elődöntőin és a döntők során. A technikai és fizikai fejlesztést biztos pszichológiai háttérrel, egészséges testtel és tudatossággal lehet elérni. A versenyzőknek tehát a pszichés, mentális képességeinek is a megfelelő szinten kell lennie a csúcsteljesítmény eléréséhez (Smith, Norris & Hogg, 2002). Egy olyan optimális pszichikai állapotot kell kialakítson az egyén, hogy képes legyen az edzésterheléseket egyre jobban elviselni, fokozni tudja a monotónia és a fájdalomtűrő képességét, megfelelően kezelje a kudarcélményeit és az érzelmi ingadozásait, valamint képes legyen kihasználni az erősségeit, és fejleszteni a gyengeségeit (Dubecz, 2009).

Egy 2016-os új-zélandi kutatás rámutatott arra, hogy a riói olimpián részt vevő úszók, 1075 rajthoz állásából összesen 339 egyéni csúcs született, ami csupán 31,5%-os arányt jelent. A magyar csapat 40 rajthoz állását figyelembe véve nyolc egyéni csúcs született, ami 20%-os arányt mutat. Magyar szempontból ez sikernek tekinthető, viszont érdemes a többi úszó egyéni csúcsától való elmaradását jobban megvizsgálni (Bacon & Petersen 2016.) Az úszásban kiemelt szerepet kap napjainkban az úgynevezett „x-faktor”, amit még Counsilman (1977) kezdett el így hívni, és napjaink top edzői is átvették a pszichés faktor megfelelőjeként. A fejlődési tendenciákból világosan látszik, hogy egyre sűrűsödik a mezőny, egyre több fizikálisan teljesen azonosan felkészített úszó érkezik az adott világeseményekre és mentális tényezőkön múlik a helyezés. Elég csak a riói 100 méteres pillangó döntőjére gondolni, ahol hármas holtversenyben lett Cseh László ezüstérmes.

Léteznek bizonyos pszichológiai jellemzők, melyek a sikeres sportolóknál megfigyelhetők és kihatnak a teljesítményre. A sikeres sportoló bátor, megbízik magában és a képességeiben, tehát magas önbizalommal és énhatékonysággal rendelkezik. Reális és elérhető célokat támaszt, kellően motivált ezek eléréséhez, optimista gondolkodás jellemzi. Fontos az elkötelezettség és a lojalitás, mely a sportoló gondolataiban és álmaiban gyakran sporttal kapcsolatos képekben nyilvánul meg. Intelligens, képes önálló és a helyzetnek megfelelő döntések meghozatalára, mellyel jól alkalmazkodik a környezetéhez. A sikeres sportolót kevésbé tudják megzavarni külső ingerek és képes folyamatosan figyelni anélkül, hogy a gondolatai és érzései

összezavarnák, megfelelően koncentrált. Nem szorong a verseny előtt és közben, hatékonyan képes kontrollálni a félelmeit. Ezt az érzést pozitívan éli meg, és segíti általa fokozni a teljesítményét. Képes tanulni a hibáiból, és túllép a sérelmeken (Gyömbér et al., 2012). Idővel különböző szűrő- és alkalmassági vizsgálatokat vezettek be, hogy a sportolók pszichés tényezőit még mélyebben meg lehessen ismerni. A kutatók leginkább a kérdőíveket preferálták, mert a számszerű eredményeket könnyebb tematikusan értékelni, objektívebb és jól kiegészíti a sportpszichológusok munkáját. Fogarty (1995) gyűjtése alapján a legpreferáltabb témák, melyet tanulmányoztak, sorrendben a következők: szorongás, személyiség, motiváció, figyelem, kognitív működés, agresszió, csoportkohézió, vezetői képesség.

A fentiek és saját edzői tapasztalataim alapján döntöttem úgy, hogy a három legkutatottabb terület, azaz a szorongás, a személyiség és a motiváció mellett kérdőívek segítségével megvizsgálom a kognitív érzelemszabályozási stratégiákat, valamint a sportspecifikus megküzdőképességet is. Sokszor találkozom ugyanis azzal a helyzettel, hogyha az első úszásnál nem megy úgy a mozgás, ahogy szeretnénk, nem képesek a versenyzők a pillanatnyi kudarcélményt feldolgozni, mely kihat az egész versenyen nyújtott teljesítményükre. Hiába úsznak több számban és távon is ezt követően, és lehetnének akár elsők is, az érzelmeik és azok értékelése nagyban befolyásolja a teljesítményüket és sokszor képtelenek megküzdni a helyzettel. Disszertáciomban ez alapján olyan mentális tényezőket vizsgállok, melyek a szakirodalom és a gyakorlati tapasztalatok alapján egyaránt hatással lehetnek a sikeres úszóteljesítményre. Az összeállított kérdőívesomag segítségével feltérképezem válogatott úszóink pszichológiai jellemzőit, felmérve a teljes ép és para úszóválogatott-keretet. A továbbiakban szeretném bemutatni az egyes mentális tényezőket azzal a céllal, hogy milyen kapcsolatban állnak a sporttal, és hogyan függnek össze egymással. Részletesen kitérek az úszókkal végzett pszichés tényezőkre fókuszáló kutatások eredményeire is. Mivel a szakirodalomban egyáltalán nem lelhető fel olyan kutatás, amely a para úszókat vizsgálja pszichés tényezők tekintetében, erre is szeretnék kiemelt figyelmet fordítani a továbbiakban.

2. IRODALMI HÁTTÉR

2.1 Személyiség

2.1.1 A személyiségről általánosságban

„A személyiség azon pszichofizikai rendszerek dinamikus szerveződése az egyénen belül, amelyek meghatározzák jellemző viselkedését és gondolkodását.” (Allport, 1980, 39.o.) A személyiség megközelítésének két alapvető típusát, a nomotetikus és az idiografikus megközelítést lehet meghatározni. Az utóbbi a személyiséget egyedi, más minőséggel nem összehasonlítható individuumként tekinti, így a sajátos jellemzőket és azok kialakulását esetcentrikusan vizsgálja. A nomotetikus megközelítés ezzel szemben az általánosan működő szabályszerűségekre, jellemzőkre fókuszál, így lehetőség adódik az egyének összehasonlítására és mérésére is (Oláh & Kiss, 2007). E két megközelítés az edzői munkában is megmutatkozik, hiszen ha egy-egy sportolóval foglalkozik az edző, akkor van lehetősége sajátos edzéstervet kidolgozni számukra és a teljesítményüket önmagukhoz képest értékelni feladatorientált környezetet kialakítva, míg sokszor előfordul, hogy a korban és tudásban közel állóknak közös edzésterv mentén zajlik a felkészülése, és a teljesítményüket egymáshoz képest jelzi vissza az edző énorientált környezetet generálva, mely a teljesítményre negatív hatással van (Hassan & Morgan, 2015).

A személyiségkutatások többségét, főként a XX. században a nomotetikus megközelítés jellemezte, ugyanakkor a főbb személyiségelméletek nézőpontjaikban nagy eltéréseket mutattak. A diszpozicionális nézőpont képviselői szerint az emberek viszonylag stabil diszpozíciókkal (hajlamokkal) rendelkeznek, melyek mélyen beágyazódtak a személyiségükbe és különböző helyzetekben befolyásolják a viselkedésüket. A pszichoanalitikus nézőpont elképzelésében a személyiség a belső erők dinamikájának kivetülése, melyek olykor egyensúlyban vannak, olykor harcban állnak egymással. A biológiai nézőpont szerint a személyiség genetikai meghatározottságú, vagyis örökölhetőek a diszpozíciók. Továbbá arra a kérdésre is keresik a választ, hogy a

központi idegrendszer és a hormonális rendszer hogyan hat a személyiség alakulására. A tanuláselméleti nézőpont a személyiség változó jellegét emeli ki, melyben nagy szerepe van a környezetnek. A viselkedés a tapasztalatok hatására alakul, leginkább tanulás útján. A fenomenológiai nézőpont szerint az emberek értékes, értelmes és egyedi lények, a személyiségük pedig attól függően alakul, hogy ki mennyire és milyen módon tudja a saját egyediségét kibontakoztatni. Végül a kognitív megközelítés azt az álláspontot képviseli, hogy a kognitív folyamatok önszabályozás révén a személyiség építőkövei, hiszen a célállítás és a kialakított szisztematikus döntési mintázatok határozzák meg a viselkedést (Carver & Scheier, 2006).

Legnagyobb irodalommal a diszpozicionális megközelítés rendelkezik, mivel már az ókorban megjelent az az elképzelés, hogy az emberek bizonyos kategóriákba sorolhatóak. A tipológiai, típustanok egymást kizáró kategóriákként határozzák meg a személyiség alapvető tulajdonságait, így egyszerűsítő kategóriákat igyekeztek létrehozni. Hippokratész például a vérmérséklet alapján elkülönítette a szangvinikus, kolerikus, flegmatikus és melankolikus személyiségtípusokat egymástól. Pavlov szerint pedig a központi idegrendszer gátlási és izgalmi folyamatai alapján négy személyiségtípust lehet elkülöníteni: élénk, féktelen, nyugodt és gyenge (Mérei & Szakács, 1988). A későbbiekben született vonáselméletek szerint a személyiségjellemzők (vonások) csoportosításával meg lehet határozni olyan főbb dimenziókat, melyek minden emberre jellemzőek, csak más-más mértékben. Allport, akit a vonáselméletek atyjaként tart számon a szakirodalom, 18.000 kifejezésből álló listát készített az emberek közötti személyiségjegyek leírására. A személyiség elrendeződését hierarchikusan képzelte el, így egy alapidimenzió belül további tulajdonságok is besorolhatóak, a különböző személyiségjellemzők együttjárását, összetartozását pedig a faktoranalízis matematikai módszerével lehet szerinte megközelíteni (Allport, 1980). Cattel (1990) 16 alapidimenziót különített el, melyek az emberi viselkedés mögött álló irányító forrásvonásokat jelölik. A 16 faktor szerinte nem egyenrangú, minél hátrébb van a listán egy-egy tulajdonság, annál kevésbé tükröződik a viselkedésben. Az egységes személyiségszemléletre törekvés hatására született meg a Big Five, vagyis a Nagy Öt személyiségdimenzió, melyek a következők: extravertizmus, barátságosság, lelkiismeretesség, érzelmi stabilitás és nyitottság (Mérnics, 2006).

A szakirodalom alapján számos mérési módja létezik a személyiségnek, projektív tesztek, asszociációk, kérdőívek és becslőskálák, melyek közül a Big Five teória alapján kidolgozott BFI (John & Strivastava, 1999) az egyik leggyakrabban alkalmazott kérdőív, mivel jól definiálható általa az egészséges személyiség. Hiszen egy érett személyiségre jellemző, hogy nyitott a külvilág ingereire, alapvető bizalommal fordul mások felé, akiket képes tisztelni és megérteni őket. Elfogadja a saját érzéseit és motivációit, reális énképe van. Elfogadja a kapott visszajelzéseket, megfelelően kezeli a problémákat és a konfliktusokat, könnyen alkalmazkodik ezáltal. Képes elmélyülni egyes feladatokban, melyekben újabb célokat állít és elkötelezett a teljesítésük iránt. Az identitás, azaz az énazonosság általában a serdülőkor végére alakul ki, de a személyiségfejlődés az újabb elméletek szerint egy életen át tartó folyamat, így idősebb korban is képes az ember bizonyos dolgokban megváltozni (Kollár & Szabó, 2004).

Az egyik legsikeresebb úszó olimpikonunk, Hosszú Katinka szerint a legfontosabb versenyzői személyiségjellemző a nyitottság, mert az edzésekbe vitt kreativitás, az innovatív technikák keresése, a fejlődésre való törekvés elengedhetetlenek a világcúcsokhoz (Hosszú, 2017; 1. ábra).



1. ábra: A Big Five személyiségdimenziói és jellemző tulajdonságai
(Saját szerkesztés, John & Srivastava, 1999 alapján)

2.1.2 Személyiségjegyek a sportban

Cooper (1969) vizsgálta elsőként a sportolók személyiségét, és arra a következtetésre jutott, hogy extravertált, érzelmileg stabil, kevésbé szorongó, deprimált hangulatú és neurotikus személyek a sportolók. Kevésbé depresszívek és zavartak (Wilson, Morley & Bird, 1980), nagyobb az életerejük (Gondola & Tuckman, 1982), valamint kevesebb negatív érzésről, állapotról számolnak be, mint az átlagpopuláció tagjai (Tharion, Strowman & Rauch, 1988; áttekinti Budavári, 2007).

Az egyes sportágak külön vizsgálatánál azt találták, hogy a teniszjátékosok sokkal extravertáltabbak és kevésbé neurotikusak (Daino, 1985), míg a testépítők (Fuchs & Zaichkovsky, 1983), a bűvárok (De Mers, 1983), a focisták, a karatésok és az evezősök (Morgan & Johnson, 1978) kevésbé depressziósak és nagyobb az életerejük is, mint a kontrollszemélyeknek. Néhány kutatás viszont egyáltalán nem talált különbséget, se kosárlabdában (Aamodt, Alexander & Kinbrough, 1982), se fitness kapcsán (Williams & Getty, 1986), se vitorlázásban (Franke, 1985), se birkózásban (Morgan, 1968) nem jelent meg eltérés a személyiségjellemzők tekintetében (áttekinti Newcombe & Boyle, 1995).

Másfajta személyiségjellemzők figyelhetők meg a sportágak egyéni és csapatsport szerinti felosztásakor. Az egyéni sportolók introvertáltabbak, mint a csapatsportolók (Frazier, 1987), bár az eredmények vitathatók (Morgan, 1985). Nia és Besharat (2010) eredményei alapján az egyéni sportolók magasabb lelkiismeretességet, míg a csapatsportolók magasabb barátságosság-pontszámokat mutatnak. Egy másik felosztás szerint a direkt sportokban, ahol a test-test elleni küzdelem a domináns, mint például a kosárlabda vagy a cselgáncs, a versenyzők extravertáltabbak, míg a parallel sportokban, ahol nincs konkrét érintkezés, mint például a tenisz vagy a röplabda, introvertáltabbak a játékosok (Van den Auweele et al., 2001).

Sajátos különbség lelhető fel a nemek között. A női sportolók hajlamosabbak a neurocításra, érzelmeik hullámzóbbak, mint a férfi sportolók, mely eltérés a normál populációban is megjelenik (Colley, Roberts & Chipps, 1985). A női sportolókra jellemző a magas extraverzió (Courneya, Bobick & Schinke, 1999; Rhodes, Courneya

& Jones, 2004), de más tanulmányok nem találtak ilyen különbséget (DeMoor et al., 2006, Sale, Guppy & El-Sayed, 2000; áttekinti Rhodes & Smith, 2006). Életkorok között sem figyeltek meg szignifikáns különbséget, mely a személyiség időbeli stabilitására utalhat (McCrae et al. 2000). Gyömbér, Lénárt és Kovács (2013) szerint viszont a 21 évnél fiatalabb sportolóknál a lelkiismeretesség és a neuroticitás fontos előrejelzője lehet a későbbi sportteljesítménynek. Hiszen egy érzelmileg stabil fiatal versenyző fizikailag és lelkileg is jobban terhelhető, precizitással és szorgalommal párosulva pedig könnyen elérhető az egyéni csúcsteljesítmény.

A sportpszichológiai kutatásokban a személyiséget, mint a sportbeli siker közvetlen előrejelzőjét is vizsgálták, de az eredmények nem mutatták ki megbízhatóan ezt a kapcsolatot (Sheard & Golby, 2010). Morgan (1985) a sikeres sportoló személyiségprofilját egy jéghegymodellben foglalta össze, miszerint nincs bennük semmilyen negatív érzés, nem szoronganak, nem deprimáltak és zavartak, erősen pozitív, mentálisan egészséges személyiségek. Azonban ezt a modellt nem minden elit sportoló produkálja, sőt, egyes kutatók szerint egyáltalán nincs különbség az elit és a kevésbé magas szintű sportolók személyisége között (Van den Auweele et al., 2001).

2.1.3 Az úszók személyiségével kapcsolatos kutatások

Kevés tanulmány született az úszók személyiségjegyeinek vizsgálatáról. Az eredmények alapján jellemzőbb az intelligencia, dominancia, kimértség és a feszültség is az úszókra, mint az átlagpopuláció tagjaira (Hendry & Whiting, 1969; Kane, 1968). Eltérést fedeztek fel továbbá az élénkség, bizalom, praktikusság, magabiztosság és perfekcionizmus dimenziókban is (Rushall, 1970). Cavallera és Passerini (2013) BFQ-val felvett eredményei alapján az úszóknál szorosan összekapcsolódik az extraverzió, a tapasztalatokra való nyitottság és a lelkiismeretesség egymással. Gyakorlati tapasztalatom, hogy a kiemelkedő eredményeket elérő hazai úszóversenyzők valóban sokkal dominánsabbak, mint az edzőtársaik. Előtérbe szeretnek kerülni, egyéni edzésekre törekszenek, és olykor megfélemlítésként, pszichológiai hadviselésként

használják ezt a tulajdonságukat, akár szándékosan, akár tudattalanul, hogy elérjék a céljaikat.

Behrman (1967) eredményei szerint annál jobb az úszási teljesítmény, minél dominánsabb, merészebb a sportoló, míg a túlzott alázatosság épp a teljesítőképesség csökkenésével jár együtt. Rushall (1970) eredményei alapján a sikeres úszókra jellemzőbb a dominancia, az érzelmi stabilitás, bátorság, mint a kevésbé elit szintű versenyzőkre. Ogilvie, Tutko és Young (1965) szerint az olimpikonokra jellemző továbbá a magabiztosság, az énközpontúság és a perfekcionizmus is, az idősebb úszók pedig érzelmileg stabilabbak, dominánsabbak, szabálykövetőbbek, énközpontúbbak a fiataloknál.

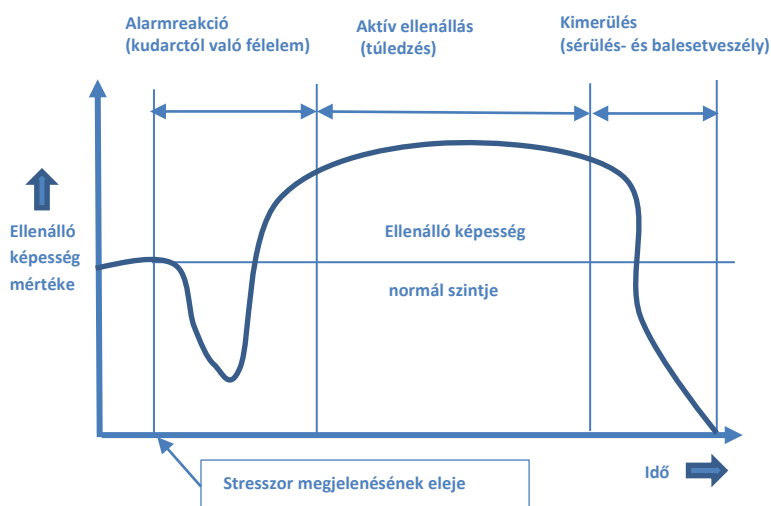
Newman (1968) szerint különbség figyelhető meg az úszásnemek között, a 100 m-es gyorsúszók impulzívabbak, mint a 100 m-es mellúszók. Mitchell és munkatársai (2005) szerint lehetséges a személyiségnek leginkább megfelelő sportág és pozíció kiválasztása, de ugyanúgy vissza is hathat egy adott választás a személyiség alakulására. Egy rövidebb úszási táv robbanékonyságot kíván meg a versenyzőtől, és a pillangóúszásnál fontos az impulzivitás, de a sok gyakorlás is kialakíthatja ezt a személyiségjellemzőt.

Nemek közötti összehasonlításról kevés szó esik a szakirodalomban, legtöbbször hasonló személyiségjegyek lelhetők fel, és a normál populáció női és férfi tagjaitól nincs szignifikáns eltérés (Matheney, 1974). Maglisho (1974) eredményei alapján a női úszókra a melegszívű hozzáállás, a humánus gondolkodás, a kontrolláltság, míg a férfi úszókra inkább a szabálykövetés és a dominancia a jellemző. Cavallera és Passerini (2013) szerint a BFQ faktorai közül a női úszókra jellemzőbb az extraverzió, mint a férfi úszók esetében.

2.2 Stressz és szorongás

2.2.1 A stresszről és a szorongásról általánosságban

A stressz fogalmának bevezetése és működési mechanizmusa Selye János nevéhez fűződik. Véleménye szerint a nem specifikus ingerekre az emberi szervezetben eleinte egy alarmreakció figyelhető meg, mely során a szervezet energiatartalékai mobilizálódnak. Ezzel felkészül az egyén az alkalmazkodásra, hogy képes legyen megküzdeni vagy elmenekülni a helyzetből. A szervezetnek ez a fajta reakciója tartósan nem maradhat fenn. Az aktív ellenállás szakaszában a szervezet kezd egyre kimerültebbé válni, hiszen a felhasznált energiát nem tudja rögtön visszapótolni, így az ellenálló képesség lecsökken. Tartós ideig ható vagy ismétlődően jelentkező stresszorokkal szemben a szervezet végül eléri a kimerülés fázisát, mely súlyos esetben akár halálhoz is vezethet (Selye, 1964). Egy nagyobb verseny komoly stresszor lehet és kialakíthatja a kudarcból való félelmet, melyet úgy próbál meg leküzdeni a sportoló, hogy többet és intenzívebben edz a versenyig. A túledzés viszont fizikai és szellemi kimerüléshez vezet, megnövelve a baleset és sérülés veszélyét, valamint csökkenti a teljesítőképességet (Balogh et al., 2015; 2. ábra).



2. ábra: A Selye-féle adaptációs szindróma fázisai (Saját szerkesztés, Selye, 1964 alapján)

Az alarmreakció megjelenése önmagában nem káros, sőt, a fizikai és a pszichés fejlődés feltétele, továbbá számos adaptív hormon termelését is beindítja. A személyiséget fejlesztő kihívásokkal teli helyzeteket eustressznek nevezi a szakirodalom. Az ilyen helyzetek az egyén megküzdési lehetőségeit nem haladják meg, ugyanakkor fizikai, pszichikai aktivitást váltanak ki, amelyeket az egyén pozitívnak értékel. Ezzel ellentétes hatású a distressz, amikor a helyzethez való alkalmazkodás meghaladja az egyének megküzdési képességeit, így negatívan értékeli őket az egyén és a későbbiekben kerülni fogja (Nagykaldi, 1998). Ez a magyarázata annak, hogy egy második helyezésnek valaki képes örülni és jó élményként értékeli, ha van vetélytársa, mert ettől fog fejlődni, valaki pedig elszomorodik és olyan versenyeken szeretne indulni a későbbiekben, ahol ő lehet egyértelműen a győztes, és nem élhet át újra kudarcot (Nádori et al., 2011).

A stresszkeltő szituációk érzelmi válaszokat váltanak ki. A szorongás egy olyan stresszre adott érzelmi válaszreakció, mely során félelem, feszültség és rossz előérzet jelenik meg. Míg a félelemnek konkrét tárgya van, addig a szorongás elképzelt veszélyekkel kapcsolatban áll elő (Kollár & Szabó, 2004). A szorongás pszichológiai tünetei közé tartozik a félelem, az aggodás, a pesszimizmus és a koncentrációs nehézség. A szomatikus vegetatív tünetek között a legjellemzőbb a veritékezés, kipirulás, elsápadás, tachycardia, szédülés, mellkasi fájdalom, hasmenés, a gyakori vizelés és a viselkedési manifesztációk (Tringer, 2005). Spielberger 1966-ban alkotta meg az állapot- és vonásszorongás fogalmát. Az állapotszorongás pillanatnyi állapot, az egyén stresszhelyzetre adott akut válasza. A vonásszorongás inkább a személyiség állandó jellemzője, az egyén képessége a terhelő élethelyzetekkel való megbirkózásra, krónikus stresszválasz (Nagykaldi, 1998).

A szorongás és annak szintje személyiségtípusonként és élethelyzetenként változó, befolyásolja az egyéni teljesítményt. Míg a szorongás normál vagy optimális szintű, a teljesítmény hatékonyságát fokozza. A kóros szorongás azonban már visszahúzó erő, amikor a tünetet átélő személy nem tudja az általa megszokott teljesítményt nyújtani (Tringer, 2005). A szorongás, mint állapot, jól nyomon követhető a fiziológiai paraméterek műszeres vizsgálatával, ugyanakkor a személyiségben rejlő hajlamot személyiségteszteken keresztül lehet leginkább vizsgálni (Mérei & Szakács, 1988).

2.2.2 Stressz és szorongás a sportban

Nagykálldi (1998) szerint három fontos tényező határozza meg, hogy egy sportoló számára az adott teljesítményhelyzet milyen stressz-szintet eredményez. Első az esemény fontossága, hiszen ha egy olimpiáról van szó, akkor az észlelt stresszorok is komolyabbak. Második a bizonytalanság mértéke, mert minél több tényező kiszámíthatatlan egy eseményen, annál nagyobb a szorongás is. Harmadik pedig a személyiség, mely alapján a vonás és az állapotszorongók különböznek stressz-szint tekintetében. A magas vonásszorongással jellemezhető egyén figyelmét jobban leköti a helyzetből adódó félelem és debilizálónak, míg ellenkező esetben a szorongást facilitálónak éli meg az egyén.

Évtizedek óta kutatják a szorongás és a sportteljesítmény közötti kapcsolatot, és számos elméleti megközelítés született az összefüggések feltárására. Hull (1943) drive-elmélete szerint minél magasabb az arousal szintje, annál jobb a teljesítmény. Yerkes és Dodson (1908) fordított U alakú hipotézise szerint túl egy ponton a további izgalom és szorongás teljesítményromlást okoz. Hardy (1990) katasztrófamodellje szerint a magas arousal nem szükségszerűen rontja a teljesítményt, különösen, ha az adott készség egyszerű és/vagy jól begyakorolt. Ha azonban a szorongás elér egy optimumot, akkor a teljesítménygörbe folytonossága megszakad, és egy katasztrófaszerű csökkenés jelenik meg a teljesítményben. Hebb (1955) szerint egyénenként eltérő, hogy ez az optimális szint hol helyezkedik el (áttekinti Balogh et al., 2015). Hanin (2000) az elméletet továbbfejlesztve, kidolgozta az IZOF-modellt. Ennek lényege, hogy minden egyes sportolónak van egy sajátos, csak magára jellemző optimális működési zónája. Ha az arousal vagy szorongásszint a zónán belül van, az egyén csúcsteljesítményre lesz képes, míg ha kívül esik, a teljesítmény alacsony lesz. E felfogás szerint az állapotszorongás inkább egy sáv, és az optimális szorongási szint nem esik a kontinuum középpontjába mindenkinek. Ez magyarázhatja Apter (1984) reversal-elméletét is, miszerint az arousal teljesítményre gyakorolt hatása alapvetően az egyén értelmezésétől függ. Túl a szorongás debilizáló és facilitáló jellegén, ha az arousal alacsony az egyik versenyző pihenésnek, a másik unalomnak tekintheti. Az átváltási képességtől függően ugyanaz a sportoló is érezheti egyszer ilyennek, egyszer olyannak a helyzetet. Martens és munkatársai (1990) multidimenzionális elmélete szerint pedig elkülöníthetők a

szorongáson belül mentális (kognitív) és fizikai (szomatikus) komponensek is egymástól. A kognitív állapotsszorongás negatív kapcsolatban áll a teljesítménnyel, a szomatikus állapotsszorongás pedig a fordított U alakú hipotézis szerint viszonyul hozzá.

Buda (1999) vizsgálatai szerint a versenyzők szorongásának leggyakoribb okai a következők: félelem a sérüléstől, szorongás szomatikus eredetű indiszpozíció miatt (betegség, lábadozás), szorongás a felkészületlenségtől, speciális tekintélyszemélyek jelenléte okozta szorongás, aránytalanul nagy tét keltette szorongások, kedvezőtlen visszajelzések miatti szorongások, szorongás az önkontroll elvesztésének lehetősége miatt, illetve szorongás a többiek miatt (főként csapatsportokban). Lavalee és munkatársai (2004) szerint más tényezők is kiváltanak a sportolókból szorongást, mint például a perfekcionizmus, hibázástól való félelem és a versenyspecifikus stressz is. Gyerekek esetében pedig a nem megfelelő teljesítménycélok és a magas szülői elvárások okozzák a legnagyobb szorongást, és olykor az edzői véleménytől való félelem is megjelenik (Gyömbér, Kovács & Ruzits, 2016).

A sportolók szorongásának mérésére Martens és munkatársai (1990) fejlesztették ki a SCAT-ot, ami a versenyhelyzetben megjelenő vonásszorongást méri. A leggyakrabban mégis a CSAI-2-t használják, mely kiegészíti a kognitív és a szomatikus szorongást az önbizalom mérésével is. Az önbizalom ugyanis védi a versenyzőt a potenciális gyengítő gondolatokkal és érzésekkel szemben, továbbá ha a megjelenő tünetekkel kapcsolatban érzi az egyén a személyes kontrollt, facilitálóvá válhatnak számára.

A sportolók szorongásával kapcsolatos kutatások többsége arra irányul, hogy a versenyszorongás hogyan befolyásolja a teljesítményt, valamint melyek a szorongást kiváltó tényezők. Ezek a tanulmányok rámutattak arra, érdemes a szorongásdimenziók irányával is foglalkozni az intenzitás mellett, mert jó előrejelzője a teljesítménynek (Jones & Hanton, 2001). A szorongás irányát tekintve különösen fontos változó a képzettség szintje, hiszen az elit, nemzetközi szinten versenyzőkre sokkal facilitálóbb hatással van a versenyszorongás, mint a kevésbé magas szinten versenyzőkre, holott intenzitásban nincs különbség. Ezen kívül az elit versenyzőknek bizonyítottan magasabb az önbizalmuk is (Hanton, Mellalieu & Hall, 2004).

A szorongás intenzitását befolyásolja a sport típusa, a versenytapasztalat, az életkor és a sportoló neme is. Avramidou, Avramidis és Pollman (2007) szerint egyéni sportágakat űző sportolók szorongása nagyobb verseny előtt, mint a csapatsportolóké. Magyarázatként szolgálhat, hogy az interakciók és a gyors változások kevésbé engedik be a negatív gondolatokat és érzéseket csapatsportolóknál, illetve a teljesítményért érzett felelősség megoszlása is közrejátszhat ebben. Finn (1985) szerint az egyéni és csapatsportokon túl további különbségek fedezhetőek fel a sportághoz szükséges optimális feszültségi szint alapján. Azokban a sportokban, ahol nagy erőt kell rövid időn belül kifejteni, mint például a súlyemelésben, a sprintfutásban, fontos a magas aktivációs állapot. A finom izommunkát és koordinációt igénylő sportokban viszont, mint például a golfban, ritmikus gimnasztikában, a nyugodt érzelmi állapot az optimális.

A sok versenytapasztalattal rendelkező sportolók, és az idősebb versenyzők is alacsonyabb szorongásszintről számolnak be mind kognitív, mind szomatikus szinten, mint a kevésbé tapasztalt, fiatal versenyzők (Jones & Hanton, 2001). Finn (1985) szerint minél képzettebb a versenyző, annál nagyobb a kíváncsiarousalszintje. A nők pedig magasabb szorongást élnek át, és alacsonyabb az önbizalmuk is a férfiakhoz képest (Perry & Williams, 1998). Wilson, Raglin és Pritchard (2002) hasonló eredményre jutott, szignifikánsan magasabb a női versenyzők verseny előtti szorongása, mint a férfiaké.

2.1.3 Az úszók szorongásával kapcsolatos kutatások

A szakirodalom alapján kevesen foglalkoztak úszók szorongásával (Hanton, Wadey & Connaughton, 2005), és a fellelhető eredmények ellentmondásosak a szorongás úszási teljesítményre gyakorolt hatását illetően. Egyes tanulmányok szerint a szorongás káros az úszók teljesítményére (Burton, 1988; Jones et al., 1994), míg más kutatás szerint teljesítménynövelő hatású (Furst & Tenenbaum, 1986). Nordell és Sime (1993) szerint viszont egyáltalán nincs kapcsolatban a szorongás és az úszási teljesítmény. Polman és munkatársai (2007) szerint egyaránt lehet semleges, debilizáló és facilitáló hatású, ez az

egyén értelemzésétől függ. Taylor (2006) szerint az úszásra jellemző optimális feszültségi állapot extrém magas vagy erős kell legyen attól függetlenül, hogy hosszú- vagy rövidtávon versenyez az egyén. Mindkettő intenzív mozgást igényel, erőt, kitartást, sebességet követel, és ez csak maximálisan felfokozott izgalmi állapotban lehet eredményes.

A multidimenzionális megközelítés szerint a szomatikus szorongás az úszási teljesítményt inkább debilizálja, akár alacsony akár magas szinten jelentkezik. Elhalványul mire a verseny ténylegesen elkezdődik, ebből kifolyólag minimális hatást gyakorol a végleges teljesítményre (Martens et al., 1990). Burton (1988) viszont úgy véli, ez nagyban függ a verseny hosszától, mert rövid távon a szomatikus szorongás hatása jelentősebb, mint a kognitív szorongásé.

Lundqvist, Kentta és Raglin (2011) elit szintű úszók szorongását vizsgálták meg, és azt találták, hogy facilitálóbbszorongást élnek át, mint az alacsonyabb szinten versenyzők, illetve a női versenyzőkre jellemzőbb a verseny előtti szorongás, mint a férfiakra. Mabweazara, Andrews és Leach (2014) eredményei alapján jelentős különbségek vannak a verseny előtt két héttel és közvetlen a verseny előtt mért állapotsszorongás értékek között középiskolai úszók körében. Azt feltételezték, hogy a korai szomatikus tünetek bejósolják a versenyteljesítményt, melyet sikerült igazolniuk. Hanton és Jones (1999) világszínvonalú úszókat mértek fel, hogy milyen kognitív képességeket használnak, hogy facilitálóként éljék át a rájuk nehezedő nyomást. Habár kezdetben, a verseny előtt negatív érzéseik voltak, stresszmentes környezet kialakításával pozitívabb kép alakult ki bennük. Ezt a képességet a sok versenytapasztalat, vagy oktatás útján fejlesztették ki, és folyamatosan finomították, versenyrutinná alakították. Facilitálóvá alakítani egy helyzetet pedig olyan kognitív technikákkal lehetséges, mint a belső beszéd, imagináció és a célállítás, melyeket azóta is rendszeresen alkalmaznak a sportpszichológusok versenyre való felkészítés során.

2.3 Megküzdés

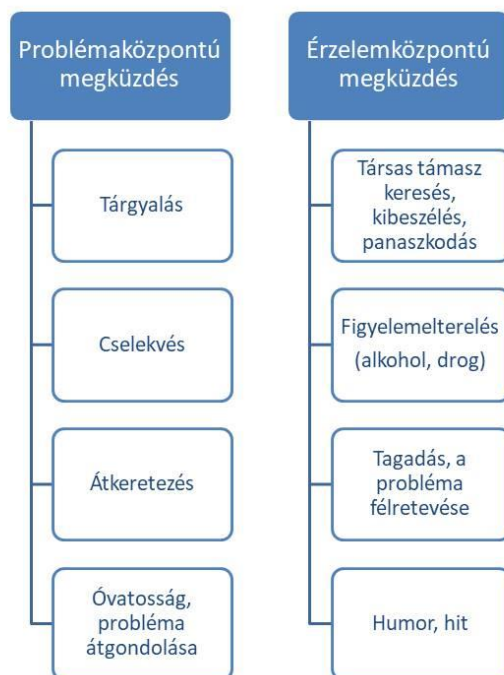
2.3.1 A megküzdésről általánosságban

Megküzdésnek tekinthető minden olyan cselekvés vagy kognitív művelet, amelyet az egyén tudatosan alkalmaz egy stresszes szituáció kezelésére vagy az előfeltételezett fenyegetés hatására keletkező feszültség feldolgozására. Lényeges eleme az erőfeszítés, a célirányosság és a tudatosság. A megküzdési mód megválasztását befolyásolja az egyén viselkedéskontrollja, a stresszt okozó körülmény típusa és a fellépő szorongás intenzitása (Stone & Neale, 1984).

A stresszel való megküzdésnek számos megközelítése fellelhető a szakirodalomban (Carver & Scheier, 2006). A klasszikus pszichoanalitikus elméletek értelmezése szerint a megküzdés az én védekező mechanizmusa, melyekkel a külvilág fenyegetéseit igyekszik elhárítani és kezelni (Haan, 1982). A megküzdés vonáselmélete szerint az egyének stabil, rájuk jellemző megküzdési stílusokba sorolhatóak, mivel egy új kontextusban is a korábban bevált és előnyösnek vélt megoldási stratégiát alkalmazzák a szorongásuk leküzdésére (Bryne, 1964). A folyamatelmélet szerint pedig a stressz leküzdése dinamikus és rekurzív, az egyén belső és külső tényezőinek kölcsönhatása jellemzi (Lazarus, 1999).

Lazarus és Folkman (1984) meghatározták a stressz értékelésének elsődleges és másodlagos fajtáját. Az elsődleges értékelés során azt méri fel az egyén, hogy a helyzet mit jelent számára. Érinti-e a céljait, és ha igen milyen mértékben tér el az adott hatás az elvárttól. A másodlagos értékelés során azt elemzi az egyén, hogy mit tesz ebben a helyzetben. Meg tud-e küzdeni az elsődleges értékelésben fenyegetőnek ítélt helyzettel, számba veszi az erőforrásait. A másodlagos értékelést követi a döntés, hogy milyen megküzdési stratégiát alkalmaz az egyén. Ha az értékelés alapján úgy tűnik, hogy kontrollálható a helyzet, akkor problémaközpontú, ha nem akkor inkább érzelemközpontú stratégiához folyamodik. A problémafókuszú stratégia célja a stresszes helyzet megváltoztatása, hogy a jövőben el tudja kerülni, míg az érzelemfókuszúnak a helyzethez társuló szorongás érzésének a megszüntetése, a negatív

érzések elhatalmasodásának megakadályozása (3. ábra). Egy versenyen sok az egyén által kontrollálhatatlan tényező, a környezet, az időbeosztás, az ellenfelek felkészültsége, a bírók hangulata, ezáltal jellemzőbb a figyelem elterelése zenével, a csapattársak keresése és a velük való humorizálás még téthelyzet előtt a szorongás oldásaként. A teljesítményt követően viszont már nagyon eltérő, ki hogyan dolgozza fel az eredményt (Gyömbér, Kovács & Ruzits, 2016).



3. ábra: A Lazarus-féle megküzdési módok jellemzői (Saját szerkesztés, Lazarus és Folkman, 1984 alapján)

Általában mindegyik felsorolt stratégia megtalálható az egyénben, de különböző arányban, így képes kirajzolódni egy egyénre jellemző megküzdési stílus. Befolyásoló tényező a nem, az önértékelés, a kontroll helye, valamint az optimizmus is. Nőknél gyakoribb a társas támogatás keresése és az érzelemfókuszú megküzdés, mint a férfiaknál. Alacsony önértékelésű személyek szorongóbbak, szégyenérzetük miatt pedig elmenekülnek a helyzetből. Belső kontrollal rendelkezők és optimista szemléletűek problémafókuszú, míg ellenkező esetben érzelemfókuszú megküzdési módot preferálnak inkább. A személyiség egzisztencialista elméleteiben megjelent a „hardy

personality”, azaz lelkipileg edzett, küzdőképes személyiség fogalma, melynek legfőbb jellemzői az elkötelezettség, a kihívásokra való reagálás és a kontrollképesség, ezáltal preferált megküzdési stratégiája a problémaorientált, konstruktív mód (Kobasa, 1982).

A különállóként kezelt megküzdési potenciálokat egységes rendszerként pszichológiai immunrendszernek is nevezik. Egy aktív védettséget feltételez, olyan személyiségforrásokat foglal magában, melyek képessé teszik az egyént a stresszhatások tartós elviselésére és a fenyegetésekkel való eredményes megküzdésre. Három alrendszerből épül fel, amelyek azonos funkciókat teljesítő „pszichológiai antitesteket” tömörítenek. A megközelítő-monitorozó alrendszer jegyei a környezet megismerésére irányulnak, az alkotó-végrehajtó alrendszer jegyei segítségével képes az egyén eljutni a céljaihoz, míg az önregulációs alrendszer jegyei által kontrolált és kitartó maradhat (Boross & Pléh, 2004).

2.2.2 Megküzdés a sportban

A sportbeli teljesítményt számos stresszor alakítja, melyek kivédése és megelőzése miatt komoly figyelmet szentelnek a megküzdési képességek vizsgálatára a sporttudományi kutatásokban. Mivel a stresszorok ingadoznak attól függően, hogy edzésről vagy versenyről van szó, ez alapján más megküzdés jellemző rájuk a kihívás mértékének változása alapján. Egy adott időpontban többféle stratégiát is képesek alkalmazni a sportolók, magas kontrollérzet esetén inkább problémamegoldó, míg alacsony esetén érelemlőkuszu stratégiát használnak (Hayward, Knight & Mellalieu, 2017).

A leggyakoribb mérőeszköz a megküzdési módok feltárására szintén a kérdőív. A 70-es évektől több mint 100 megküzdési kérdőívet fejlesztettek (Boross & Pléh, 2004), melyek közül számos sportspecifikus (Crocker, Tamminen & Gaudreau, 2015). Az eredmények alapján a sportolók által leggyakrabban alkalmazott problémaközpontú megküzdési módok közé tartozik a feladatorientáció (Amiot, Gaudreau & Blanchard, 2004), célállítas és időmenedzsment (Gould, Eklund & Jackson, 1993), ellenfelek megfigyelése (Holt, 2003), gyakorlás (Holt & Mandigo, 2004). Míg a legtöbbször

előforduló érzelemfókuszú megküzdési módok a társas támogatás keresése (Crocker, 1992; Park, 2000), vizualizáció (Dale, 2000), kellemetlen érzések ventillálása (Gaudreau & Blondin, 2002) és a humor (Giacobbi, Foore & Weinberg, 2004; áttekinti Nicholls & Polman, 2007).

A probléma és az érzelemfókuszú stratégiák mellett Kowalski és Crocker (2001) bizonyította, hogy egy harmadik dimenzió az elkerülés is jelen van, főként serdülőkorú sportolók esetében. Yoo (2001) szerint kulturális sajátosságok is fellelhetők, a koreai sportolók például transzcendentális megküzdést is alkalmaznak, mely az önelfogadást helyezi előtérbe. Hasonlít az elkerülésre, mivel megszüntethetők vele a hétköznapi vágyak, de nem tagadással oldja a keletkező stresszt, hanem más szemszögből viszonyul hozzá.

Dias, Cruz és Fonseca (2010) szerint szignifikánsan elkülönül a megküzdési stratégia a sportágak típusa alapján. Egyéni sportolókra jellemzőbb az érzelemfókuszú megküzdés, leginkább az érzelmek ventillálása, mint a csapatsportolók esetében, akik inkább a humort alkalmazzák. Ezt magyarázhatja az, hogy a csapattársak közötti bajtársiasság egyfajta menedék és védőháló is a stresszorokkal szemben és erősíti a problémafókuszú megküzdést azáltal, hogy több aspektusból látják a teljesítményüket, illetve egymásra vannak utalva.

Goyen és Anshel (1998) szerint mindkét nem használja mind az érzelemfókuszú és az problémafókuszú megküzdési stratégiát, azonban fellelhetők különbségek a tekintetben, hogy az egyes helyzetekben ki melyiket alkalmazza. Például a férfi sportolók problémafókuszú stratégiát választanak fájdalom, sérülés vagy kritika esetén, míg a nők ezekkel a stresszorokkal szemben inkább érzelemfókuszú megküzdést alkalmaznak. Yoo (2001) szerint a nők a transzcendentális megküzdésre is hajlamosabbak. Hammermeister és Burton (2004) szerint magyarázatul szolgálhat, hogy a nők több szociális támogatást kapnak, többet ventillálnak az érzéseikről, míg a férfiak inkább elfojtják az érzéseiket. Fellelhetők olyan kutatások is, melyek egyáltalán nem értenek egyet ezzel a nézettel, illetve nem találtak semmilyen nemi különbséget a megküzdésben (Pensgaard, Roberts & Ursin, 1999). A sportspecifikus képességek szintje is erőteljesen befolyásolja, hogy a sportoló milyen megküzdési stratégiát alkalmaz, mely nemi bontásban még differenciáltabb (Gan & Anshel, 2006).

A gyermekek és a serdülők megküzdése szignifikánsan különbözik a felnőttekétől (Compas, 1987), mely leginkább az alkalmazott megküzdési stratégia hatékonyságában jelenik meg. Minél idősebb a versenyző, annál inkább alkalmazza a problémafókuszú megküzdést. Bebetsos és Antoniou (2003) eredményei szerint az idősebb sportolók azért is tudnak jobban megküzdni a stresszorokkal, mivel magasabb az érzelmi önkontrolljuk. Goyen és Anshel (1998) szerint ez azzal magyarázható, hogy az idősebbek jobban tudnak fókuszálni és koncentrálni arra, mit kell tenniük, míg a fiatalabb versenyzőknek ezt még meg kell tanulniuk. A stratégia hatékonyságát ugyanis nagyban befolyásolja az önbecsülés (Lane, Jones & Stevens, 2002), a motiváció (Ntoumanis, Biddle & Haddock, 1999), az önbizalom (Cresswell & Hodge, 2004), a korábbi teljesítmény (Grove, Eklund & Heard, 1997), a sikeresség érzése és az elkötelezettség is (Haney & Long, 1995; áttekinti Nicholls & Polman, 2007).

2.2.3 Az úszók megküzdésével kapcsolatos kutatások

Lafferty és Dorrell (2006) eredményei szerint a fiatal úszók elsődleges megküzdési mechanizmusa az edzésbe menekülés, majd ezt követi az elfogadás vagy az önhibáztatás, mely egyénileg eltérő. Az önhibáztatás nem feltétlenül diszfunkcionális stratégia, mert jelzi az önmonitorozás és felelősségérzet működését, de ettől függetlenül gyakrabban előfordul úszók körében, mint korábban (Crocker & Issack, 1997).

McDonough és munkatársai (2013) interjúk segítségével mérték fel a verseny előtt várt és az utána ténylegesen bekövetkező stresszorokat és a megküzdési stratégiákat fiatal elit úszók körében. A várt stresszorok 23%-a ténylegesen megjelent a versenyen, míg a korábban bevált stratégiákat 21%-ban tudták használni. A teljesítménnyel kapcsolatban felsorolták az ellenféllel való összehasonlítást, specifikus úszásnemet vagy távolságot, korábbi rossz teljesítmény megismétlődését, kidolgozott stratégiától való eltérést, várt eredmény alatti teljesítményt, kvalifikációszerzéstől való elesést, hajrázási képtelenséget, a technika rossz végrehajtását és a lassú sebességet mint stresszort. A társakkal kapcsolatban kiemelték az edzői visszajelzéstől, a csapattársak előtti leégéstől, és a szülők kioktatásától való félelmet, míg a körülmények és a környezet

szempontjából a sérülést, a fájdalmat, ismeretlen helyszínt, csúszás miatti fáradtságot. Viselkedési megküzdési stratégiaként az információkeresést, melegítést, barátok támogatásának keresését, zenehallgatást, elvonulást, pihenést, és az önmotiválást mondták. Kognitív stratégiaként pedig a fókuszálást, technikára, stratégiára összpontosítást, célra figyelést, pozitívumok előtérbe helyezését, ártértékelést, következő versenyre koncentrációt, elfogadást emelték ki.

Révész (2008) eredményei szerint a férfi úszókra jellemzőbb a csapásokkal való hatékonyabb megküzdés és a téthelyzetben való teljesítési képesség is, mint a női úszókra. Továbbá a bevált úszók jobban képesek csúcsteljesítményt elérni téthelyzetben, illetve a serdülő korosztály résztvevői tudják a legkevésbé hozni a versenyformájukat, mind a fiatalabbakhoz, illetve az idősebbekhez képest szignifikánsan rosszabbul teljesítenek.

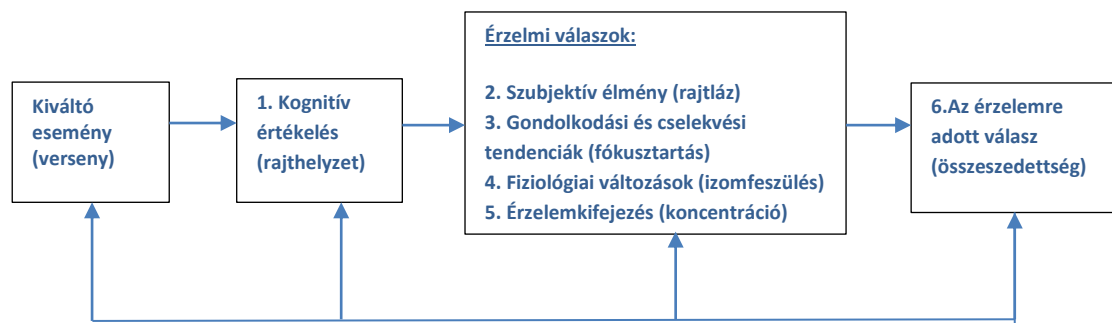
Hayward, Knight és Mellalieu (2017) szintén fiatal úszók észlelt stresszorait és megküzdési stratégiáit vizsgálták, kiegészítve az edzők és a szülők véleményével. Megjelent a stresszorok között a szülők helytelen reakciója és kommunikációja, valamint a teljesítményelvárások és a meglévő képességek közötti eltérések. A megküzdési stratégiák között pedig az érzelmek ventilálása, légzésszabályozás, vizualizáció, rutinok, időbeosztás tervezés is. Az eredmények alátámasztották a korábbi szakirodalmi eredményeket, miszerint az edzők leginkább problémafókuszú megküzdést alkalmaznak (Olusoga et al., 2010), míg a szülőkre jellemzőbb az érzelemfókuszú megküzdés stresszes versenyhelyzetben (Burgess, Knight & Mellalieu, 2016). Ebből kifolyólag fontos, hogy versenyen keveset legyenek a szülők a sportolók közvetlen közelében, szurkoljanak és elérhetőek legyenek, ha szükséges, de feleslegesen ne stresszeljék a versenyzőket a bekiabálásukkal (Gyömbér, Kovács & Ruzits, 2016).

2. 4 Érzelmek és érzelemszabályozás

2.4.1 Az érzelmekről és az érzelemszabályozásról általánosságban

Az érzelmek külső tényezők hatására jönnek létre, képesek mozgósítani és befolyásolni a viselkedést a kiváltó eseményre irányultan. Az átélt érzelmek több szempont szerint csoportosíthatóak. Egyrészt a polaritásuk alapján elkülöníthető a pozitív/kellemes és a negatív/kellemetlen érzelmeket egymástól. Megkülönböztethető hat alapérzelem, melyek minden kultúrában megtalálhatók és felismerhetők: harag, félelem, undor, meglepődés, szomorúság, öröm (Ekman, 1982). Irányultságuk alapján lehet intellektuális, morális vagy esztétikai egy adott érzelem, továbbá az érzelmi állapot jellege kapcsán hangulat (kevésbé intenzív, de tartós érzelmek), indulat (intenzív, rövid ideig fennálló érzelmek) vagy szenvedély (intenzív és tartós, akár élethosszig fennálló érzelmek) alakulhat ki (áttekinti Atkinson & Hilgard, 2005).

Az érzelmek olyan összetett, többkomponensű epizódok, melyek legalább hat összetevőből állnak. Többnyire kognitív kiértékeléssel kezdődnek, mely során az egyén felméri az aktuálisan kialakult helyzet adott pillanatban való jelentését. Ezt követi a szubjektív élmény, amikor kialakul egy érzés, affektív állapot. Majd a gondolkodási és cselekvési tendenciák egy bizonyos irányba terelik a viselkedést. A negyedik összetevőt a fiziológiai változások alkotják, melyek a vegetatív idegrendszerben, azon belül a szív- és simaizom-működésben jelentkeznek. Ezt követi a mimika, vagyis bizonyos arcizmok összehúzódása-ellazulása, végül pedig a saját érzelmi állapotra és az azt kiváltó környezetre adott érzelmi válaszreakció. Önmagukban ezek az összetevők nem tekinthetők érzelmenek, együttesen alkotják őket (Lazarus, 1999). Egy példán keresztül szemléltetve elsőként ráeszmél a sportoló arra, hogy a rajtkövön áll, amitől felfokozott érzelmi élménye lesz, majd a gondolatai segítségével elkezd a vízre és a rajtra koncentrálni. A fókuszálás hatására a légzését lelassítja, izmait megfeszíti, összeszorítja a száját és összehúzza a szemét, hogy a külvilágnak is azt kommunikálja készen áll és nyugodt állapotban van (4. ábra).



4. ábra: Az érzelmi folyamat összetevői (Saját szerkesztés, Lazarus 1999 alapján)

Az érzelemelméletek különböző kapcsolatokat feltételeznek az egyes érzelmi összetevők között. Habár rendszerint a felvázolt kognitív kiértékelésből indulnak ki, kutatások támasztják alá, hogy bármely más összetevő is lehet kiindulóforrás egy érzelmi reakcióban. Vannak álláspontok, melyek szerint minden előzetes gondolkodás és kiértékelés nélkül is keletkeznek érzelmek (Zajonc, 1984). Schachter és Singer (1962) kétfaktoros elmélete szerint egy általános vegetatív arousal állapot létrejötte és az adott helyzet kiértékelése határozza meg az átélt érzelmet. A James-Lange-elmélet ehhez hasonlóan azt feltételezi, hogy a fiziológiai változások észlelése váltja ki a különböző érzelmi élményt. A szívritmusban például magasabb változások jelennek meg a harag, félelem és a bánat kapcsán, mint az öröm, a meglepődés és az undor esetén, míg az ujjon mért bőrhőmérséklet szignifikánsan magasabb a félelem megjelenésénél az összes többi alapérzelemhez képest (Levenson, Ekman & Friesen, 1990). A mimikai visszacsatolás-hipotézis azt állítja, hogy a mimikáról kapott visszajelzések szintén fokozzák az átélt érzelmek intenzitását, azaz egy adott érzelem kifejezése befolyásolja a szubjektív megélését annak (Tompkins, 1962).

Az érzelmi összetevők közül kiemelendő az érzelemszabályozás, mely befolyásolja az érzelmek minőségét, időbeli kiterjedését, megélését, valamint kifejezésre juttatásának módját is. Az érzelemszabályozás során az egyén növeli, fenntartja vagy csökkenti a negatív és a pozitív érzelmeket, mely egyaránt lehet tudatos és tudattalan. Tanult vagy automatikus, mindenesetre számos átkeretezési folyamatot magában foglal, és közvetve vagy közvetlenül hat a többi érzelmi összetevőre is. Az érzelemszabályozó stratégiák

lehetnek előzmény- vagy válaszorientáltak. Az előbbi az érzelem kialakulásának kezdetén hat, mielőtt az teljes értékű válasszá válna, míg az utóbbit akkor alkalmazza az egyén, ha már egy adott érzelem hatása alatt van (Gross & John, 2003).

Kutatások alapján a két leggyakoribb érzelemszabályozó stratégia az átkeretezés és az elnyomás. Átkeretezés során egy semleges helyzetet érzelemmel ruház fel az egyén, tehát az érzelmi választ változtatja meg azáltal, hogy átformálja az adott helyzet jelentését, csökkentve az érzelmek intenzitását. Lehet szelffókuszú, azaz az egyén a számára fontos információra helyezi a hangsúlyt, vagy szituációfókuszú, amikor az adott helyzet bizonyos aspektusaira, például mások cselekvésére koncentrál. Elnyomás során gátlás alá kerül a viselkedés és fokozódik a szimpatikus aktiváció (Ochsner & Gross, 2005).

Az érzelemszabályozás céljából alkalmazott tudatos figyelmi és gondolkodási folyamatokat kognitív érzelemreguláció-stratégiáknak nevezik. Olyan adaptív kognitív stratégiák, mint a helyzet jó oldalának számbavétele, vagy a történetek tágabb értelmezési keretbe helyezése segítenek az adott helyzethez történő alkalmazkodásban. A maladaptív stratégiák azonban, mint az önmagunk vagy mások hibáztatása, a veszteség vagy a veszély felnagyítása, vagy a negatív gondolatokon, érzéseken való rágódás, szerepet játszanak a stresszre adott kóros érzelmi reakciókban (Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2001). A kognitív érzelemszabályozó stratégiák széles skálájának feltérképezésére a CERQ-kérdőívet használják, mely kilenc olyan megküzdési stratégiát vizsgál, amelyek a szakirodalmi adatok alapján a leginkább szerepet játszanak az érzelmi zavarok kialakulásában (Garnefski & Kraaij, 2007).

2.4.2 Érzelemszabályozás a sportban

Az érzelemszabályozást vizsgáló kutatások többségét nem a sport területén folytatták (Gross & Thompson, 2007). Azonban mindhárom típusú érzelmi válasz, akár fiziológiai, kognitív vagy viselkedéses szinten jelenik meg egyénenként eltérő, adaptív vagy maladaptív módon befolyásolja a sportolók teljesítményét. Valakit például olyan

kellemetlen érzések, mint a harag vagy félelem képesek motiválni a győzelemre, míg másból szabálytalan viselkedést váltanak ki, mely által elveszíti a versenyt vagy kizárják. Minél inkább véli úgy az egyén, hogy az adott érzelem segíti őt, annál nagyobb valószínűséggel éli meg, míg ellenkező esetben annál inkább elkerüli azt. Az érzelemszabályozás így hedonistának tűnik egy sportoló életében, hiszen csak a pozitív érzéseket keresi, illetve azokat, amik motiválják, hogy elérje a kívánt céljait (Lane et al., 2012). Az érzelemszabályozás instrumentális megközelítése szerint, ha az azonnali örömszerzés fontosabb a hosszú távú előnyöknél, akkor hedonista módon jelennek meg pozitív érzelmek, míg fordított esetben a cél érdekében instrumentális módon kontrolláltabbak. A sportolók rövid ideig elviselik a kellemetlen érzelmeket, ha úgy érzik ezzel a céljukhoz közelebb jutottak (Tamir, Mitchell & Gross, 2008).

Az érzelemszabályozás egyaránt fontos egyéni (Uphill, McCarthy & Jones, 2009), és csapat (Tamminen & Crocker, 2013) szinten is a sportteljesítmény szempontjából. Szignifikáns kapcsolat mutatható ki ugyanis az érzelmek szabályozásának erőssége és a fizikai, szellemi teljesítmény között. Englert és Bertrams (2012) kutatása alapján az érzelmek elnyomása, mely komoly kognitív feladatot igényel, jobban elfárasztja a sportolókat, növeli a stressz-szintjüket és rosszabb teljesítményt nyújtanak, mint a társaik. Furley és munkatársai (2013) szerint zavartalan körülmények között viszont nem befolyásolja a teljesítményt és a megfelelő döntéshozatalt az érzelmek szabályozása, melyet e-sportolók vizsgálatánál találtak. A versenyzők teljesítményének maximalizálása érdekében emiatt célszerű érzelmi stratégiákat beépíteni a felkészülésbe, hogy a versenyek alkalmával bizonyos helyzetek ne okozzanak problémát (Baron et al., 2011). Gross (1998) különbséget tesz az előzmény- és a válaszközpontú érzelemszabályozási stratégiák között. Az előzményközpontú stratégiák az érzelemgenerálódás folyamatára hatnak. Ennek keretében a szituációk szelektálásával, az érzelmek szabályozása érdekében bizonyos helyzetek elkerülésével, illetve más helyzetekhez történő közelítéssel, továbbá a konkrét helyzetek aktív alakításával, a figyelem irányításával és kognitív értékelésének változtatásával befolyásolhatja az érzelmek alakulását. A válaszközpontú stratégiák egyik meghatározó eleme pedig az érzelmkifejezés gátlása. A tartós és erős negatív érzelmek nagyfokú belső feszültséggel, frusztrációval, boldogtalanság érzettel járnak.

Az érzelmekkel foglalkozó irodalom egyöntetűen azt mondja, hogy a nők érzelmileg kifejezőbbek és összetettebb érzelmeket élnek át (Barrett et al., 2000; Thayer & Johnsen, 2000), mely a sportban is megjelenik. Ennek persze számos társadalmi vonatkozása lehet, például a gyermek igényeinek felismerése szempontjából. Kutatási eredmények alapján a nők jobbak az érzelemszabályozásban is, adaptívabb megküzdési stratégiákat használnak, mint a férfiak (áttekinti Thayer et al., 2003). Életkor tekintetében pedig Silvers és munkatársai (2012) szerint közvetlenül nincs különbség, de a társadalmi hatások figyelembevételével már egyértelműen kimutathatók eltérések. Azok a fiatalok, akiknek sok társas kapcsolata van, és ezek bensőséges viszonyok, adaptívabb érzelemszabályozási képességgel rendelkeznek, mint a társaik, függetlenül az életkortól.

2.4.3 Az úszók érzelemszabályozásával kapcsolatos kutatások

A sportpszichológiai kutatásokban a negatív érzelmek vizsgálata sokkal nagyobb figyelmet kap, mint a pozitívak (Martinent & Ferrand, 2014). Ez a hangsúly különösen a verseny előtti szorongás miatt alakult ki, holott a sportolók az érzelmek széles skáláját átélik miközben versenyeznek. A pozitív érzelmekkel foglalkozó sporttudományi kutatások igyekeztek beazonosítani azokat a tényezőket, melyek kiváltják a sportolók boldogságát. Jin, Chen és Hee (2017) koreai, japán és kínai úszókat kérdeztek meg a boldogságról. Eredményeik alapján az önbecsülés és a környezet figyelme a legfontosabb, hogy boldogok legyenek. A boldogság érzése pedig a fizikai fejlődésben, a pihenésben és a társas kapcsolatokban nyilvánul meg náluk (Park, 2012). Versenyhelyzetben a boldogság már a verseny elején is tetten érhető, ha a sportoló a jó eredményre és teljesítményre gondol, emellett boldogok lehetnek akkor is, mikor a dobogóra léphetnek, mások dicsérik őket, és értük szól a himnusz. Ha ismerik a társaikat, akkor előfordul, hogy mások sikerei is boldogságot tudnak okozni (áttekinti Jin, Chen & Hee, 2017). Nagy boldogságot okoz a szülőktől érkező támogatás is, egy mosoly, egy kacsintás, egy „Hajrá” kiáltás, melyet őszintének vél a sportoló (Gyömbér, Kovács & Ruzits, 2016).

A brit úszók megfelelő fejlesztéséhez Johnston, Harwood és Minniti (2013) áttekintette és szintetizálta a meglévő szakirodalmat, hogy összefoglalja az optimális pszichológiai, szociális és érzelmi fejlődés aspektusait. A kezdeti konceptualizálás alapján az érzelemszabályozáshoz társított fogalmak a következők voltak: érzelemkontroll (Gould & Carson, 2008), önkontroll (Papacharisis et al., 2005), stresszkezelés (Holt & Jones, 2008), koncentráció (Holt & Sehn, 2008), megküzdés (Gould, Dieffenbach & Moffett, 2002). Szakértői interjúk után az érzelmi kompetencia fejlesztéséhez a következő három tényezőt emelték ki: empátia (megérteni mások érzéseit és kimutatni a saját érzelmi állapotot), társas kapcsolatok (kötődni másokhoz), valamint érzelemszabályozás (érzelmelek irányítása és konstruktív módon való használata). Az érzelmi kompetencia megléte véleményük szerint kiemelten fontos területe a versenysportolóvá válásnak. E tanulmánnyal pedig igyekeztek gondoskodni arról, hogy az úszókkal foglalkozó szakemberek számára érthető definíciókat nyújtsanak az egyes fejlesztendő területekhez, köztük az érzelemszabályozásnak is.

Az érzelmek szabályozása azért is fontos, mert ha egy nap több versenyszámban is indulnak, akkor az első teljesítmény keltette érzelmek eluralkodnak a sportolón, és nem tud kellően fókuszálni a következőkre. Ha negatív érzései voltak, akkor a fellépő szorongás, ha pozitív érzései voltak, akkor pedig a beképzeltség miatt ronthat a teljesítményén (Gyömbér, Kovács & Ruzits, 2016).

2.5 Motiváció

2.5.1 A motivációról általánosságban

A motiváció minden cselekvésre, viselkedésre készítő belső tényezőt magában foglaló jelenség. Meghatározza az egyén aktivitásának mértékét, a viselkedés szervezettségét és a hatékonyságát is egyben (Roberts & Treasure, 2001). Szoros kapcsolatban áll az érzelmekkel, hiszen az érzelmek jelentős része cselekvésre készítet, másrészt a motivált cselekvés végrehajtása érzelmeket mobilizál (Tringer, 2005).

A magyarázatára számos elmélet született, melyek hangsúlyaikban és nézőpontjaikban néha eltérnek egymástól (Atkinson & Hilgard, 2005). Descartes alkotta meg az első motivációs elméletet, melyben kiemelte, hogy a testet mechanikai törvények irányítják, míg az elmét a szabad akarat, így a kettő egymástól független rendszert alkot. Az akarat tudatos szándékot és döntést jelent, mely a motiváció jelentős részét lefedi, ugyanakkor léteznek a cselekedeteknek tudattalan rugói is, melyek ösztönösen hatnak. Az ösztönelmélet szerint a cselekvést kiváltó tényezők olyan biológiai erők, melyek hajlamossá teszik a szervezetet arra, hogy adott módon viselkedjen bizonyos körülmények között (Oláh & Bugán, 2004).

Folyamatában tekintve a motivált állapotot egy biológiai hiányállapot vagy egy pszichológiai igény indítja el. A keletkezett szükségleti állapot belső feszültséget teremt, melynek csillapítására belső hajtóerő, más néven drive jön létre. Ez általánosan energetizálja a szervezetet, és törekszik a belső egyensúly visszaállítására. A tanulási folyamat eredménye, hogy az adott szükségletet milyen módon a leghatékonyabb kielégíteni. Megerősítések segítenek eldönteni, mely viselkedési válaszok csökkentik a fennálló szükségleti állapotot, és ezekre a korábbi tapasztalatokra támaszkodva alakulnak ki különböző szokások, viselkedésmintázatok. Ebben a tanulásban a környezet jelzőingerei is gyakran segítenek, külső ösztönzést adhatnak, melyek gyakran helyettesítik is a belső törekvéseket. A motívumok gyakran harcolnak egymással, mivel sokszor előfordul, hogy egyszerre több szükséglet is keletkezik. Ilyenkor az aktuális viselkedést az erősebb késztetések, például az önfenntartással kapcsolatosak jutnak elsőként érvényre. Ugyanakkor az embernél ez gyakran egy tudatos döntési folyamat eredménye is, hiszen képes az egyén késleltetni egyes szükségletei kielégülését szándékainak, értékeinek megfelelően (Szabó, 2004).

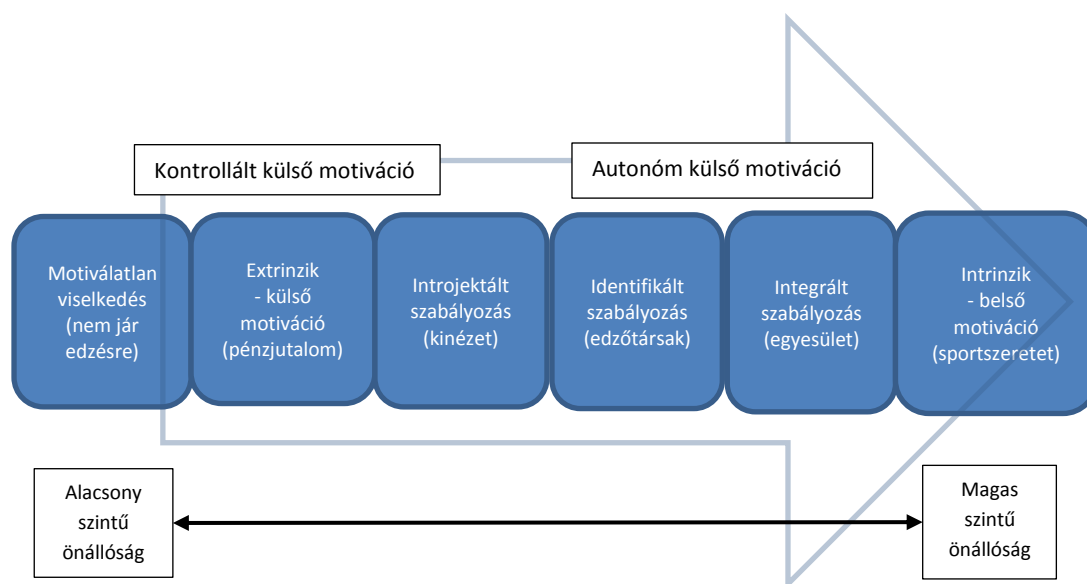
Az emberi motivációk két nagy csoportba sorolhatók: külső (extrinzik) és belső (intrinzik) motivációra. A külső motiváció esetében a viselkedés hátterében valamilyen külső tényező elkerülése vagy elérése áll, míg a belső motivációnál a cselekvésben rejlő élvezet átélése a cél. A belső és a külső motiváció nem összegződő tényezők. Az önjutalmazó tevékenységformák külsődleges megerősítése felesleges, sőt káros is lehet (Deci & Ryan, 1985).

Mindkét motivációtípus további elemekre bontható. Johnson és Johnson (1985) szerint a belső motiváció összetevői közé tartozik a kompetencia, a teljesítmény, az elsajátítás és a kíváncsiság. A kompetenciamotiváció a környezettel való hatékony bánásmód szükséglete és a hatékonyság érzéséhez kapcsolódik (White, 1959). A teljesítménymotiváció a magasabb teljesítmény és siker elérésére irányul. Irányát és intenzitását az határozza meg, hogy az adott helyzetben a siker elérése vagy a kudarc elkerülése az erőteljesebb mozgatórugó (Pang, 2010). Az elsajátítási motiváció olyan ösztönző, mely arra készíti az egyént, hogy kitartó legyen számára kihívást jelentő feladatok és helyzetek megoldásában (Barrett & Morgan, 1995). A kíváncsiság pedig megjelenhet bizonyos helyzetekben, ekkor szituációs típusnak nevezik, illetve személyiségvonásként is megnyilvánulhat személyes érdeklődés formájában (áttekinti Tóth, 2015). Erőteljes a belső motiváció, ha egy sportoló szeretne új edzésmódszereket megismerni, tökéletesíteni szeretné a technikáját, vagy a mozgás és versenyzés öröme miatt űzi az adott tevékenységet (Szemes & Harsányi, 2015). A sportágválasztás aspektusából is megjelennek, külső és belső motivációs motívumok is, Révész és társai (2012) eredményei alapján az 1980-as évekig, a testnevelők és az edzők, mint külső motiváció hatása nagyobb volt, mint a rendszerváltás után. Napjainkban a család sportág felé irányítása erősödött fel, mint beszélő motivációs tényező.

A külső motiváció típusai az alacsonyabb és magasabb szintű önrendelkezés kontinuumán mentén helyezkednek el. Az extrinzik szabályozók szintjén a legalacsonyabb az önállóság, a viselkedést a különböző típusú megerősítésektől teszi függővé az egyén, így a külső jutalom elérése vagy a büntetés elkerülése a célja. Az introjektált szabályozók szintjén az egyén elkezd befelé vetíteni a viselkedésének okait, így azok konkrét jelenlétére már nincs szükség. Ebben az esetben a cselekvést a büszkeség és az önértékelés növelése illetve a szégyen és a szorongás elkerülése motiválja (Deci & Ryan, 1991). Az identifikáció szintjén a viselkedés okait és azok értékelését az egyén már a sajátjaként éli meg. Az integráció szintjén pedig az egyén teljes harmóniába kerül önmagával és a környezetével, a saját érdeke és szükséglete alapján cselekszik, emiatt ez a legmagasabb szelfdeterminációs szint a külső motiváción belül. Az integrált szabályozás alatt álló viselkedésben az akarat megnyilvánulásának van kiemelt jelentősége, míg az intrinzik okokkal magyarázott viselkedésben a flow érzését emelik ki (Ryan & Deci, 2000). Amennyiben egy sportoló azért edz, hogy

hírnévre tegyen szert, vagy több pénzhez jusson, akkor a viselkedését egyértelműen a külvilág határozza meg. Egyre inkább autonóm cselekvésnek tekinthető, ha valaki azért sportol, hogy a fizikai megjelenítését tökéletesítse, majd ha az ember az edzője vagy a barátai miatt jár edzésekre, és részvételével hozzájárulhat az egyesület sikereihez (Szemes, Harsányi & Tóth, 2016).

A motiváció pszichológiájában azok az esetek is fontosak, amikor a személyek valamilyen viselkedésre nem motiváltak, vagy éppen elvesztették motivációjukat. Ilyenkor úgy érzik az egyének, hogy nem értenek az adott tevékenységhez, és nincs kapcsolat a tettük és az eredményeik között. A motiváció hiánya a személyre és a cselekvésre vonatkozó hiedelmekkel értelmezhető (Vallerand, 1997; 5. ábra).



4. ábra: A hierarchikus motivációelmélet modellje (Saját szerkesztés, Vallerand 1997 alapján)

A szociális kognitív elmélet szerint a motivációt nagymértékben meghatározzák az egyén előzetes elképzelései, azaz a helyzet kimenetelével kapcsolatos elvárásai és az észlelt énhatékonyság mértéke. Az utóbbi erősségét befolyásolja, hogy mennyire érzi az egyén, hogy képes lesz magas szintű munkavégzésre és megfelelő pszichofiziológiai állapot fenntartására (Bandura, 1986). A teljesítménnyel kapcsolatos vélekedések pedig

attól függően alakulnak, hogy milyen teljesítménycélokkal rendelkezik az egyén. Feladatvezérelt cél esetében a képességek fejlesztésén van a hangsúly, az egyén arra törekszik, hogy képességeit kihasználva minél tökéletesebben hajtsa végre az adott feladatot. Énvezérelt cél esetében a képességek összehasonlítása kerül előtérbe, így teljesítményhelyzetben szorongóvá válik az egyén, és csak akkor érez sikert, ha másokat túlszárnyal (Duda, 1992; áttekinti Tóth, 2015).

2.5.2 Motiváció a sportban

A szakirodalmi eredmények azt támasztják alá, hogy az élsportban és az utánpótlás-nevelés során is túlzottan a teljesítményen van a hangsúly, mely hozzájárul az énvezérelt belső modell és a külső motiváció kialakulásához, továbbá erősíti olyan negatív válaszok fellépését is, mint az önsorsrontás és a kiégés (Lemyre, Treasure & Roberts, 2006). Viszont a csúcsteljesítmény eléréséhez és a motivált fizikai aktivitáshoz elengedhetetlenül fontos, hogy jelen legyen a belső motiváció is, és a kettő egyensúlyt alkosson (Poulsen, Rodger & Ziviani2006).

Az öndeterminációs elméleten alapuló motivációtípusok mérésére Pelletier és munkatársai (1995) kifejlesztették a Sport Motivation Scale-t, mely az amotivációt, valamint a külső és a belső motiváció egyes típusait méri. Lonsdale, Hodge és Rose (2008) elszakadva az SMS-től, melyet időközben számos nyelvre lefordítottak, egy teljesen új tételekből álló mérőeszközt fejlesztettek BRSQ néven, melynek pszichometriai mutatói sokkal jobbnak bizonyultak (Pelletier et al., 2013).

Kutatási eredmények bizonyítják, hogy elit sportolók nagyobb belső motivációról számolnak be, mint a nem elitek (Halldorsson, Helgason & Thorlindsson, 2012). Ezzel szemben azonban számos sikeres elit sportolót jellemez alacsony szelfdetermináltság, és egészségtelen verseny-/ edzés- /étkezési szokások (Gillet, Vallerand & Paty, 2013). Más kutatási eredmények pedig azt sugallják, hogy a bajnok sportolóknál egyaránt magasabbak mind a belső, mind a külső motivációs struktúrák, mint a kevésbé sikeres sportolóknál. Ezt magyarázhatja az, hogy a győzelem kielégíti a belső és a külső

motivumokat is, hiszen kap egy trófeát az egyén, de mellette új lehetőségek nyílnak a fejlődésre (Blegen et al., 2012).

Nemi különbségek is fellelhetők, a női sportolók inkább belsőleg motiváltak, mint a férfiak (Chantal et al., 1996). Mivel különböző az autonómiatámogatás az egyéni és a csapatsportokban, így a sportág típusa alapján is lehetnek eltérések a motivációs struktúra tekintetében (van de Pol, Kavussanu & Kompier, 2015; áttekinti Clancy et al., 2016).

Az életkor növekedésével szignifikánsan csökken a belső motiváció, a legnagyobb eltérést a 18-22 év közötti korosztályban tapasztalták. A külső motivációs szintek is jelentősen megváltoztak az életkor előrehaladtával, de stabilabbak maradtak. Az amotiváció viszont jelentősen nőtt az életkorral, főként a 12-17 évesek körében, melynek oka leginkább a tanulás és a sportolás összeegyeztetési nehézségében rejlik (Lopez-Walle, Tristán & Balaguer, 2013).

2.5.3 Az úszók motivációjával kapcsolatos kutatások

Révész, Bognár és Géczi (2007) vizsgálata szerint, 9,29 év felkészülési idő szükséges ahhoz, hogy egy úszó a nemzetközi mezőnyben is élen tudjon végezni. Nyilvánvaló, hogy ezen időszak alatt a motiváció folyamatos fenntartása nem könnyű feladat, ebből kifolyólag leginkább utánpótláskorú úszók motivációs struktúráját vizsgálták a kutatók.

Az úszók motivációjával kapcsolatos első kutatásokban a részvételi motiváció került fókuszba. Watson, Blankbsby & Bloomfield (1985) felmérésük során azt tapasztalták, hogy a fiatalok leginkább a győzelem és a jutalom befolyásolja, de a képességek fejlesztése, a barátságos környezet és a kiváló úszástudás elérése is fontos. Ezzel alátámasztják azt az elképzelést, hogy élsport esetén mind a külső, mind a belső motivációs tényezők egyaránt szerepet játszanak és fontosak. Nagy és munkatársai (2014) véleménye szerint kifejezetten hátrányos lehet, ha túl nagy a nyomás, unalmasak az edzések és teljesítménykényszer lép fel. Amikor az úszás már nem jelent örömet,

kilépnek a sportból, és ebben nagyobb hangsúllyal vesznek részt az imént felsorolt külső tényezők.

Az életkor tekintetében ellentmondásos eredmények lelhetők fel. Carral, Pérez és Prieto (2014) felmérése alapján a négy fő motivációs bázisból, melyet felsoroltak a fiatal úszók (1. Egészség / Fittség, 2. Szórakozás / Barátság, 3. Verseny / Képességek, 4. Státusz / Helyezés) az életkor előrehaladtával egyre nagyobb motiváló erővé válik a Verseny / Képességek szerepe, mely külső motivációs faktornak tekinthető. Woolger és Power (2000) szerint viszont az életkor növekedésével az úszók belső motivációja növekszik. Révész (2008) eredményei alapján pedig egyre nő az amotiváció is az életkor előrehaladtával, valamint nincs szignifikáns motivációbeli különbség a bevált és a nem bevált úszók között.

A szakirodalom eredményeit alátámasztva, Nagy és munkatársai (2016) szerint szignifikáns különbség figyelhető meg a nemek között. Habár mindkét nem motivációja magasabb mint az átlagpopulációé, a fiú úszók külső motivációja magasabb, mint a lányoké. Ezt Carral, Pérez és Prieto (2014) is megfigyelték, a lányokra jellemzőbb a Szórakozás / Barátság, míg a fiúkra a Státusz / Helyezés motivációs faktorok.

2.6 Fogyatékkal élő sportolók

2.6.1 A fogyatékkal élő sportolókról általánosságban

A 2013. évi LXII. törvény § (1). alapján: „Fogyatékoság alatt, olyan tartós vagy végleges – veleszületett vagy szerzett – érzékszervi, kommunikációs, fizikai, értelmi vagy pszichoszociális károsodást, illetve ezek bármilyen halmozódását értjük, amely a környezeti, társadalmi és egyéb jelentős akadályokkal kölcsönhatásban a hatékony és másokkal egyenlő társadalmi részvételt korlátozza vagy gátolja.” (Balogh et al., 2015)

Az ENSZ felmérése szerint 650 millió fogyatékkal élő ember él a világon. Magyarországon a 2000-es évek elején a lakosság közel 6%-a volt fogyatékkal élő személy, tartósan beteg sajnos ennél jóval több és a számuk mára jelentősen nőtt. A

Központi Statisztikai Hivatal adatai alapján a fogyatékkal élők csupán 4%-a részesül támogató szolgáltatásban, holott jogaikat és esélyegyenlőségüket ez nem teremti meg feltétlenül (Madarász & Máté, 2017).

A fogyatékkal élők számára a sport és a rekreáció több okból is kiemelkedő fontosságú. Azok számára, akiknek valamelyik szervük károsodása miatt a mozgásterük beszűkült, korlátozottá váltak, a fizikum fejlesztése az önállóság alapját adhatja. Rendszeres fizikai igénybevétellel megelőzhető számos inaktivitásból fakadó elváltozás is, például az elhízás vagy olyan szövődmények, mint az ízületi bántalmak és a magas vérnyomás. Hasonlóan fontos az értelmi sérültek jó fizikai állapotának megalapozása, mivel a munkaerő-piaci alkalmazásuk során az esetek döntő többségében könnyű fizikai munkát kell végezniük. A fogyatékossgal élő személyek számára a sport azonban nemcsak egészségmegőrzést biztosít, hanem aktív kapcsolódást nyújtó tevékenység is, mely pozitívan hozzájárul a kedvezőbb pszichológiai jóllétükhöz, gyorsabbá és könnyebbé teszi számukra a rehabilitációt, az alkalmazkodást és a visszailleszkedést, valamint erősebbé és felkészültebbé teszi őket, hogy megbirkózzanak különböző előítéletekkel, melyek fenyegetik az önbecsülésüket és a kompetenciájukat. Ha szerzett sérülésről van szó, abban az esetben a trauma feldolgozást, a nehézségekkel való megküzdést nagyban segítheti, ha az egyén sportbeli kihívásokkal szembesül és feladatokat, célokat kap, így javulhatnak megküzdési mechanizmusai is (Bačanac et al., 2014).

A fogyatékossgal élők modern sportjának alapjait Sir Ludwig Guttman fektette le a Stoke Mandeville Games létrehozásával Angliában, 1948-ban. Eredetileg rehabilitációs tevékenységnek tervezte sebesült veterán katonák számára, de az elképzelése kinőtte magát. Az első hivatalos paralimpián (mely a legfontosabb rendezvény a fogyatékkal élő sportolók nemzetközi megmérettetésére közvetlenül az olimpia után megrendezve) 400 sportoló vett részt 23 országból 1960-ban Rómában, majd exponenciálisan nőni kezdett a versenyzők száma. A 2008-as pekingi paralimpián 148 országból több mint 4000 sportoló vett részt, míg a Vancouverben megrendezett 2010-es téli paralimpián további 500-an 44 ország képviselésében (Brittain, 2010).

Magyarországon az 1929-es év jelenti a mozgáskorlátozottak sportjának első mérföldkövét, amikor otthonban élő, fogyatékos gyerekekkel foglalkozó orvosok és pedagógusok a sport értékét felismerve létrehozták a Nyomorékok Sport Egyesületét.

Az otthon lakói rendszeresen részt vettek iskolai gyógytornán és sportfoglalkozásokon, majd háziversenyeken keresztül a legjobbak összemérhették erejüket. A válogatott szintű megmérettetésekre kezdetben csak a szocialista országok versenyein, az úgynevezett Interkupákon volt lehetőség, majd az 1980-as évektől kezdődően sorra alakultak a hazai sportegyesületek, melyek egymást erősítve és segítve kialakították a mozgáskorlátozott személyek hazai, illetve nemzetközi sportéletét és 1997-ben létrehozták a Magyar Paralimpiai Bizottságot is (Nádas, 1996).

A fogyatékkal élők számára ma már csaknem minden hagyományosnak tekinthető sportág elérhetővé vált, de mindemellett számos olyan speciális sportágban is versenyezhetnek, amelyeket számukra fejlesztettek ki. Jelenleg az alábbi sportágakban rendeznek versenyeket a fogyatékkal élők számára: alpesi sízés, asztalitenisz, atlétika, biatlon, boccia, csörgőlabda, északi sízés, evezés, hódeszkázás, labdarúgás, íjászat, jégkorong, cselgáncs, kajak-kenu, kerekesszékes curling, kerekesszékes kézilabda, kerekesszékes kosárlabda, kerekesszékes labdarúgás, kerekesszékes rögbi, kerekesszékes tánc, kerekesszékes tenisz, kerekesszékes vívás, kerékpározás, lovaglás, sportlövészet, súlyemelés, taekwondo, tollaslabda, triatlon, úszás, ülőörplabda, vitorlázás (Balogh et al., 2015).

A körülmények különbözősége miatt, kezdve a látássérüléstől a végtagi amputációig, a fogyatékkal élők sportjában számos kategorizáció és osztályozás létezik a tisztességes versenyhelyzet kialakításához (Sherrill, 1999). A birkózás súlycsoportjainak koncepciójához hasonlóan a fogyatékoság típusa és súlyossága a legfontosabb tényező a versenykategóriák meghatározásában, melynek osztályozása rendszeres felmérések alapján történik. A Nemzetközi Paralimpiai Bizottság a következő tíz sérültségi kategóriát határozta meg, amellyel részt lehet venni a játékokon: csökkent izomerő, beszűkült mozgási tartomány, végtaghiány, lábhosszkülönbség, alacsony növés, hipertónia, ataxia, atetózis, látássérülés és szellemi fogyatékoság. A felsorolt kategóriák közül 1-10 közötti besorolású a mozgásukban korlátozott és amputált versenyzők, 11-13 közötti a látássérült és vak versenyzők, míg 14-es besorolásúak a szellemi fogyatékos versenyzők (Jefferies, Gallagher & Dunne, 2012).

A para sportolók irányába még mindig erőteljes száanalomérzet és sajnálkozás jelenik meg a társadalom oldaláról, melyhez inkompetencia feltételezése is társul (Anti, 2017).

A társadalomban, a környezetben létező előítéletek korlátozzák a fogyatékkal élő emberek társadalmi beilleszkedését és sportbeli fejlődését is. A sportkörnyezetnek, beleértve a sportigazgatókat, edzőket, sportpszichológusokat, egyéb sportszolgáltató személyzetet, fel kell ismernie a megfelelő együttműködési lehetőségeket. Az egyik legelső lépés ezen sztereotípiák lerombolásához, hogy a fogyatékkal élő személyek közvetlen környezetében lévők megfelelő tájékoztatást kapjanak és tudatosítva legyen bennük, hogy a szóban forgó személy nem beteg, mindenkinek vannak hiányosságai hol látható hol nem látható módon. A következő lépés pedig megtanítani a megfelelő segítségadási módokat, mellyel növelni lehet a fogyatékkal élők integrációját és azáltal a szubjektív jóllétüket és elégedettségüket egyaránt. A szubjektív életminőség-kutatások eredményei bizonyítják, hogy nemcsak az egyén fizikai vagy mentális egészsége, a demográfiai és gazdasági helyzete, hanem a személyes kapcsolatok minősége is hatással van a fogyatékkal élők érzéseire (Szabó, 2003). A sport pszichoszociális tényezői tehát éppúgy fontosak, nem szabad elszeparáltan kezelni a fogyatékkal élő sportolókat, hiába alkotnak sajátos szubkultúrát (Jaarsma, 2014).

Az integráció segítése egyesületi szinten a vezetőség támogatásának elnyerése, a szakképzett szakembergárda biztosítása, a megfelelő edzőkörülmények és versenyeztetési feltételek kialakítása, az akadálymentesítés, illetve a döntés az intézményes integráció vagy a külön szakosztály létrehozásának kérdéséről. Szövetségi szinten a legnagyobb segítség, ha a sportági szakszövetségek külön szakágat alakítanak a fogyatékkal élő sportolók számára, így biztosítani tudják regisztrálásukat, adataikkezelését és a versenyzés lehetőségét egyaránt. Az állami sportirányításnak is nagy szerepe lehet az integráció további fejlesztésében, hogy kiemelt szerepet kapjon a létesítmények akadálymentesítése, a speciális sporteszközök, valamint a sportorvosi, sporttudományos háttér biztosítása (Dorogi, 2009).

2.6.2 Hasonlóságok és különbségek az ép és a fogyatékkal élő sportolók között

Az eddigi kutatások túlsúlya azt jelzi, hogy a paralimpiai sportolók igényei és jellemzői nem térnek el szignifikánsan az olimpiai versenyzőkéitől (Dieffenbach, Statler &

Moffett, 2009, Martin, 2010). Hasonló tényezők motiválják őket, megegyezik a céljuk, azonos hangulati állapotokat élnek át (Huang & Brittain, 2006, Perreault & Vallerand, 2007). Martin kutatásai alapján (2006, 2008) azonos szinten van az önbecsülésük és a testképük is. Az edzések és a versenyek tekintetében mindkét csoport nagyra értékeli a mentális képességek szerepét, valamint a sportpszichológussal folytatott munkát (Dieffenbach Statler & Moffett, 2009). A leggyakrabban megtanult képességek közül kiemelkedik az önbizalom és a koncentráció fejlesztése (Szájér, Tóth & Sós, 2011), melyet a sportolókon kívül az edzők is igyekeznek elsajátítani, de sajnos nem mindenkihez jut el ez a fajta segítség (áttekinti Dieffenbach & Statler, 2012).

A legnagyobb különbséget talán a potenciális akadályok adják. Jelenleg a fogyatékkal élő sportolók edzései alapvetően négy fázisra vannak osztva, az első az előkészítés a fizikai felépítés, a második a versenyre való készülés, formaidőzítés, a harmadik maga a verseny, a csúcsteljesítmény és végül a negyedik, a versenyt követő regenerálódás és pihenés, a levezetés szakasza akárcsak az ép versenyzők esetében. Kutatási eredmények szerint azonban aggasztó tényező, hogy a fogyatékkal élő sportolókkal foglalkozó edzők 53%-a nem szakedző, továbbá az edzések nagy része csak aerob fejlesztéssel telik és gyakran eltér a fent említett struktúrától. Fontos, hogy az edző tisztában legyen a különböző károsodásokkal és a sportolók egyéni különbségeivel, hogy kiaknázhassa azokat, valamint egyensúlyban tartsa az aerob és az anaerob edzéseket. A kutatók arra is felhívják a figyelmet, hogy aránytalanul nagy hangsúly van a rövid távú fejlesztéseken és képzéseken, holott eredményesebb lehet hosszabb távon gondolkodni (Delghansai & Lemez, 2017).

Akadályozó tényező a felkészülésükben továbbá, hogy nehézkes a közlekedésük és nem mindenhol biztosított az akadálymentesség, valamint az anyagi javak sem elegendőek. Magyarországon a 90'-es években a legmagasabban díjazott olimpikonok prémiumának 10 százalékát érte el a paralimpiai jutalom. A 2000-es játékok után változott az arány, akkortól az olimpiai díjazás 50 százalékát kapták a paralimpikonok. Hiába növekszik azóta is folyamatosan a jutalmazás, a támogatási arányok még mindig különböznek. Mivel az edzői életjáradék szintén alacsonyabb egy parasportoló után, ez egy kevésbé frekvenciált sportágban, illetve kevésbé esélyes sportolónál azt eredményezheti, hogy az

edző részben szívésségből látja el a munkáját, mely tovább rontja a parasportolók esélyeit (Jaarsma, 2014).

2.6.3 A fogyatékkal élő sportolókkal kapcsolatos pszichés kutatások

A para sportokban való részvételi növekedés jól tükröződik a sporttudományok irodalmában is, ahol a fogyatékkal élő sportolókra vonatkozó vizsgálatok az elmúlt húsz évben egyaránt foglalkoznak fizikai és pszichés tulajdonságokkal is. A fizikai teljesítményt vizsgálták egyéni és csapatsportágakban, mint az úszási tempó végtaghiányos úszóknál (Daly et al., 2003), a kinematikus és mechanikus dobás kerekesszékes kosárlabdázóknál (Goosey-Tolfrey, Butterworth & Morriss, 2002), valamint a protézis optimális működését a teljesítmény maximalizálása érdekében (Burkett, Mellifont & Mason, 2010). Pszichés tulajdonságok tekintetében vizsgálták a motivációt (Wu & Williams, 2001), a sportolói identitást (Huang & Brittain, 2006), a pszichológiai személyiségvonásokat (de Bressy de Guast et al., 2013), a sportmotivációt és motivációs környezetet (Szemes, Szájer & Tóth, 2017). Azonban sokkal több kutatásra van szükség ezen a területen, főleg ha különbségek feltételezhetőek a két csoport között (DePauw & Gavron, 2005; Hanrahan, 2007; áttekinti Delghansai & Lemez, 2017).

Ha a fizikai működés csökken egy területen, akkor olyan pszichológiai képességekre van szüksége az embernek, amelyek segítenek megbirkózni a helyzettel (Sherill, 1999). A sportolás által javul a fizikai jóllétük és fejlődnek a szociális képességeik, egyedi motivációs perspektívájuk van a versenyekre, nagyon elégedettek tudnak lenni az eredményekkel és erőfeszítéseikkel (Huang & Brittain, 2006). Garcia és Mandich (2005) kimutatták kanadai kerekesszékes kosárlabdázók vizsgálata során, hogy sokkal erősebb motiváló tényező a sportoláshoz az a vágyuk, hogy minél jobb sporteredményeket érjenek el és képviselhessék országukat. Wheeler és munkatársai (1999) kvalitatív interjúk alapján pedig arra a következtetésre jutottak, hogy nagyon erős motiváció még a sportolói identitás elérése is, hiszen akkor jobban be tudnak illeszkedni és nem fogyatékkal élőként tekintenek magukra.

A fogyatékkal élő sportolókra jellemző a nagyobb feszültség, harag, fáradtság és zavartsági szint, valamint a depresszió esélye is magasabb, mint az átlagpopulációban (Henschen, Horvat & Roswal, 1992). Pensgaard, Roberts és Ursin (1999) eredményei

alapján a paralimpikonok kevesebb újrastrukturáló és növekedési stratégiát alkalmaznak, ami arra utal, hogy kevesebb energiát fektetnek az egyes helyzetek újraértelmezésébe, azok pozitívabb megvilágításába és kevésbé próbálnak okulni a tapasztalatokból. A pszichológiai felkészítések hatására azonban jelentősen nőhet a paralimpikonok stresszel való megküzdése és önbizalma is (Cox & Davis, 1992).

3. CÉLKITŰZÉSEK

A szakirodalmi áttekintés során nyilvánvalóvá vált, hogy az úszók pszichés tényezőire vonatkozó kutatásokból csekély mennyiség érhető el, és főként inkább nemzetközi szinten vizsgálták. Fogyatékkal élő sportolók esetében ez a szám tovább csökken, és hazánkban nem lelhető fel empirikus kutatás a témában. A magyarországi úszókkal folytatott kutatásokban leginkább az utánpótlás korosztállyal (Nagy et al., 2016), valamint a beválás kérdéskörével foglalkoztak (Révész, Bognár & Géczi 2007).

Első célkitűzésünk az volt, hogy megvizsgáljuk a fogyatékkal élő magyar válogatott úszók pszichés tényezőit, a két leginkább kutatott területen, azaz a szorongás és a motiváció terén. A szakirodalom alapján feltételezhetők nemi különbségek mindkét vizsgált változó esetében, hipotéziseinket ennek alapján építettük fel.

További célunk, hogy összehasonlítsuk a para és az ép válogatott úszók pszichológiai tulajdonságait. A sportolók, az edzőik és a velük dolgozó szakemberek szerint egységesen a legfontosabbnak vélt elit szintű sportolóra jellemző pszichés tényezők közül a motivációt, az önbizalmat, a szorongást, a megküzdési képességeket, az érzelemszabályozást és a személyiségjegyeket tűztük ki vizsgálatunk alapjául, melyeket objektív módszerrel, a szakirodalomban leggyakrabban használt kérdőívek segítségével mértünk fel. Az elemzés során kiemelt figyelemmel kísértük az esetleges nemi különbségeket, illetve a világversenyeken elért dobogós és az arról lemaradó versenyzők közötti különbségeket, melyek alapján alakítottuk ki a hipotéziseinket is.

Az eredményeinkkel és a levont következtetésekkel hozzájárulhatunk a nemzetközi szinten is egyre nagyobb érdeklődést övező kérdés megválaszolásához, miszerint valóban léteznek nagy különbségek vagy inkább több a hasonlóság a két csoport pszichológiai működése között. Továbbá bővítjük a felnőtt válogatott úszókkal kapcsolatos nemzetközi és hazai szakirodalmat, kiemelt szerepet szánva a para sportolók pszichés tényezőinek elemzésének. A disszertációmmal végezetül segítséget nyújtanék mind a felnőtt, mind az utánpótláskorú úszóversenyzők pszichológiai felkészítéséhez.

3.1 Hipotézisek

3.1.1 A para úszóválogatott nemi különbségeire vonatkozó hipotézisek

(H₁): A női versenyzők magasabb szorongást élnek át, és alacsonyabb az önbizalmuk a férfiakhoz képest (Perry & Williams, 1998; Wilson, Raglin & Pritchard, 2002; Lundqvist, Kentta & Raglin, 2011).

(H₂): A férfi úszókra jellemzőbb a csapásokkal való megküzdés és a téthelyzetben való teljesítési képesség magasabb pontszáma, mint a női úszókra (Révész, 2008).

(H₃): A női sportolókra jellemzőbb a belső motiváció, mint a férfiakra (Chantal et al., 1996; Nagy et al., 2016).

3.1.2 A para és az ép úszóválogatott különbségeire vonatkozó hipotézisek

(H₁): Dieffenbach és Statler (2012) összegzéséből kiindulva azt feltételezzük, hogy a sportolók hasonló személyiségjegyekkel rendelkeznek és Cooper (1969) gyűjtése alapján egyaránt extravertáltak, érzelmileg stabilak, és nem neurotikus személyek.

(H₂): A fogyatékkal élő sportolókra jellemzőbb a nagyobb feszültségi szint (Henschen, Horvat & Roswal 1992), ezért azt feltételezzük, hogy mind szomatikus, mind kognitív szinten magasabb átlagértékeket kapunk, mint az ép csoport esetében, és alacsonyabb lesz az önbizalmuk is.

(H₃): Pensgaard és munkatársai (1999) következtetéseit alapul véve azt feltételezzük, hogy a para úszók kevesebb adaptív stratégiát alkalmaznak egy versenyhelyzetben, mint az ép versenyzők, ezáltal alacsonyabb átlagértékeket mutatnak majd az összes megküzdési faktor esetében.

(H₄): Pensaard és munkatársai (1999) következtetéseiből kiindulva azt feltételezzük, hogy a paraúszók több maladaptív érzelemszabályozási stratégiát használnak, mint az ép versenyzők, mely megmutatkozik az átlagértékekben.

(H₅): Mivel hasonló tényezők motiválják őket (Huang & Brittain, 2006, Perreault & Vallerand, 2007), így azt feltételezzük, hogy nincs különbség motivációs struktúra tekintetében a fogyatékkal élő és az ép versenyzők között.

3.1.3 A dobogós és a nem dobogós válogatott úszók különbségeire vonatkozó hipotézisek

(H₁): A sikeres úszókra jellemzőbb az érzelmi stabilitás, mint a kevésbé elit szintű versenyzőkre (Rushall, 1970).

(H₂): Az elit szintű versenyzők alacsonyabb szorongásszintet élnek át és magasabb az önbizalmuk is, mint a kevésbé tapasztalt és sikeres versenyzőknek (Jones & Hanton, 2001).

(H₃): A sikeresebb úszók jobban képesek csúcsteljesítményt elérni téthelyzetben, mint a kevésbé sikeres versenyzők (Révész, 2008).

(H₄): Az elit szinten versenyzők több adaptív stratégiát alkalmaznak az érzelmeik szabályozására, mint a kevésbé sikeres versenyzők (Baron et al., 2011).

(H₅): A bajnok sportolóknál egyaránt magasabbak mind a belső, mind a külső motivációs struktúrák, mint a kevésbé sikeres sportolóknál (Blegen et al., 2012; Révész, 2008).

4. MÓDSZEREK

4.1 Résztvevők

Vizsgálati mintánkat a MÚSZ fogyatékkal élő leigazolt versenyzői közül 18-an alkották, közülük került ki az a 10 versenyző, akik részt vettek a 2016-os, Rióban rendezett paralimpián figyelemre méltó eredményekkel (27,8 %-uk éremmel, 1 arany-, 3 ezüst-, 5 bronzéremmel tért haza). A teljes elemszám 9 férfi és 9 női versenyzőből állt, akik 14 és 47 év közöttiek voltak, és átlagosan 16,5 éve úsznak ($M=26,33$ év, $SD=10,81$ év). A vizsgált úszók mindegyike 1-10 közötti kategóriába esik, súlyosság alapján pedig 3 és 10 közé helyezhetőek (S3-S5 kategória közé 6 fő, S6-S8 közé 5 fő, S9-S10 közé 7 fő tartozik).

A para és az ép vizsgálati mintánkat a MÚSZ válogatott tagjai alkották: 12 para úszó (25,5%) és 35 ép úszó (74,5%). A teljes mintánkban 31 fő (66%) volt férfi, 16 fő (34%) nő. Csoportokra bontva, az ép válogatott csapat tagjai közül 12 fő volt nő (34%), 23 férfi (66%). A para úszók között pedig 4 női (33%) és 8 férfi (67%) sportoló szerepelt. Az életkort tekintve a legfiatalabb kitöltő 15, míg a legidősebb 48 éves. Az átlagéletkor 23,68 év ($SD=6,09$ év). A résztvevők többsége 15 és 33 éves kor között helyezkedik el, egy résztvevő 40, míg egy másik 48 éves. Csoportokra bontva, az ép válogatott 17 és 33 év közöttiek ($M=23,53$ év), míg a para válogatott tagjai 15 és 48 év közöttiek ($M=24,42$ év).

A munkahelyi státuszt tekintve a résztvevők 40,4%-a (19 fő) jelenleg egyetemi vagy főiskolai hallgató, 19,1%-uk (9 fő) még tanul, míg 25,5%-uk (12 fő) sportolói munkáját tekinti munkahelyi státuszának. A munkahelyi státuszt csoportokra lebontva az adatok azt mutatják, hogy az ép válogatott résztvevőknél 35 főből 15 fő (42,9%) egyetemi/iskolai hallgatónak tekinti magát, 14 fő (40%) pedig sportolónak. A maradék 9 fő pedig tanuló, vagy alkalmazott. A para úszócsapat tagjainál az egyetemi vagy főiskolai státuszt és a tanulói státuszt jelölték meg a legtöbben, egyaránt négy-négy fő, 33,3%-ban. A maradék négy fő eloszlik a sportolói, alkalmazotti és közalkalmazotti státuszok között.

A versenyzők 72,3%-a (összesen 34 fő) saját bevallása szerint átlagos, vagy átlagosnál jobb jövedelemmel rendelkezik. Csupán 13 fő, 27,7%-uk jelölt meg átlag alatti, vagy jelentősen átlag alatti jövedelmet. Ha külön vizsgáljuk a két sportolói csoportot, akkor azt látjuk, hogy míg az ép válogatott tagjai magukat 80%-ban (28 fő) az átlagos vagy az átlagosnál jobb keresetűek közé sorolják, addig a para úszók fele sorolja magát ugyan ezekbe a kategóriákba, 33,3%-uk jelentősen átlagon alattinak vagy átlagalattinak tartja jövedelmét.

A sportolók legkevesebb hat és maximum 26 éve versenyeznek. A versennyel töltött átlagévek száma 14,76 év (SD=5,08 év). Csoportokra bontva az ép válogatott tagjai átlagosan 16,98 éve versenyeznek, a para úszók pedig 9,37 éve. Összesen kilenc olimpiai, öt világbajnoki és hat Európa-bajnoki aranyéremmel büszkélkedhetnek az úszók. Ezüstéremből összesen 8 darabot sikerült elhozni, ezen belül is egy olimpiai ezüstérmet, három világbajnoki ezüstérmet és négy Európa-bajnoki ezüstérmet. Bronzéremből összesen 15 db van: négy olimpiai, hét világbajnoki és négy Európa-bajnoki. Az érmek majdnem 80%-át (79%-át, vagyis 45 db-ot) az egészséges sportolók, míg az érmek 21%-át a paraolimpiai sportolók nyerték. Viszont a fogyatékkal élő sportolók kiemelkedően sok (5 db) első helyezést szereztek az olimpián.

4.2 Vizsgálati eszközök

A para úszók felmérésénél a szorongás mérésére a CSAI-2-t, illetve az ACSI-28-at, míg a motiváció mérésére az SMS-kérdőívet használtuk.

A CSAI-2 kérdőív (Martens et al., 1990; magyarul Sipos et al., 1999) 27 tételből áll, mely méri a versenyeredménnyel kapcsolatos állapotszorongást (kognitív és szomatikus szorongást), valamint az aktuális önbizalmat egyaránt (1. melléklet).

A sportolók megküzdési képességeinek mérésére az ACSI-28 kérdőívet alkalmaztuk (Smith et al., 1995; magyarul Jelinek, 2000). A kérdőív 28 tételből áll, 9 alskálát tartalmaz, amelyek azokat a pszichológiai jellemzőket mérik, amelyeket a sportolók teljesítményük javítása érdekében mozgósítani képesek (2. melléklet).

- *Csapásokkal való megküzdés:* A sportoló fenntartja pozitív hozzáállását, és bízik a jobb folytatásban, azokban az esetekben is, amikor számára kedvezőtlenül alakulnak a történések.
- *Teljesítmény téthelyzetben:* A sportoló a téthelyzeteket kihívásnak értékeli, nem él át nagyobb debilizáló szorongást, és képes a jó teljesítményre.
- *Célkitűzés/Mentális felkészülés:* A sportoló az edzésekre és a versenyekre is a taktikát illetően kidolgozott tervvel érkezik.
- *Koncentráció:* A sportoló a körülmények által megkívánt maximális mértékű koncentrációval képes az adott feladatra összpontosítani, és hatékonyan képes kizárni a teljesítményét zavaró ingereket.
- *Szorongásmentesség:* A sportoló verseny közben nem tart a hibázás lehetőségétől, nem fontos számára az sem, hogy mások mit gondolnak a teljesítményéről.
- *Önbizalom/Teljesítménymotiváció:* A sportoló belsőleg motivált képességei fejlesztésére, és bízik abban, hogy képes az általa kívánt teljesítmény elérésére.
- *Edző általi irányíthatóság:* Az edző iránymutatását, javaslatait elfogadva végzi a sportoló az edzőmunkát. Edzője által megfogalmazott kritikát, esetleg az edző hevesebb affektív megnyilvánulását sem fogja fel személye elleni támadásnak.

Mindkét módszer a hazai sporttudományos kutatásokban hosszú idő óta és gyakran alkalmazott eszköznek minősül (pl. Tóth et al., 2006, 2007, 2010; Géczi et al., 2008, 2009).

A motivációs struktúrák feltérképezéséhez az SMS-kérdőív (Pelletier et al., 1995) egyik magyarra fordított változatát, a Sport Motivációs Skálát (Tsang et al., 2005) használtuk. A kérdőív összesen 28 tételből áll, melyek egyszerre mérik az amotivációt, a külső motivációt, az introjekciót, az identifikációt valamint a belső motivációt is. A belső motiváción belül három típust különböztet meg, melyek az elsajátítás (K), a tökéletességre törekvés (A) és a tapasztalatszerzés (S) motívumait vizsgálják (3. melléklet).

A para és az ép úszóválogatott versenyzőinek összehasonlításához a szorongás mérésére szintén a CSAI-2-t használtuk, a megküzdési képességek feltérképezéséhez pedig az ACSI-28-at. A motiváció mérésére egy új kérdőívet, a BRSQ-t vettük fel, míg a

személyiségjegyek mérésére a BFI-t, az érzelemszabályozás mérésére pedig a CERQ-S-t használtuk.

A BRSQ (Lonsdale, Hodge és Rose, 2008, magyar fordítás: Reinhardt Melinda és Tóth László, 2017) adaptálás alatt az eredeti szerzők engedélyével) jobb pszichometria mutatókkal rendelkezik, mint az SMS, ezáltal megbízhatóbban mér. A kérdőív 36 kérdésből áll, és egyaránt méri az amotivációt, a belső motivációt, valamint a külső motivációs struktúrákat is, kiegészülve az integráció skálával. A belső motiváció tovább bontható három alskálára, ha szeretnénk, de globálisan is mérhető. Minden skálához négy kérdés tartozik (lásd 4. melléklet).

Az érzelemszabályozás mérésére a CERQ-S kérdőívet (Garnefski & Kraaij, 2006, magyarul: Miklósi et al., 2011) használtuk, mely egy rövidített változat. Összesen 18 itemből áll, melynek kilenc alskálája külön-külön két kérdést tartalmaz. Öt adaptív stratégia (elfogadás, pozitív fókuszálás, tervezés, pozitív átértékelés, perspektívába helyezés) és négy nem adaptív (önvád, rumináció, katasztrofizálás, mások hibáztatása) stratégiát mér. A kérdőívet a sportolók kognitív érzelemszabályozási stratégiáinak mérésére is alkalmazzák (Tóth, 2015; Tóth et al., 2016). A kérdésekre adott magas pontszámok jelölik az aktuális stratégia gyakoribb használatát (lásd 5. melléklet).

- *Elfogadás*: egyfajta rezignált attitűd a történésekkel kapcsolatban.
- *Pozitív fókuszváltás*: a figyelem átirányítása a negatív eseményekről kellemes kogníciókra.
- *Tervezés*: azzal való foglalatosság, hogy milyen viselkedési stratégiákat lehet alkalmazni a helyzet megoldására.
- *Pozitív átértékelés*: a helyzet pozitív jelentéssel való felruháztatása, akár a személyes növekedés termusaiban is.
- *Perspektívába helyezés*: az átélt negatív megítélésének redukciója oly módon, hogy más élményekkel vagy mások élményeivel veti őket össze a személy.
- *Önvád*: a személynek azon kognícióira vonatkozik, melyekben önmagát teszi felelőssé a negatív esemény bekövetkezéséért.
- *Rumináció*: az átélttel kapcsolatos érzésekkel, gondolatokkal való állandó és terméketlen foglalatosság, azokon való őrlődés.

- *Katasztrofizálás:* a történetek negatív aspektusainak, káros következményeinek felnagyítása.
- *Mások hibáztatása:* a felelősség kívülre helyezése.

A BFI (John & Srivastava, 1999; magyarul: Rózsa) kérdőív 44 kérdésből álló személyiségteszt. Összesen öt személyiségdimenziót vizsgál, az extravenziót, a barátságosságot, a lelkiismeretességet, a neuroticizmust, valamint a nyitottságot. A kérdésekre adott válaszok összpontszáma jelzi a személyiségtípusokhoz való viszonyt, melyek az alábbi 44 alskálát foglalják magukban (6. melléklet).

- *Extraverzió:* melegség, izgalomkeresés, aktivitás, energikusság, pozitív érzelmek, optimizmus, asszertivitás, határozottság, társaságkedvelés.
- *Barátságosság:* szerénység, altruizmus, lágylelkűség, érzékenység, őszinteség, egyenesség, engedelmesség, szolgálatkészség.
- *Lelkiismeretesség:* kompetencia, önfegyelem, megfontoltság, rendszeretet, kötelességtudat, teljesítménykésztetés.
- *Neuroticizmus:* szorongás, depresszió, impulzivitás, ellenségesség, barátságtalanság, éntudatosság, gátlásosság, sérülékenység, sebezhetőség.
- *Nyitottság:* fantázia, érzelmek, értékek, bizalom, jóindulat, esztétikai érzék, tevékenység, kezdeményezés, ötletgazdagság, gondolatok.

A használt kérdőívek megbízhatóságáról tanúskodnak a megfelelő pszichometriai mutatóik, és hogy számos kutatásban használják őket. Mindegyik kérdőív önbevallásos, zárt végű kérdéseket tartalmaz, melyen az érzelemszabályozásra és a személyiségjegyekre vonatkozó kérdéseket 1-5-ig, a motivációs struktúrára vonatkozó kérdéseket 1-7-ig, míg a szorongásra és a megküzdési képességekre vonatkozó kérdéseket 1-4-ig terjedő skálán kellett értékelni. A skála értékei azt jelzik, hogy a vizsgálati személy mennyire érzi önmagára jellemzőnek az adott kijelentéseket.

4.3 A vizsgálat leírása

A para úszók vizsgálatához használt három kérdőívet 2016 szeptemberében vettük fel, egy edzés után, kutatói felügyelet mellett. Az eredmények feldolgozását az SPSS 22.0 program segítségével végeztük.

A para és az ép válogatott úszók összehasonlító vizsgálatát szintén papír alapú kérdőív kitöltésével vettük fel 2017-ben, versenyek után, kutatói felügyelet mellett. A para válogatott tagjait a 2017. november 27-30. között megrendezett mexikóvárosi para vb, míg az ép válogatott tagjait négy különböző verseny (debreceni felnőtt ob, Budapest Open, budapesti vb, rövidpályás felnőtt ob) alkalmával május és augusztus között. Az eredmények feldolgozását az SPSS 22.0 program segítségével végeztük. A szignifikancia megállapításához a társadalomtudományi kutatásokban használatos ($p < 0,05$) hibahatárt vettük alapul. Erős szignifikanciaként értelmeztük, ha az érték kisebb, mint 0,001, közepesnek, ha kisebb, mint 0,01, és alacsony hatásnak, ha kisebb, mint 0,05. Kiküszöbölve, hogy a statisztikai elemzések során ne növeljük az I. típusú hiba értékét, így Bonferroni-korrekción alkalmaztunk minden elemzésnél.

A para úszók eredményeinek kiszámításához kovarianciaanalízist végeztünk hatásnagyság-vizsgálattal (parciális eta négyzet), mivel nem lehet figyelmen kívül hagyni az életkor beoflyásoló erejét. Ezáltal függő változóként az adott kérdőív eredménye, míg független változóként a nem, kovariáns változóként az életkor szerepelt. Kis hatásként értelmeztük, ha nagyobb, mint 0,05, közepes hatásnak, ha 0,13 környéki, és nagy hatásnak, ha 0,26-nál nagyobb lett az érték (Cohen, 1988).

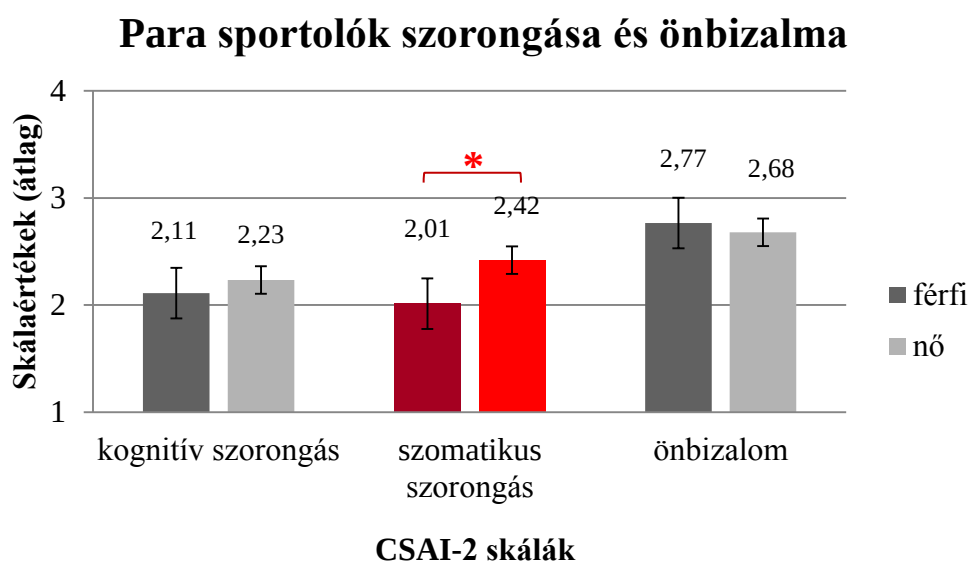
Az ép és para sportolók csoportjainak összehasonlítása a vizsgált kérdőívek mentén, az életkort kovariánsként használva szintén hatásnagyság számításával történt meg. A minta kis elemszáma miatt többszemponos kovariancia-analízis nem volt megvalósítható, de mivel a nem is befolyásoló erővel bírhat, így független mintás t-tesztel, Bonferroni-korrekciónal külön-külön is megvizsgáltuk a para és ép sportolók eredményeit.

A vizsgált csoportosító változók alapján (Eb, vb, olimpia) a dobogós vs. nem dobogós helyezettek közti különbségeket szintén független mintás t-tesztel vizsgáltuk meg (szóráshomogenitás, Bonferroni-korrektció).

5. EREDMÉNYEK

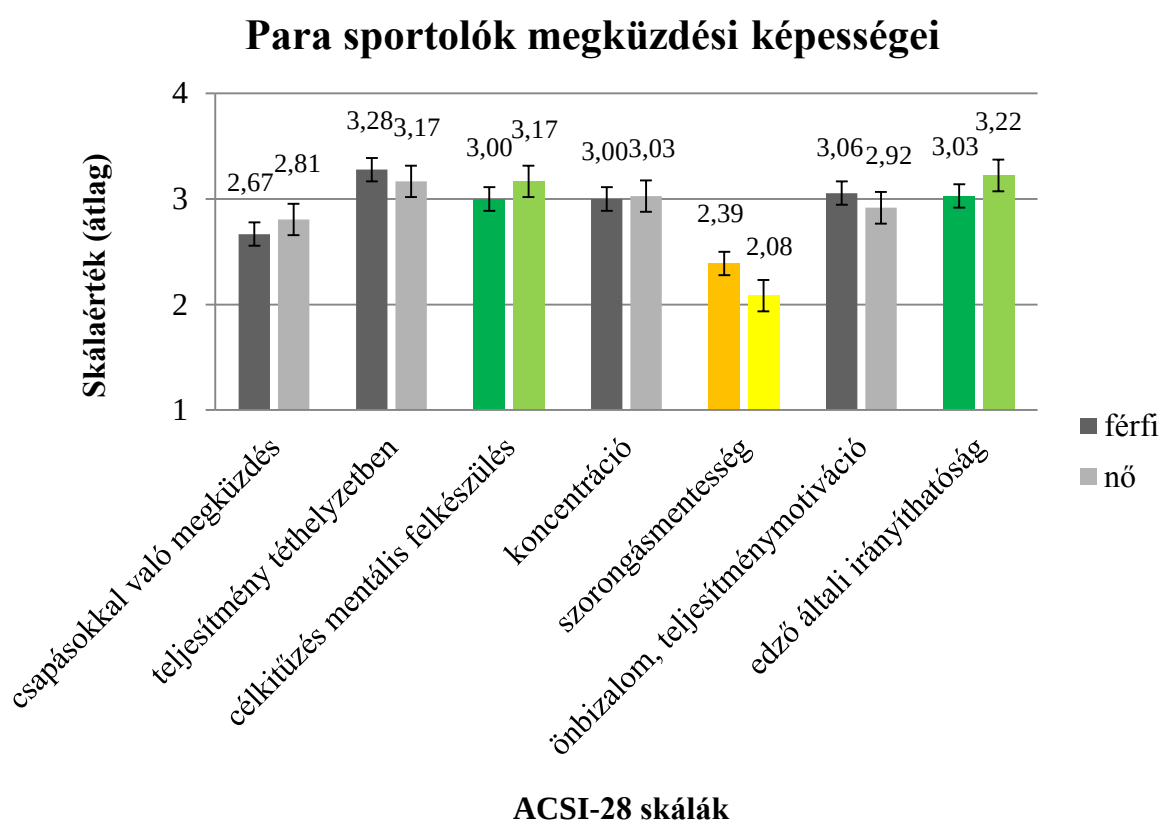
5.1 A para úszók nemi különbségei

A para sportolók szorongásának vizsgálatakor szignifikáns nemi különbséget találtunk a szomatikus szorongás faktor esetében, mely erőteljes hatású ($p=0,022$; $\eta^2p=0,30$), míg a kognitív szorongás ($p=0,663$; $\eta^2p=0,02$) és az önbizalom ($p=0,682$; $\eta^2p=0,01$) esetében nem mutatkozott jelentős különbség. A nők alapvetően szorongóbbak, mint a férfiak, és kisebb az önbizalmuk is, mely szomatikus szorongás formájában jelentkezik erőteljesen (6. ábra).



6. ábra: Szorongásbeli nemi különbségek a para úszók válaszainak átlagértékei alapján (a piros szín az erős hatásnagyságot, az egy csillag az alacsony szignifikanciaszintet jelöli)

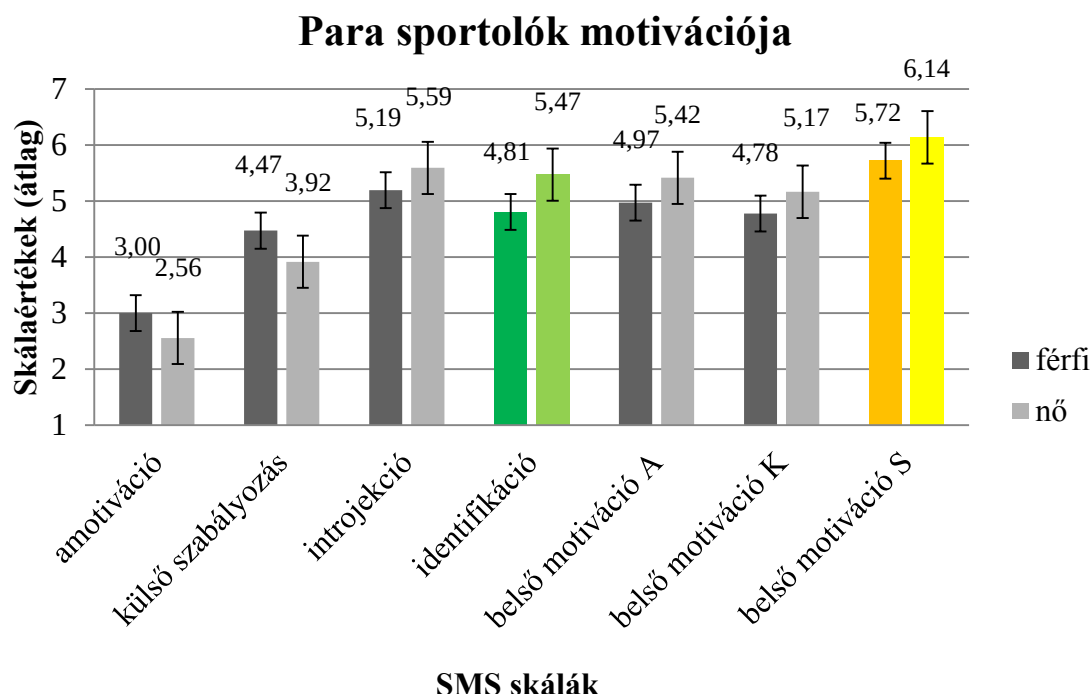
A stresszel való megküzdési képességek vizsgálatánál nem találtunk szignifikáns nemi különbséget, azonban közepes hatásnagyság figyelhető meg a szorongásmentesség faktornál ($p=0,155$; $\eta^2p=0,13$), míg kis hatásnagyság a célkitűzés, mentális felkészülés ($p=0,271$; $\eta^2p=0,08$), valamint az edző általi irányíthatóság ($p=0,342$; $\eta^2p=0,06$) faktorok esetében (7. ábra). Az eredmények alapján elmondható, hogy a női versenyzőknek alacsonyabb a szorongásmentessége, tehát szorongóbbak, mint a férfiak, viszont jobban tudnak együttműködni az edzővel, és mentálisan jobban fel tudnak készülni.



7. ábra: Megküzdésbeli nemi különbségek a para úszók válaszainak átlagértékei alapján (a sárga szín a közepes hatásnagyságot, a zöld a kis hatásnagyságot jelöli)

A para sportolók motivációt tekintve sem kaptunk szignifikáns nemi különbséget, de két faktor esetében megjelent hatás. A belső motiváció tapasztalatszerzés faktora ($p=0,345$; $\eta^2p=0,06$) esetében kis hatásnagyságot, míg az identifikáció szintjén ($p=0,167$; $\eta^2p=0,12$) közepes hatásnagyságot tapasztaltunk (8. ábra). A női sportolók tehát

magasabb belső motivációt éreznek, mint a férfisportolók, főként a mozgás általi örömszerzés terén.



8. ábra: Motivációbeli nemi különbségek a para úszók válaszainak átlagértékei alapján (a sárga szín a közepes hatásnagyságot, a zöld a kis hatásnagyságot jelöli)

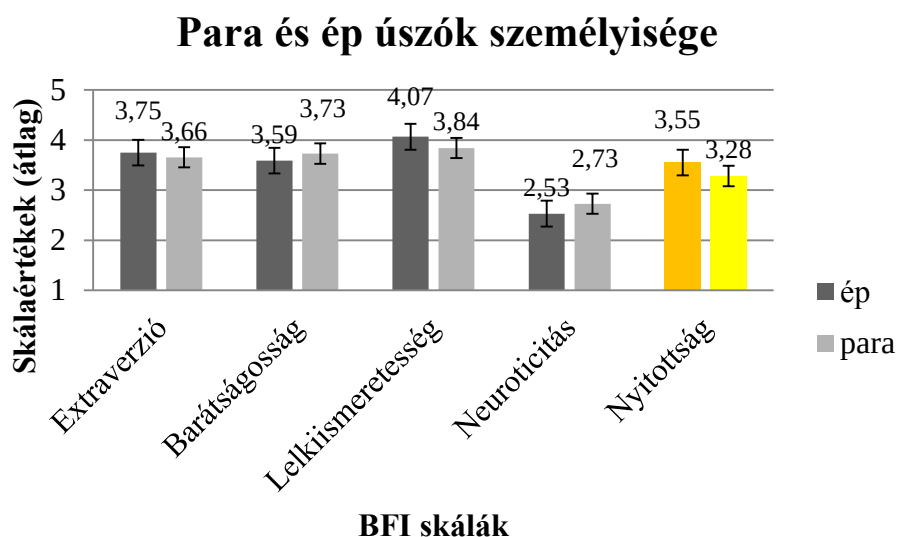
5.2 A para és az ép úszóválogatott különbségei

A para és az ép válogatott eredményeinek összehasonlításánál az életkor mellett a nem befolyásoló erejét is figyelembe kellett veyük, de az eredmények azt mutatták, hogy sem a para, sem az ép sportolók körében nem volt jelentős különbség férfiak és nők között, így kovariánsként továbbra is az életkort használtuk.

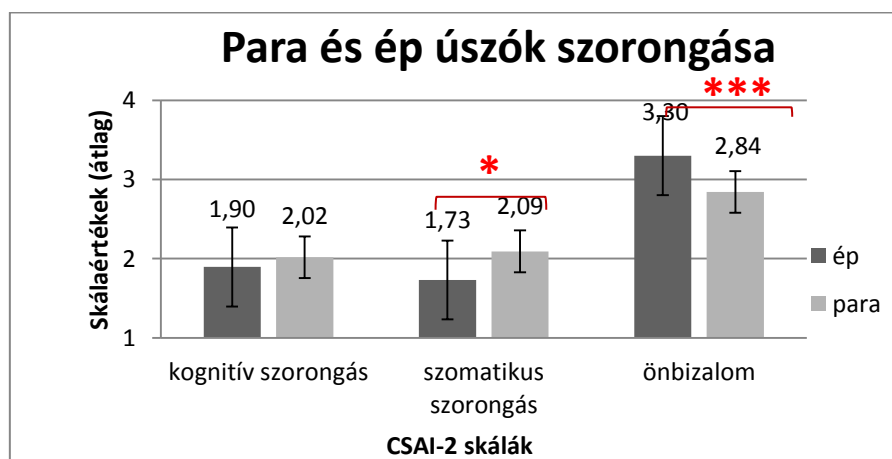
A személyiségjegyek vizsgálatánál az öt dimenzió egyikében sem mutatkozott szignifikáns különbség a két csoport között, azonban közepes hatás jelentkezett a nyitottság faktor ($p=0,069$; $\eta^2p=0,07$) esetében (9. ábra). Az ép válogatott úszókra tehát jellemzőbb a kezdeményezés és a bizalom, mint a para válogatott versenyzőire.

A szorongás értékek elemzésénél szignifikáns különbséget kaptunk közepes hatásnagysággal a szomatikus szorongás ($p=0,043$; $\eta^2p=0,09$) és erős hatásnagysággal az önbizalom ($p=0,001$; $\eta^2p=0,21$) faktorok esetében (10. ábra). A para válogatott

versenyzők szorongása, azon belül a szomatikus tünetek megjelenése erőteljesebb, mint az ép versenyzőknek. A szorongás pedig kihatással van az önbizalmukra, mely így jelentősen alacsonyabb, mint az ép versenyzőké.



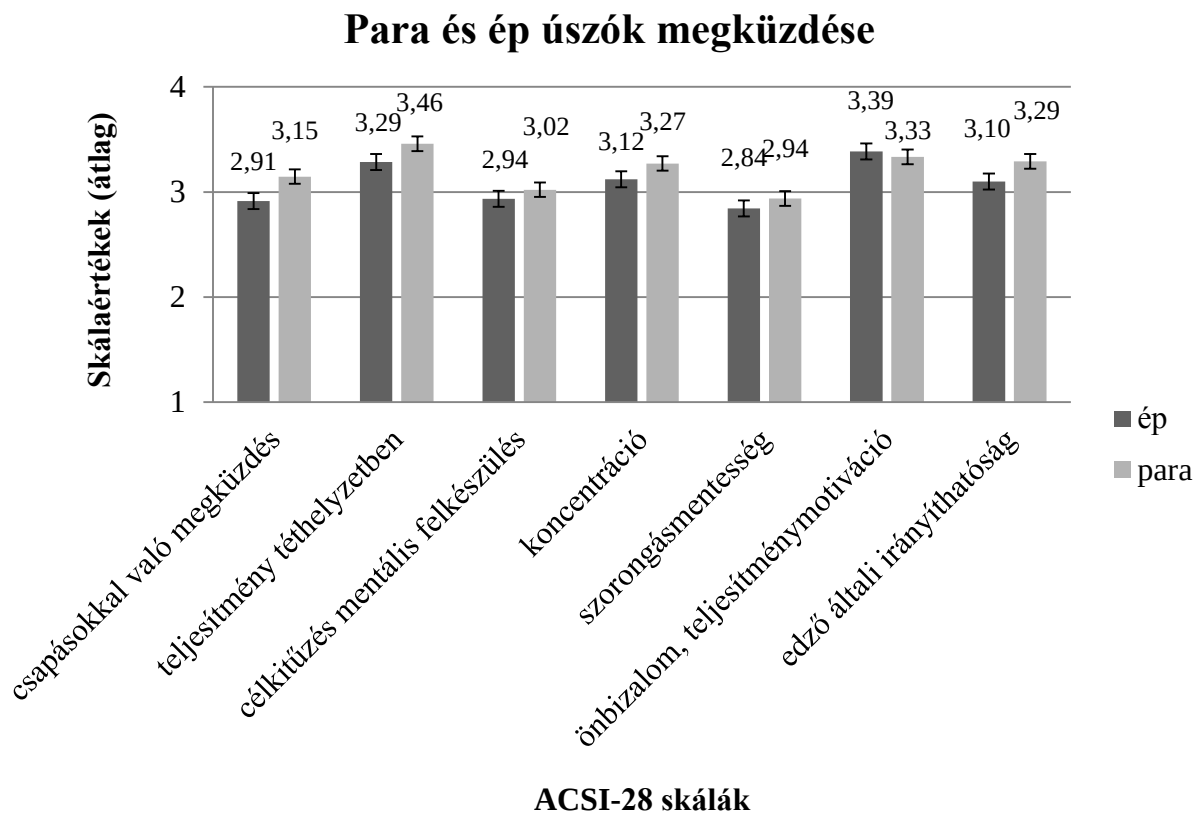
9. ábra: Para és ép válogatott úszók közti személyiségbeli különbségek a versenyzők válaszainak átlagértékei alapján (a sárga szín a közepes hatásnagyságot jelöli)



10. ábra: Para és ép válogatott úszók közti szorongásbeli különbségek a versenyzők válaszainak átlagértékei alapján (a zöld szín a kis hatásnagyságot, a piros

az erős hatásnagyságot, az egy csillag az alacsony szignifikanciaszintet, a három csillag az erőteljes szignifikanciaszintet jelöli)

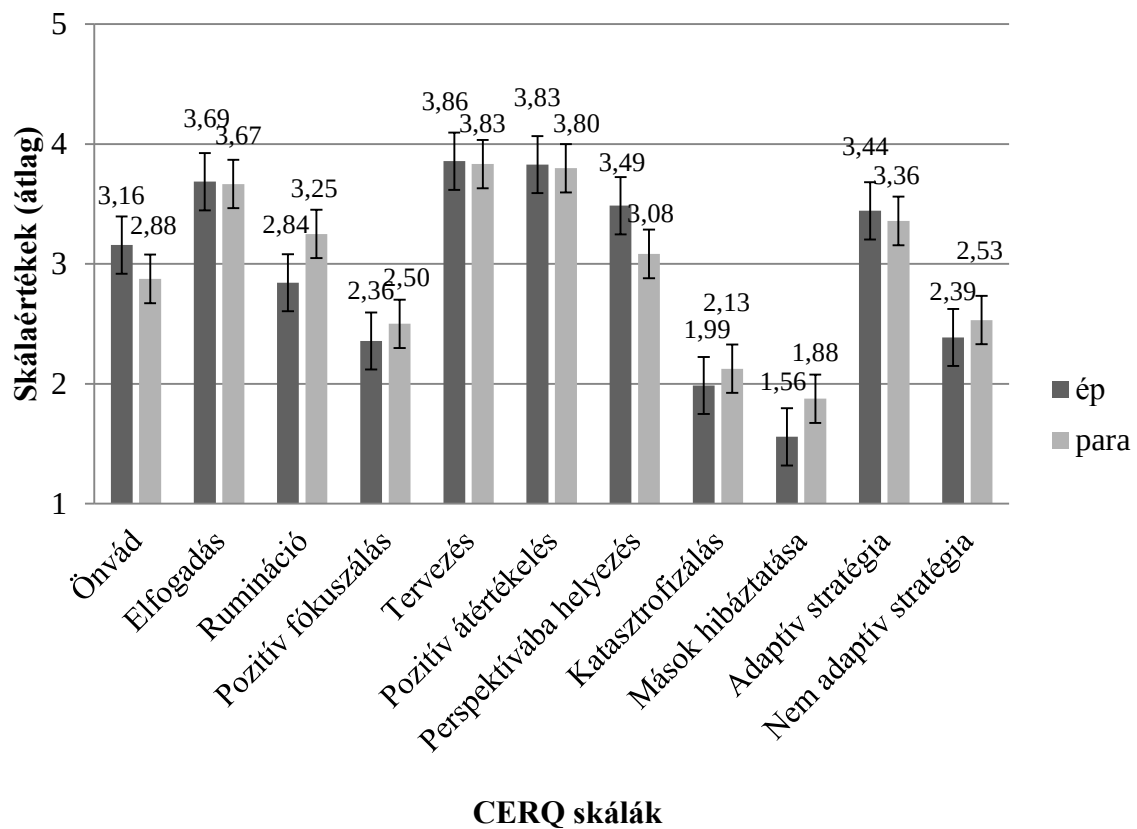
A megküzdési képességek összehasonlítása során nem találtunk szignifikáns különbséget a para és az ép válogatott úszók között, ahogy hatásnagyság sem mutatkozott. Azonban a 11. ábráról leolvasható, hogy a para válogatott szinte minden faktor esetében magasabb átlagértékeket mutatott, tehát adaptívabb megküzdési stratégiákkal rendelkeznek.



11. ábra: Para és ép válogatott úszók közti megküzdésbeli különbségek a versenyzők válaszainak átlagértékei alapján

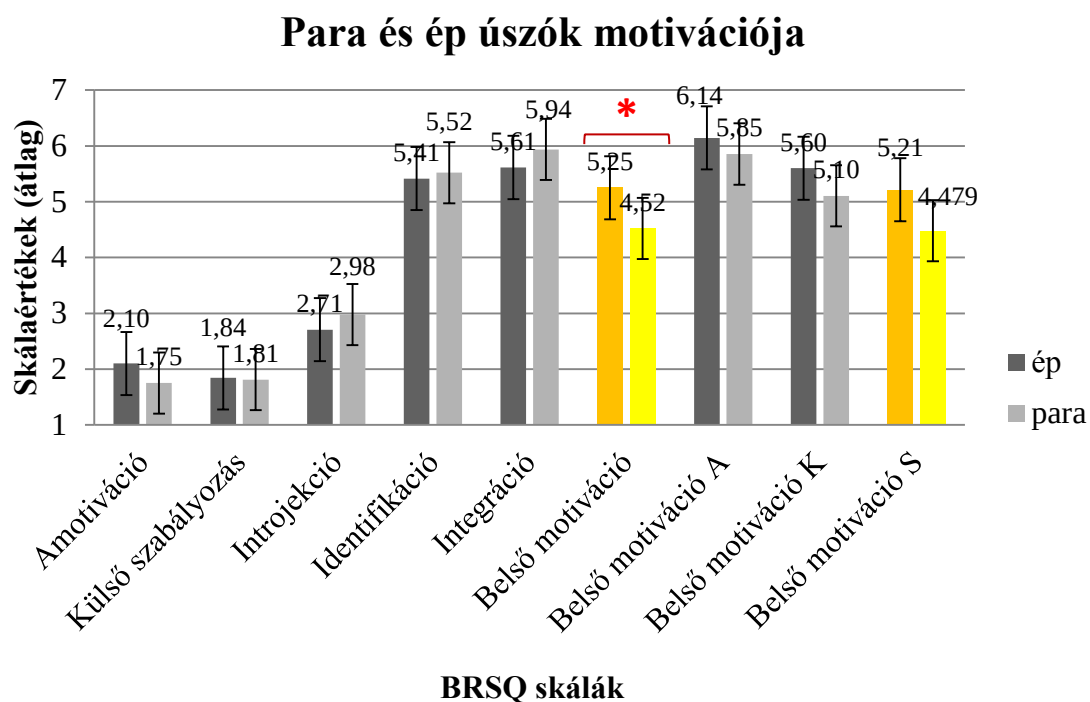
Érzelemszabályozás tekintetében sem tudtunk szignifikáns különbséget kimutatni a két csoport között, hatásnagyság sem jelentkezett egyik faktor esetében sem (12. ábra). Mindazonáltal az ép válogatott tagjai több adaptív stratégiát használnak az érzelmeik szabályozására, pl. perspektívába helyezés, mint a para versenyzők és jobban kerülnek az olyan maladaptív megküzdési módokat, mint pl. mások hibáztatása.

Para és ép úszók érzelemszabályozása



12. ábra: Para és ép válogatott úszók közti érzelemszabályozásbeli különbségek a versenyzők válaszainak átlagértékei alapján

A sportmotivációk összehasonlítása során szignifikáns különbség a para és az ép válogatott úszók között a belső motiváció globálisan mérhető faktorában ($p=0,041$; $\eta^2p=0,09$) mutatkozott, melynél közepes hatásnagyság is megfigyelhető. Emellett a belső motiváció tapasztalatkeresés faktoránál jelentkezett közepes hatásnagyság ($p=0,069$, $\eta^2p=0,07$), mely nagy valószínűséggel befolyással bírt a globális faktor értékére is (13. ábra). Az ép úszók tehát magasabb belső motivációt éreznek, mint a para úszók, főként a mozgás általi örömszerzésben, de ez a tendencia megjelenik az elsajátítás és a tökéleteségre törekvés általi belső motivációs értékekben egyaránt.



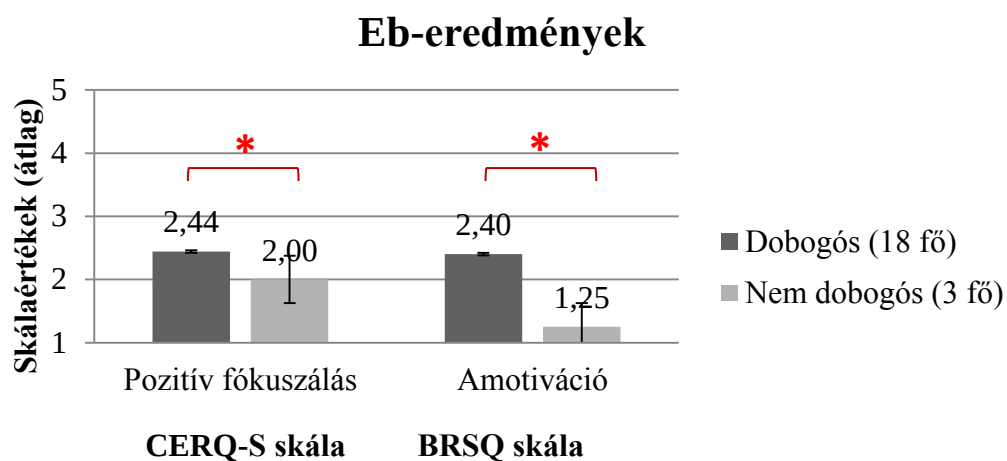
13. ábra: Para és ép válogatott úszók közti motivációbeli különbségek a versenyzők válaszainak átlagértékei alapján (a sárga szín a közepes hatásnagyságot, az egy csillag az alacsony szignifikanciaszintet jelöli)

5.3 A dobogós és a nem dobogós úszók különbségei

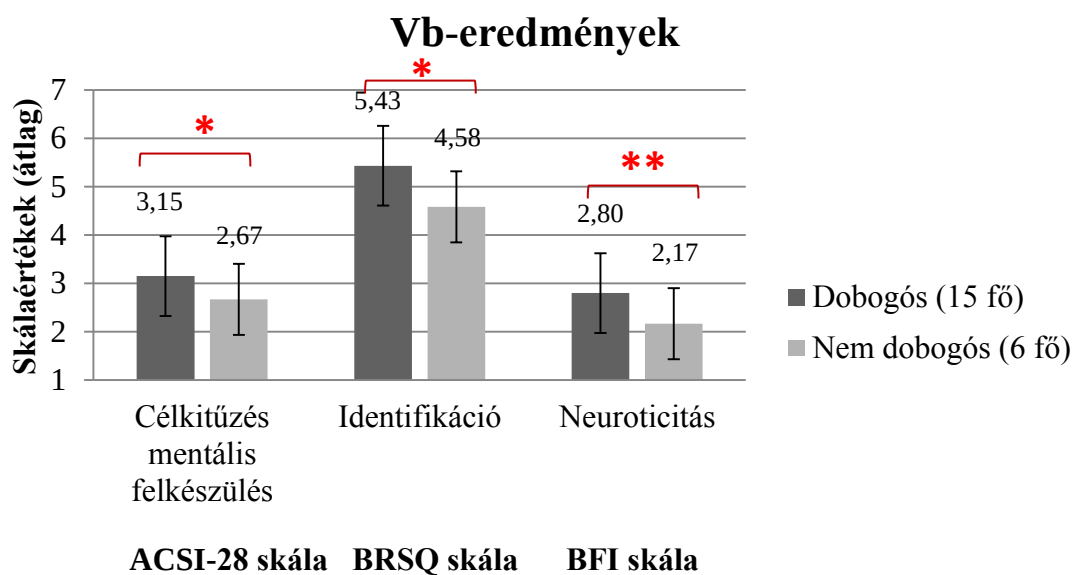
A dobogós és a nem dobogós válogatott úszók közti különbségek vizsgálatát az Eb-eredmények elemzésével kezdtük. Szignifikáns különbség a CERQ-S kérdőív pozitív fókuszálás ($p=0,05$) faktoránál, valamint a BRSQ kérdőív amotiváció ($p=0,02$) faktoránál mutatkozott (14. ábra). A dobogós helyezést elért úszók adaptívabb érzelemszabályozást alkalmaznak, leginkább pozitív fókuszálást, de emellett jellemzőbb rájuk az amotiváció, mint a dobogóról lecsúszott helyezettek.

A vb-eredmények kapcsán szignifikáns különbséget találtunk az ACSI-28 célkitűzés, mentális felkészülés ($p=0,05$) faktor, a BRSQ kérdőív identifikáció ($p=0,04$) faktor, valamint a BFI kérdőív neuroticitás ($p=0,01$) faktor esetén (15. ábra). A dobogós helyezettek jobbnak bizonyulnak a mentális felkészülésben, jellemzőbb rájuk az

identifikáció is, mely a leginkább autonóm külső motiváció, de az érzelmi instabilitás is, mint a nem dobogós helyezést elért versenyzőkre.

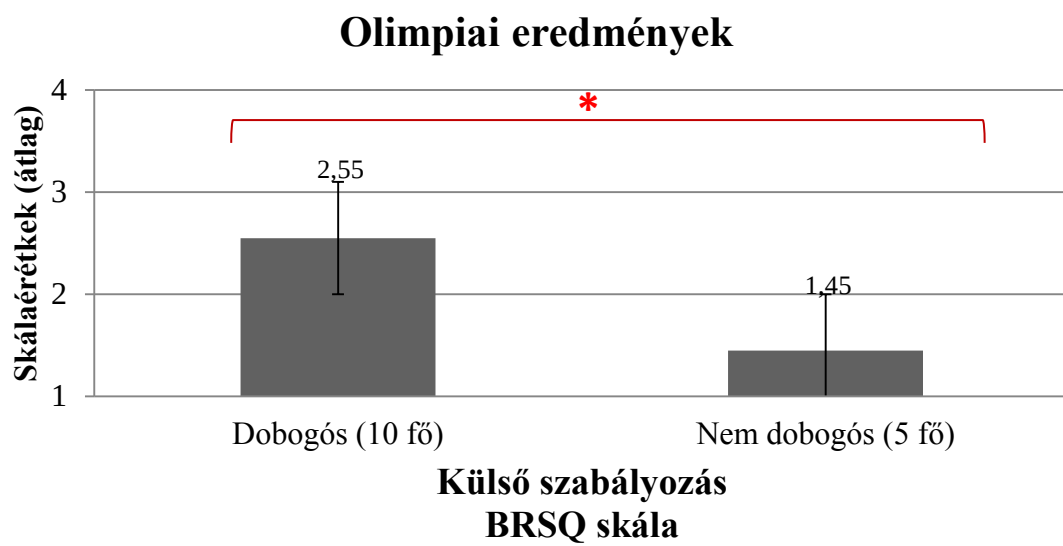


14. ábra: Eb-dobogós és nem dobogós úszók közti szignifikáns különbségek a versenyzők válaszainak átlagértékei alapján (az egy csillag az alacsony szignifikanciaszintet jelöli)



15. ábra: Vb-dobogós és nem dobogós úszók közti szignifikáns különbségek a versenyzők válaszainak átlagértékei alapján (az egy csillag az alacsony szignifikanciaszintet, a két csillag a közepes szignifikanciaszintet jelöli)

Az olimpiai eredményeket tekintve egy, a BRSQ kérdőív külső szabályozás ($p=0,03$) faktor esetében mutatkozott szignifikáns különbség a dobogós a és nem dobogós helyezéseket elért úszók között (16. ábra). A dobogós helyezést elért versenyzők magasabb külső motivációval rendelkeznek, mint a dobogóról lecsúszott ellenfeleik.



16. ábra: Olimpiákon elért dobogós és nem dobogós úszók közti szignifikáns különbségek a versenyzők válaszainak átlagértékei alapján (az egy csillag az alacsony szignifikanciaszintet jelöli)

6. MEGBESZÉLÉS

6.1 A para úszók nemi különbségei

Vizsgálatunk első felében felmértük a magyar leigazolt para úszók közti nemi különbségeket három pszichés tényező mentén. Elsőként azt feltételeztük, hogy a női versenyzők magasabb szorongást élnek át, és alacsonyabb az önbizalmuk is a férfiakhoz képest. Az átlagértékek alapján a nők magasabb kognitív és szomatikus szorongást élnek át, mely alacsonyabb önbizalommal társul, mint a férfi versenyzőknek, de szignifikáns nemi különbséget egyedül a szomatikus szorongás esetében találtunk, így **a hipotézisünk csak részben teljesült**. Edison (1997) hasonló eredményre jutott hallássérült sportolók vizsgálatakor, melynek okait az eltérő nemi szerepre való szocializációval magyarázta. A férfiak nem mutatják ki a félelmüket, a szorongás fiziológiai tünetei így erősen összekapcsolódik a nőiességgel (McLean & Anderson, 2009).

Második feltevésünk szerint a férfi úszókra jellemzőbb a csapásokkal való megküzdés és a téthelyzetben való teljesítési képesség magasabb pontszáma, mint a női úszókra. A stresszel való megküzdési képességek vizsgálatánál nem találtunk szignifikáns nemi különbséget, azonban közepes hatásnagyság volt megfigyelhető a szorongásmentesség faktornál, míg kis hatásnagyság a célkitűzés, mentális felkészülés, valamint az edző általi irányíthatóság faktorok esetében. Ezek alapján a női versenyzők szorongóbbak, mint a férfiak, viszont jobban tudnak együttműködni az edzővel, és mentálisan is jobban fel tudnak készülni. Mivel egyik faktor esetében sem jelentkezett szignifikáns különbség a nemek között, így ez **a hipotézis nem igazolódott be**. Crocker és Graham (1995), valamint Pensgaard, Roberts és Ursin (1999) is hasonló eredményre jutott, nem találtak semmilyen különbséget a nemek között a megküzdési képességek tekintetében. Azonban érdekes eredmény, hogy hatásnagyság tekintetében a női úszókra jellemzőbb a mentális felkészülés és az edző általi irányíthatóság is, melynek okai a nemi szerepelvárásokban keresendő. Gyömbér (2018) disszertációjában leírja, hogy a női sportolók, főleg homogén minta esetében azért mutatnak magasabb edző általi

irányíthatóságot, mint a férfiak, mert jobban elfogadják az építő jellegű kritikát és nyitottabbak az edzői instrukciókra. Továbbá a női sportolók gyakrabban kérnek sportpszichológusi segítséget is, hogy mentálisan fel tudjanak készülni, míg a férfi sportolók fizikai és lelki kihívásokkal inkább egyedül birkóznak meg (Nixon, 1996).

Harmadik feltevésünk arra irányult, hogy a női sportolókra jellemzőbb a belső motiváció, mint a férfiakra. A para sportolók motivációt tekintve sem kaptunk szignifikáns nemi különbséget, de két faktor esetében megjelent hatás. A belső motiváció tapasztalatszerzés faktora esetében kis hatásnagyságot, míg az identifikáció szintjén közepes hatásnagyságot tapasztaltunk. A női sportolók tehát magasabb belső motivációt éreznek, mint a férfisportolók, főként a mozgás általi örömszerzés terén. **A hipotézisünk így nem igazolódott be**, viszont a hatásnagyság alátámasztja a felvetésünket. Az identifikációs eredményt pedig magyarázhatja, hogy e motivációtípus pozitív korrelációt mutat az intrinzik motivációval, és nők esetén az aktív sportolás alatt erőteljesebben jelentkezik, mint a férfiaknál (Daley & Duda, 2006).

6.2 A para és az ép úszóválogatott különbségei

A vizsgálat második felében a para és az ép válogatott úszókat hasonlítottuk össze, a fenti három pszichés tényező mellé beemelve az érzelemszabályozási képességet és a személyiségjegyeket is. Első hipotézisünk az volt, hogy a sportolók hasonló személyiségjegyekkel rendelkeznek, egyaránt extravertáltak, érzelmileg stabilak és nem neurotikus személyek. Mivel nem jelent meg szignifikáns különbség a két csoport között, így ez **a hipotézis beigazolódott**. A paralimpiai sportolók személyiségjellemzői tehát nem térnek el szignifikánsan az olimpiai versenyzőkéitől (Dieffenbach, Statler & Moffett, 2009). Mindazonáltal közepes hatás jelentkezett a nyitottság faktor esetében. Az ép válogatott úszókra tehát jellemzőbb a kezdeményezés és a bizalom, mint a para válogatott versenyzőire. Renzulli (1978) fogalmazta meg, hogy a fogyatékkal élő személyek a mindennapos korlátokkal való megküzdés során olyan leegyszerűsített látásmódot alakítanak ki, mely a lényeglátásra törekszik a megismerés, az érzékelés és a gondolkodás terén egyaránt.

Szorongás kapcsán azt feltételeztük, hogy a fogyatékkal élő sportolóknál mind szomatikus, mind kognitív szinten magasabb átlagértékeket kapunk, mint az ép csoport esetében, és alacsonyabb lesz az önbizalmuk is. Szignifikáns különbséget kaptunk a szomatikus szorongás és az önbizalom faktorok esetében. A válogatott para versenyzők szorongása, azon belül a szomatikus tünetek megjelenése erőteljesebb, mint az ép versenyzőknek. A szorongás pedig kihatással van az önbizalmukra, mely így jelentősen alacsonyabb, mint az ép versenyzőké. **A hipotézisünk így részben teljesült.** A kognitív szorongásban jelentkező azonosságot alátámaszthatja, hogy egyre inkább hasonló figyelemben és ezáltal fizikai és mentális felkészülésben próbálják részesíteni az ép és a fogyatékkal élő sportolókat is (Dieffenbach & Statler, 2012).

A megküzdési képességek kapcsán azt feltételeztük, hogy a fogyatékkal élő úszók kevesebb adaptív stratégiát alkalmaznak egy versenyhelyzetben, mint az ép versenyzők, ezáltal alacsonyabb átlagértékeket mutatnak majd az összes megküzdési faktorok esetében. Egyik faktor esetében sem mutatkozott szignifikáns különbség, így **a hipotézisünk nem igazolódott be.** Ez az eredmény is alátámasztja, hogy sok tekintetben hasonlóak a fogyatékkal élő és az ép sportolók (Huang & Brittain, 2006, Perreault & Vallerand, 2007).

Az érzelemszabályozás tekintetében azt vártuk, hogy a fogyatékkal élő úszók több maladaptív érzelemszabályozási stratégiát használnak, mint az ép versenyzők. Nem jelent meg szignifikáns különbség a két csoport között, így **a hipotézisünk nem teljesült.** Ez az eredmény is azt mutatja, hogy azonos hangulati állapotokat élnek át a fogyatékkal élő és az ép sportolók (Huang & Brittain, 2006, Perreault & Vallerand, 2007). A rendszeres testmozgás univerzálisan növeli az önbizalmat, és pozitív gondolkodásra ösztönöz, melyek nagyban hozzájárulnak a jó közérzethez (Petrika, 2012).

A motiváció vizsgálatánál azt feltételeztük, hogy nincs különbség motivációs struktúra tekintetében a fogyatékkal élő és az ép versenyzők között. Eredményeink alapján belső motiváció és egyik alfaktora, a tapasztalatkeresés motiváció tekintetében mégis szignifikánsan elkülönül a két csoport egymástól, tehát **a hipotézisünk nem igazolódott be.** Arra következtethetünk, hogy a paralimpiai sportolók motivációi

használnak az ép sportolókéhoz, viszont a csökkent fizikai működés és hátrányérzet miatt nagyobb belső erők mozgósítása szükséges egy teljesítményhelyzetben (Sherill, 1999).

6.3 A dobogós és a nem dobogós válogatott úszók különbségei

Végeztünk összehasonlítást az Eb-n, vb-n és olimpián elért eredmények tükrében is, amelyben a dobogós és a nem dobogós helyezettek pszichés tényezőit vizsgáltuk meg. Elsőként azt vártuk, hogy a sikeres úszókra jellemzőbb az érzelmi stabilitás, mint a kevésbé elit szintű versenyzőkre. A vb-eredmények összehasonlítása során a neuroticitás skála szignifikáns különbséget mutatott, így **a hipotézis teljesült**. A dobogós helyezést elért úszókra jellemzőbb az érzelmi stabilitás, mint a dobogóról lecsúszott versenyzőkre (Rushall, 1970).

Második feltevésünk az volt, hogy az elit szintű versenyzők alacsonyabb szorongásszintet élnek át és magasabb az önbizalmuk is, mint a kevésbé tapasztalt és sikeres versenyzőknek. Egyik verseny kapcsán sem találtunk szignifikáns különbséget, így ezt **a hipotézist elvetettük**. Ezt az eredményt alátámaszthatja, hogy egyre nagyobb figyelmet kap az utánpótláskorú versenyzők mentális felkészítése is, melynek hatására már fiatal korban képesek optimális izgalmi állapotban versenyezni (Gyömbér, Kovács & Ruzits, 2016).

Harmadik feltevésünkben azt vártuk, hogy a sikeresebb úszók jobban képesek csúcsteljesítményt elérni téthelyzetben, mint a kevésbé sikeres versenyzők. A vb-eredmények kapcsán szignifikáns eredményt kaptunk a célkitűzés, mentális felkészülés faktor során, tehát a dobogós helyezettek jobbnak bizonyulnak a versenyen nyújtott mentális készenlétben. **A hipotézisünk így beigazolódott**. Minél sikeresebb egy versenyző, annál inkább meg tud küzdeni az észlet stresszorokkal, mivel magasabb az érzelmi önkontrolljuk, míg a kevésbé tapasztalt versenyzőknek ezt még tanulniuk kell (Bebetsos & Antoniou, 2003).

Negyedikként azt vártuk, hogy az elit szinten versenyzők több adaptív stratégiát alkalmaznak az érzelmeik szabályozására, mint a kevésbé sikeres társaik. Az Eb-eredmények tekintetében szignifikáns különbség mutatkozott a fókuszálás faktorban, a

dobogós helyezést érték többször alkalmazzák ezt az adaptív érzelemszabályozási stratégiát, mint akik nem lettek dobogósak. **A hipotézisünk így beigazolódott.** A csúcsteljesítmény elérése érdekében célszerű adaptív érzelmi stratégiákat használni, hogy a versenyek alkalmával bizonyos helyzetek ne okozzanak problémát (Baron et al., 2011).

Végezetül azt feltételeztük, hogy a bajnok sportolónál egyaránt magasabbak mind a belső, mind a külső motivációs struktúrák, mint a kevésbé sikeres sportolónál. Az Eb-eredményeket tekintve az amotiváció, a vb-eredmények esetén az identifikáció, míg az olimpia eredményei kapcsán a külső szabályozás faktorokban mutatkozott szignifikáns különbség a két csoport között. Az Eb-ken dobogós helyezést elért úszókra jellemzőbb az amotiváltság, a vb-ken hasonló helyen végzettekre a leginkább autonóm külső motiváltság, továbbá az olimpiákon dobogós helyezettek a külső motiváltság, mint a dobogóról lecsúszottakra. **A hipotézist így részben igazoltuk.** A külső motiváció dominanciája mellett azonban elmaradt a belső motiváció magas értéke, és meglepő módon megjelent az amotiváció is. Sajnos sok esetben a kiemelkedő eredmények után túlzott elvárásokat támasztanak a sportolókkal szemben, mellyel csak nő a teljesítménykényszer, és egyre magasabb szintű és mértékű koncentrációra van szükség. A sok stressz és a nyomás, valamint a túledzés könnyen vezet kiégéshez, mely erőteljesen összefügg az amotiváció megjelenésével és a belső motiváció eltűnésével (Lemyre, Treasure & Roberts, 2006).

7. KÖVETKEZTETÉSEK

7.1 A kapott eredményekből levont következtetések

A vizsgált minta reprezentativitása miatt az eredményekből lehetőségünk van messzemenő következtetéseket is levonni. A szakirodalmi adatokra épülő, megfogalmazott 13 hipotézisünk közül az eredmények alapján végül négy beigazolódott, három részben igazolódott be és hat hipotézist elvetettünk.

Beigazolódott, hogy a fogyatékkal élő női versenyzők magasabb szomatikus szorongást élnek át, mint a fogyatékkal élő férfi versenyzők. Összehasonlítva a fogyatékkal élő és az ép versenyzők jellemzőit, igazolni tudtuk, hogy a fogyatékkal élő válogatott úszóversenyzők személyiségjellemzői nem térnek el szignifikánsan az ép úszóválogatott tagjaiétól. Továbbá a válogatott para versenyzők szomatikus szorongása erőteljesebb, mint az ép versenyzőké. A szorongás pedig kihatással van az önbizalmukra, mely így jelentősen alacsonyabb, mint az ép versenyzőké. A helyezések tekintetében pedig sikerült bizonyítanunk, hogy a dobogós helyezést elért úszókra jellemzőbb az érzelmi stabilitás, az adaptívabb megküzdési képességek és érzelemszabályozó stratégiák, mint a dobogóról lecsúszott versenyzőkre. Valamint a bajnok sportolók a vb-n magasabb külső motivációs struktúrával rendelkeztek, mint a kevésbé sikeres sportolók.

Várakozásainkkal ellentétes eredmények, hogy nincs szignifikáns különbség a fogyatékkal élő női és férfi versenyzők kognitív szorongása, önbizalma, megküzdési képességei, valamint motivációs struktúrája között. Továbbá nem jelentkezett eltérés a para és az ép sportolók kognitív szorongása, megküzdési és érzelemszabályozási stratégiáiban sem. A belső motiváció tapasztalatkeresés faktora esetén pedig a para sportolók magasabb értékeket mutattak, mint az ép versenyzők, holott nem feltételeztünk motivációban különbséget a két csoport között. A dobogós és nem dobogós helyezetteknél nem jelent meg a feltételezett magas belső motiváltság és azonos szorongásszinten állnak, holott mást gondoltunk az áttekintett szakirodalom alapján.

Érdekes, hogy sok esetben a hatásnagyság kimutatta a várt eredményeket, a fogyatékkal élő női versenyzők valóban szorongóbbak és alacsonyabb az önbizalmuk, magasabb belső motivációt éreznek, mint a fogyatékkal élő férfi sportolók, főként a mozgás általi örömszerzés terén, valamint az ép válogatott úszókra jellemzőbb a nyitottság, mint a para válogatott versenyzőire. Kiemelendő továbbá, hogy nem várt eredmények is születtek. A fogyatékkal élő női úszókra jellemzőbb a mentális felkészülés, az edző általi irányíthatóság, valamint az identifikáció is, bár csak hatásnagyság tekintetében. Valamint az olimpián dobogós helyezéseket elért sportolóknál, fogyatékkal élő és ép versenyzőknél egyaránt megjelent az amotiváltság, mely komoly aggodalmakra is okot adhat.

7.2 A kutatás erősségei és korlátai

A disszertáció erősségei közé tartozik, hogy a fogyatékkal élő úszók pszichológiai jellemzőinek vizsgálatával elsőként foglalkozik Magyarországon és a kutatás eredményei egyedülállóak a nemzetközi szakirodalomban. Sikerült a magyar úszóválogatott teljes keretét felmérni, és ezáltal összehasonlítani az ép és a para úszók pszichés tényezőit, melyből gyakorlati szempontú következtetéseket is le lehet vonni, mind az élsport, mind az utánpótlás-nevelés területén.

Az alkalmazott kérdőívek egy része még nem validált, a pszichometria mutatóik jók, de teljes értékű adaptációhoz és érvényességhez további vizsgálatokra van szükség, így az eredményeket fenntartásokkal kell kezelni. További kritikus pont, hogy a kérdőívek kitöltése (az önismeret esetleges alacsony szintje miatt) szintén torzíthatta az eredményeket. Illetve az adatok nem egy időben és teljesen azonos feltételek mellett lettek felvéve, a para válogatott vb-n, míg az ép válogatott négy különböző versenyen, ob-n és vb-n töltötték ki, mely eltérő aktuális állapotokat vonhatott maga után.

8. ÖSSZEFOGLALÁS

A disszertáció fókuszában a fogyatékkal élő úszók felmérésénél három, majd az ép válogatottal való összehasonlításukhoz öt pszichológiai jellemzőt vizsgáltunk, melyek mindegyike befolyással bír a sportolók teljesítményére. Célunk volt, hogy feltérképezzük a para úszók milyen önbizalommal, szorongásszinttel, stresszel való megküzdési képességekkel és motivációs struktúrával rendelkeznek, milyen érzelemszabályozási módszerekkel, személyiségjegyekkel jellemezhetőek hazánk kiemelt ép és fogyatékkal élő úszóversenyzői.

Összesen 18 leigazolt fogyatékkal élő úszót, majd 12 para és 35 ép válogatott úszót mértünk fel, akiket életkorukat és nemüket figyelembe véve eredményesség szempontjából is összehasonlítottunk. A pszichológiai jellemzők felméréséhez kérdőíveket (CSAI-2, ACSI-28, SMS/BRSQ, CERQ-S, BFI) használtunk. Az eredmények szemléltetéséhez Bonferroni-korrekción követően kovarianciaanalízist, hatásnagyság-vizsgálatot és t-próbát alkalmaztunk.

Az eredmények alapján megállapítható, hogy a fogyatékkal élő női versenyzők magasabb szomatikus szorongást élnek át, mint a férfi versenyzők, megküzdési képességeikben, valamint motivációban azonban nincs szignifikáns különbség közöttük. (Szájér és társai 2019) A para és az ép válogatott úszók hasonló személyiségjegyekkel, megküzdési képességekkel, érzelemszabályozással rendelkeznek, a szomatikus szorongásuk viszont magasabb, az önbizalmuk alacsonyabb, és a belső motivációjuk is erőteljesebb, mint ép társaiknak. A dobogós helyezést elért versenyzők pedig érzelmileg stabilabbak, jobbak a megküzdési képességeik, adaptívabb érzelemszabályozási stratégiákat használnak, mint a dobogóról lecsúszott válogatott versenyzők, azonban szorongás és motiváció tekintetében hasonlóak.

Összefoglalva az eredményeket, edzői szemmel kiemelném, hogy valóban fontos a versenyzők mentális felkészítése, hogy a nemzetközi versenyeken is képességeiknek megfelelő szinten teljesítsenek. A sportág fejlődésének trendjeit látva kijelenthető, hogy

a mezőny egyre sűrűsödik, így a legapróbb hibákért hatványozottan büntetik az eredményességet, hiszen a javítási lehetőségre újabb egy évig, olimpia esetén pedig négy évig várni kell. Továbbá előfordulhat, hogy egy gyengébben sikerült versenyszám után érzelmi mélypontra kerül a versenyző, amely a többi szám sikeressége szempontjából negatív tényező lehet. Már a korosztályos válogatott programokba kerülő gyerekek is célszerű olyan technikákat tanítani, amellyel kialakul a versenyzői pályájuk során a felnőtt világversenyekre érkezve egy olyan tudatos, sportpszichológus által felkészített rutin, hogy kezelni tudja a nagyobb versenyekkel járó hatalmas nyomást, szabályozza a negatív érzéseit, és lehetőséget adjon a csúcsteljesítményre. Hosszú távon a világ élmezőnyéhez csak azok a versenyzők képesek tartozni, akiknek mind a külső és mind a belső motivációs mutatói az átlag felett vannak és olyan személyiségjegyekkel rendelkeznek, mint a kitartás, elköteleződés. Hiába a testi adottság, ha nem párosul megfelelő versenyzői attitűddel, mely keveseknek adatik meg. Az edzők feladata és felelőssége tehát a megfelelő kiválasztást követően a fizikai és mentális képességek párhuzamos fejlesztése azzal a nem titkolt céllal, hogy további olimpikonokra lehessen büszke Magyarország.

9. SUMMARY

In the focus of the dissertation, we examined five psychological traits in the para swimmers' survey to compare the para and the intact selection, each of which has an impact on athlete performance. Our goal was to map out what self-confidence, anxiety, stress coping and motivational structure the para swimmers have, and what emotion control techniques and personality traits characterize our country's outstanding healthy and para-athletes.

We evaluated a total of 18 certified para swimmers, followed by 12 para and 35 intact selected swimmers, who were also compared for their age and gender. Questionnaires (CSAI-2, ACSI-28, SMS / BRSQ, CERQ-S, BFI) were used to assess psychological characteristics. To illustrate the results, we used covariance analysis, effect size analysis, and T-test after Bonferroni correction.

The results show that women with disabilities experience higher somatic anxiety than men, but there is no significant difference in coping skills and motivation. Para-selected swimmers and intact selected swimmers have similar personality traits, coping abilities, emotion control, but their somatic anxiety is higher, their self-confidence lower, and their intrinsic motivation is stronger than their intimate counterparts. The podium riders are more emotionally stable, have better coping skills and use more adaptive emotion control strategies than the podium runners, but they are similar in terms of anxiety and motivation.

Summarizing the results, I would like to emphasize that it is really important to prepare the athletes mentally to perform at the international level to the best of their abilities. Seeing the trends in the development of the sport, it can be said that the field is getting denser, so that even the smallest mistakes are punished with efficiency, because they have to wait another year for repair and 4 years for the Olympics. Furthermore, after a weaker race, the competitor may reach an emotional low point, which may be a negative factor for the success of the other tracks. Even kids in age group programs should be taught techniques to develop a competitive psychologist-trained routine during their racing career in adult world competitions to cope with the enormous pressures of larger competitions, regulate their negative feelings, and empower them. to peak performance.

In the long run, only those athletes who are above average and have personality traits such as perseverance and commitment can belong to the world leader. It is useless if it is not matched with a proper athletic attitude given to few. It is, therefore, the task and responsibility of the coaches, after making the right choice, to develop their physical and mental abilities in parallel with the intent of becoming the next Olympian in Hungary.

10. Irodalomjegyzék

- Aamodt, M.G., Alexander, C.J. & Kimbrough, W.W. (1982): Personality characteristics of college non-athletes and baseball, football, and track team members. *Perceptual and Motor Skills*, 55, 327-330.
- Allport, G.W. (1980): A személyiség alakulása. Gondolat Könyvkiadó, Budapest.
- Amiot, C.E., Gaudreau, P., Blanchard, C. (2004): Self-determination, coping, and goal attainment in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26: 396-411.
- Anti, Zs. (2017): Parasport attitűdök Magyarországon. ELTE PPK, Szakdolgozat.
- Apter, M. J. (1984): Reversal theory and personality: A review. *Journal of Research in Personality*, 18(3), 265-288.
- Atkinson, R.C., Hilgard, E. (2005): Pszichológia. Osiris Kiadó, Budapest.
- Avramidou, E., Avramidis, S., Pollman, R. (2007): Competitive anxiety in lifesavers and swimmers. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 1: 108-117.
- Baćanac, L., Milićević-Marinković, B., Kasum, G., Marinković, M. (2014): Competitive anxiety, self-confidence and psychological skills in top athletes with and without disabilities: Pilot Study. *Physical Education and Sport*, 12: 59-70.
- Bacon, C., Petersen, C. (2016): Analysis of the personal best swim times: 2016 Rio Olympics. *Journal of Swimming Research*, 24: 36-44.
- Bakó, J. (1991): Úszósport-almanach 1882-1990. Sport Kiadó, Budapest.
- Balogh, L., Győri, F., Petrovszki, Z., Mikulán, R., Szablics, P., Szász, A., Vári, B., Molnár, A. (2015): Sporttudomány a mindennapos testnevelés szolgálatában. JGYPK, Szeged.
- Bandura, A. (1986): Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Prentice Hall, Englewood Cliffs, NJ.
- Baron, B., Moullan, F., Deruelle, F., Noakes, T.D. (2011): The role of emotions on pacing strategies and performance in middle and long duration sport events. *British Journal of Sports Medicine*, 45: 511-517.
- Barrett, K. C. & Morgan, G. A. (1995): Continuities and discontinuities in mastery motivation during infancy and toddlerhood: a conceptualization and review. In MacTurk, R. H. & Morgan, G. A. (Eds): *Mastery motivation: Origins,*

- conceptualizations and applications. 12 Advances in applied developmental psychology. Ablex Publishing Corporation, Norwood, NJ, 57-94.
- Barrett, L. F., Lane, R. D., Sechrest, L. & Schwartz, G. E. (2000): Sex differences in emotional awareness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 3-29.
- Bebetsos, E., Antoniou, P. (2003): Psychological skills of Greek badminton athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 97: 1289-1296.
- Behrman, R.M. (1967): Personality differences between nonswimmers and swimmers. *Research Quarterly*, 38: 163-171.
- Bíró, M. (2011): A rekreációs úszás története. *Rekreáció*, 1: 13-18.
- Blegen, M. D., Stenson, M. R., Micek, D. M. & Matthews, T. D. (2012): Motivational differences for participation among championship and non-championship caliber NCAA Division III football teams. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(11), 2924-2928.
- Boross, O., Pléh Cs. (2004): Bevezetés a pszichológiába. Osiris Kiadó, Budapest.
- Brittain, I. (2010): *The Paralympic Games explained*. Routledge, London.
- Bryne, D. (1964): Repression-sensitization as a dimension of personality. In: Maher B.A. (Ed.) *Progress in experimental personality research*. Vol. 1. Academic Press, New York. 169-219.
- Buda, B. (1999): A szorongás klinikai pszichológiai és sportlélektani kérdései. In Buda B. (Szerk.): *A mentálhigiéné szemléleti és gyakorlati kérdései* (pp. 428-442). Animula Kiadó, Budapest.
- Budavári, Á. (2007): *Sportpszichológia*. Medicina Könyvkiadó, Budapest.
- Burgess, N. S., Knight, C. J. & Mellalieu, S. D. (2016): Parental stress and coping in elite youth gymnastics: An interpretive phenomenological analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise, and Health*, 8, 237-256.
- Burkett, B., Mellifont, R. & Mason, B. (2010): The influence of swimming start components for selected Olympic and Paralympic swimmers. *Journal of Applied Biomechanics*, 26(2), 134-141.
- Burton, D. (1988): Do anxious swimmers swim slower? Re-examining the elusive anxiety performance relationship. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10, 45-61.

- Carral, J. M. C., Pérez, C. A. & Prieto, C. M. (2014): Energy cost and motivation in a population of young swimmers. *Brazilian Journal of Sporting Medicine*, 20(6), 429-432.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (2006): Személyiségpszichológia. Osiris Könyvkiadó, Budapest.
- Cattell, R. B. (1990): Advances in Cattellian Personality Theory. In: Pervin, L. (Ed.): *Handbook of personality: Theory and research*. Guilford, New York. 101-111.
- Cavallera, G. M. & Passerini, A. (2013): Personality traits and the role of gender in swimmers at the leisure level. *Social Behavior and Personality*, 41(4), 693-704.
- Chantal, Y., Guay, F., Dobрева-Martinova, T. & Vallerand, R. J. (1996): Motivation and elite performance: An exploratory investigation with Bulgarian athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 173-182.
- Clancy, R. B., Herring, M. P., MacIntyre, T. E. & Campbell, M. J. (2016): A review of competitive sport motivation research. *Psychology of Sport Exercise*, 27, 232-242.
- Cohen, J. (1988): *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale Erlbaum, NJ.
- Colley, A., Roberts, N. & Chipps, A. (1985): Sex-role identity, personality, and participation in team and individual sports by males and females. *International Journal of Sport Psychology*, 16, 103-112.
- Compas, B. E. (1987). Coping with stress during childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*, 101, 393-403.
- Cooper, L. (1969): Athletics, activity and personality: A review of the literature. *Research Quarterly*, 40, 17-22.
- Counsilman, J. E. (1977): *The Complete Book of Swimming*. Counsilman Co., Bloomington, Indiana.
- Cox, R. H. & Davis, R. W. (1992): Psychological skills of elite wheelchair athletes. *Palaestra*, 8(3), 16-21.
- Cresswell, S. & Hodge, K. (2004): Coping skills: Role of trait sport confidence and trait anxiety. *Perceptual and Motor Skills*, 98, 433-438.

- Crocker, P. R. E. & Graham, T. R. (1995): Coping by Competitive Athletes with Performance Stress: Gender Differences and Relationships with Affect. *Sport Psychologist*, 9(3), 325-338.
- Crocker, P. R. E. (1992): Managing stress by competitive athletes: Ways of coping. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 161- 175.
- Crocker, P. R. E. & Issack, K. (1997): Coping during competition and training sessions: Are youth swimmers consistent? *International Journal of Sport Psychology*, 28, 355 – 369.
- Crocker, P.R.E., Tamminen, K. A., & Gaudreau, P. (2015): Coping in sport. In S. Hanton & S. Mellalieu (Eds), *Contemporary advances in sport psychology: A review* (pp.28-67). Routledge, New York.
- Daino, A. (1985): Personality traits of adolescent tennis players. *International Journal of Sport Psychology*, 16, 120-125.
- Dale, G. A. (2000): Distractions and coping strategies of elite decathletes during their most memorable performances. *The Sport Psychologist*, 14, 17- 41.
- Daley, A. J. & Duda, J. L. (2006): Self-determination, stage of readiness to change for exercise, and frequency of physical activity in young people. *European Journal of Sport Science*, 6(4), 231-243.
- de Bressy de Guast, V., Golby, J., Van Wersch, A. & d'Arripe-Longueville, F. (2013): Psychological skills training of an elite wheelchair water-skiing athlete: A single-case study. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 30(4), 351-372.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985): *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press, New York.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991): A motivational approach to self: Integration in personality. In R. Dienstbier (Ed.), *Perspectives on motivation* (pp. 237-288). University of Nebraska Press, Lincoln, NE.
- Delghansai, N. & Lemez, S. (2017): A systematic review of influences on development of athletes with disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 34, 72-90.
- De Mers, G. (1983): Emotional states of high caliber divers. *Swimming Technique*, May-July, 33-35.
- DeMoor, M. H. M., Beem, A. L., Stubbe, J. H., Boomsma, D. I. & DeGeus, E. J. C. (2006): Regular exercise, anxiety, depression and personality: A population-based study. *Preventive Medicine*, 42, 273-279.

- DePauw, K. P. & Gavron, S. J. (2005): Disability sport (2nd ed.). IL: Human Kinetics, Champaign.
- Dias, C., Cruz, J. F. & Fonseca, M. (2010): Coping strategies, multidimensional competitive anxiety and cognitive threat appraisal: Differences across sex, age and type of sport. *Serbian Journal of Sports Sciences*, 4(1), 23-31.
- Dieffenbach, K, Statler, T. & Moffett, A. (2009): Pre and post Games perceptions of factors influencing coach and athlete performance at the Beijing Paralympics. Final report. Colorado Springs, CO: USOC and Paralympic Program.
- Dieffenbach, K. D. & Statler, T. A. (2012): More similar than different: The psychological environment of Paralympic sport. *Journal of Sport Psychology in Action*, 3, 109–118.
- Dorogi, L.(2009): Integráció értelmezése a fogyatékos emberek sportjának területén. In: Sport, életmód, egészség (szerk. Szatmári Z.), Akadémiai Kiadó, Budapest. (785-795. old)
- Dubecz, J. (2009): Általános edzéselmélet és módszertan. Rectus Kft Kiadó, Budapest.
- Duda, J.L. (1992): Motivation in sport setting: A goal perspective approach. In G. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 37-91). IL: Human Kinetics, Champaign.
- Edison, I. (1997): Assessment of hearing-impaired athletes' anxiety and self-perceptions. *Perceptual and Motor Skills*, 85, 491-496.
- Ekman, P. (1982): *Emotion in the human face* (2nd ed.). Cambridge University Press, New York.
- Englert, C. & Bertrams, A. (2012): Anxiety, ego depletion, and sports performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 34, 580-599.
- Finn, J. A. (1985): Competitive Excellence: It's a matter of mind and body. *The Physical and Sport Medicine Journal*, 14, 61-75.
- Fogarty, G. J. (1995): Some comments on the use of psychological tests in sport settings. *International Journal of Sport Psychology*, 26(1), 161-170.
- Franke, R. (1985): Psychological counselling and personality testing of top level sportsmen. *International Journal of Sport Psychology*, 16, 20-27.
- Frazier, S. E. (1987): Introversion-extraversion measures in elite and non-elite distance runners. *Perceptual and Motor Skills*, 64, 867-872.

- Fuchs, C. & Zaichkowsky, L. (1983): Psychological characteristics of male and female body builders: The iceberg profile. *Journal of Sport Behavior*, 6, 136-145.
- Furley, P., Bertrams, A., Englert, C. & Delphia, A. (2013): Ego depletion, attentional control, and decision making in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 900-904.
- Furst, D.M. & Tenenbaum, G. (1986): The relationship between worry, emotionality and sport performance. In D.M. Landers (Ed.), *Sport and elite performers*. (pp. 89-96). IL: Human Kinetics, Champaign.
- Gan, Q. & Anshel, M. H. (2006): Differences between elite and non-elite, male and female chinese athletes on cognitive appraisal of stressful events in competitive sport. *Journal of Sport Behavior*, 29(3), 213-228.
- Garcia, T. C. H. & Mandich, A. (2005): Going for gold: Understanding occupational engagement in elite-level wheelchair basketball athletes. *Journal of Occupational Science*, 12(3), 170-175.
- Garnefski, N. & Kraaij, V. (2006): Cognitive emotion regulation questionnaire – development of a short 18-item version (CERQ short). *Personality and Individual Differences*, 41(6), 1045-1053.
- Garnefski, N. & Kraaij, V. (2007): The cognitive emotion regulation questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141-149.
- Garnefski, N., Kraaij, V. & Spinhoven, P. H. (2001): Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.
- Gaudreau, P. & Blondin, J. P. (2002): Development of a questionnaire for the assessment of coping strategies employed by athletes in competitive sport settings. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 1-34.
- Géczi, G., Bognár, J., Tóth, L., Sipos, K. & Fügedi, B. (2008): Anxiety and Coping of Hungarian National Ice Hockey Players. *International Journal of Sports Science And Coaching* 3: 2. 277-285.
- Géczi, G., Tóth, L., Sipos, K., Fügedi, B., Dancs, H. & Bognár, J. (2009): Psychological profile of Hungarian national young ice hockey players: Psihološki Profil Mladih

- Hokejaša na ledu Članova Madžarske Nacionalne Vrste. *Kinesiology*, 41: 1. 88-96.
- Giacobbi, P. R., Foore, B. & Weinberg, R. S. (2004): Broken clubs and expletives: The sources of stress and coping responses of skilled and moderately skilled golfers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 166-182.
- Gillet, N., Vallerand, R. J. & Paty, B. (2013): Situational motivational profiles and performance with elite performers. *Journal of Applied Social Psychology*, 43(6), 1200-1210.
- Gondola, J.C. & Tuckman, B.W. (1982): Psychological mood states in "average" marathon runners. *Perceptual and Motor Skills*, 55, 1295-1300.
- Goosey-Tolfrey, V.L., Butterworth, D. & Morriss, C. (2002): Free throw shooting technique of male wheelchair basketball players. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 19(2), 238-250.
- Gould, D. & Carson, S. (2008): Life skills development through sport: Current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1, 58-78.
- Gould, D., Dieffenbach, K. & Moffett, A. (2002): Psychological characteristics and their development in Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-240.
- Gould, D., Eklund, R. C. & Jackson, S. A. (1993a): Coping strategies used by US Olympic wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 83- 93.
- Goyen, M. J., & Anshel, M. H. (1998): Sources of acute competitive stress and use of coping strategies as a function of age and gender. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 19, 469-486.
- Gross, J. J. (1998): Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224-237.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003): Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.

- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007): Emotion regulation: conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24.). Guilford, New York, NY.
- Grove, J. R., Eklund, R. C. & Heard, N. P. (1997): Coping with performance slumps: Factor analysis of the Ways of Coping in Sport Scale. *Australian Journal of Science and Medicine in Sport*, 29, 99-105.
- Gyömbér, N., Kovács, K. & Ruzits, É. (2016): Gyereklélek sportcipőben. *Fiatalok és utánpótlás sportpszichológia mindenkinek*. Noran Libro, Budapest.
- Gyömbér, N., Kovács K., Imre Tóvári, Zs., Lénárt, Á., Hevesi K., & Menczel Zs. (2012): *Fejben dől el – Sportpszichológia mindenkinek*. Noran Libro, Budapest.
- Gyömbér, N., Lénárt, Á. & Kovács, K. (2013): Differences between personality characteristics and sport performance by age and gender. *Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae Publicatio LIII/II*, 5-16.
- Haan, N. (1982): The assessment of coping, defense and stress. In Goldberg, L., Breznitz, K. (Eds), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* (pp. 21-35). The Free Press, London.
- Halldorsson, V., Helgason, A. & Thorlindsson, T. (2012): Attitudes, commitment and motivation amongst Icelandic elite athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 43(3), 241.
- Hammermeister, J., & Burton, D. (2004): Gender differences in coping with endurance sports: Are men from Mars and women from Venus? *Journal of Applied Sport Psychology*, 27, 148-164.
- Haney, C. J. & Long, B. C. (1995): Coping effectiveness: A path analysis of self-efficacy, control, coping and performance in sport competitions. *Journal of Applied Social Psychology*, 25, 1726-1746.
- Hanin, Y. L. (2000): *Emotion in sport*. IL: Human Kinetics, Champaign.
- Hanrahan, S. J. (2007): Athletes with disabilities. In G. Tenenbaum & R.C. Eklund (Eds), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 845-858). John Wiley, Hoboken, NJ.
- Hanton, S. & Jones, G. (1999): The acquisition and development of cognitive skills and strategies: I. Making the butterflies fly in formation. *The Sport Psychologist*, 13, 1-21.

- Hanton, S., Mellalieu, S. D. & Hall, R. (2004): Protection mechanisms: Self-confidence and anxiety interpretation: A qualitative investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 477-495.
- Hanton, S., Wadey, R. & Connaughton, D. (2005): Debilitative interpretations of competitive anxiety: A qualitative examination of elite performers. *European Journal of Sport Science*, 5(3), 123-136.
- Hardy, L. (1990): A Catastrophe Model of Performance in Sport. In J. G. Jones & L. Hardy (Eds), *Stress and Performance in Sport*. (pp. 81-106). Wiley, Chichester, England.
- Hassan, M. F. H. & Morgan, K. (2015): Effects of a Mastery Intervention Programme on the Motivational Climate and Achievement Goals in Sport Coaching: A Pilot Study. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 10(2-3), 487-503.
- Hayward, F. P. I., Knight, C. J. & Mellalieu, S. D. (2017): A longitudinal examination of stressors, appraisals, and coping in youth swimming. *Psychology of Sport and Exercise*, 29, 56-68.
- Hebb, D.O. (1955): Drives and the C.N.S. (conceptual nervous system). *Psychol. Rev.*, 62;243-254.
- Hendry, L. B. & Whiting, T. A.(1969): Social and Psychological Trends in English Swimmers. *Swimming Technique*, 6(2),52-54.
- Henschen, K., Horvat, M., & Roswal, G. (1992): Psychological profiles of the United States wheelchair basketball team. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 128-137.
- Holt, N.L. & Sehn, Z.L. (2008): Processes associated with positive youth development and participation in competitive youth sport. In N. L. Holt (Ed.). *Positive youth development through sport* (pp.24-33), Routledge, New York.
- Holt, N. L. & Jones, M. I. (2008): Future directions for positive youth development and sport. In N. L. Holt (Ed.), *Positive youth development through sport* (pp. 122-132). Routledge, London.
- Holt, N. L. & Mandigo, J. L. (2004): Coping with performance worries among male youth cricket players. *Journal of Sport Behavior*, 27, 39-57.
- Holt, N. L. (2003): Coping in professional sport: A case study of an experienced cricket player. *Athletic Insight*, 5. Article 1 (available at:

<http://www.athleticinsight.com/Vol5Iss1/CricketPlayerCoping.htm>; accessed 7. November 2004).

- Hosszú, K. (2017): Iron Lady. Nincs megalkuvás. Iron Corporation, Budapest.
- Huang, C. & Brittain, I. (2006): Negotiating identities through disability sport. *Sociology of Sport Journal*, 23, 352-375.
- Hull, C.L. (1943): *Principles of Behavior*. Appleton, New York.
- Jaarsma, E. (2014): Sports participation and physical disabilities: Taking the hurdle?! University of Groningen, Gildeprint.
- Jefferies, P., Gallagher, P. & Dunne, S. (2012): The Paralympic athletes: A systematic review of the psychosocial literature. *International Society for Prosthetics and Orthotics*, 36(3), 278-289.
- Jelinek, Zs. (2000): A sportbeli fizikai sérülékenység személyiséghátttere. Szakdolgozat, ELTE PPK Pszichológia Szak.
- Jin, H., Chen, G. & Hee, S. Y. (2017): A cross-cultural study of the sports happiness perception among Korean, Chinese and Japanese elite swimming athletes. *International Journal of Applied Sport Sciences*, 29(2), 128-142.
- John, O. P. & Srivastava, S. (1999): The Big-Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. In Pervin, L. A. & John, O. P. (Eds) *Handbook of personality: Theory and Research Vol. 2.* (pp. 102- 138). Guilford Press, New York.
- Johnson, D. W. & Johnson, R. Z. (1985): Motivational processes in cooperative, competitive and individualistic learning situation. In Ames, C. & Ames, R. (Eds): *Research on motivation in education. Volume 2: The classroom milieu*. Academic Press, Inc., Orlando, Florida.
- Johnston, J., Harwood, C. & Minniti, A. M. (2013): Positive youth development in swimming: Clarification and consensus of key psychosocial assets. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25, 392-411.
- Jones, G. & Hanton, S. (2001): Pre-competitive feeling states and directional anxiety interpretations. *Journal of Sports Sciences*, 19, 385-395.
- Jones, G., Hanton, S. & Swain, A.B.J. (1994): Intensity and interpretation of anxiety symptoms in elite and non-elite sports performers. *Personal and Individual Differences*, 17, 657-663.

- Kane, J. E. (1968): Personality and Athletic Ability. *Swimming Technique*, 5(3),79-81.
- Kobasa, S. C. (1982): The Hardy Personality: Toward a social psychology of stress and health. In Sanders, G. S. & Suls, J. (Eds), *Social psychology of health and illness* (pp. 3-32). Lawrence Erlbaum Association, London.
- N. Kollár, K. & Szabó É. (2004): *Pszichológia pedagógusoknak*. Osiris Kiadó, Budapest., 4, 31-33. 6, 89-92.
- Kowalski, K. C., & Crocker, P. R. E. (2001): The development and validation of the Coping Function Questionnaire for adolescents in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 136-155.
- Lafferty, M. E. & Dorrell, K. (2006): Coping strategies and the influence of perceived parental support in junior national age swimmers. *Journal of Sports Sciences*, 24(3), 253-259.
- Lane, A. M., Beedie, C. J., Jones, M. V., Uphill, M. & Devonport, T. J. (2012): The BASES expert statement on emotion regulation in sport. *Journal of Sports Sciences*, 30(11), 1189-1195.
- Lane, A. M., Jones, L. & Stevens, M. J. (2002): Coping with failure: The effects of self-esteem and coping on changes in selfefficacy. *Journal of Sport Behavior*, 25, 331-345.
- Lavalee, D., Kremer, J., Moran, A. & Williams, M. (2004): *Sport psychology, contemporary themes*. Palgrave Macmillan, New York.
- Lazarus, R. S. (1999): *Stress and emotion: A new synthesis*. Springer, New York.
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984): *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer, New York.
- Lemyre, P.-N., Treasure, D. C. & Roberts, G. C. (2006): Influence of variability in motivation and affect on elite athlete burnout susceptibility. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28, 32-48.
- Levenson, R. W., Ekman, P. & Friesen, W. V. (1990): Voluntary facial action generates emotion-specific nervous system activity. *Psychophysiology*, 27, 363-384.
- Lonsdale, C., Hodge, K. & Rose, E. A. (2008): The Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ): Instrument development and initial validity evidence. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(3), 323-355.

- Lopez-Walle, J., Tristán, J. & Balaguer, I. (2013): Intrinsic and extrinsic sport motivation as a function of age. 5th International Conference on Self-Determination Theory, Rochester, June 27-30. New York.
- Lundqvist, C., Kentta, G. & Raglin, J. S. (2011): Directional anxiety responses in elite and sub-elite young athletes: Intensity of anxiety symptoms matters. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 21, 853-862.
- Mabweazara, S. Z., Andrews, B. S. & Leach, L. L. (2014): Changes in state anxiety prior to competition. *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance*, 20, 492-499.
- Madarász, N. & Máté Cs. (2017): Fogytékossággal élők kikapcsolódási lehetőségeinek szakirodalmi áttekintése. *Vállalkozásfejlesztés a XXI. században*, 7, 380-389.
- Maglisho, E. W. (1974): The influence of personality on achievement in age-group competitive swimming. Ohio State University: PhD Dissertation.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A. & Smith, D. E. (1990): Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2. In R. Martens, R. S. Vealey & D. Burton (Eds), *Competitive state anxiety in sport* (pp. 119-190). Human Kinetics, Champaign, IL.
- Martin, J. (2006): Psychosocial aspects of youth disability sport. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 23, 65-77.
- Martin, J. (2008): Multidimensional self-efficacy and affect in wheelchair basketball players. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 25, 275-288.
- Martin, J. J. (2010): Athletes with disabilities. In S. J. Hanrahan & M. B. Anderson (Eds), *Routledge handbook of applied sport psychology. A comprehensive guide for students and practitioners* (pp. 432-440). Routledge, London, UK.
- Martinent, G. & Ferrand, C. (2014): A Field Study of Discrete Emotions: Athletes' Cognitive Appraisals During Competition. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 1, 1-12.
- Matheney, J. R. (1974): Personality Traits of Male Intercollegiate Swimmers. *Swimming Technique*, 11, 8-11.
- McCrae, R. R., Costa, P. T., Ostendorf, F., Angleitner, A., Hrebickova, M., Avia, M. D., Sanz, J., Sanchez-Bernardos, M. L., Kusdil, M. E., Woodfield, R., Saunders, P. R.

- & Smith, P. B. (2000): Nature over nurture: temperament, personality, and life-span development. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 173-86.
- McDonough, M. H., Hadd, V., Crocker, P. R. E., Holt, N. L., Tamminen, K. A. & Schonert-Reichl, K. (2013): Stress and coping among adolescents across a competitive swim season. *The Sport Psychologist*, 27, 143-155.
- McLean, C. P. & Anderson, E. R. (2009): Brave Men and Timid Women? A Review of the Gender Differences in Fear and Anxiety. *Clinical Psychology Review*, 29, 496-505.
- Mérei, F. & Szakács, F. (1988): *Pszichodiagnosztikai vademecum*. Tankönyvkiadó, Budapest.
- Miklósi, M., Martos T., Kocsis-Bogár, K. & Perczel Forintos, D. (2011): A Kognitív Érzelem-Reguláció Kérdőív magyar változatának pszichometriai jellemzői. *Psychiatria Hungarica*, 26(2), 102-105.
- Mirnic, Zs. (2006): *A személyiség építőkövei. Típus-, vonás- és biológiai elméletek*. Bölcsész Konzorcium, Budapest.
- Mitchell, J. H., Haskell, W., Snell, P., Van Camp, S. P.(2005): Task Force 8: Classification of sports. *Am Coll Cardiol*, 45, 1364-1367.
- Morgan, W.P. & Johnson, R.W. (1978): Psychological characteristics of successful and unsuccessful oarsmen. *International Journal of Sport Psychology*, 11, 38-49.
- Morgan, W.P. (1968): Personality characteristics of wrestlers participating in the world championships. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 8, 212-216.
- Morgan, W.P. (1985): Selected psychological factors limiting performance: A mental health model. In D.H. Clarke & H.M. Eckert (Eds), *Limits of human performance* (pp. 70-80), Human Kinetics Publishers, Champaign, IL.
- Nádas, P. (1996): Paralimpiai Játékok története. *Gyógyypedagógiai Szemle*, 4, 255-262.
- Nádori, L., Gáspár, M., Rétsági, E., Ekler, J., Dancs, H., Woth, P. & Gáldi, G. (2011): *Sportelméleti ismeretek*. Dialóg Campus Kiadó-Nordex Kft., Budapest.
- Nagy, N., Ökrös, Cs., Sós, Cs., Földesi, Gy. & Egressy, J. (2016): Motivation of Hungarian junior competitive swimmers. In Gál, A., Kosiewicz, J., Sterbenz, T. (Eds) *Sport and social sciences with reflection on practice* (pp. 61-75). Jozef Pilsudski University of Physical Education, Warsaw.

- Nagy, N., Sós, Cs., Ökrös, Cs. & Szájer, P. (2014). Motivációs környezet vizsgálata szabadidős és versenyzőknél. Magyar Sporttudományi Szemle, 15(1), 24-47.
- Nagykálldi, Cs. (1998): Stressz arousal és szorongás a sportteljesítményben. Sporttudomány, 2, 10-14.
- Neulinger, Á. (2008): A szabadidősport iránti érdeklődés Magyarországon 1. - A sportolás megítélése és gyakorlata. Sporttudományi Szemle, 36, 12-15.
- Newcombe, P. A. & Boyle, G. J. (1995): High school students' sports personalities: Variations across participation level, gender, type of sport and success. International Journal of Sport Psychology, 26, 277-294.
- Newman, E. N. (1968): Personality traits of faster and slower competitive swimmers. Research Quarterly, 39, 1049-1053.
- Nia, M. E. & Besharat, M. A. (2010): Comparison of athletes' personality characteristics in individual and team sports. Procedia Social and Behavioral Sciences, 5, 808-812.
- Nicholls, A. R. & Polman, R. C. J. (2007): Coping in sport: A systematic review. Journal of Sports Sciences, 25(1), 11-31.
- Nixon, H. L. (1996): Explaining pain and injury attitudes and experiences in sport in terms of gender, race and sports status factors. Journal of Sport and Social Issues, 20, 33-44.
- Nordell, K. A. & Sime, W. (1993): Competitive trait anxiety, state anxiety, and perceptions of anxiety, state anxiety, and perceptions of anxiety: Interrelationships in practice and in competition. The Journal of Swimming Research, 9, 19-24.
- Ntoumanis, N., Biddle, S. J. H. & Haddock, G. (1999): The mediating role of coping strategies on the relationship between achievement motivation and affect in sport. Anxiety, Stress and Coping, 12, 299-327.
- Ochsner, K. & Gross, J. J. (2005): The cognitive control of emotion. Trends in Cognitive Sciences, 9(5), 242-249.
- Ogilvie, B. C., Tutko, T. A. & Young, I. (1965): The Psychological Profile of Olympic Champions: A Brief Look at Olympic Medalists. Swimming Technique, 1(4), 97-99.
- Oláh, A. & Bugán, A. (2004): Fejezetek a pszichológia alapterületeiből. ELTE Ötvös Kiadó, Budapest.

- Oláh, A. & Kiss, Cs. E. (2007): Vázlatok a személyiségről – a személyiség-lélektan alapvető irányzatainak tükrében. Új Mandátum Könyvkiadó, Budapest.
- Olusoga, P., Butt, J., Maynard, I. & Hays, K. (2010): Stress and coping: A study of world class coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22, 274-293.
- Pang, J. C. (2010): The Achievement Motive: A Review of Theory and Assessment of N Achievement, Hope of Success, and Fear of Failure. In O.C. Schultheiss & J.C. Brunstein (Eds), *Implicit Motives*. Oxford University Press, New York.
- Papacharisis, V., Goudas, M., Danish, S. & Theodorakis, Y. (2005): The effectiveness of teaching a life skills program in a sport context. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 247-254.
- Park, J.-K. (2000): Coping strategies used by Korean national athletes. *The Sport Psychologist*, 14, 63- 80.
- Park, S. H. (2012): The verification of casual relationship between competence, Sports happiness and sports burnout. *Korean Society of Sport Psychology*, 23(4), 321-334.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., 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.
- Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., Vallerand, R. J., Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2013): Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of Sport and Exercise*, 14(3), 329-341.
- Pensgaard, A. M., Roberts, G. C. & Ursin, H. (1999): Motivational factors and coping strategies of Norwegian Paralympic and Olympic winter sport athletes. *Adapted Research Activity Quarterly*, 16, 238-250.
- Perreault, S. & Vallerand, R. J. (2007): A Test of Self-Determination Theory with Wheelchair Basketball Players with and Without Disability. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 24(4), 305-316.
- Perry, J. D. & Williams, J. M. (1998): Relationship of intensity and direction of competitive trait anxiety to skill level and gender in tennis. *The Sport Psychologist*, 12, 169-179.

- Petrika E. (2012): Rendszeres testedzés hatása a mentális egészségre és az életminőségre fiatal felnőtteknél: Depresszív tünetek, stressz és stresszkezelés összefüggéseinek empirikus vizsgálata. Debreceni Egyetem: Doktori disszertáció.
- Polman, R., Rowcliffe, N., Borkoles, E. & Levy, A. (2007): Precompetitive State Anxiety, Objective and Subjective Performance, and Causal Attributions in Competitive Swimmers. *Pediatric Exercise Science*, 19(1), 39-50.
- Poulsen, A. A., Rodger, S. Ziviani, J. M. (2006): Understanding children's motivation from a self-determination theoretical perspective: Implications for practice. *Australian Occupational Therapy Journal*, 53(2). 78-86.
- Reinhardt, M. & Tóth, L. (2017). Psychological determinants of intrinsic sport motivation among Hungarian National Junior Ice Hockey Team players. 38th Annual Conference of the Stress and Anxiety Research Society, Hong Kong, July 5-7, 2017.
- Renzulli, J. S. (1978): What makes Giftedness? Reexamining a Definition. *Phi Delta Kappan*, 60(3), 180-184.
- Révész, L. (2008): A tehetséggondozás, a kiválasztás és a beválás néhány kérdésének vizsgálata az úszás sportágban. Semmelweis Egyetem: Doktori disszertáció.
- Révész L., Bognár J. & Géczi G. (2007): Kiválasztás, tehetség és pedagógiai értékek az úszásban. *Új Pedagógiai Szemle*, 4, 45-53.
- Révész, L., Bognár J., Sós Cs., Bíró M. & Szájer P. (2012): A sportágválasztást meghatározó tényezők elemzése versenyszerű úszóknál. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 13(1), 26-35.
- Rhodes, R.E., Courneya, K.S., Jones, L.W. (2004): Personality and social cognitive influences on exercise behavior: Adding the activity trait to the theory of planned behavior. *Psychol. Sport Exerc.* 5:243-54.
- Rhodes, R. E. & Smith, N. E. I. (2006): Personality correlates of physical activity: A review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 40, 958-965.
- Roberts, G. C. & Treasure, D. C. (2001): *Advances in motivation in sport and exercise* (3rd Edition). Human Kinetics, Champaign, IL.
- Rushall, B. S. (1970): Some Applications of Psychology to Swimming. *Swimming Technique* 7(3), 71-82.

- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000): Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Sale, C., Guppy, A., El-Sayed, M. (2000): Individual differences, exercise and leisure activity in predicting affective well-being in young adults. *Ergonomics*, 43:1689-97.
- Schachter, S. & Singer, J. E. (1962): Cognitive, social and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69, 379-399.
- Selye, J. (1964): *Életünk és a stressz*. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Sheard, M. & Golby, J. (2010): Personality hardiness differentiates elite-level sport performers. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8(2), 160-169.
- Sherrill, C. (1999): Disability sport and classification theory: A new era. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 16, 206-215.
- Silvers, J. A., McRae, K., Gabrieli, J. D. E., Gross, J. J., Remy, K. A. & Ochsner, K. N. (2012): Age-related differences in emotional reactivity, regulation, and rejection sensitivity in adolescence. *Emotion*, 12(6), 1235-1247.
- Sipos, K., Kudar, K., Bejek, K. & Tóth, L. (1999): Standardisation and validation of the Hungarian competitive anxiety inventory-2 (CSAI-2) of Martens et al., (1990). *Stress and Anxiety Research Society, Abstract Book*, July 12-14, Cracow, Poland.
- Smith, D. J., Norris, S. R. & Hogg, J. M. (2002): Performance evaluation of swimmers. *Sports Medicine*, 32(9), 539-554.
- Smith, R. E., Schutz, R. W., Smoll, F. L. & Ptacek, J. (1995): Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 379-398.
- Stone, A. A. & Neale, J. M. (1984): New measure of daily coping: Development and preliminary results. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 892-906.
- Szabó, M. (2004): Motiváció. In: Kollár N. K. & Szabó É. (Szerk.). *Pszichológia pedagógusoknak* (pp. 169-190). Osiris Kiadó, Budapest.
- Szabó, L. (2003): A boldogság relatív-Fogyatékoság és szubjektív életminőség. *Szociológiai Szemle*, 3, 86-105.

- Szájer, P., Tóth L. & Sós Cs. (2011): Pszichológiai aspektusok az úszósportban: Önbizalom és motiváció. *Kalokagathia*, 49: 2-4. 218-224.
- Szájer, P., Tóth, L. Szemes, Á., Nagy, N. Zala, B. Köteles, F. Szabó, A. (2019) A comparative analysis of national Olympic swimming team members' and para-swimming team members' psychological profiles. *Cognition, Brain, Behavior*, 23 (4) 299-311.
- Szemes, Á., & Harsányi, Sz. G. (2015): Sportmotiváció és flow élmény vizsgálata társastáncosok körében. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 61, 21-28.
- Szemes, Á., Harsányi, Sz. G. & Tóth, L. (2016): Különböző sportágakban versenyző sportolók sportmotivációjának és flow élményének összehasonlító vizsgálata. *Testnevelés, Sport, Tudomány*, 1(1), 80-90.
- Szemes, Á., Szájer, P. & Tóth, L. (2017): Sport motivation and perceived motivational climate among members of a national para-swimming team. *Cognition Brain Behaviour: An Interdisciplinary Journal*, 21: 4. 307-319.
- Tamir, M., Mitchell, C. & Gross, J. J. (2008): Hedonic and instrumental motives in anger regulation. *Psychological Science*, 19(4), 324-328.
- Tamminen, K. A. & Crocker, P. R. (2013): "I control my own emotions for the sake of the team": Emotional self-regulation and interpersonal emotion regulation among female high-performance curlers. *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 737-747.
- Taylor, J. (2006): Predicting athletic performance with self-confidence and somatic and cognitive anxiety as a function of motor and physiological requirements in six sports. *Journal of Personality*, 55, 139-153.
- Tharion, W.J., Strowman, S.R. & Rausch, T.M. (1988): Profile and changes in moods of ultramarathoners. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 229-235.
- Thayer, J. F. & Johnsen, B. H. (2000): Sex differences in judgement of facial affect: A multivariate analysis of recognition errors. *Scandinavian Journal of Psychology*, 41, 243-246.
- Thayer, J. F., Rossy, L. A., Ruiz-Padial, E. & Johnsen, B. H. (2003): Gender differences in the relationship between emotional regulation and depressive symptoms. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 349-364.
- Tompkins, S. S. (1962): Affect, imagery, consciousness. The positive affects. Springer, New York.

- Tóth, L. (2015): A motiváció, mint folyamat komplex értelmezése az iskolai testnevelés és sport műveltségterület keretében. In Révész L., Csányi T. (Szerk.): Tudományos alapok a testnevelés tanításához – A testnevelés és az iskolai sport neveléstudományi, pszichológiai és kommunikációs szempontú megközelítései (pp. 105-134). Magyar Diáksport Szövetség, Budapest.
- Tóth, L., Géczi, G., Bognár, J. & Sipos, K. (2006): Examination of competitive state anxiety (CSAI-2), and athletic coping strategies (ACSI-28), and STPI-Y variables in different age groups of Hungarian ice hockey players. In: 27th International Conference Stress and Anxiety. Book of Abstracts p. 125.
- Tóth, L., Géczi, G., Sipos, K., Bognár, J. & Kneffel, Zs. (2007): Examination of competitive state anxiety (CSAI-2), and athletic coping strategies (ACSI-28), and STPI-Y variables at national team members and in different age groups of Hungarian ice hockey players. In: 28th Stress and Anxiety Research Society Conference pp. 11-12., 2 p.
- Tóth, L., Géczi, G., Sipos, K. & Bognár, J. (2010): Psychological characteristics of different age-groups of Hungarian national ice hockey players. *Kalokagathia*, 48: 2-3. 91-102.
- Tóth, L., Szemes, Á., Kállay, É., Balázs, R., Nagy, A. & Sipos, K. (2016): Comparison of cognitive emotion regulation strategies and competitive state anxiety at Hungarian national ice-hockey team players of 20-years before World Championships in 2014 and 2015. In: Anita, Lauri Korajlija; Drazen, Begic; Tanja, Jurin (Eds) 37th STAR Conference: Book of Abstracts Zagreb, Croatia, Medicinska Naklada, p. 188.
- Tóth Á., Sós Cs. & Egressy J. (2008): Az úszás tankönyve. SOTE, Budapest.
- Tringer L. (2005): A pszichiátria tankönyve. Semmelweis Kiadó, Budapest.
- Tsang, E. C. K., Szabó, A., Soós, I. & Bute, P. (2005): A Study of Cultural Differences in Motivational Orientations towards Sport Participation of Junior Secondary School Children in Four Cultures. *Journal of Physical Education and Recreation*, 1, 44-50.
- Uphill, M. A, McCarthy, P. J. & Jones, M. V. (2009): Getting a grip on emotion regulation in sport: Conceptual foundations and practical application. In S. D.

- Mellalieu & S. Hanton (Eds), *Advances in applied sport psychology* (pp.162-194). Routledge, London.
- Vallerand, R. J. (1997): Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (pp. 271-360). Academic Press, New York.
- van de Pol, P. K. C., Kavussanu, M. & Kompier, M. (2015): Autonomy support and motivational responses across training and competition in individual and team sports. *Journal of Applied Social Psychology*, 45(12), 697-710.
- Van den Auweele, Y., Nys, K., Rzewnicki, R. & Van Mele, V. (2001): Personality and the athlete. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds), *Handbook of sport psychology* (pp. 239-268). Wiley, New York.
- Watson, G.G., Blankbsky, B.A. & Bloomfield, J. (1985): Competing to swim or swimming to compete: Some motivational problems in junior swimming. *Australian Journal of Science Medicine in Sport*, 17, 24-26.
- Wheeler, G. D., Steadward, R. D., Legg, D., Hutzler, Y., Campbell, E. & Johnson, A. (1999): Personal investment in disability sport careers: An international study. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 16(3), 219-237.
- White, R. W. (1959): Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66, 297-333.
- Williams, J. & Getty, D. (1986): Effect of level of exercise on psychological mood states, physical fitness, and plasma beta-endorphin. *Perceptual and Motor Skills*, 63, 1099-1105.
- Wilson, G. S., Raglin, J. S. & Pritchard, M. E. (2002): Optimism, pessimism, and precompetitive anxiety in college athletes. *Personality and Individual Differences*, 32, 893-902.
- Wilson, V., Morley, N. & Bird, E. (1980): Mood profiles of marathon runners, joggers and non-exercisers. *Perceptual and Motor Skills*, 50, 117-118.
- Woolger, C. & Power, T. G. (2000): Parenting and children's intrinsic motivation in age group swimming. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 21(6), 595-607.
- Wu, S.K. & Williams, T. (2001): Factors influencing sport participation among athletes with spinal cord injuries. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(2), 177-182.

- Yerkes, R. M. & Dodson, J. D. (1908): The Relation of Strength of Stimulus to Rapidity of Habit Formation. *Journal of Comparative and Neurological Psychology*, 18, 459-482.
- Yoo, J. (2001): Coping profile of Korean competitive athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 32, 290-303.
- Zajonc, R. B. (1984): On the primacy of affect. *American Psychologist*, 39, 117-123.

11. Saját publikációk jegyzéke, az értekezés témájában

1. **Szájer, P.**, Tóth, L. Szemes, Á, Nagy, N. Zala, B. Köteles, F. Szabó, A. (2019). A comparative analysis of national Olympic swimming team members' and para-swimming team members' psychological profiles. *Cognition, Brain, Behavior*, 23 (4) 299-311.
2. **Szájer, P.** Tóth, L. & Sós, Cs. (2011). Pszichológiai aspektusok az úszósportban: Önbizalom és motiváció. *Kalokagathia*, 49(2-4), 218-224.
3. Révész, L., Bognár, J., Sós, Cs., Bíró, M. & **Szájer, P.** (2012). A sportágválasztást meghatározó tényezők elemzése versenyszerű úszóknál. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 13(1), 26-35.
4. Nagy, N., Sós, Cs., Ökrös, Cs. & **Szájer, P.** (2014). Motivációs környezet vizsgálata szabadidős és versenyúszóknál. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 15(1), 24-47.
5. Szemes, Á., **Szájer, P.**, Tóth, L. (2017). Sport motivation and preceived motivational climate among members of a national para-swimming team. *Cognition, Brain, Behavior*, 21(4), 307-319.

Saját publikációk jegyzéke, nem az értekezés témájában

1. **Szájer, P.** & Egressy, J. (2011). Az utánpótlás nevelődző a karrierépítés fogalomrendszerében. *Magyar Edző: Módszertani és Továbbképző Folyóirat*, 14(3), 54.
2. Csáki, I, Bognár, J, Nagy, E, **Szájer, P.**, Zalai, D, Géczi, G. & Révész, L. (2013). A tehetséggondozás több szempontú vizsgálata U-19-es akadémiai labdarúgók körében. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 14(2), 22.
3. Csáki, I, Fózer-Selmeci, B, Bognár, J, **Szájer, P.**, Zalai, D, Géczi, G, Révész, L. & Tóth, L. (2016). Új mérési módszer: Pszichés tényezők vizsgálata a Vienna Test System segítségével labdarúgók körében. *Testnevelés, Sport, Tudomány I*(1), 8-20.
4. Nagy, N, Sós, Cs, **Szájer, P.** & Ökrös, Cs. (2014). Utánpótláskorú versenyúszók motivációs vizsgálata. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 15(2), 48.-49.

12. Köszönetnyilvánítás

Elsőként köszönettel tartozom dr. habil. Tóth László egyetemi docens úrnak, témavezetőmnek, aki lépésről lépésre, folyamatosan segítette és támogatta a munkámat az elmúlt évek során. Az egyre nehezebben megélt akadályokon türelmesen és irányt mutatva próbált átsegíteni, mellyel hozzájárult ahhoz, hogy sikeresen befejezzem doktori tanulmányaimat, elkészítsem a publikációimat, megtartsam a konferencia előadásaimat, és végezetül megírjam a disszertációm.

Köszönetemet fejezem ki dr. Sós Csaba tanszékvezető egyetemi docens úrnak, hogy támogatott és hasznos tanácsokkal látott el a hosszúra nyúlt doktoranduszi létem során, segítve ezzel a disszertációmmal való haladást is. Kiemelten köszönöm neki, hogy a magyar úszó- és para úszóválogatott kapitányaként segítséget nyújtott a felméréseim elvégzéséhez és egy egyedülálló, reprezentatív minta összeállításához.

Köszönöm Szemes Ágnes PhD-hallgatónak a publikációk során végzett közös munkát, a mindig pozitív és rugalmas hozzáállást és az újító ötleteket. Ezen kívül hálával tartozom a folyamatos konzultációs segítségnyújtásért a közös publikációk előadásaival kapcsolatosan.

Köszönöm a kollegáimnak is az észrevételeiket, javaslataikat és tanácsaikat, melyek emelték a munkám színvonalát.

Köszönöm a kutatásban részt vett úszó- és para úszóválogatott tagjainak a kutatásainkban való részvételét, és hogy mindig készségesen rendelkezésünkre álltak az országos, Európa- és világbajnokságok forgatagában is.

Végül, de nem utolsósorban hálásan köszönöm szüleim támogatását a sportpályafutásom és az egyetemi majd a doktori tanulmányaim során. Köszönöm, hogy mindvégig mellettem álltak és hittek bennem. Barátaimnak pedig, hogy a nehezebb időszakokban megértőek voltak és támogattak, hogy elérhessem a kitűzött céljaimat.

13. Mellékletek

1. melléklet

BFI

Különböző személyiségjellemzőket találsz, amelyek közül néhány jellemző lehet Rád, néhány pedig nem. Kérjük, jelöld (pl. karikázd be) az alábbi ötfokozatú skálán, hogy az adott állításokkal mennyire értesz egyet.

- 1 - Egyáltalán nem értek egyet
3 - Egyet is értek, meg nem is
5 - Teljesen egyetértek

1. beszédes	1	2	3	4	5
2. hajlamos másokban keresni a hibát	1	2	3	4	5
3. alapos és precíz munkát végez	1	2	3	4	5
4. rossz kedélyállapotú, lehangolt	1	2	3	4	5
5. kreatív, találékony	1	2	3	4	5
6. zárkózott, tartózkodó	1	2	3	4	5
7. önzetlenül viselkedik másokkal és segítőkész	1	2	3	4	5
8. egy kissé hanyag, nemtörődöm	1	2	3	4	5
9. nyugodt és a stresszt jól kezeli	1	2	3	4	5
10. a legkülönbélebb dolgok iránt érdeklődik	1	2	3	4	5
11. teli van energiával	1	2	3	4	5
12. kissé kötekedő és vitatkozó	1	2	3	4	5
13. a munkájában lelkiismeretes és megbízható	1	2	3	4	5
14. időnként feszült	1	2	3	4	5
15. eredeti és mélyenszántó gondolatai vannak	1	2	3	4	5
16. lelkes, rengeteg dologért rajong	1	2	3	4	5
17. egy megbocsátó természetű személy	1	2	3	4	5
18. szétszórtságra hajlamos	1	2	3	4	5
19. sokat aggodalmaskodik	1	2	3	4	5
20. élénk képzelőerővel rendelkezik	1	2	3	4	5
21. szűkszavú, hajlamos a csendességre	1	2	3	4	5

22. általában megbízik másokban	1	2	3	4	5
23. hajlamos a lustaságra	1	2	3	4	5
24. érzelmileg kiegyensúlyozott, nem borul ki könnyen	1	2	3	4	5
25. leleményes	1	2	3	4	5
26. magabiztos, tudja mit akar	1	2	3	4	5
27. hűvös és zárkózott is tud lenni	1	2	3	4	5
28. mindaddig kitart, amíg az elkezdett feladatot be nem fejezi	1	2	3	4	5
29. néha szeszélyes és kiszámíthatatlan	1	2	3	4	5
30. kedveli a művészetet és fogékony az esztétikai élményekre	1	2	3	4	5
31. néha szégyenlős és gátlásos	1	2	3	4	5
32. szinte mindenkivel kedves és előzékeny	1	2	3	4	5
33. hatékonyan intézi a dolgait	1	2	3	4	5
34. feszült helyzetben is képes higgadt maradni	1	2	3	4	5
35. szereti a megszokott dolgokat, a rutinszerű munkát	1	2	3	4	5
36. társaságkedvelő	1	2	3	4	5
37. néha goromba és udvariatlan másokkal	1	2	3	4	5
38. céltudatos és a terveit véghez viszi	1	2	3	4	5
39. könnyen ideges lesz	1	2	3	4	5
40. szeret elmélkedni és eljátszani a gondolatokkal	1	2	3	4	5
41. kevésbé érdeklődik a művészetek iránt	1	2	3	4	5
42. szeret másokkal együttműködni	1	2	3	4	5
43. munkájában könnyen megzavarható, figyelme könnyen elterelhető	1	2	3	4	5
44. kifinomult ízléssel rendelkezik a művészetek, a zene és az irodalom iránt	1	2	3	4	5

CSAI-2

Néhány olyan megállapítást olvashatsz az alábbiakban, amelyekkel a sportolók verseny előtti állapotukat szokták jellemezni. Olvasd el valamennyit és húzd át a jobboldali számok közül a megfelelőt attól függően, hogy ebben a pillanatban - éppen most - hogyan érzed magad. Nincsenek helyes vagy helytelen válaszok. Ne gondolkozz túl sokat, hanem a jelenlegi érzéseidet legjobban kifejező választ jelöld meg.

1=egyáltalán nem, 2=valamennyire, 3=eléggé, 4=nagyon/teljesen

1.	Nagyon foglalkoztat ez a verseny	1	2	3	4
2.	Ideges vagyok	1	2	3	4
3.	Gondtalannak érzem magam	1	2	3	4
4.	Kevés az önbizalmam	1	2	3	4
5.	Nyugtalannak érzem magam	1	2	3	4
6.	Kellemesen érzem magam	1	2	3	4
7.	Aggódok amiatt, hogy ezen a versenyen nem fogok úgy szerepelni, ahogy szeretnék	1	2	3	4
8.	Feszültséget érzek magamban	1	2	3	4
9.	Elég önbizalmat érzek magamban	1	2	3	4
10.	Félek a veszéstől	1	2	3	4
11.	Összeszorul / remeg a gyomrom	1	2	3	4
12.	Biztonságban érzem magam	1	2	3	4
13.	Arra gondolok, hogy túlzottan izgatott leszek	1	2	3	4
14.	A testem ellazul	1	2	3	4
15.	Bízom abban, hogy kiállom a próbát	1	2	3	4
16.	Félek attól, hogy rosszul fogok szerepelni	1	2	3	4
17.	A szokásosnál gyorsabban ver a szívem	1	2	3	4
18.	Bízom abban, hogy jól fogok szerepelni	1	2	3	4
19.	Arra gondolok, hogy elérem-e a célomat	1	2	3	4
20.	Valami furcsa élmélygést érzek a gyomromban	1	2	3	4
21.	Nyugalmat érzek magamban	1	2	3	4
22.	Félek attól, hogy teljesítményem csalódást okoz másoknak	1	2	3	4
23.	Nedves a tenyerem / izzad a kezem	1	2	3	4
24.	Bizakodó vagyok, el tudom képzelni, hogy elérem a célomat, nyerni fogok	1	2	3	4
25.	Félek attól, hogy nem fogok tudni koncentrálni	1	2	3	4
26.	Megfeszülnek az izmaim	1	2	3	4
27.	Bízom abban, hogy sikeresen szerepelek	1	2	3	4

SPORT MOTIVÁCIÓS KÉRDŐÍV (SMS)

Kérjük, hogy 1-től 7-ig terjedő skála segítségével jelöld meg, hogy az egyes állítások milyen mértékben jellemzőek rád!

Példa: 1 = egyáltalán nem jellemző 4 = közepesen jellemző 7 = teljesen jellemző

Miért sportolsz?

1. Mert az átélt izgalmak örömet okoznak. ____
2. Mert örömmel tölt el, hogy többet tanulhatsz a sportágamról. ____
3. Jó okaim voltak a sportolásra, de most azt kérdezem magamtól, hogy folytassam-e? ____
4. Mert örömmel tölt el az új technikák megismerése. ____
5. Már nem is tudom, az a benyomásom, hogy sikertelen vagyok a sportágamban. ____
6. Mert elismerést szerezhettek ismerőseim vagy barátaim körében. ____
7. Mert szerintem, ez az egyik legjobb mód arra, hogy emberekkel ismerkedjek. ____
8. Mert nagyon elégedett vagyok, mialatt tökéletesen végzek bonyolult edzéstechnikákat. ____
9. Mert szükséges sportolni ahhoz, hogy valaki jó formában legyen. ____
10. Mert „király” sportolónak lenni. ____
11. Mert ez az egyik legjobb mód arra, hogy más oldalról is fejlesszem önmagam. ____
12. Mert örülök, ha fejleszthetem gyenge pontjaimat. ____
13. Mert „feldob” mikor teljesen beleadom magam a sportba. ____
14. Mert sportolnom kell ahhoz, hogy jól érezzem magam a bőrömben. ____
15. Mert elégedetté tesz, hogy tökéletesíthetem képességeimet. ____
16. Mert ismerőseim úgy vélik, hogy fontos jó formában lenni. ____
17. Mert a sport jó lehetőség arra, hogy sok dolgot tanulhassak, melyeket hasznosíthatok az élet más területén. ____
18. Mert nagyon jó érzés egy kedvenc sportot űzni. ____
19. Bizonytalan vagyok; úgy gondolom, hogy nincs helyem a sportban. ____
20. Egyes nehéz mozgáskészségek sikeres végrehajtása nagy örömmel tölt el. ____
21. Mert rosszul érezném magam, ha nem fordítanék időt a sportolásra. ____
22. Hogy megmutassam másoknak milyen jó vagyok a sportban. ____

- 23. A „vadi” új edzéstechnikák elsajátítása örömet szereznek nekem.____
- 24. Mert ez az egyik legjobb módja annak, hogy jó viszonyt tartsak a barátaimmal.____
- 25. Mert szeretem teljesen beleélni magam (a sportba).____
- 26. Mert rendszeresen sportolnom kell.____
- 27. Az új edzés módszerek megismerése örömmel tölt el.____
- 28. Sokszor megkérdőjelezem magam: mintha a kitűzött céljaimat nem valósítanám meg.

ACSI-28

Az alábbiakban olyan állításokat olvashat, amelyekben sportolók személyes tapasztalataikat fejezik ki. Kérjük, figyelmesen olvasson el minden állítást, és döntse el, hogy milyen gyakran tapasztalja az alábbiakat. Nincsenek helyes vagy helytelen válaszok. Ne gondolkozzon túl sokat!

	1 = szinte soha	2 = néha	3 = gyakran	4 = majdnem mindig
1. Hétről hétre jól meghatározott célokat tűzök ki magam elé, és azokhoz tartom magam.	1	2	3	4
2. Tehetségem és képességeim szerint a legtöbbet hozom ki magamból	1	2	3	4
3. Ha az edző vagy a menedzser megmondja, hogyan javítsam ki a hibámat, 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, függetlenül attól, hogy mennyire kicsi a nyerési esélyem.	1	2	3	4
6. Tétversenyen jobb a teljesítményem, mert tisztább a fejem.	1	2	3	4
7. Hidegen hagy, hogy mások hogyan értékelik a teljesítményemet.	1	2	3	4
8. Túl sokat töprengek azon, hogy miként érjem el céljaimat.	1	2	3	4
9. Bízom abban, hogy jól fogok szerepelni a versenyen.	1	2	3	4
10. Az edző vagy a menedzser kritikája inkább idegesít, mint segít.	1	2	3	4
11. Amikor figyelek valamire vagy hallgatok valamit, könnyen távol tudom tartani a zavaró gondolatokat.	1	2	3	4
12. A teljesítményemmel kapcsolatos aggodalmak túl nagy lelki terhet jelentenek számomra.	1	2	3	4
13. Minden edzésen célokat tűzök ki magam elé.	1	2	3	4
14. Nincs szükségem arra, hogy edzésen vagy versenyen kemény munkára biztassanak ahhoz, hogy 100%-ot teljesítsek.	1	2	3	4

- | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|
| 15. | Ha az edző kritizál vagy kiabál velem, anélkül javítom ki a hibámat, hogy felidegesíteném magam. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. | Jól oldom meg a sportágamban felmerülő váratlan helyzeteket. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. | Ha rosszul állok, igyekszem nyugodt maradni, és ez beválik. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. | Minél nagyobb a tét egy versenyen, annál jobban élvezem. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. | Verseny alatt aggódom amiatt, hogy hibát vétek vagy nem leszek sikeres. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. | Jóval a verseny kezdete előtt eldöntöm, hogy milyen taktikát alkalmazok. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. | Amikor úgy érzem, hogy kezdek túlzottan feszültté válni, képes vagyok gyorsan ellazítani testemet, és megnyugtatni magamat. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. | Szeretem a téthelyzetek nyújtotta kihívásokat. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. | Gondolok arra és elképzelem, hogy mi fog történni, ha kudarcot vallok vagy hibázok. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. | Bárhogyan is mennek a dolgok, uralkodni tudom 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 csak további próbálkozásokra késztet. | 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 |

CERQ

Mindenki szembesül időnként negatív vagy kellemetlen eseményekkel, és mindenki a maga módján válaszol ezekre a helyzetekre. Kérjük, jelöld meg (pl. karikázd vagy ikszeld be) minden sorban, **milyen gyakran gondolsz a következőkre, ha valami rossz dolog történik veled!**

1=szinte soha

2=néha

3=rendszerint

4=gyakran

5=szinte mindig

1. Azt gondolom, el kell fogadnom, ami történt.	1	2	3	4	5
2. Gyakran rágódom azon, mit is érzek azzal kapcsolatban, amit átéltem.	1	2	3	4	5
3. Arra gondolok, hogy tanulhatok valamit a helyzetből.	1	2	3	4	5
4. Úgy érzem, én vagyok felelős azért, ami történt.	1	2	3	4	5
5. Azt gondolom, hogy el kell fogadnom a helyzetet.	1	2	3	4	5
6. Sokat rágódom azon, hogy mit is gondolok és érzek a történetekkel kapcsolatban.	1	2	3	4	5
7. Kellemes dolgokra gondolok, amelyeknek semmi közük az egészhez.	1	2	3	4	5
8. Arra gondolok, hogy lelkileg megerősödhetek azáltal, ami történt.	1	2	3	4	5
9. Folyamatosan arra gondolok, milyen szörnyű is az, amit átéltem.	1	2	3	4	5
10. Úgy érzem, mások a felelősek azért, ami történt.	1	2	3	4	5
11. Inkább valami kellemes dologra gondolok ahelyett, ami történt.	1	2	3	4	5
12. Azon gondolkodom, hogyan változtathatnám meg a helyzetet.	1	2	3	4	5
13. Arra gondolok, hogy más dolgokhoz viszonyítva nem is olyan rossz a helyzet.	1	2	3	4	5
14. Arra gondolok, hogy alapvetően bennem van a hiba.	1	2	3	4	5
15. Eltervezem, hogy mi lenne a legjobb, amit tehetnék.	1	2	3	4	5
16. Azt mondom magamnak, hogy rosszabb dolgok is vannak az életben.	1	2	3	4	5
17. Folyamatosan arra gondolok, milyen borzalmas volt a helyzet.	1	2	3	4	5
18. Úgy érzem, a hiba alapvetően másokban van.	1	2	3	4	5

BRSQ

Az alábbiakban néhány ok szerepel azzal kapcsolatban, hogy miért sportolnak az emberek. Az egyes mondatok mellett szereplő hétfokú skálán kérjük, jelöld be (pl. bekarikázással), hogy az adott állítás mennyire igaz rád. Kérünk, minden állítást mérlegelj magadra vonatkozóan. Néhány állítás hasonlónak tűnhet, ennek ellenére kérünk, minden állítást válaszolj meg úgy, hogy a szerinted rád legjellemzőbb értéket jelöld be.

1= egyáltalán nem igaz

4= valamennyire igaz

7= nagymértékben igaz

Miért sportolsz?

1. Azért, mert élvezem.	1	2	3	4	5	6	7
2. Azért, mert örömmel tölt el, amikor azt érzem, hogy teljesen belemerülök a sportba.	1	2	3	4	5	6	7
3. Azért, mert a sport része annak, aki vagyok.	1	2	3	4	5	6	7
4. Azért, mert ez egy lehetőség arra, hogy egészen az legyek, aki vagyok.	1	2	3	4	5	6	7
5. Azért, mert szégyellném, ha felhagynék vele.	1	2	3	4	5	6	7
6. Sportolok, de hogy miért, az már számomra sem világos.	1	2	3	4	5	6	7
7. Azért, mert kudarcként élném meg, ha abbahagynám.	1	2	3	4	5	6	7
8. Sportolok, de azon tűnődöm, mi értelme ennek.	1	2	3	4	5	6	7
9. Azért, mert amit a sportban teszek az egyfajta kifejezése annak, aki vagyok.	1	2	3	4	5	6	7
10. Azért, mert a sportolás előnyei fontosak a számomra.	1	2	3	4	5	6	7
11. Azért, mert élvezem a teljesítmény élményét, miközben megpróbálom elérni a hosszú távú céljaimat.	1	2	3	4	5	6	7
12. Azért, mert élvezem a siker érzését, miközben azon dolgozom, hogy valami fontosat elérjek.	1	2	3	4	5	6	7
13. Azért, mert ha nem sportolnék, mások elégedetlenek lennének velem.	1	2	3	4	5	6	7
14. Azért, mert szeretek sportolni.	1	2	3	4	5	6	7
15. Azért, mert szeretek új dolgokat megtanulni a sportágamban.	1	2	3	4	5	6	7

16. Azért, mert kötelességemnek érzem, hogy folytassam.	1	2	3	4	5	6	7
17. Sportolok, de felteszem magamnak a kérdést, miért is folytassam.	1	2	3	4	5	6	7
18. Azért, mert nyomást érzek mások felől, hogy csináljam.	1	2	3	4	5	6	7
19. Azért az izgalomért, amit akkor érzek, amikor teljesen bevonódom a sporttevékenységbe.	1	2	3	4	5	6	7
20. Azért, mert mások nyomást gyakorolnak rám, hogy sportoljak.	1	2	3	4	5	6	7
21. Azért, mert jó szórakozás.	1	2	3	4	5	6	7
22. Azért, mert önfegyelemre tanít.	1	2	3	4	5	6	7
23. Azért, mert élvezem, hogy a legjobb tudásom szerint csinálhatok valamit.	1	2	3	4	5	6	7
24. Azért, mert büntudatom lenne, ha abbahagynám.	1	2	3	4	5	6	7
25. Azért, mert élvezetesnek tartom.	1	2	3	4	5	6	7
26. Azért, mert szeretem megtanulni, hogyan alkalmazzak új technikákat.	1	2	3	4	5	6	7
27. Azért, mert értékelem a sportágam nyújtotta előnyöket.	1	2	3	4	5	6	7
28. Azért, mert élvezem, hogy új technikákat tanulok.	1	2	3	4	5	6	7
29. Azért, mert imádom azokat az extrém csúcspontokat, amiket sportolás közben érzek.	1	2	3	4	5	6	7
30. Sportolok, de azt kérdezem magamtól, miért teszem ki ennek magam.	1	2	3	4	5	6	7
31. Azért, mert a sportolás egy jó útja annak, hogy olyan dolgokat tanuljak meg, amelyek hasznosak lehetnek számomra az életben.	1	2	3	4	5	6	7
32. A pozitív érzések miatt, amelyeket sportolás közben tapasztalok.	1	2	3	4	5	6	7
33. Amiatt, hogy azok az emberek elégedettek legyenek, akik azt akarják, hogy sportoljak.	1	2	3	4	5	6	7
34. Azért, mert megélhetem a teljesítőképességem, amikor a céljaim elérésére törekszem.	1	2	3	4	5	6	7
35. Azért, mert a sport(olás) megengedi számomra, hogy az értékrendemhez híven éljek.	1	2	3	4	5	6	7
36. Azért, mert örömet okoz, hogy többet megtudhatok a sportágamról.	1	2	3	4	5	6	7