

Szerkesztette:
Kovács Karolina Eszter

Középiskolás és egyetemista sportolók mentális egészsége

– egy magyarországi kvantitatív kutatás tanulságai



A sportolók mentális egészsége napjainkban a sporttudomány és a sportgyakorlat kiemelt kutatási területévé vált.

A fizikai teljesítményközpontú szemléletet egyre inkább felváltja a pszichés tényezők meghatározó szerepének felismerése.

A mentális jóllét nemcsak az eredményességet, hanem a sportkarrier hosszú távú fenntarthatóságát is alapvetően befolyásolja.

Jelen kötet a magyarországi középiskolás és egyetemista sportolók mentális egészségét mutatja be egy kvantitatív kutatás eredményei alapján, a sportolói jóllétet befolyásoló védő- és kockázati tényezők feltárásának céljával.

A kötet multidimenzionális megközelítésben tárgyalja a motivációs, érzelmi és társas tényezőket.

Az elemzések a pszichés megterhelésekre és a pozitív alkalmazkodási folyamatokra is kitérnek.

A munka tudományos és gyakorlati szempontból is releváns támogatásokat kínál a sportolók mentális támogatásához.



Középiskolás és egyetemista sportolók mentális egészsége –
egy magyarországi kvantitatív kutatás tanulságai

Középiskolás és egyetemista sportolók mentális egészsége – egy magyarországi kvantitatív kutatás tanulságai

Szerkesztette:

Kovács Karolina Eszter

BELVEDERE
MERIDIONALE

A kutatás a Magyar Tudományos Akadémia BO/000686/23/2 kódszámú
Bolyai János Kutatási Ösztöndíjának támogatásával készült.

Borítóterv: Jancsák Máté

ISBN 978-615-6913-21-0 [print]

ISBN 978-615-6913-22-7 [online PDF]

© Kovács Karolina Eszter szerkesztő, 2025

© szerzők, 2025

© Belvedere Meridionale kiadó, 2025

Authors retain the copyright to their work under the CC Attribution-ShareAlike 4.0 International Public License
(CC BY-SA 4.0)

Kiadta: Belvedere Meridionale, Szeged

www.belvedere.hu

Nyomdai munkálatok: s-Paw Nyomda, Üllés

Tartalom

1. Előszó.....	7
2. A kutatás módszertani háttere.....	9
3. A grit sajátosságai	22
4. A sikerészlelés sajátosságai.....	40
5. A sportorientáció sajátosságai	59
6. A sportperzisztencia sajátosságai	76
7. A sportszorongás sajátosságai	90
8. A reziliencia sajátosságai	107
9. A jóllét sajátosságai	124
10. A jövőkép sajátosságai.....	136
11. A rumináció sajátosságai.....	150
12. A társas támasz sajátosságai	163
13. A perfekcionista klíma sajátosságai.....	183
Zárszó	217

1. Előszó

A sportolók mentális egészsége napjainkban kiemelt figyelmet kap mind a tudományos kutatásokban, mind a sportélet gyakorlati területein. Az élsportban korábban a fizikai teljesítmény állt a fókuszban, ám mára egyértelművé vált, hogy a lelki tényezők legalább olyan meghatározóak az optimális eredmények elérésében. Nemzetközi szinten versenytársaink is nagy lépéseket tesznek a sportolók pszichés jóllétének támogatása érdekében, felismerve az eredményességben rejlő vitathatatlan potenciált a mentális egészség fejlesztésében. E szemléletváltás mögött az a belátás áll, hogy a kiegyensúlyozott, mentálisan felkészült sportoló nemcsak jobb teljesítményt nyújt, hanem hosszú távon fenntarthatóbb sportkarriert is építhet.

Ugyanakkor a sportolói populáció mentális kihívásainak gyakorisága is riasztóan magas, ami indokolttá teszi a téma alapos vizsgálatát. Friss kutatási adatok szerint az élsportolók 34%-a és a visszavonult sportolók 26%-a élt már át szorongásos vagy depressziós tüneteket pályafutása során¹. Egy átfogó amerikai felmérés alapján az egyetemi sportolók több mint ötöde (22,3%) a depresszió, és mintegy egynolcada (12,5%) a szorongás fokozott kockázatának van kitéve². Mivel a mentális problémák nem csak emberi szempontból jelentenek megoldandó feladatot, hanem közvetlen hatással vannak a teljesítményre is, ezek kezelése kulcsfontosságú: a lelki nehézségek egyfelől rontják a sportolók eredményességét és fokozzák a sérülésveszélyt, másfelől az általános életminőség romlásához vezethetnek. Mindez rávilágít arra, hogy a sportolók mentális jóllétének támogatása nem luxus, hanem a sikeres és egészséges sportolói életpálya feltétele.

Jelen kötet ennek a szemléletnek a jegyében született, és hiánypótló módon a magyarországi középiskolás és egyetemista sportolók mentális egészségét vizs-

¹ Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., Baron, D., Baum, A. L., Bindra, A., Budgett, R., Campriani, N., Castaldelli-Maia, J. M., Currie, A., Derevensky, J. L., Glick, I. D., Gorczynski, P., Gouttebarga, V., Grandner, M. A., Han, D. H., McDuff, D., Mountjoy, M., Polat, A., ... Engebretsen, L. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 667–699. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100715>

² Weber, S. R., Winkelmann, Z. K., Monsma, E. V., Arent, S. M., & Torres-McGehee, T. M. (2023). An examination of depression, anxiety, and self-esteem in collegiate student-athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1211. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021211>

gálja egy átfogó, kvantitatív kutatás eredményei alapján. Célunk az volt, hogy mélyebben megismerjük e fiatal sportolói csoport lelki jellemzőit, és a nemzetközi tudásanyagot a hazai sajátosságokra adaptálva tárjuk fel a legfontosabb védő- és kockázati tényezőket. A kutatásban 14–25 éves, közép- és felsőoktatásban tanuló sportolók több mint ezer fős mintája vett részt, köztük versenyszerűen és rekreációs céllal sportolók egyaránt. Standardizált, nemzetközileg bevált pszichológiai kérdőíveket alkalmaztunk. Mind a tudományos megalapozottság, mind a gyakorlati relevancia vezérelte munkánkat, hiszen eredményeink rávilágíthatnak arra, hol van szükség beavatkozásra vagy további fejlesztésre a sportolók mentális támogatása terén.

Multidimenzionális megközelítésünk keretében először bemutatjuk a kutatás módszertani sajátosságait, majd fejezetről fejezetre elemezzük a sportoló diákok mentális egészségének egyes pszichológiai komponenseit és az abban fennálló szociodemográfiai és sportspecifikus különbségeket. Tárgyaljuk a személyiség és motiváció néhány aspektusát: például a grit (hosszú távú kitartás) szerepét, a siker észlelésének módját, a versengési attitűdöket (sportorientáció) és a sport iránti perzisztencia jellemzőit. Kitérünk a pszichés megterhelésekre és megküzdési stratégiákra is, így a versenyhelyzetekben jelentkező szorongásra, a stresszt követő ruminációra, valamint arra, hogyan segíti a reziliencia a sportolót a kudarcokból való felépülésben. Elemzésünk nem hagyja figyelmen kívül a pozitív lélektani kimeneteket sem: feltárjuk, milyen a sportolók általános jólléte, és milyen jövőképpel rendelkeznek. Végül a társas környezet hatásait vizsgáljuk: egy fejezet a társas támasz védelmező erejét mutatja be, egy másik a perfekcionista sportklíma által teremtett kihívásokat, míg egy további a sportolók kapcsolati hálójába való beágyazottság jelentőségét tárja fel.

2. A kutatás módszertani háttere

Kovács Karolina Eszter

A minta

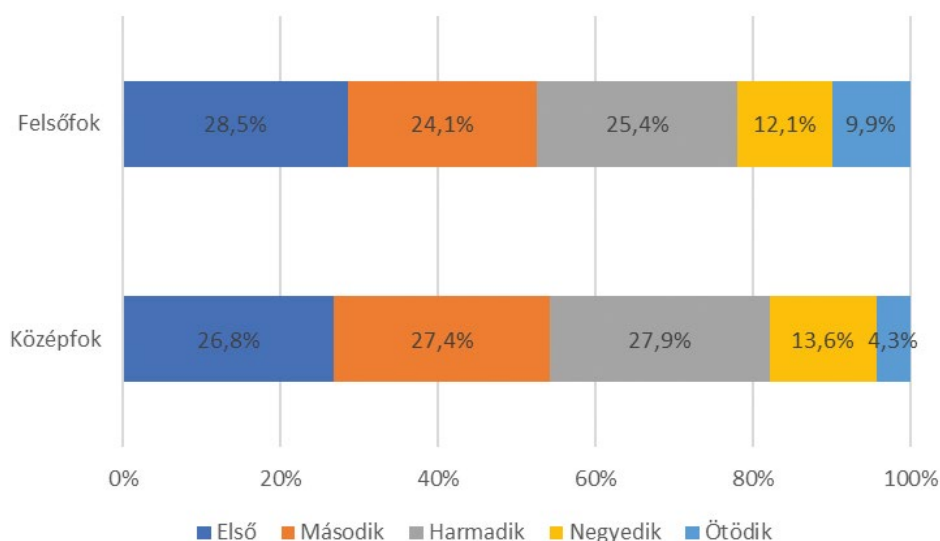
A kvantitatív kutatásban országos szintű adatgyűjtést terveztünk, amelynek célja a 14 és 25 év közötti, rendszeres sporttevékenységet folytató fiatalok vizsgálata volt. A középiskolás korosztály vizsgálata érdekében elsősorban a sportiskolák 9-13. osztályos tanulóinak bevonása volt a célkitűzés, mivel a köznevelési típusú sportiskolák megfelelő terepet biztosítanak mind a verseny-, mind a szabadidősportolók vizsgálatára. Egyrészt a sportiskolai program kettős célkitűzései ötvözik a sport és a tanulmányi életpálya támogatását, megfelelő lehetőségeket biztosítva a magasabb szinten sportoló serdülők számára. Másrészt korábbi kutatásokból kiderült, hogy a sportiskolákba járó diákok jelentős része nem verseny-, hanem szabadidősportoló (Kovács, 2020), és hogy a sportiskolákban a sportórákon kívül jellemzően több osztály is van, így a köznevelési típusú sportiskolák megfelelő helyszínt biztosítanak a szabadidősportolók mint kontrollcsoport kialakításához is. A felsőoktatási intézmények tekintetében a sportiskolai vonal nem folytatható, mivel jelenleg Magyarországon csak a Testnevelési Egyetem tekinthető köznevelési típusú sportiskolának. Ugyanakkor egyetlen felsőoktatási intézmény bevonása nem tette volna lehetővé az átfogó vizsgálatot. Ezért a felsőoktatási intézményekben a versenysportoló hallgatók bevonását az egyetemi sportklubokon keresztül terveztük megvalósítani.

A kutatás megtervezésekor célként fogalmazódott meg egy olyan minta létrehozása, amely a nemre, a településtípus és az iskolatípusra reprezentatív. Az adatgyűjtés során azonban nem volt lehetőség az adatgyűjtést kizárólag a köznevelési típusú sportiskolákra korlátozni, mivel számos intézmény felől elutasító válasz érkezett az adatgyűjtés engedélyezését tekintve. Ennek megfelelően az eredetileg tervezett kétlépcsős rétegzett mintavétel nem volt kivitelezhető, amely okból kifolyólag a közvetlen intézményi megkeresések mellett hólabda mintavétel alkalmazására került sor. Összesen 1209 kitöltés érkezett, az adattisztítás alapján azonban 1105 fő adatainak elemzése vált lehetővé. Az adatgyűjtésre 2024. január 8. és 2024. június 20. között került sor.

A minta megtervezésének alapkonceptiója a középiskolás és egyetemista populáció köré szerveződött, ezért mintabemutatásunk is elsősorban ennek

megoszlását követi. A középfokon tanuló kitöltők közel azonos arányban vannak jelen az első, második és harmadik évfolyamokon, miközben a negyedik, valamint ötödik évfolyamon tanulók aránya jelentősen alacsonyabb. A résztvevők 43,3%-a középiskolai, 56,7%-a pedig egyetemi tanulmányokat folytat. A felsőfokú tanulmányokat tekintve is az első, második és harmadik évfolyamon (azaz a BA és BSc képzésnek megfelelő képzési szinten) tanuló hallgatók aránya magasabb, a negyedik és ötödik (azaz az MA és MSc szinteknek megfelelő) évfolyamokon tanuló hallgatók aránya jelentősen alacsonyabb (1. ábra. A minta eloszlása a képzési szint és az évfolyam tekintetében).

1. ábra. A minta eloszlása a képzési szint és az évfolyam tekintetében



A minta szociodemográfiai adataival kapcsolatos részletes megoszlásokat az 1. táblázat szemlélteti. A nemi arányokat tekintve a minta 52,3%-a nő és 46,9%-a férfi, miközben a válaszadók 0,8%-a nem adta meg a nemét. Ez közel azonos a népességre jellemző nemi megoszlással³. Az alminták tekintetében azonban látható, hogy a középiskolás almintában a férfiak, az egyetemista almintában pedig a nők felülreprezentáltak. A lakóhely településtípusát tekintve a kitöltők a legnagyobb arányban megyeszékhelyen élnek (37,3%), amelyet a kisvárosban (23,7%), a faluban (15,6%), a fővárosban (12,2%), majd a nagy-

³ <https://www.ksh.hu/interaktiv/korfak/orszag.html>

városban (10,2%) élő kitöltők követnek. A tanyán élő válaszadók aránya elenyésző (0,9%). Az alminták településtípus szerinti eloszlásában azonban jelentős eltérés áll fenn. A középiskolás almintában felülreprezentáltak a nagyvárosi és kisvárosi kitöltők, míg az egyetemista almintában a fővárosból és a nagyvárosokból érkező kitöltők felülreprezentáltak.

Az anya iskolai végzettségét tekintve a teljes mintán a kitöltők többsége, 55,4% jelezte, hogy felsőfokú iskolai végzettséggel rendelkezik az édesanyja/nevelőanyja, míg 41,1% középfokú iskolai végzettséget jelzett az anya iskolázottságát tekintve. A kitöltők elenyésző hányada, 1,8% nyilatkozott úgy, hogy maximum alapfokú iskolai végzettséggel rendelkezik az édesanyja/nevelőanyja, valamint további 1,6% nem nyilatkozott. Az alminták esetében szignifikáns eloszlásbeli különbség áll fenn. A középfokú iskolai végzettséggel rendelkező anyák gyermekei a felsőfokú almintában, a maximum alapfokú iskolai végzettséggel rendelkező anyák gyermekei pedig a középfokú almintában felülreprezentáltak.

Az apa iskolai végzettségét tekintve némiképp eltérő eloszlások tapasztalhatóak. A teljes minta esetében a kitöltők többsége, 50,9%-a jelölte, hogy édesapja/nevelőapja középfokú iskolai végzettséggel rendelkezik, 44,8%-uk pedig felsőfokú iskolai végzettség birtokában áll. Azoknak az aránya, akiknek édesapja/nevelőapja maximum alapfokú iskolai végzettséggel rendelkezik, ebben az esetben is alacsony (2,5%), illetve további 1,7% nem tudott választ adni erre a kérdésre. Az almintákon e tekintetben is jelentős eloszlásbeli különbség volt tapasztalható, mivel a középiskolások körében a felsőfokú iskolai végzettséggel, az egyetemisták körében pedig a középfokú iskolai végzettséggel rendelkező édesapák/nevelőapák gyermekei felülreprezentáltak.

1. táblázat. A minta sajátosságai a szociodemográfiai adatok mentén
(N=1105)

N		középfokú			felsőfokú			p
		Sor%	Adj res	N	Sor%	Adj res		
Nem	Férfi	282	54,4%	7,0	236	45,6%	-7,0	<0,001
	Nő	194	33,6%	-6,8	383	66,4%	6,8	
	Nem kívánok válaszolni	2	22,2%	-1,3	7	77,8%	1,3	
	Total	478	43,3%		626	56,7%		
Lakóhelyed	Főváros	47	34,8%	-2,1	88	65,2%	2,1	<0,001
	Megye-székhely	153	37,1%	-3,2	259	62,9%	3,2	
	Nagyváros	61	54,0%	2,4	52	46,0%	-2,4	
	Kisváros	145	55,3%	4,5	117	44,7%	-4,5	
	Falu	67	39,0%	-1,3	105	61,0%	1,3	
	Tanya	5	50,0%	0,4	5	50,0%	-0,4	
	Total	478	43,3%		626	56,7%		
Anyai iskolai végzettsége	alapfokú	13	65,0%	2,0	7	35,0%	-2,0	<0,001
	középfokú	172	37,9%	-3,0	282	62,1%	3,0	
	felsőfokú	275	44,9%	1,2	337	55,1%	-1,2	
	nem tudja	18	100,0%	4,9	0	0,0%	-4,9	
	Total	478	43,3%		626	56,7%		
Apai iskolai végzettsége	alapfokú	13	46,4%	0,3	15	53,6%	-0,3	<0,001
	középfokú	215	38,3%	-3,4	347	61,7%	3,4	
	felsőfokú	231	46,7%	2,0	264	53,3%	-2,0	
	nem tudja	19	100,0%	5,0	0	0,0%	-5,0	
	Total	478	43,3%		626	56,7%		

A sportspecifikus mintajellemzők és az alminták eloszlásbeli különbségei a 2. táblázat. A minta sajátosságai a sportolási sajátosságok mentén (N=1105) ban olvashatóak. A sportolási gyakoriság tekintetében a minta csaknem fele (49,5%) hetente többször vesz részt sporttevékenységben. A naponta (18,5%) és a naponta többször sportolók (14,8%) aránya is viszonylag magas, őket követik a hetente egyszer (9,3%), valamint a havonta (7,9%) sportolók aránya. A sportolási gyakoriságok megoszlásában azonban jelentős eloszlásbeli különbség mutatható ki a két al minta között. A naponta többször, valamint a naponta sportolók a középiskolás almintában, miközben a hetente többször, hetente egyszer és havonta sportolók az egyetemista almintában voltak felülreprezentáltak, ami analóg azon kutatási eredményekkel, mely szerint az életkor előrehaladtával csökken a versenysportolók aránya (K. Kovács, 2022).

Az egyéni sportolók aránya magasabb (57,5%) a csapatsportolókkal összevetve (42,5%). Az eloszlásbeli különbségek ebben az esetben is szignifikánsak a két al minta tekintetében. Az egyéni sportolók a felsőoktatásban, míg a csapatsportolók a középfokú oktatásban résztvevő kitöltők körében felülreprezentáltak. Az egyesületi és nem egyesületi sportolók aránya közel azonos, előbbiek aránya 49,5%, utóbbiaké pedig 50,5%. Az al minták tekintetében jelentős eloszlásbeli különbségek állnak fenn. Az egyesületnél sportolók a középiskolás almintában, a nem egyesületnél sportolók pedig az egyetemista almintában felülreprezentáltak.

A sportolási szint tekintetében a hobbiszinten sportolók aránya a legmagasabb, 51,8%, amelyből következik, hogy a minta 48,2%-a tekinthető versenysportolónak. Közülük országos bajnokságokon és kupákon 28,2%, megyei bajnokságokon 9,2%, nemzetközi versenyeken 5,7%, helyi, városi versenyeken pedig 5,1% szokott rendszeresen részt venni. Az al minták tekintetében tapasztalható eloszlásbeli különbségek jelentősek. A versenysportolók, elsősorban az országos, nemzetközi és megyei bajnokságokon résztvevő sportolók a középiskolás, a hobbi- és szabadidő sportolók pedig az egyetemista almintán felülreprezentáltak.

2. táblázat. A minta sajátosságai a sportolási sajátosságok mentén (N=1105)

N		középfokú			felsőfokú			P
		Sor%	Adj res	N	Sor%	Adj res		
Sportolási gyakoriság	Naponta többször	138	84,7%	11,5	25	15,3%	-11,5	<0,001
	Naponta	130	63,7%	6,5	74	36,3%	-6,5	
	Hetente többször	181	33,1%	-6,8	366	66,9%	6,8	
	Hetente egyszer	16	15,5%	-6,0	87	84,5%	6,0	
	Havonta	13	14,9%	-5,6	74	85,1%	5,6	
	Total	478	43,3%		626	56,7%		
Sporttípus	Csapat	305	65,0%	12,5	164	35,0%	-12,5	<0,001
	Egyéni	173	27,2%	-12,5	462	72,8%	12,5	
	Total	478	43,3%		626	56,7%		
Egyesületi tagság	Igen	362	66,2%	15,2	185	33,8%	-15,2	<0,001
	Nem	116	20,8%	-15,2	441	79,2%	15,2	
	Total	478	43,3%		626	56,7%		
Sportolási szint	Hobbi	119	20,8%	-15,6	453	79,2%	15,6	<0,001
	Helyi, városi versenyek	18	32,1%	-1,7	38	67,9%	1,7	
	Megyei bajnokságok	62	60,8%	3,7	40	39,2%	-3,7	
	Nemzetközi versenyeken	40	63,5%	3,3	23	36,5%	-3,3	
	Országos bajnokságok	239	76,8%	14,1	72	23,2%	-14,1	
	Total	478	43,3%		626	56,7%		

Alkalmazott mérőeszközök

A kutatás validált, valamint validálásra váró kérdőívek alkalmazásával történt. Ennek megfelelően a következő egységekből áll a kérdőív: szocio-demográfiai kérdőív, sport- és egészségspecifikus kérdéseket tartalmazó blokk, tanulmányi eredményességgel kapcsolatos kérdéseket tartalmazó blokk, pszichológiai mérőeszközök (sikerészlelés, sportorientáció, sportperzisztencia, sportszorongás, grit, reziliencia, jóllét, jövőkép, társas támasz, perfekcionista klíma, humán értékek), kapcsolati beágyazottságra vonatkozó kérdések.

Szociodemográfiai kérdőív

Kérdőívünk elején különféle szociodemográfiai kérdések regisztrálására került sor:

- nem
- életkor
- aktuális tanulmányok szintje (közép- vagy felsőfok) és évfolyama
- lakóhely településtípusa
- szülők iskolai végzettsége
- szülők munkaerőpiaci státusza (dolgozik, nem dolgozik)
- családszerkezeti változás (volt válás, nem volt válás)
- testvérek száma
- önértékelt vallásosság
- objektív anyagi helyzet (okos telefon, tablet, asztali számítógép, laptop/notebook, személygépkocsi, lakás/ház, síkképernyős televízió, okos tv, 2 vagy több autó, mosogatógép, légkondicionáló, játékkonzol, házimozis rendszer, hétféle ház/nyaraló)

Sport- és egészségspecifikus kérdések

A szociodemográfiai adatokat követően a sportspecifikus adatok lekérdezésére került sor:

- önértékelt egészségi állapot (10-fokú Likert skála)
- önértékelt edzettségi állapot (10-fokú Likert skála)
- sportolási gyakoriság (naponta többször, naponta, hetente többször, hetente egyszer, havonta, ritkábban)
- egyesületnél folytatott sporttevékenység (igen/nem)

- heti, egyesületben edzéssel töltött idő (óra)
- heti, egyéni edzéssel töltött idő (óra)
- sporttípus (egyéni, csapat)
- sportolás kezdete (hány éves korban)
- sportágváltás (történt, nem történt)
- sportolási szint (nemzetközi versenyek, országos bajnokság, megyei bajnokság, helyi-városi kupák, nem versenyez)
- iskolai/egyetemi sportinfrastruktúra igénybevételének gyakorisága (hetente többször, hetente egyszer, havonta többször, havonta egyszer, ritkábban, soha)
- részvétel egyetemi/főiskolai sportrendezvényen, programon, eseményen (hetente többször, hetente egyszer, havonta többször, havonta egyszer, ritkábban, soha)
- online játékokon történő játék gyakorisága (naponta, hetente többször, hetente egyszer, havonta, ritkábban)
- online játékok típusai
- részvétel e-sport versenyeken (igen, nem)

Rövid Grit Skála (Short Grit Scale, Duckworth & Quinn, 2009)

A mérőeszköz a gritet, azaz a szenvedély és a kitartás kombinációját hivatott mérni egy nyolc állításból álló, egyfaktoros kérdésszerkezeten keresztül. Az értékelés során a kapott pontszámok átlaga mérvadó. Az itemeket egy 5 fokú Likert skálán kell értelmezni (1=egyáltalán nem jellemző, 5=teljes mértékben jellemző). A kérdőív négy fordított itemet is tartalmaz. A mérőeszköz két alskálát tartalmaz, amelyek a következetes érdeklődés (Cronbach $\alpha = 0,77$) és a kitartó erőfeszítések (Cronbach $\alpha = 0,82$).

Sikerészlelés Kérdőív (Perception of Success, PSQ, Roberts et al., 1998, saját fordítás)

A Sikerészlelés kérdőív egy Magyarországon nem validált mérőeszköz, amelyet a sportolók sikerészlelésének vizsgálatára alkalmaznak. A 12 állítást tartalmazó mérőeszközön az itemeket egy 5-fokú Likert-skálán kell értékelni (1 = egyáltalán nem ért egyet, 5 = teljes mértékben egyetért). A kérdőív két alskálát tartalmaz, amelyek a feladat és az én-orientációs sikerészlelet. Az ere-

deti mérőeszköz megbízhatóságához (Cronbach α : 0,89 és 0,91) hasonlóan jelen kutatásban is megfelelő reliabilitás volt tapasztalható.

Rövid Sportorientációs Kérdőív (Short Version Sport Orientation Questionnaire, Chang et al., 2020, saját fordítás)

A mérőeszköz a sportorientáció mérésének céljából megalkotott konstruktum. A 13 állításból álló kérdőív három alskálát foglal magába, amelyek a győzelemorientáció, a célorientáció, valamint a versengés. A győzelemorientáció a győzelemre való hajlandóságot méri, a célorientáció a sportcélkitűzésekre fókuszál a játék megnyerésén keresztül. A versengés pedig a versenyorientáltságot a játékra való várakozással, a játék élvezetével és a játék céljának elérésével méri. Az állításokat 5 fokú Likert skálán értékelik a kitöltők (1 = egyáltalán nem jellemző, 5 = teljes mértékben jellemző). A mérőeszköz validitása minden alskála esetében megfelelő volt (Cronbach α = 0,86; 0,85 és 0,89).

Sportperzisztencia Kérdőív (Kovács K. E. & Csukonyi, 2024)

A Sportperzisztencia kérdőív egy 13 itemes kérdőív, amely egy faktoron keresztül méri a sportperzisztencia mértékét. Az állításokat egy 5-fokú Likert-skálán kell értékelni. Az eredeti kutatás során mért megbízhatósága Cronbach α = 0,943. Az összesített indexen elért minimumérték 14 pont, a maximumérték pedig 65 pont. A magasabb pontszám magasabb perzisztenciát jelöl.

Sportszorongás Skála (Sport Anxiety Scale-2, SAS-2, Smith et al., 2006)

A Sportszorongás Skála egy 15 tételből álló mérőeszköz, amelyet a sportolók körében tapasztalható szorongás vizsgálatára használnak. A kérdőív három alskálát foglal magába, amelyek a szomatikus szorongás, az aggodalom és a koncentrációzavar alskálák. Valamennyi dimenzió 5 tételből áll. A kitöltőknek egy 4-fokú skálán (1 = egyáltalán nem, 4 = nagyon) kell értékelni, hogyan érzik magukat a sportversenyek alatt vagy előtt. Az eredeti kérdőív magas megbízhatósággal rendelkezik (szomatikus szorongás: Cronbach α = 0,84, aggodalom: Cronbach α = 0,89, koncentrációzavar: Cronbach α = 0,84).

Connor-Davidson Reziliencia Skála (Connor-Davidson Resilience Scale, Jári et al., 2015)

A reziliencia mérésére a 10 ítemes Connor-Davidson Reziliencia Skálát alkalmaztunk, amely a stresszel való sikeres megküzdés mérésére kidolgozott mérőeszköz. A résztvevőknek 5 fokú Likert-skálán (0 = egyáltalán nem igaz, 4 = szinte mindig igaz) kell értékelni az egyes állításokat. A magyar változat validálása során megfigyelhető Cronbach α értéke 0,851 volt. A kérdőívben elért pontszámok alapján a magasabb pontérték magasabb rezilienciára utal.

WHO Jólét kérdőív - Well-being Inventory (Bech et al., 1996; Szánszky et al., 2006)

A kérdőív 5 állításon keresztül méri a jólét mértékét. A kérdőív adaptálása a Hungarostudy 2002-es vizsgálata során történt. A mérőeszköz a kitöltők elmúlt két hétre jellemző általános közérzetére fókuszál. Az állításokra egy négyfokú Likert-skálán (0 = egyáltalán nem jellemző, 3 = teljes mértékben jellemző) kell választ adni. A mérőeszköz nem tartalmaz fordított itemet, a magasabb pontszám kedvezőbb pszichológiai állapotra utal. A kérdőív eredeti megbízhatósága magas, Cronbach α = 0,85.

Én a Jövőben Skála (Self in the Future Scale, Dombi et al., 2017)

A mérőeszköz 15 tételből áll, amelyeket a kitöltőknek egy 5 fokú Likert-skálán kell értékelniük (1 = határozottan nem ért egyet, 5 = határozottan egyetért). Összesen öt alskálából áll a kérdőív, amelyek a következők: pozitív jövő (Cronbach α = 0,89), a jövő irányítása (Cronbach α = 0,73), időgazdálkodás (Cronbach α = 0,86), az énhatékonyság hiánya (Cronbach α = 0,81), jövővel kapcsolatos bizonytalanság (Cronbach α = 0,73). A magasabb pontszám pozitívabb jövővel kapcsolatos képet jelez.

Ruminatív Választílus Kérdőív (Ruminative Response Scale, RRS, Lazarus et al., 2011; Treynor et al., 2003)

A mérőeszköz a rágódás mértékét vizsgálja 10 tételen keresztül. A tételek értékelése 4 fokú Likert-skálán történik (1 = soha, 4 = mindig). A kérdőív két alskálát tartalmaz, amelyek a tépelődés és a reflexió alskálák. A kérdőív eredeti megbízhatósága megfelelő volt (tépelődés: Cronbach α = 0,71; reflexió: Cro-

nbach $\alpha = 0,73$). A magasabb pontszám a ruminatív gondolatok magasabb jelenlétét jelzi.

Rövid Társas Támazs Kérdőív (Short Scale of Youth's Social Support, SSYSS, (Kovács K. E. & Mercz-Madarassy, 2022; Pluta et al., 2020)

A kérdőív egy 18 tételből álló kérdőív, amely a szülők (5 tétel), a kortársak (8 tétel) és a tanárok (5 tétel) felől észlelt támogatás mértékét méri egy 5 fokú Likert-skálán (1=egyáltalán nem ért egyet, 5=teljesen egyetért). A szülői és tanári alskálák esetében 25-25 pont, a kortársak alskálán 40 pont érhető el. A kérdőív a nemzetközi gyakorlatban széles körben elfogadott, pontos és érvényes mérőeszköz a fiatalok szociális támogatásának vizsgálatára (Pluta et al., 2020), mely magyar nyelven is elérhető. A kérdőív megbízhatósága a mi vizsgálatunkban is megfelelő volt (szülői támasz: Cronbach- $\alpha=0,818$; kortárs támasz: Cronbach- $\alpha = 0,825$; tanári támasz: Cronbach- $\alpha = 0,835$; teljes kérdőív: Cronbach- $\alpha = 0,837$).

Perfekcionista Klíma Kérdőív – Sport változat (Perfectionistic Climate Questionnaire-Sport, Grugan et al., 2021)

A perfekcionista klíma mérésére alkalmazott mérőeszköz, amelyen a kitöltőknek egy 5 fokú Likert-skálán (1 = egyáltalán nem ért egyet, 5 = teljes mértékben egyetért) kell értékelni az egyes állításokat. A kérdőív 20 tétele öt alskálán keresztül méri a klímát, amelyek a következők: elvárások (McDonald's omega⁴ = 0,88), kritika (McDonald's omega = 0,74), kontroll (McDonald's omega = 0,74), feltételes tisztelet (McDonald's omega = 0,88), valamint szorongás (McDonald's omega = 0,74). A mérőeszközt ezidáig nem alkalmazták hazai kutatásokban. Az eredeti kérdőív megbízhatósága a McDonald's omega értékek alapján megfelelő.

Kapcsolati beágyazottság (Kovács K. et al., 2019)

Ebben a kérdésblokkban, nem validált pszichológiai mérőeszközként, két kapcsolati terület vonatkozásában került sor a válaszadók kapcsolatrendszerének mérésére. Egyrészt egyes kérdések arra vonatkoztak, hogy van-e olyan

⁴ A PCQ esetében a szerzők a Cronbach α mutató helyett a McDonald's omega értékkel operáltak, így a többi mérőeszközzel ellentétben ebben az esetben nem tudjuk leközoíteni az eredeti Cronbach α értékeket.

tanára a fiatalnak (oktatási szinttől függetlenül), akivel különböző témakörök és problémák mentén beszélgetéseket folytathat. Másrészt, a közvetlen osztálytársak/hallgatótársakkal folytatott interakciók sajátosságai is mérhetővé váltak olyan kérdésekkel, mint hogy van-e a kitöltőnek olyan osztálytársa/hallgatótársa, akivel bizonyos tanulmányi és szabadidős tevékenységeket közösen folytathat. A mérőeszköz a CHERD-Hungary kutatócsoport mérőeszköze⁵.

Hivatkozásjegyzék

- Bech, P., Gudex, C., & Johansen, K. S. (1996). The WHO (Ten) Well-Being Index: Validation in diabetes. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(4), 183–190. <https://doi.org/10.1159/000289073>
- Chang, J., Yi, Y., & Song, N. (2020). Development and Validation of a Short Version Sport Orientation Questionnaire for Chinese Adolescents (SOQ-CA). *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01039>
- Duckworth, A. L., & Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the Short Grit Scale (GRIT-S). *Journal of Personality Assessment*, 91(2), 166–174. <https://doi.org/10.1080/00223890802634290>
- Kovács, K. (2022). *Sportoló campus—Eredményes hallgató?* CHERD.
- Kovács K., Ceglédi T., Csók C., Demeter-Karászi Z., Dusa Á. R., Fényes H., Hrabéczy A., Kocsis Z., Kovács K. E., Markos V., Szabó B., Németh D. K., Pallay K., Pusztai G., Szigeti F., Tóth D. A., & Váradi J. (2019). *Lemorzsolódott hallgatók 2018* (6; Issue 6). Debreceni Egyetem, CHERD. <http://mek.oszk.hu/19400/19427/19427.pdf>
- Kovács K. E., & Csukonyi C. (2024). A sportperzisztencia vizsgálata. In J. Langerbé Bucgwald, I. Koós & G. Velics (Eds.), *Az oktatás határdimenziói*. (Budapest-Debrecen). Debreceni Egyetemi Kiadó - Magyar Nevelés- és Oktatókutatók Egyesülete.
- Kovács K. E., & Mercz-Madarassy K. (2022). Hátrányos helyzetű térségekben tanuló általános iskolások távolléti oktatással kapcsolatos attitűdjeire ható tényezők. *Iskolakultúra*, 32(10), Article 10. <https://doi.org/10.14232/iskkult.2022.10.22>

⁵ A Debreceni Egyetem Felsőoktatási Kutató és Fejlesztő Központja (CHERD) alap kutatásokat és alkalmazott kutatásokat folytat a felsőfokú képzés körében elsősorban Magyarország, Románia és Ukrajna határmenti régióiban. Lekérdezéseikben rendszerint kitérnek a hallgatók és oktatók közötti kapcsolat sajátosságaira, amelyet jelen kutatásban a kutatócsoport szenior kutatójaként mi magunk is alkalmaztunk. A kutatócsoport vezetője Prof. Dr. Pusztai Gabriella, a kutatócsoport honlapja: <https://cherd.unideb.hu/>

- Lazary, J., Juhasz, G., Anderson, I. M., Jacob, C. P., Nguyen, T. T., Lesch, K.-P., Reif, A., Deakin, J. F. W., & Bagdy, G. (2011). Epistatic interaction of *CREB1* and *KCNJ6* on rumination and negative emotionality. *European Neuropsychopharmacology*, 21(1), 63–70. <https://doi.org/10.1016/j.euro-neuro.2010.09.009>
- Pluta, B., Korcz, A., Krzysztozek, J., Bronikowski, M., & Bronikowska, M. (2020). Associations between adolescents' physical activity behavior and their perceptions of parental, peer and teacher support. *Archives of Public Health*, 78(1). <https://doi.org/10.1186/s13690-020-00490-3>
- Roberts, G. C., Treasure, D. C., & Balague, G. (1998). Achievement goals in sport: The development and validation of the Perception of Success Questionnaire. *Journal of Sports Sciences*, 16(4), 337–347. <https://doi.org/10.1080/02640419808559362>
- Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Grossbard, J. R. (2006). Measurement of Multidimensional Sport Performance Anxiety in Children and Adults: The Sport Anxiety Scale-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28(4), 479–501. <https://doi.org/10.1123/jsep.28.4.479>
- Susánszky, É., Thege, B., Konkol., Stauder, A., & Kopp, M. (2006). WHO Jólét Kérdőív rövidített (WBI-5) magyar változatának validálása a Hungarostudy 2002 országos lakossági egészségfelmérés alapján. <https://doi.org/10.1556/mental.7.2006.3.8>
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination Reconsidered: A Psychometric Analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247–259. <https://doi.org/10.1023/A:1023910315561>

3. A grit sajátosságai

Lovas Buda Máté

Bevezetés

Vajon melyek azok a pszichológiai tényezők, amik szerepet játszanak a teljesítmény alakulása kapcsán? Duckworth úgy véli, hogy az önfegyelem a hátaozottságban nyilvánul meg. Az elszántságot mint „kitartást és lelkesedést” definiálják, melyet egy cél elérésének tulajdonítanak (Duckworth et al., 2007). A tehetség jelenléte nem elég gyakorlás és kitartás nélkül ahhoz, hogy egy területen sikeresek legyünk, kitartásra is szükségünk van. A grit hatás a kitartás és a szenvedély együttes erejét jelenti. A képességek a potenciálból a gyakorláson keresztül fejleszthetők, ami aztán rutinná alakítható, további gyakorlással pedig mesteri szintre fejleszthető, ezzel is segítve az egyént a magas teljesítmény elérésében. Az elszántság, mint jellemvonás segíti az egyént abban, hogy az adott feladatra minél több időt szánjon, amivel nemcsak a tehetségét növeli, hanem a célja felé haladás sebességét is.

Duckworth és munkatársai (2007) szerint azok az egyének, akik magas grit értékkel rendelkeznek, rendíthetetlen elszántságot és rugalmasságot mutatnak a siker elérésében. A kudarcok és csalódások nem riasztják el őket, hanem motiválják, hogy a céljaikra összpontosítsanak. Ezzel szemben az alacsony grit értékkel rendelkezőkből hiányzik a kitartás, gyakran kitérnek az új ötletek elől, és nem küzdenek azért, hogy fenntartsák a hosszú távú célokra való összpontosítást. A rendszeres gyakorlás képessé teszi felszabadítani az egyén rejtett potenciálját. Következetes gyakorlással fejleszthetők és finomíthatók azon készségek, melyek segítenek elérni az adott területen a legmagasabb szintet, ami kivételes teljesítményhez vezet. A sportban az edző kulcsfontosságú szerepet játszik abban, hogy ezt a mindennapi rutint segíti, fenntartja a sportoló érdeklődését, így együtt törekszik vele a végső cél eléréséhez.

Ha a sportolónak az egyik úton nem sikerül eljutnia céljai eléréséhez, akkor keres egy másik utat, ami a sikerhez vezet, hiszen a gritben van rugalmasság. A pozitív pszichológia szerint merni kell megélni a negatív érzelmeket, érzéseket is.

„Kitartó munka a felmerülő kihívásokkal szemben; erőfeszítés és érdeklődés éveken át kudarcok, nehézségek és elakadások ellenére” (Duckworth et al., 2007 pp. 1087–1088).

A siker és a hatékonyság megértése érdekében a kutatók a 20. században az egyéni különbségek és a teljesítmény fokozásához hozzájáruló személyiségjegyek kutatásába mélyedtek, e befolyásoló tényezők közé tartozik a grit. A megingathatatlan szenvedéllyel rendelkező emberek hajlandók éveket tartó küzdelmet elviselni, hogy elérjék kitűzött céljaikat. Ezen túlmenően rendelkeznek olyan képességgel, amikor megpróbáltatásokkal szembesülnek, ezeket kihívásként kezelik és kitartásuk megerősíti őket abban, hogy leküzdjék az esetlegesen felmerülő akadályokat (Járai & Fejes, 2017). A karaktererőségekre épülve a grit fejleszti a kompetenciákat, azáltal, ahogy azok növekednek az erőfeszítés következménye képpen, mely jelentős mértékben függ az önuralomtól, az önkontrollra való képességtől, ezen kívül attól, hogy mire tartja magát alkalmasnak az adott személy (Ladnai, 2020).

A siker jó eredmény, egy tevékenység szerencsés kimenete. Másképp: *„A siker alkotással, magatartással kivívott tetszés”* (Dr. Poór Ferenc). Vannak hajtóerők, amelyek elősegítik a változást, és vannak fékező erők, amelyek akadályozzák azt. Változás csak akkor történhet meg, ha ezek a pszichológiai vezetők legyőzik a fékeket (Lewin, 1951). *„A siker a társadalmi „lenttől” a társadalmi „fent” felé irányuló mozgás, a társadalmi státusz- és/vagy presztizsbeli emelkedés”* (Váriné, 1999).

Az, hogy az adott személy mennyire hisz saját magában, meghatározza kitűzött céljai elérésének sikerét. Az egyéni célokat jelentős mértékben befolyásolják a szocializációs térből elsajátított viselkedési minták. A belső motivációnak több pozitív hatása is van, mint a kitartás, az egészségesebb viselkedés és a hatékonyabb teljesítmény (Deci & Ryan, 2008). A kitartás alatt értjük azon képességeket, melyek segítségével az egyén hosszabb időn keresztül bír tevékenykedni egy bizonyos cél érdekében. A kitartás függ a személy belső motivációjától, érdeklődésétől, ugyanakkor fejleszthető. Ebben a fejlődés hajtó erejének jelentős szerepe van. Ide tartozik az aktivitás, a tevékenység, a feladat iránti elkötelezettség (Subotnik & Calderon, 2008). Kobasa (1979) olyan kognitív kiértékelési folyamatként írta le, melynek három összetevője a kihívás, elkötelezettség, valamint a kontroll. Hiszen a kitartásban ötvöződik a belső kontroll érzete, a kihívás lehetőségként való elfogadása és az egyén önmaga felé történő elkötelezettség. A kitartás az énhatékonyság és az önkontroll társulásával azt jelenti, hogy az egyén képes elérni kitűzött céljait.

Szenvedélyről akkor beszélünk, amikor az értelem alárendelt szerepet tölt be a racionális viselkedéshez képest, ilyen esetben az érzelmek irányítják a cselekedetet. A sport szempontjából harmonikus szenvedélyről van szó abban az esetben, amikor saját belső indíttatásból, pozitív érzésektől vezérelve egy pozitív hatást eredményezve történik a testmozgás. (Stenseng et al., 2011).

A grit tehát a kitartás, szenvedély együttes erejével vezeti az egyént a sikerhez, melyhez belső motivációra van szükség.

A grit sajátosságai a szociodemográfiai változók mentén

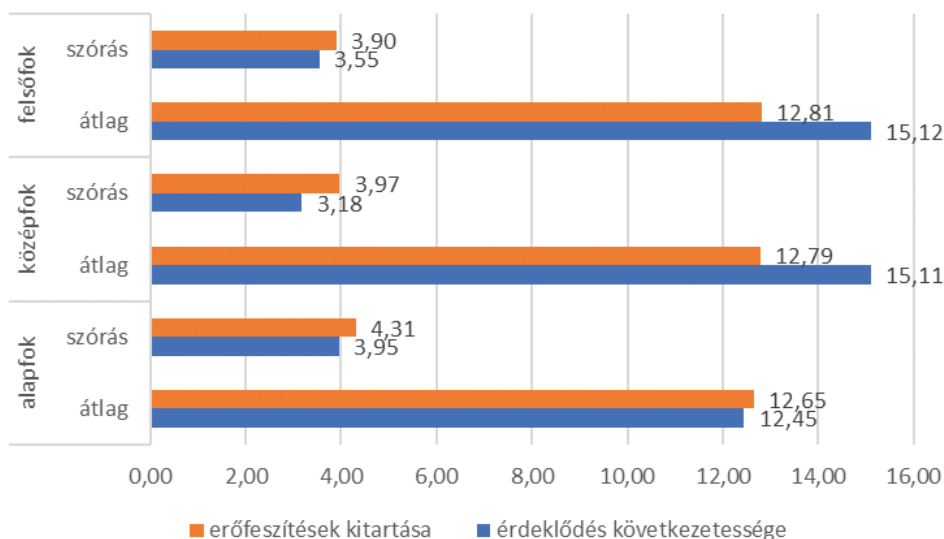
Az összehasonlítások elvégzésére a grit-érték változók tekintetében a grit-érdeklődés következetessége (szenvedély), valamint a grit-erőfeszítések kitartás (kemény munka) értékeit vizsgáltuk a nem, a lakóhely településtípusa, a szülők iskolai végzettsége, a szülők munkaerőpiaci státusza, a családszerkezetben bekövetkezett változások, valamint a testvér jelenléte mentén valósult meg, melyhez Mann-Whitney, és Kruskal-Wallis próbákat alkalmaztunk. A férfiak körében a grit-érdeklődés következetessége érték szignifikánsan magasabb ($p < 0,001$; $t = -4,88$; $U = 122886$), mivel a nők esetében tapasztalható átlagpontszám 15,21 ($SD = 3,38$), míg a férfiak körében 14,28 pont ($SD = 3,41$). A grit-kitartó erőfeszítés értéke a férfiak körében szignifikánsan magasabb ($p < 0,001$; $t = 4,88$; $U = 122886$), mivel a nők esetében tapasztalható átlagpontszám 13,17 ($SD = 3,84$), a férfiak esetében pedig 12,37 ($SD = 3,92$).

A grit-érdeklődés következetessége tekintetében lakóhely településtípusa alapján nem áll fenn jelentős különbség ($U = 143282$; $df = 1102$; $p = 0,531$), mivel a nagyvárosi (főváros, megyeszékhely, nagyváros, 14,96 pont, $SD = 3,41$) sportolók grit-érdeklődés következetessége közel azonos a kisvárosi (falu, tanya, kisváros, 15,13 pont, $SD = 3,41$) körülmények között élő sportoló fiatalok mértékével. A lakóhely településtípusa alapján sem áll fenn szignifikáns különbség a grit-erőfeszítések kitartás vonatkozásában ($U = 138847$; $df = 1102$; $p = 0,138$) mivel a nagyvárosi (12,59 pont, $SD = 3,87$) körülmények között élő sportolók közel azonos a kisvárosi (13,01 pont, $SD = 3,96$) körülmények között élő fiatalok grit-erőfeszítések kitartás mértékével.

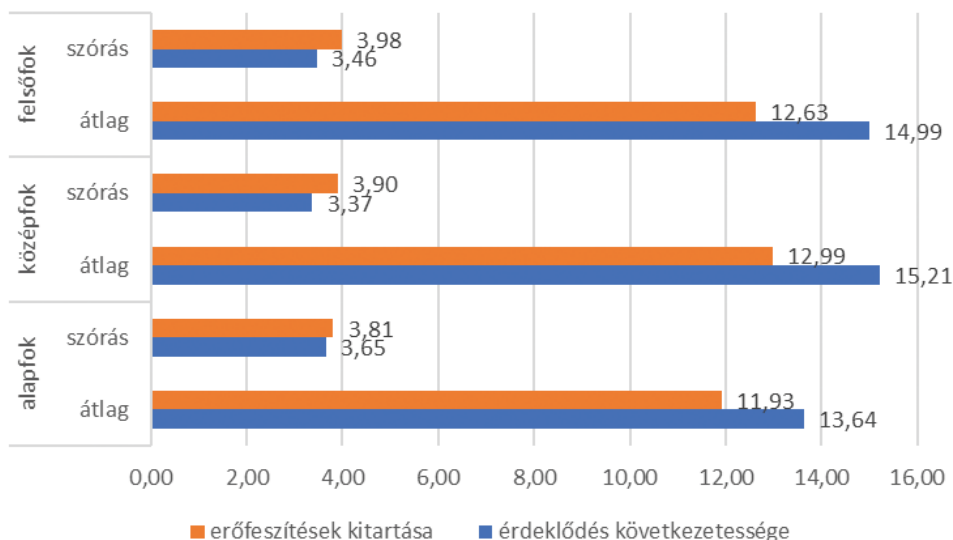
Az anya iskolai végzettségének tekintetében (1. ábra) a grit-érdeklődés következetessége Kruskal-Wallis próba eredményei alapján szignifikáns különbség áll fenn a csoportok között ($\chi^2 = 21,277$; $df = 3$; $p < 0,001$), legmagasabb

érték a felsőfokú végzettséggel rendelkező anyák gyermekei körében tapasztalható ($M=15,12$; $SD=3,55$). Azon sportolók esetében, kiknek édesanyja közép fokú iskolai végzettséggel rendelkezik, némiképp alacsonyabb ($M=15,11$; $SD=3,18$), míg az alacsony iskolai végzettséggel rendelkező anyák gyermekeinek körében a legalacsonyabb a grit-érdeklődés következetessége ($M=12,45$; $SD=3,95$). A Dwass-Steel-Critchlow-Fligner páros összehasonlítás alapján az egyes csoportok közötti páros összevetések szignifikáns különbséget mutatnak ($p>0,019$). Az apa iskolai végzettségét tekintve is ugyanez a trend tapasztalható, jóllehet ebben az esetben is szignifikánsak a különbségek a Kruskal-Wallis ($\chi^2=18,317$; $df=3$; $p<0,001$), és a Dwass-Steel-Critchlow-Fligner páros összehasonlítás eredményei alapján ($p>0,016$). A legmagasabb grit-érdeklődés következetessége ebben az esetben a középfokú végzettségű apák gyermekei körében mutatható ki ($M=15,21$; $SD=3,37$), melytől a felsőfokú iskolai végzettségű apák gyermekei körében alacsonyabb ($M=14,99$; $SD=3,46$), amit, az alacsony iskolai végzettséggel rendelkező apák gyermekei követnek ($M=13,64$; $SD=3,65$). A grit-erőfeszítések kitartás az anya iskolai végzettségének tekintetében a Kruskal-Wallis próba eredményei alapján nem áll fenn jelentős különbség a csoportok között ($\chi^2=6,523$; $df=3$; $p=0,089$), jóllehet a felsőfokú végzettséggel rendelkező anyák gyermekei körében tapasztalható a legmagasabb ($M=12,80$; $SD=3,90$), míg a középfokú iskolai végzettségű anyák gyermekei körében ennél némiképp alacsonyabb ($M=12,79$; $SD=3,97$), végül az alacsony iskolai végzettséggel rendelkező anyák gyermekei körében legalacsonyabb a grit-érdeklődés következetessége ($M=12,65$; $SD=4,31$). A Dwass-Steel-Critchlow-Fligner páros összehasonlítás alapján az egyes csoportok közötti páros összevetések mutatnak szignifikáns különbséget ($p>0,006$). Az apa iskolai végzettségét tekintve szignifikáns különbségek tapasztalhatók a Kruskal-Wallis eredményei alapján ($\chi^2=9,487$; $df=3$; $p=0,023$). A Dwass-Steel-Critchlow-Fligner páros összehasonlítás eredményei alapján ($p=0,0086$) szignifikáns különbség mutatható ki. Hasonlóan a grit-érdeklődés következetessége esetében, a középfokú végzettséggel rendelkező apák legmagasabb grit-erőfeszítések kitartás esetében is a középfokú iskolai végzettségű apák gyermekei körében mutatható ki ($M=12,98$; $SD=3,89$), amelyet a felsőfokú ($M=12,63$; $SD=3,9$), majd az alacsony iskolai végzettséggel rendelkező apák gyermekei követnek ($M=11,93$; $SD=3,81$).

2. ábra. A grit alakulása az anya iskolai végzettségének tekintetében (pont)



3. ábra. A grit alakulása az apa iskolai végzettségének tekintetében (pont)



A szülők munkaerőpiaci státusza tekintetében is megvizsgáltuk a grit-érdeklődés következetessége és a grit-kitartó erőfeszítés mintázatait. Azon gyermekek körében, ahol az anya dolgozik, a grit-érdeklődés következetessége átlaga 15,06

pont értéket mutat, ($SD=3,39$), miközben azon gyermekek esetében, akiknek anyja nem dolgozik, a grit-érdeklődés következetessége átlag 14,68 pont értéket ($SD=0,77$), amely a Mann-Whitney próba eredményei alapján nem mutat szignifikáns különbséget ($U=45720$; $df=1102$; $p=0,296$). Az apa munkaerőpiaci státusza tekintetében az látszik, hogy a foglalkoztatott apák gyermekeinek körében ($M=15,08$, $SD=3,39$) a nem dolgozó apák gyermekeinek grit-érdeklődés következetesség értékeivel összevetve ($M=14,31$, $SD=3,61$) sem mutatható ki szignifikáns különbség ($U=34736$; $df=1102$; $p=0,074$). A grit-kitartó erőfeszítés mintázatai azon sportolók körében, akiknek édesanyja/nevelőanyja dolgozik, átlag 12,74 pont ($SD=3,93$), miközben azon sportolók körében, akiknek anyja nem dolgozik, a grit-kitartó erőfeszítés átlag 13,04 pont ($SD=3,78$), amely a Mann-Whitney próba eredményei alapján nem mutat szignifikáns különbséget ($U=46329$; $df=1102$; $p=0,401$). Az apa munkaerőpiaci státusza tekintetében hasonlóan az anyához az látszik, hogy a munkavállaló apák gyermekeinek körében 12,72 pont, ($SD=3,94$) a grit-kitartó erőfeszítés értéke, a nem dolgozó apák gyermekeinek körében 13,36 pont, ($SD=3,45$), a különbség ebben az esetben sem szignifikáns ($U=35686$; $df=1102$; $p=0,152$).

A családszerkezeti változás grit értékének alakulásában megvalósuló szerepe is elemzésre került. A vizsgálat eredményei azt mutatták, hogy a grit-érdeklődés következetesség értéke azon sportolók esetében ahol nem történt családszerkezeti változás ($M=15,023$; $SD=3,42$), azoknál a sportolóknál, ahol történt változás, a pontérték ($M=15,03$; $SD=3,39$), amely a Mann-Whitney próba eredményei alapján nem mutat szignifikáns különbséget ($U=128776$; $df=1102$; $p=0,924$). Családszerkezeti változás tekintetében a grit-kitartó erőfeszítés értékek alakulását is megvizsgáltuk, ami azt eredményezte, hogy azoknak a körében, ahol nem történt változás a családszerkezetben 12,72 pont, ($SD=3,92$), ahol történt változás, ott az érték 12,87 pont, ($SD=3,90$), amely a Mann-Whitney próba eredményei alapján itt sem mutat szignifikáns különbséget ($U=126152$; $df=1102$; $p=0,526$).

A testvér jelenlétének a grit értékek alakulásában megvalósuló szerepe is elemzésre került. Az eredmények alapján a testvérral rendelkező sportolók grit-érdeklődés következetessége értéke tekintetében nem mutatkozott szignifikáns különbség (van testvér: $M=15,10$; $SD=3,39$; nincs testvér: $M=14,53$; $SD=3,51$; $U=61706$; $df=1101$; $p=0,064$). Azon sportolók esetében, akiknek

van testvére, a -kitartó erőfeszítés értékében sem mutatkozott szignifikáns különbség (van testvér: $M=12,73$; $SD=3,92$; nincs testvér: $M=12,99$; $SD=3,85$; $U=65021$; $df=1101$; $p=0,364$).

Ezt követően az objektív anyagi helyzet vizsgálata mentén kimutatható különbségeket is megnéztük. Az eredmények alapján az átlag feletti objektív anyagi helyzettel rendelkező sportolókra szignifikánsan magasabb grit-érdeklődés következetessége érték jellemző ($M=15,48$; $SD=3,33$) az átlag alatti objektív anyagi helyzettel jellemezhető sportolókkal összevetve ($M=14,88$; $SD=3,55$; $U=121640$; $df=1036$; $p=0,008$). A grit-kitartó erőfeszítés és az objektív anyagi helyzet vizsgálatának eredményei alapján az átlag feletti objektív anyagi helyzettel rendelkező sportolók esetében nem mutatható ki szignifikáns összefüggés ($M=12,72$; $SD=3,96$) az átlag alatti objektív anyagi helyzettel jellemezhető sportolókkal összevetve ($M=13,02$; $SD=4,009$; $U=129269$; $df=1036$; $p=0,297$).

Végül a tanulmányi szint mentén kimutatható különbségek feltárására került sor. Az eredmények alapján a középiskolás sportolók magasabb grit-érdeklődés következetessége értékkel jellemezhetők ($M=15,09$; $SD=3,49$) a felsőoktatásban tanuló sportolókkal összevetve ($M=14,98$; $SD=3,35$; $U=138635$; $df=1102$; $p=0,036$) szignifikáns különbség mutatható ki. A középiskolás sportolók tekintetében nincs szignifikáns eltérés a grit-kitartó erőfeszítés értékkel a középiskolás ($M=12,48$; $SD=3,95$) és a felsőoktatásban tanuló sportolók összehasonlítása mentén ($M=12,98$; $SD=3,87$; $U=146633$; $df=1102$; $p=0,569$).

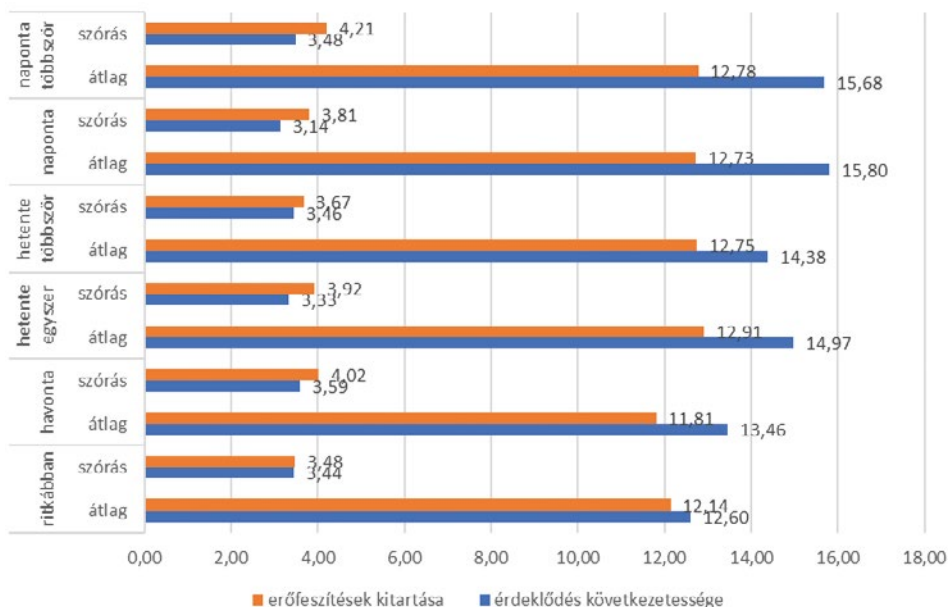
A grit sajátosságai specifikus változók mentén

A sportágspecifikus változókat tekintve a sportolási gyakoriság, a sporttípus, a sportolási szint, az egyesületnél folytatott sporttevékenység, a sportágváltás, a heti egyesületi és egyéni edzés, valamint az egészségügyi és edzettségi állapot alapján fennálló eltéréseket vizsgáltuk meg.

A grit-érdeklődés következetessége tekintetében (2. ábra) először a sportolási gyakoriság mentén fennálló különbségek feltérképezésére került sor. A Kruskal-Wallis próba eredményei alapján jelentős különbség mutatható ki a csoportok között ($\chi^2=47,946$; $df=5$; $p<0,001$). A legmagasabb érték a naponta, illetve a naponta többször sporttevékenységet folytató sportolók esetében volt kimutatható, miközben a havonta, valamint a ritkábban sportoló személyek körében volt a legalacsonyabb a grit-érdeklődés következetessége szintje. A grit-kitartó

erőfeszítés tekintetében is vizsgálatra került a sportolási gyakoriság, mely esetében a Kruskal-Wallis próba eredményei alapján nem mutatható ki szignifikáns különbség a csoportok között ($\chi^2=5,531$; $df=5$; $p=0,356$).

4. ábra. A grit alakulása a sportolási gyakoriság függvényében (pont)



A sporttípus mentén csaknem szignifikáns különbség volt kimutatható a grit-érdeklődés következetessége tekintetében ($U=138747$; $df=1102$; $p=0,051$), a csapat-sportolókra jellemző grit-érték magasabb ($M=15,28$; $SD=3,38$) az egyéni sportolók értékeivel összevetve ($M=14,84$; $SD=3,43$). A grit-kitartó erőfeszítés és a sporttípus mentén nem szignifikáns a különbség ($U=141366$; $df=1102$; $p=0,149$), a csapat-sportolókra jellemző grit-kitartó erőfeszítés érték ($M=13,00$; $SD=4,03$) az egyéni sportolók értékeivel összevetve ($M=12,59$; $SD=3,82$).

A versenysportoló fiatalokra jellemzően a grit-érdeklődés következetessége mértéke szignifikánsan magasabb ($M=15,54$; $SD=3,27$) a szabadidősportoló fiatalokkal szemben ($M=14,55$; $SD=3,47$; $U=127036$; $df=1102$; $p<0,001$). A versenysportoló fiatalokra a grit-kitartó erőfeszítés mértéke is szignifikánsan magasabb ($M=13,03$; $SD=3,98$) a szabadidősportolók értékeivel szemben ($M=12,51$; $SD=3,83$; $U=141023$; $df=1102$; $p=0,035$).

Az egyesületnél sportoló fiatalokra jellemző grit-érdeklődés következetessége is vizsgálatra került és magasabb értéket mutatott ($M=15,51$; $SD=3,40$) a nem egyesületnél sportoló fiatalokkal összevetve ($M=14,55$; $SD=3,36$), amely különbség szignifikáns ($U=126599$; $df=1102$; $p<0,001$). Ugyanezen vizsgálat során a grit-kitartó erőfeszítés szignifikánsan magasabb ($M=13,19$; $SD=3,96$) a nem egyesületnél sportoló fiatalokkal összevetve ($M=12,34$; $SD=3,82$), ($U=133733$; $df=1102$; $p<0,001$).

A sportágváltás tekintetében nem mutatható ki jelentős különbség a grit-érdeklődés következetességében ($U=140952$; $df=1102$; $p=0,116$), mivel a sportágváltó fiatalokra jellemző grit-érdeklődés következetessége ($M=15,22$; $SD=3,29$) csaknem azonos a sportágot nem váltó fiatalokra jellemző értékkel ($M=14,88$; $SD=3,50$). Nem áll fenn kimutatható különbség a sportágváltás tekintetében a grit-kitartó erőfeszítésben ($U=145376$; $df=1102$; $p=0,47$), mivel a sportágváltó fiatalokra jellemző grit-kitartó erőfeszítés értéke ($M=12,61$; $SD=3,82$) és a sportágot nem váltó fiatalokra jellemző értékek ($M=12,88$; $SD=3,98$) itt láthatók.

A grit-érdeklődés következetessége alakulásában az egyesületnél és az egyéni-
leg folytatott edzés mennyisége is jelentősnek bizonyult. Az egyesületi sportte-
vékenység esetén az átlag feletti óraszámú egyesületi keretek közötti sportot
folytató személyek grit értéke szignifikánsan magasabbnak bizonyult ($M=15,51$;
 $SD=3,40$) az átlag alatti óraszámú egyesületi keretek közötti edzést folytató
sportolókkal összevetve ($M=14,69$; $SD=3,41$; $U=126599$; $p<0,001$). Ugyanez
volt kimutatható az egyéni edzés mennyiségének tekintetében is, hiszen azok
a sportolók jellemezhetők magasabb grit-érdeklődés következetessége értékkel,
akik az átlagosnál nagyobb mértékben folytatnak egyéni edzést ($M=15,27$;
 $SD=3,30$), s tőlük az átlagosnál kevesebb egyéni edzést folytató sportolók
grit-érdeklődés következetesség pontértéke elmarad ($M=14,88$; $SD=3,48$;
 $U=123151$; $p<0,001$). Az egyesületi sporttevékenység és a grit-kitartó erőfeszí-
tés esetén az átlag feletti óraszámú egyesületi keretek közötti sportot folyta-
tó személyek grit értéke szignifikánsan magasabb ($M=12,84$; $SD=3,93$), mint
az átlag alatti óraszámú egyesületi keretek közötti edzést folytató sportolóké
($M=12,66$; $SD=3,89$; $U=133733$; $p<0,001$). Nem mutatható ki szignifikáns
különbség az egyéni edzés mennyiségének tekintetében, mert azok a személyek
jellemezhetők magasabb grit-kitartó erőfeszítés értékkel, akik az átlagosnál na-

gyobb mértékben folytatnak egyéni edzést ($M=12,55$; $SD=4,05$), s tőlük az átlagosnál kevesebb egyéni edzést folytató sportolók grit-kitartó erőfeszítés értéke jelentősen elmarad ($M=12,88$; $SD=3,81$; $U=137627$; $p=0,477$).

Végül a szubjektív egészségi és edzettségi állapot mentén kimutatható különbségek feltárására került sor. Az edzettségi állapot tekintetében látható, hogy az átlag feletti szubjektív egészségi állapottal jellemezhető sportolókra szignifikánsan magasabb grit-érdeklődés következetessége jellemző ($M=15,70$; $SD=3,33$) az átlag alatti egészségi állapottal jellemezhető sportolókkal összehasonlítva ($M=14,59$; $SD=3,40$; $U=116914$; $p<0,001$). A szubjektív edzettségi állapot vonatkozásában is ugyanez mutatható ki, mivel az átlag feletti szubjektív edzettségi állapottal jellemezhető sportolók szignifikánsan magasabb grit-érdeklődés következetessége szinttel jellemezhetők ($M=16,08$; $SD=3,42$) az átlag alatti edzettségi állapottal jellemezhető sportolókkal összevetve ($M=14,63$; $SD=3,33$; $U=88511$; $p<0,001$). A grit-kitartó erőfeszítés és a szubjektív egészségi és edzettségi állapot mentén is megtörtént a vizsgálat. Az edzettségi állapot tekintetében látható, hogy az átlag feletti szubjektív egészségi állapottal jellemezhető sportolók pontértéke szignifikánsan magasabb ($M=13,32$; $SD=3,40$) az átlag alatti egészségi állapottal jellemezhető sportolókkal összevetve ($M=12,40$; $SD=3,82$; $U=125065$; $p<0,001$). A szubjektív edzettségi állapot vonatkozásában ugyanez mutatható ki, hiszen a grit-kitartó erőfeszítés értéke ($M=13,36$; $SD=4,31$) az átlag alatti edzettségi állapottal jellemezhető sportolókkal összevetve ($M=12,54$; $SD=3,73$; $U=107164$; $p=0,003$). Itt kimarad egy oldal?

Megbeszélés

Összességében véve a grit-érdeklődés következetessége értékét, és a grit-kitartó erőfeszítés mértékét jelentősen befolyásolja a sportoló neme, a szülők iskolai végzettsége, az objektív anyagi helyzet a sportolási gyakoriság, sporttípus, sportolási szint, valamint a sportágváltás. A szociodemográfiai változók vizsgálata során a grit-értékek szempontjából jelentős különbségek mutatkoztak nemek szerint. A férfiakra jellemző grit-értékek szignifikánsan magasabb volt a nőkkel összevetve. A férfiak magasabb sportolási gyakorisággal jellemezhetők (European Commission, 2022; K. Kovács, 2022; K. Kovács & Kovács, 2021)

A szülők iskolai végzettségét tekintve a felsőfokú iskolai végzettséggel rendelkező anyák, és a középfokú végzettséggel rendelkező apák körében a legmagasabb, míg mindkét szülő vonatkozásában az alacsonyabb végzettség esetén volt a legalacsonyabb a grit-érdeklődés következetessége értéke. Jellemzően a magasabb iskolai végzettséggel rendelkező szülő gyermeke magasabb sportolási intenzitást mutat (Kovács, 2022; Kovács et al., 2016).

A szülők munkaerőpiaci státusza nem befolyásolta a grit-értékeket, azonban az anyagi jólét pozitív hatással van az életkörülményekre, és csökkenti az anyagi okokból történő lemorzsolódás valószínűségét. Továbbá a jobb gazdasági helyzet növeli annak valószínűségét, hogy a sportolók hozzáférnek a legkorszerűbb edzési létesítményekhez és infrastruktúrához, valamint együtt dolgozhassanak edzőkkel és más szakemberekkel, és a rendelkezésre álló erőforrások hozzájárulnak a sportolók teljesítményének és a sport iránti elkötelezettségének javulásához vezet (Sulz et al., 2023). A szülő anyagi helyzete hozzásegíti az edzésekhez, a versenyekre való utazáshoz (Duckworth, 2016).

A középiskolás sportolók a tanulmányi szint mentén magasabb grit-érdeklődés következetessége értékkel jellemezhetők, mint a felsőoktatásban tanuló társaik. Ennek magyarázata abban rejlik, hogy általában ebben az életkorban erősebb versenyszellemmel és iskolai támogató közeggel rendelkeznek (Frimpong et al., 2021). Valamint vélhetően ekkor vannak a sportkarrierjük elején, ezért erősebb motivációval jellemezhetők (K.E. Kovács et al., 2022).

Azok a sportolók, akik naponta, vagy naponta több alkalommal végeznek sporttevékenységet, a legmagasabb értéket mutatták a grit-érdeklődés következetessége tekintetében. Hiszen a rendszeres sporttevékenység növeli a motivációt, fokozza a célkitűzéseket (Kovács & Kovács, 2021; Kovács, 2018). Rendszeresen végzett gyakorlás hozzásegíti a sportolót a magasabb teljesítmény eléréséhez. A sport területén az edző fontos szerepet játszik ennek a napi rendszernek a megkönnyítésében, a sportoló elkötelezettségének megőrzésében és a végső cél elérésében való együttműködésben (Duckworth, 2016). Az állhatatos szenvedély által vezérelt egyének készen állnak arra, hogy évekig tartó nehézségekkel nézzenek szembe céljaik elérése érdekében. Továbbá, amikor nehézségekkel szembesülnek, képesek arra, hogy ezeket kihívásként tekintsék, és ellenálló képességük megerősíti őket abban, hogy leküzdjék az útjukba kerülő akadályokat (Járai & Fejes, 2017).

A versenysportoló fiatalokra szignifikánsan magasabb grit-érdeklődés következetessége és grit-kitartó erőfeszítés mértéke jellemző a szabadidő-sportoló fiatalokkal szemben. A versenysportolók gyakorta tűznek ki konkrét célokat maguk elé, mint például rekordok megdöntése, az adott verseny megnyerése, magasabb szintre lépés, ami erőteljes motivációként szolgálhat eltökéltségük megőrzéséhez (Sopa & Pomohaci, 2018). Ezen túlmenően ezek a sportolók jól szervezett edzési rendet követnek, miközben gyakran részesülnek edzők, dietetikusok, sportpszichológusok, és más szakértők útmutatásaiból, melyek tovább fokozhatják elhivatottságukat, ellenálló képességüket (Stefansen et al., 2018).

A sporttípus mentén szignifikáns különbség volt kimutatható a grit-érdeklődés következetessége tekintetében, a csapatsportolókra jellemző grit-érték magasabb az egyéni sportolók értékeivel összevetve. Ennek egyik lehetséges oka a csapatszellem, a csapattársakkal való közös munka, egymás támogatása (Connaughton et al., 2008; Kovács, 2025a, 2025b).

Az egyesületnél sportoló fiatalokra szintén magasabb grit-érdeklődés következetessége érték mutatható ki, a nem egyesületnél sportoló fiatalokkal összevetve. Korábbi kutatások alátámasztják, hogy a sportegyesületi tagok alacsonyabb szintű stresszt, fáradtságot és szorongást tapasztalnak, és az étellel való elégedettségük is magasabb (Brick et al., 2021; Khan et al., 2022; Pusztai et al., 2017).

Az átlag feletti óraszámban egyesületi keretek között sportolók grit értéke szignifikánsan magasabb, mint a kisebb óraszámú sportolóké. Az egyéni edzések mennyiségének tekintetében is ugyanez volt kimutatható. Rendszeres gyakorlással fejlesztheti azokat a képességeket, amelyek szükségesek ahhoz, hogy tevékenységében a sikerek csúcsát érje el, hiszen a minél több óra gyakorlat finomítja a mozgulatsort, ami kiemelkedő teljesítményt eredményez (Duckworth, 2016). A magasabb edzésszám, az edzésre fordított idő a sortágban való fejlődést eredményezi, ami erősítheti a motivációt, a sport iránti elköteleződést (Moravec et al., 2025; Moravec, 2022; Malm et al., 2019).

A szubjektív egészségi és edzettségi állapot vonatkozásában azok a sportolók jellemezhetők magasabb grit-érdeklődés következetessége értékkel, akikre az átlagnál jobb egészségi és edzettségi állapot jellemző. Ugyanez

érvényesül a grit-kitartó erőfeszítés vonatkozásában is. A jó egészség és a fittség pozitív hatással van a mentális egészségre. A rendszeres testmozgás, jó fizikai erőnlét javítja a hangulatot, csökkenti a szorongást, a fásultság érzését, valamint javítja az önbecsülést és a mentális ellenálló képességet (Zhang et al., 2024; Fadare et al., 2022).

A magas grit-értékkel rendelkező sportolókra mindig jellemző a kitartás, nem hagyják magukat elkésériteríteni a csalódásoktól, a céljaikra összpontosítanak, és teljesítik a kitűzött feladatokat. Ezzel szemben az alacsony grit-értékkel rendelkező sportolókból hiányzik a kitartás, és képtelenek hosszú távú célokra összpontosítani (Duckworth et al., 2007). Úgy tűnik, hogy a grit fontosszerepet játszik a magas teljesítmény elérésében (Orosz et al., 2017). Az eredmények ugyanis nem kizárólag a sportoló képességein alapulnak, hanem a pszichológiai kompetencia és a személyiségjegyek keverékén. A grit a céltudatos és kitartó erőfeszítésről szól (Duckworth et al., 2009).

Összegzés

Jelen tanulmány a grit-értékeket, mint a grit-érdeklődés következetessége, a grit-kitartó erőfeszítés effektusait vizsgálja, amely a sportolók célzott, elkötelezett törekvéseire, erőfeszítéseire, a célkitűzésekre való koncentrálásra hivatott rámutatni. A kutatás fő célja a grit-értékek szociodemográfiai és sportspecifikus változóinak összehasonlító elemzése volt.

A grit sajátosságait a szociodemográfiai változók vonatkozásában a szülők iskolai végzettsége, az objektív anyagi helyzet, valamint a jelenleg folytatott tanulmányok szintje határozza meg a leginkább. A sportspecifikus változók tekintetében a sportolási gyakoriság, a sporttípus, a sportolási szint, az egyesületi sporttagság és az itt folytatott sporttevékenység mértéke, az egyénileg folytatott sporttevékenység mértéke a sportágváltás, valamint a szubjektív egészségi állapot szerepe meghatározó a grit alakulásában. Az egyéni változókon túl, bár jelen tanulmány nem tért ki a mezo-, exo- és makrorendszer szintű változókra, az olyan kontextuális tényezők, mint a sportinfrastruktúra, a sportlétesítmények tervezése, illetve azok térbeli integrációja is meghatározó lehet a sportolói elköteleződésben, kitartásban és jóllétben egyaránt (Lovra & Sarihan, 2024). A kutatás rámutat arra, hogy

a grit-értékek, mint kitartás, erőfeszítés, érdeklődés, elköteleződés tekintetében jelentős szerepe van a megfelelő támogatásnak a fiatal sportolók körében. A tanulmány eredményei megerősítik, hogy a grit-értékek magas pontértékét a szociodemográfiai és a sportspecifikus tényezők is befolyásolják. A sportolók grit mintázatainak megértése segíthet a célzott támogatásban, fejlesztésben és szükség esetén a rehabilitációban (Neamah et al., 2018; Neamah & Husi, 2021).

Hivatkozásjegyzék

- Brick, C., Bosshard, A., & Whitmarsh, L. (2021). Motivation and climate change: A review. *Current Opinion in Psychology*, 42, 82–88. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.04.001>
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26(1), 83–95. <https://doi.org/10.1080/02640410701310958>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 49(3), 182–185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087–1101. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>
- Duckworth, A. L., & Quinn, P. D. (2009). Development and Validation of the Short Grit Scale (Grit-S). *Journal of Personality Assessment*, 91(2), 166–174. <https://doi.org/10.1080/00223890802634290>
- Duckworth, A. (2016). *Grit: The power of passion and perseverance*. Scribner/Simon & Schuster.
- Fadare, S. A., Mae, I. L., Ermalyn, L. P., Kharen, M. G., & Ken, P. L. (2022). Athletes' Health and Well-Being: A Review of Psychology's State of Mind. *American Journal of Multidisciplinary Research and Innovation*, 1(4), Article 4. <https://doi.org/10.54536/ajmri.v1i4.551>
- Fejes, N., & Járαι, R. (2017). Határozottság, eltökéltség, megküzdés. A grit és a coping kapcsolatának vizsgálata sportolói és nem sportolói mintán. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 18(72), 56.

- Frimpong, J. B., Srem-Sai, M., Junior, J. E. H., Abieraba, R. S. K., Sor-kpor, R. S., & Schack, T. (2021). Interactions Between Gender, Age and Competitive Level on Elite Student-athletes' Religious Coping Experiences in the Week Leading Up to Competition. *International Journal of Sports Science and Physical Education*, 6(4), Article 4. <https://doi.org/10.11648/j.ijsspe.20210604.11>
- Khan, A., Ahmed, K. R., Hidajat, T., & Edwards, E. J. (2022). Examining the Association between Sports Participation and Mental Health of Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24), 17078. <https://doi.org/10.3390/ijerph192417078>
- Kobasa, S. (1979). Stressful life events, personality and health. An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 37, 1–11.
- Kovács, K. (2022). *Sportoló campus—Eredményes hallgató?* CHERD.
- Kovács, K., & Kovács, K. E. (2021). Using the Behavioural Regulation in an Exercise Questionnaire (BREQ–2) in Central and Eastern Europe: Evidence of Reliability, Sociocultural Background, and the Effect on Sports Activity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22), Article 22. <https://doi.org/10.3390/ijerph182211834>
- Kovács, K. E. (2018). The relationship between health-awareness and academic achievement on a national representative sample. *Hungarian Educational Research Journal*, 8(4), 108-111.
- Kovács K. E. (2021). A sportperzisztencia vizsgálata az egészség, kapcsolati háló, motiváció és tanulmányi eredményesség függvényében. *Iskolakultúra*, 31(5), Article 5. <https://doi.org/10.14232/ISK-KULT.2021.05.55>
- Kovács, K. E. (2025a). Athlete profiles along grit, sport orientation and sport persistence based on a quantitative research on Hungarian athletes. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1594365. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1594365>
- Kovács, K. E. (2025b). Factors influencing sport persistence along the socio-ecological model—A presentation of sport persistence models based on the findings of a representative hungarian sample. *Sports*, 13(4), 97. <https://doi.org/10.3390/sports13040097>

- Kovács, K. E., Kovács, K., Szabó, F., Dan, B. A., Szakál, Z., Moravec, M., Szabó, D., Olajos, T., Csukonyi, C., Papp, D., Örsi, B., & Pusztai, G. (2022). Sport Motivation from the Perspective of Health, Institutional Embeddedness and Academic Persistence among Higher Educational Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12), 7423. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127423>
- Kovács, K., Kovács, K. E., & Nagy, B. E. (2016). Intézményi hatások a hallgatók egészségtudatos magatartásában. In: G. Pusztai (Eds.), *A felsőoktatás (hozzáadott) értéke: Közelítések az intézményi hozzájárulás empirikus megragadásához* (pp 174-190). Kiadó, Új Mandátum Könyvkiadó.
- Kovács, K. E., & Szakál, Z. (2024). Factors influencing sport persistence still represent a knowledge gap – the experience of a systematic review. *BMC Psychology*, 12(1), 584. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02098-6>
- Ladnai, A. (2020). Pozitív teljesítmény Rogers-módra. *Katedra: A Szlovákiai Magyar Pedagógusok és Szülők Lapja*, 20(4), 1-5. <http://katedra.sk/2020/04/03/pozitiv-teljesitmeny-rogers-modra/> (látogatva: 2024.12.28.)
- Larkin, P., O'Connor, D., & Williams, A. M. (2016). Does Grit Influence Sport-Specific Engagement and Perceptual-Cognitive Expertise in Elite Youth Soccer? *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(2), 129–138. <https://doi.org/10.1080/10413200.2015.1085922>
- Lewin, K. (1951). *Field theory in social science: selected theoretical papers* (Edited by Dorwin Cartwright.). Harpers.
- Lovra, É., & Sarihan, E. (2024). The formation and preservation of urban heritage through urban landscape transformation: A case study of pittsburgh. *Land*, 13(11), 1816. <https://doi.org/10.3390/land13111816>
- Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical Activity and Sports—Real Health Benefits: A Review with Insight into the Public Health of Sweden. *Sports*, 7(5), 127. <https://doi.org/10.3390/sports7050127>
- Martin, J. J., Byrd, B., Watts, M. L., & Dent, M. (2015). *Gritty, Hardy, and Resilient: Predictors of Sport Engagement and Life Satisf*
- Moravec, M. (2022). *Diákok sportja – hallgatók egészségtökéje?* Belvedere Meridionale.

- Moravec, M., Kovács, K. E., & Kozma, B. (2025). Socialisation scenes in the health behaviour of teacher students at different levels of teacher training. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1504214. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1504214>
- Neamah, H. A., Adila, A. S., & Husi, G. (2018). Recent trends in robotic systems for upper-limb stroke recovery: A low-cost hand and wrist rehabilitation device. *2018 2nd International Symposium on Small-Scale Intelligent Manufacturing Systems (SIMS)*, 1–6. <https://ieeexplore.ieee.org/abstract/document/8355302/>
- Neamah, H. A., & Husi, G. (2021). Design and development of continuous passive motion (CPM) for fingers and wrist grounded-exoskeleton rehabilitation system. *Applied Sciences*, 11(2), 815.
- Orosz, G., Fodor, Sz., Böthe, B., Tóth-Király, I., & Berger, R. (2017). How Not to Do a Mindset Intervention: Learning from a Mindset Intervention among Students with Good Grades. *Frontiers in Psychology*, 8, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00311>
- Pusztai, G., Kovács, K. E., Kovács, K., & Nagy, B. E. (2017). The effect of campus environment on students' health behaviour in four Central European countries. *Journal of Social Research and Policy*, 8(1), 125-138.
- Sopa, I. S., & Pomohaci, M. (2018). Developing a Healthy Lifestyle of Students Through the Practice of Sport Activities. *Land Forces Academy Review*, 23(3), 207–218. <https://doi.org/10.2478/raft-2018-0025>
- Stefansen, K., Smette, I., & Strandbu, Å. (2018). Understanding the increase in parents' involvement in organized youth sports. *Sport, Education and Society*, 23(2), 162–172. <https://doi.org/10.1080/13573322.2016.1150834>
- Stenseng, F., Rise, J., & Kraft, P. (2011). The dark side of leisure: Obsessive passion and its covariates and outcomes. *Leisure Studies*, 30(1), 49–62. <https://doi.org/10.1080/02614361003716982>
- Subotnik, R. F., & Calderon, J. (2008). Developing giftedness and talent. In F. Karnes, & K. Stephens (Eds.), *Achieving excellence: Educating the gifted and talented* (49–61). Columbus, OH: Pearson.
- Sulz, L. D., Gleddie, D. L., Kinsella, C., & Humbert, M. L. (2023). The health and educational impact of removing financial constraints for school sport. *European Physical Education Review*, 29(1), 3–21. <https://doi.org/10.1177/1356336X221104909>

- Váriné, Sz. I. (1999). Az individualizmus különböző formái a sikerképzetekben. In Solymosi, Zs. (Ed.), *A siker lélektana*. 204–227. <https://www.authenticchappiness.sas.upenn.edu/learn/grit>
- Zhang, Y., Wang, F., Szakál, Z., Bíró, Z., Kovács, M., Őrsi, B., & Kovács, K. E. (2024). Why do students drop out of regular sport in late adolescent? The experience of a systematic review. *Frontiers in Public Health*, 12, 1416558. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1416558>

4. A sikerészlelés sajátosságai

Paronai Rozália

Bevezetés

A siker fogalmát számos nézőpontból lehet megközelíteni, ezáltal a szakirodalmak ritkán definiálják egyértelműen (Carmichael, 1913; Brogden & Taylor, 1950; Tinto, 1975; Baird, 1985). Ez azért is van így, hiszen még nem született egyetértés abban, hogy mely definíciók a leghasznosabbak a hallgatói eredmények pontos megragadására (Weatherton & Schussler, 2022). Azt, hogy a sportoló miként látja magát, egyszerűen miként észleli saját sikerességét számos tényezőtől függhet. Ide említhető példaként a személyek kontroll helye (azaz, hogy az emberek az okokat külső vagy belső tényezőknek tulajdonítják-e). Kimutatták, hogy a külső kontrollhely (az okok olyan külső változóknak való tulajdonítása, amelyeket az egyén nem tud befolyásolni) magasabb pszichológiai zavarok, maladaptív gondolkodásmód és problémás viselkedési minták előfordulásával jár együtt. Ezzel szemben annak a hite, hogy az ember képes irányítani a környezetét, adaptívabb, sikeresebb és egészségesebb életmódhoz vezethet (Baiocco et al., 2009; Hofmann, 2005; Scoffier et al., 2010). Ez azért fontos, mivel az oktatási és sportkörnyezetben végzett kapcsolódó kutatások rávilágítottak a sikerrel kapcsolatos hiedelmek fontosságára (Barkoukis et al., 2014).

Duda és Nicholls (1992) kimutatták, hogy azok a diákok, akik úgy vélték, hogy az akadémiai siker a személyes erőfeszítésnek és a rendszeres tanulásnak köszönhető, jobb eredményeket értek el, mint azok, akik az akadémiai sikert külső tényezőknek tulajdonították. Hasonlóképpen, azok a sportolók, akik úgy vélik, hogy a sportsiker a személyes felelősségvállalásból és a készségek elsajátításából ered, nagyobb valószínűséggel alakítanak ki adaptívabb motivációs és viselkedési mintákat, továbbá hamarabb érik el teljesítménycéljaikat, mint azok, akik külső okoknak tulajdonítják sikerüket (Van Yperen & Duda, 1999; White et al., 2004). Az Egyesült Államokban végzett kutatások azt mutatták, hogy az iskolai sportban elért eredmények fontos hozzájárulást jelentenek a diákok önértékeléséhez és státuszukhoz az iskolai rendszerben egyaránt (Coleman, 1961; Eitzen, 1976; Thirer & Wright, 1985; idézi Duda et al., 1992).

Gáspár Mihály (2011) szerint a rendszeresen versenyző sportolók életének középpontjában a versenyzés áll, ami magasabb feszültséget és egy különösen

motiváló helyzetet teremt elő. Az ilyen típusú sportolók gyakran élvezik és újra meg újra keresik a versenyhelyzeteket. Ez azért is van így mivel a rendszeresen versenyző sportolók jobban tudják kezelni a magasabb feszültségeket, mint azok, akik inkább elkerülik a versenyhelyzeteket. Ennek alapján megállapítható, hogy a sportolók speciális motivációs jellemzőkkel rendelkeznek. Mivel a versenysportolók folyamatosan mérik saját teljesítményüket és keresik a fejlődési lehetőségeket, így ezáltal az sem meglepő, hogy intenzíven foglalkoznak önmagukkal, és küzdenek azért, hogy meghaladják a saját határaikat. Ezen túlmenően elmondható, hogy a legkiemelkedőbb sportolók nemcsak motivációs, akarati és erkölcsi jellemzőkkel, hanem kivételes szellemi képességekkel is rendelkeznek (Gáspár, 2011).

Az edzők, sportolók és sportpszichológusok arra törekszenek, hogy jobban megértsék a teljesítményromlás, a csökkent erőfeszítés és/vagy a kitartás hiányának okait és lehetséges megoldásait a sportolók körében (Duda & White, 1992). Ahhoz, hogy egy sportoló sikeres legyen, elengedhetetlen számos tényezőt figyelembe venni. Korábbi kutatások szerint a fiatal sportolók fejlődési tendenciáit, és a sporthoz kapcsolható élményeit jelentősen befolyásolják a környezeti, valamint az edző nézeteiből származó tényezők (Telegdi et al., 2024). A sporttehetség-fejlesztésből származó kutatások ma már egyöntetűen hangoztatják, hogy ahhoz, hogy a sportoló sikeres legyen és annak is élje meg magát elengedhetetlen a támogató környezet (Henriksen-Stambulova, 2023).

A sikerészlelés sajátosságai a szociodemográfiai változók mentén

A szociodemográfiai változók elemzése során a nem, a lakóhely településtípusa, a szülők iskolai végzettsége és munkaerőpiaci státusza, a családszerkezet változásai, valamint a testvérek jelenléte alapján végeztünk összehasonlításokat. Az elemzéshez Mann-Whitney és Kruskal-Wallis próbákat használtunk.

A nemek tekintetében nem áll fenn nagy eltérés a sikerészlelés szempontjából két változó szerint nézve. A feladat-orientált sikerészlelés szempontját tekintve a nők esetében egy kicsit nagyobb az elmozdulás ($M=25,89$; $SD=4,31$), mint a férfiaknál ($M=25,82$; $SD=4,22$). Ellenben az én-orientációs sikerészlelésnél a férfiaknál mutatható valamivel nagyobb elmozdulás ($M=21,28$; $SD=6,9$).

A lakóhely településtípusa szerint nem áll fenn nagy különbség a feladat-orientált sikerészlelésnél ($U=138601$; $df=1102$; $p=0,125$), mivel a nagyvárosi (fővá-

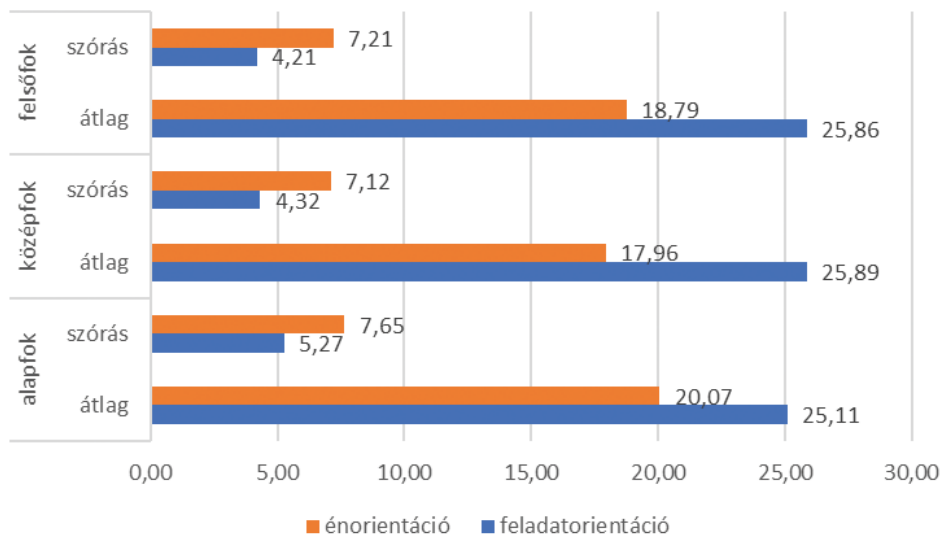
ros, megyeszékhely, nagyváros, 25,75 pont, $SD=4,24$) körülmények között élő sportolók sikerészlelése közel azonos a kisvárosi (falú, tanya, kisváros, 26 pont, $SD=4,3$) körülmények között élő fiatalok sikerészlelésének mértékével. Ugyanígy az én-orientációs sikerészlelésnél ($U=137833$; $df=1102$; $p=0,094$), ahol a nagyvárosi (főváros, megyeszékhely, nagyváros, 18,83 pont, $SD=7,29$) sportolók sikerészlelése szintén közel azonos a kisvárosban élő (falú, tanya, kisváros, 18 pont, $SD=7,08$) sportolókéval.

Az anya iskolai végzettségének tekintetében a Kruskal-Wallis próba eredményei alapján kis eltérések figyelhetők meg a feladat-orientált sikerészlelés ($\chi^2=6,474$; $df=3$; $p=0,091$), és az én-orientációs sikerészlelés ($\chi^2=26,349$; $df=3$; $p<0,001$) közötti csoportok esetében. Az is látható, hogy a feladat-orientált sikerészlelés a felsőfokú végzettséggel rendelkező anyák gyermekei körében a legmagasabb ($M=26,05$; $SD=4,102$), míg a középfokú iskolai végzettségű anyák gyermekei esetében ennél valamivel alacsonyabb eredményt kaptunk ($M=25,69$; $SD=4,46$). Ennek következtében az alacsony iskolai végzettséggel rendelkező anyák gyermekeinek körében a legalacsonyabb a feladattal összekötött sikerészlelés ($M=23,55$; $SD=5,44$). Az én-orientációs sikerészlelés esetében az alacsony iskolai végzettséggel rendelkező anyák gyermekeinél a legmagasabb ($M=19,3$; $SD=7,46$), majd a felsőfokú végzettségű anyák esetében alacsonyabb ($M=18,48$; $SD=7,31$), és a középfokú végzettségű édesanyáknál még alacsonyabb ($M=18,24$, $SD=7,01$) eredményt állapítottunk meg. A Kruskal-Wallis próba szerint van szignifikáns eltérés a változók között.

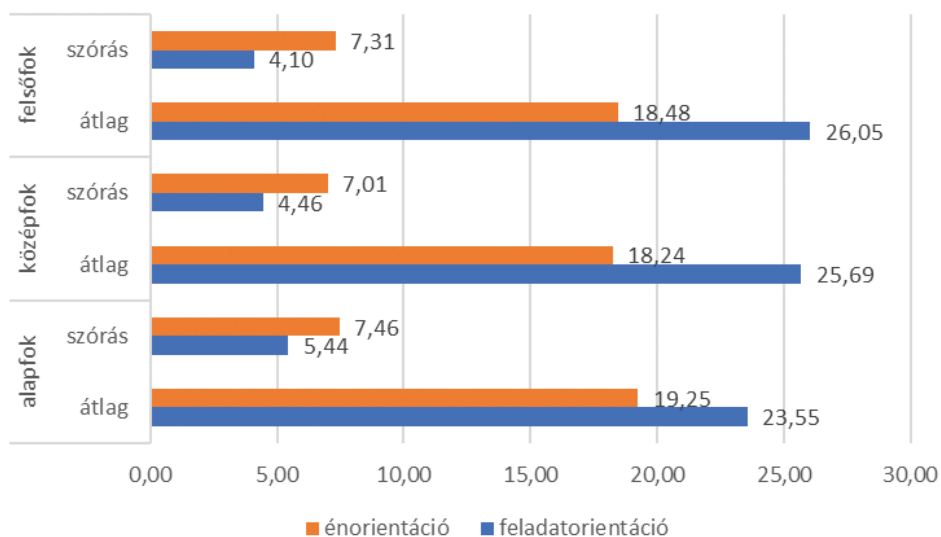
Az apa iskolai végzettségének szempontjai szerint a Kruskal-Wallis próba eredményei alapján szintén kisebb eltérések figyelhetők meg a feladat-orientált sikerészlelés ($\chi^2=1,428$; $df=3$; $p=0,699$), és az én-orientációs sikerészlelés ($\chi^2=31,074$; $df=3$; $p<0,001$) közötti csoportok esetében. Továbbá megfigyelhető, hogy a feladat-orientált sikerészlelés alsókálák esetében a középfokú végzettséggel rendelkező apák gyermekei körében tapasztalható a legmagasabb ($M=25,9$; $SD=4,31$), míg a felsőfokú iskolai végzettségű apák gyermekei esetében ugyanezen alsókálák szerint ennél valamivel alacsonyabb eredményt kaptunk ($M=25,86$; $SD=4,21$). Ennek következtében az alacsony iskolai végzettséggel rendelkező apák gyermekeinek körében a legalacsonyabb a feladattal kapcsolatos sikerészlelés ($M=25,11$; $SD=5,26$). Az ego-orientált sikerészlelés esetében az alacsony iskolai végzettséggel rendelkező apák gyermekeinek a legmagasabb ($M=20,07$; $SD=7,65$), ezt kö-

vetően a felsőfokú végzettségű apák esetében valamivel alacsonyabb ($M=18,8$; $SD=7,21$), végsősoron pedig a középfokú iskolai végzettségű apák gyermekei esetében a legalacsonyabb az ego-orientált sikerészlelés ($M=17,96$, $SD=7,12$).

5. ábra. A sikerészlelés alakulása az anya iskolai végzettsége mentén (pont)



6. ábra. A sikerészlelés alakulása az apa iskolai végzettsége mentén (pont)



A szülők munkaerőpiaci státusza szerint is átnézésre kerültek a sikerészlelés mintázatai. Azon sportolók körében, akiknek édesanyja/nevelőanyja dolgozik, a feladat-orientált sikerészlelés átlaga 25,9 pont ($SD=4,28$), és az én-orientációs sikerészlelés átlaga pedig 18,63 pont ($SD=7,21$), miközben azon sportolók körében, akiknek édesanyja/nevelőanyja nem dolgozik, a két alskála szerinti sikerészlelés-átlaga 25,6 pont ($SD=4,2$) és 17,53 pont ($SD=7,18$). A Mann-Whitney próba eredményei alapján nem található szignifikáns különbség sem a feladattal összekötött sikerészlelés ($U=45132$; $df=1102$; $p=0,213$), sem az én-orientációs sikerészlelés tekintetében ($U=44609$; $df=1102$; $p=0,158$). Az apa munkaerőpiaci státusza tekintetében is azt lehet megfigyelni, hogy a foglalkoztatott édesapák/nevelőapák gyermekeinek körében magasabb a sikerészlelés mértéke a feladattal járó sikerészlelés ($M=25,89$, $SD=4,2$) és az én-orientációs sikerészlelés tekintetében ($M=18,72$; $SD=7,14$), mint a nem dolgozó édesapák/nevelőapák gyermekeinek feladattal járó sikerészlelése ($M=25,5$; $SD=5,07$) és én-orientált sikerészlelése ($M=16,04$, $SD=7,75$). A különbség ebben az esetben az ego-orientációs alskála szerint szignifikáns ($U=31377$; $df=1102$; $p=0,002$).

A családszerkezeti változás tekintetében is megfigyeltük a sikerészleléssel kapcsolatos értékek alakulását. Ez esetben az volt tapasztalható, hogy a feladattal kapcsolatos sikerészlelés értékei azoknak a körében magasabbak, ahol nem történt változás a családszerkezetben (történt változás: $M=25,73$, $SD=4,55$; nem történt változás: $M=25,92$, $SD=4,14$). Az ego-orientált sikerészlelés esetében is ugyanez látható, azaz, hogy az értékek ott magasabbak, ahol változás nem történt (történt változás: $M=18,14$, $SD=7,5$; nem történt változás: $M=18,706$, $SD=7,08$). A Mann-Whitney próba eredményei azonban nem mutatnak szignifikáns különbséget (PSQ: én-orientáció, $U=123955$; $df=1102$; $p=0,278$) (PSQ: feladat-orientáció, $U=129208$; $df=1102$; $p=0,995$).

A testvér jelenléte a sikerészlelés szempontjai szerint is elemzésre került. Az eredmények alapján a testvérral rendelkező sportolók sikerészlelésének értéke mutatkozott szignifikánsan nagyobbak mind a feladat-orientált sikerészlelés (van testvér: $M=50,2$, $SD=11,5$; nincs testvér: $M=46,7$, $SD=13,6$; $U=68108$; $df=1101$; $p=0,972$), mind az én-orientált sikerészlelés tekintetében (van testvér: $M=18,53$, $SD=7,23$; nincs testvér: $M=18,51$, $SD=7,14$; $U=65717$; $df=1101$; $p=0,475$).

Ezt követően megnéztük az objektív anyagi helyzet mentén kimutatható eltéréseket is. Az eredmények alapján a feladattal összeköthető sikerészlelés átlag alatti objektív anyagi helyzettel rendelkező sportolókra szignifikánsan magasabb sikerészlelés jellemző ($M=25,84$; $SD=4,23$) az átlag feletti objektív anyagi helyzettel jellemezhető sportolókkal összevetve ($M=25,76$; $SD=4,51$). Az ego-orientált sikerészlelés esetében az átlag feletti objektív anyagi helyzettel rendelkező sportolókra volt igaz a szignifikánsabb magasabb sikerészlelés ($M=18,92$; $SD=6,886$), így ebben az esetben alacsonyabb volt a sikerészlelés az átlag alatti objektív anyagi helyzettel rendelkező sportolóknál ($M=17,11$; $SD=7,1$). A Mann-Whitney próba az ego orientációs sikerészlelésnél szignifikáns eredményt mutat ($U=114312$; $df=1036$; $p<0,001$).

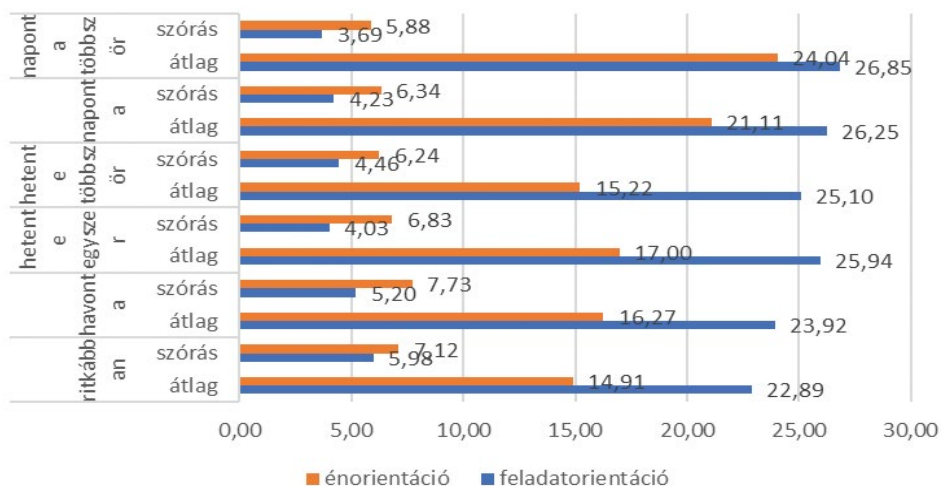
Végezetül pedig a tanulmányi szint mentén kimutatható különbségek feltárását összegeztük. Az eredmények alapján a középiskolás sportolók magasabb sikerészlelést mutattak mind a feladattal járó sikerészlelés ($M=26,07$; $SD=4,18$), mind az én-orientált sikerészlelés tekintetében ($M=21,044$; $SD=6,8$), mint a felsőoktatásban tanuló sportolók, mivel a feladattal járó sikerészlelés ($M=25,7$; $SD=4,33$) és az én orientációs sikerészlelés ($M=16,62$; $SD=6,9$) az ő esetükben alacsonyabb volt. A tanulmányi szint ismételtén az ego orientációs sikerészlelésnél mutatott szignifikanciát ($U=96598$; $df=1102$; $p<0,001$).

A sikerészlelés sajátosságai a sportspecifikus változók mentén

A sportágspecifikus változókat szem előtt tartva a sportolási gyakoriság, a sporttípus, a sportolási szint, az egyesületnél folytatott sporttevékenység, a sportágváltás, a heti egyesületi és egyéni edzés, valamint az egészségi és edzettségi állapot alapján fennálló eltéréseket vizsgáltuk meg.

Először a sportolási gyakoriság mentén fennálló eltéréseket néztük meg. A Kruskal-Wallis próba eredményei szerint jelentős különbségek állnak fenn a csoportok között mind a feladattal kapcsolatos sikerészlelés ($\chi^2=32,793$; $df=5$; $p<0,001$), mind az ego-orientált sikerészlelés ($\chi^2=184,1$; $df=5$; $p<0,001$) eredményei szerint is. Megállapítható, hogy azoknál a sportolóknál a legmagasabb a sikerészlelés, akik naponta többször, vagy naponta folytatnak sporttevékenységet, miközben a havonta, valamint a ritkábban sportoló személyek körében jóval alacsonyabb sikerészlelési szint volt kimutatható mind a két alskála szerint.

7. ábra. A sikerészlelés alakulása a sportolási gyakoriság függvényében (pont)



A sporttípust is megvizsgáltuk és az eredményekből szignifikáns különbség volt kimutatható mind a feladattal összefüggő ($U=137360$; $df=1102$; $p<0,026$), mind az ego-orientált sikerészlelés terén ($U=100550$; $df=1102$; $p<0,001$). Továbbá az is kimutatható, hogy a csapatsportolókra jellemző feladattal járó sikerészlelés ($M=26,36$; $SD=3,7$) és az ego-orientált sikerészlelés ($M=20,9$; $SD=6,5$) magasabb az egyéni sportolókkal összevetve ($M=25,5$; $SD=4,6$) ($M=16,8$; $7,21$).

A sportolási szint vizsgálata során azt az eredményt kaptuk, hogy a versenysportoló fiatalokra magasabb sikerészlelés jellemző, egyúttal ez azt is jelenti, hogy a feladattal összefüggő sikerészlelés ($M=26,29$; $SD=3,89$) mértéke a versenysportoló fiataloknál szignifikánsan magasabb a szabadidősportoló fiatalokkal összevetve ($M=25,5$; $SD=4,6$; $U=138422$; $df=1102$; $p<0,009$). Ugyanígy az én-orientált sikerészlelés terén is, ahol szintén szignifikánsan magasabb eredményt kaptunk a versenysportoló fiatalok esetében ($M=21,7$; $SD=6,2$; $U=79224$; $SD=1102$; $p<0,001$).

Az egyesületnél sportoló fiatalokra jellemző, hogy a feladattal kapcsolatos sikerészlelés szignifikánsan magasabb ($M=26,46$; $SD=3,8$) a nem egyesületnél sportoló fiatalokkal összevetve ($M=25,3$; $SD=4,61$). A megvizsgált különbség egyben a Mann-Whitney U próba szerint szignifikáns ($U=130247$; $df=1102$; $p<0,001$). Ezt az eredményt kaptuk az ego-orientált sikerészlelésnél is, ami

szintén az egyesületnél sportoló fiataloknál mutatott szignifikánsan magasabb eredményeket ($M=21,18$; $SD=6,4$) a nem egyesületnél sportoló fiatalokkal összevetve ($M=15,93$; $SD=7,02$; $U=88716$; $SD=1102$; $p<0,001$).

A sportágváltás tekintetében a feladattal járó sikerészlelés ($U=131612$; $df=1102$; $p<0,001$), és az én-orientált sikerészlelés szempontjából ($U=143980$; $df=1102$; $p=0,323$) az állapítható meg, hogy a sportágváltó fiatalokra jellemző sikerészlelés mind a két alskála szerint ($M=26,38$; $SD=3,88$; $M=18,8$; $SD=7,006$) valamivel magasabb eredményeket mutat, a sportágot nem váltó fiatalok eredményeihez képest ($M=25,47$; $SD=4,5$; $M=18,3$; $SD=7,36$).

A sikerészlelés alakulásában az egyesületnél és az egyénileg folytatott edzés mennyiségét is megvizsgáltuk. Az egyesületi sporttevékenység esetén az átlag feletti óraszámú egyesületi keretek közötti sportot folytató személyek sikerészlelés-értéke szignifikánsan magasabbnak bizonyult mind a feladattal összekötött sikerészlelés ($M=26,35$; $SD=3,82$) és az én-orientált sikerészlelés szempontjából ($M=21,96$; $SD=6,308$). Ellenben azoknál a sportolóknál, akik átlag alatti óraszámú egyesületi keretek közötti edzést folytattak, némileg alacsonyabb feladattal járó sikerészlelés ($M=25,51$; $SD=4,5$), és én-orientációs sikerészlelés ($M=16,3$; $SD=6,9$) mutatkozott. A Mann-Whitney U próba alapján mind a két alskála szignifikáns különbséget mutat, tehát a feladat-orientált sikerészlelés ($U=127926$; $df=1087$; $p=0,008$) és az én-orientált sikerészlelés ($U=76829$; $df=1087$; $p<0,001$) is.

Ugyanezt figyeltük meg az egyéni edzés mennyiségének szempontjából is: azok a személyek jellemezhetőek magasabb sikerészleléssel, akik az átlagosnál nagyobb mértékben folytatnak egyéni edzést ($M=26,05$; $SD=4,3$; $M=19,05$; $SD=7,3$), s tőlük az átlagosnál kevesebb egyéni edzést folytató sportolók sikerészlelése némiképp elmarad ($M=25,73$; $SD=4,3$; $M=18,2$; $SD=7,2$).

Végezetül a szubjektív egészségi és edzettségi állapot mentén kimutatható különbségeket vizsgáltuk meg. Az edzettségi állapot tekintetében látható, hogy az átlag feletti szubjektív egészségi állapottal jellemezhető sportolóknál szignifikánsan magasabb feladattal összefüggő sikerészlelés ($M=26,26$; $SD=4,2$) és én-orientált sikerészlelés ($M=19,6$; $SD=7,4$) jellemző az átlag alatti egészségi állapottal jellemezhető sportolókkal összevetve ($M=25,6$; $SD=4,3$; $M=17,8$; $SD=7,03$). Az én-orientált sikerészlelés ($U=124684$; $p<0,001$) valamint a feladattal járó sikerészlelés ($U=129750$; $p=0,003$) esetében is szignifikáns ered-

ményt kaptunk. A szubjektív edzettségi állapot vonatkozásában is ugyanez állapítható meg, ugyanis az átlag feletti szubjektív edzettségi állapottal jellemezhető sportolók szignifikánsan nagyobb sikerérzélesi-szinttel jellemezhetőek a feladattal járó sikerérzézés ($M=26,4$; $SD=4,41$) és az én orientációs sikerérzézés ($M=21,73$; $SD=6,99$) terén is, az átlag alatti edzettségi állapottal jellemezhető sportolókkal összevetve, ahol a feladattal járó sikerérzézés ($M=25,67$; $SD=4,2$) és az én orientációs sikerérzézés ($M=17,32$; $SD=6,91$) is alacsonyabb volt. Mind a két alskála szignifikanciát mutatott ($U=104563$; $p<0,001$) ($U=78276$; $p<0,001$).

Megbeszélés

Mindent összevetve elmondható, hogy a sikerérzézés mértékét számos tényező befolyásolhatja, köztük ide említhető a nem, tanulmányi szint, valamint a szülők iskolai végzettsége is. Az is megfigyelhető, hogy a feladat-orientált sikerérzézés alskála, valamint az ego orientációs alskála között számos eltérés is megmutatkozott.

Szociodemográfiai változók szerint némi eltérések mutatkoztak a nemek tekintetében. A férfiaknál az ego orientációs sikerérzézés szignifikánsan magasabb volt, mint a nők esetében. Ugyanakkor az is megállapítható, hogy a feladat-központúsikerézés közel megegyező volt mind a két nemnél. Önmagában az, hogy a sportokat férfiasnak vagy nőiesnek találják, pontatlan sztereotípiákat alkot, amik általában a nőket a gyengébb félként ruházzák fel (Hardin & Greer, 2009; Riemer & Visio, 2003). A sportkörnyezet ezeket a sztereotípiákat még inkább tovább erősíti, kiváltképp a sport szervezet világa, ahol a nőket kisebb valószínűséggel tekintik vezetői vagy menedzsment pozíciókra alkalmasnak. Ez azért van így, mivel ezeket a szerepeket sztereotípiakusan férfi tulajdonságokhoz kötik, és úgy gondolják, hogy a siker elérése érdekében ezek a tulajdonságok a mérvadóbbak (Burton, 2015). Hasonló arányú nő és férfi számol be arról, hogy az, ahogyan vélekednek a sikerről számos tekintetben korlátozó hatással bír karrierjük előremenetelében (Dyke & Murphy, 2006).

A tanulmányi szint vizsgálatunk szerint befolyásoló erővel bír a sikerérzézés szempontjából. A feladat-orientált sikerézés a középfokú tanulmányi szinttel rendelkező sportolók körében magasabbnak bizonyult, mint a felsőfokú tanulmányi szinttel rendelkező sportolóknál. Ugyanígy még magasabb

eltérést vizsgáltunk meg az ego-orientációs sikerészlelésnél, ahol szintén a középfokú tanulmányi szintű tanulóknál állapítottunk meg nagyobb sikerészlelést. A sportolók számára komoly kihívást jelent a tanulás és a sport összehangolása, mivel a sporttevékenységek idő- és energiaigénye gyakran megnehezíti, hogy elegendő időt és mentális erőforrást szenteljenek a tanulásnak is (Corrado et al., 2012). A sportkarrier és a sportolói, illetve sportági különbségek figyelembevételével az egyik legkritikusabb időszak az, amikor a sportoló eléri a tökéletesítés szakaszát – amely jellemzően pályafutásának csúcspontját jelenti –, miközben belép a fiatal felnőttkorba, és ideális esetben megkezdheti felsőfokú tanulmányait is (Wylleman et al., 2004; Stéber, 2012). Ez az életszakasz fordulópont a sportolók számára, mivel a kiemelkedő eredmények eléréséhez intenzív edzésekre van szükség, amelyek összeegyeztetése a tanulmányokkal komoly kihívást jelenthet (EU Commission, 2013). Ehhez elengedhetetlen a magas szintű motiváció, elkötelezettség, rugalmasság és felelősségvállalás, valamint olyan speciális megállapodások, amelyek lehetővé teszik, hogy a sportolók ne kényszerüljenek választani a sport és a tanulás között (EU Commission, 2013; Lupo et al., 2015).

A szülők iskolai végzettségét megvizsgálva a feladattal kapcsolatos sikerészlelés esetében a felsőfokú végzettséggel rendelkező anyák gyermekei körében volt kimutatható a legmagasabb sikerészlelés. Ellenben az én-orientált sikerészlelés esetében az alacsony végzettséggel rendelkező anyák gyermekeinél volt nagyobb a sikerészlelés, továbbá ez a különbség szignifikanciát mutatott. A sportolók tanulmányi teljesítményét és továbbtanulási szándékait jelentős mértékben meghatározza a szülők iskolai végzettsége (Egressy, 2004; Karácsony, 1987). Halász és Lannert (2000) rámutat, hogy a családi háttér – különösen a szülők iskolai végzettsége és az általuk közvetített kulturális értékek – alapvető hatással van a gyermekek jövőjére, beleértve sikerességüket és sportbeli eredményességüket is.

A szülők munkaerőpiaci státusza szintén hatással lehet a sikerészlelésre, mivel eredményeink azt mutatták, hogy a magasabb sikerészlelés azoknál a fiataloknál volt megfigyelhető, akiknek szülei dolgoztak. Szignifikáns különbséget vizsgáltunk meg az én-orientált sikerészlelés és az apa munkaerőpiaci státusza között. A társadalmi státusz jelentős hatással van a testedzéshez kapcsolódó motivációkra és szabályozásra: a magasabb státuszú szülők gyermekei könnyebben felismerik a testmozgás fontosságát, amely gyakran belső meggyőződéssé

alakul. Ezzel szemben az alacsonyabb társadalmi státuszhoz kapcsolódó anyagi nehézségek hozzájárulhatnak ahhoz, hogy egy hallgató elveszítse érdeklődését a sport iránt, vagy megfelelési kényszerből végezze azt. A testedzéshez kapcsolódó szociális elismerés megszerzése vagy a belső feszültség enyhítése jellemzőbb a középosztálybeli hallgatók körében (Kovács-Nagy, 2020).

A család szerkezete és a testvérek jelenléte szintén jelentőséggel bír a sikerészlelés szempontjából. A stabil, intakt családszerkezet, valamint a testvér jelenléte esetén némileg magasabb sikerészlelést tapasztaltunk mind a két alskála szerint. Csíkszentmihályi, Rathunde és Whalen (2010) úgy vélték, hogy a fiatal tehetségek számára egy olyan szülői környezet lenne megfelelő, ami integrált és differenciált módon határozható meg. Az integritás azért szükséges, mert ez tárja fel, hogy a családtagok mekkora mértékben kötődnek, továbbá az integritás nyújtja a biztonságot és az állandó kiegyensúlyozottságot. A differenciálódás a családtagok azon motivációját jelenti, ami az új feladatok felfedezésére és az új fejlődési utak megteremtésére irányul. Csíkszentmihályi, Rathunde és Whalen (2010) szerint a fiatal tehetségek kibontakozását többek között a jelentős mértékű támogatás és a nagy kihívások együttes jelenléte segíti elő. Ha a szülő megfelelően képes támogatni gyermekét, annak olyan előnyös kimenetelei lehetnek, amik ahhoz vezetnek, hogy a gyermek a sportban örömet leljen, önállóan törekedjen, hosszabb távon elkötelezедjen és hatékonyan észlelje magát (Danioni et al., 2017; Torregrosa et al., 2007). Számos példa van rá, hogy ha a testvér maga is sportol, az sokszor pozitív irányba befolyásolhatja a serdülők motivációját a sportban. Ugyanakkor a testvérek gyengébb hatással bírnak a motivációra, mint a közeli barátok (Pikó & Keresztes, 2007). Mindenesetre tény, hogy a testvérekkel való közös sportolással töltött időtöltés növelheti az élményt és az elköteleződést a sport iránt (Kovács & Szakál, 2024; Taylor et al., 2021)

A sportágspecifikus változók vizsgálatakor az eredményekből azt a következtetést vonhattuk le, hogy azoknál a sportolóknál, akik naponta, vagy naponta többször folytattak valamilyen sporttevékenységet volt a legmagasabb a sikerészlelés mértéke. Továbbá a havonta, vagy a ritkábban sportoló személyekre volt leginkább jellemzőbb az alacsonyabb sikerészlelés. A versenysport legfőbb különbsége a játéktól abban rejlik, hogy szigorúbb szabályrendszer és formalizáltabb előírások szabályozzák, amelyekhez szigorúbb szankciók társulnak (Loy,

1974). Az előírások nemcsak a sportág játékszabályait foglalják magukban, hanem például az edzések rendszerességére és minőségére vonatkozó követelményeket is: milyen gyakran kell részt venni, milyen felszereléssel, illetve hogyan kell az önkontrollt, a fegyelmet és a kitartást gyakorolni az edzések során. Ezek a tényezők hozzájárulnak a sportolók lelki, mentális és személyiségfejlődéséhez. A versenysport tanítja a határok felismerését, valamint a szabályos eszközök alkalmazását a versenyek során, amely nemcsak az egyéni teljesítményt, hanem a csapatszellemet is erősíti (Fényes & Szabó, 2014, Kovács, 2018).

Vizsgálatunk során az is kiderült, hogy a versenysportolókra szignifikánsan nagyobb sikerészlelés figyelhető meg, mint a szabadidősportolókra a feladat- és én-orientált sikerészlelés szempontjából is. A versenysportolók esetében mindkét nem számára kiemelt jelentőséggel bír a győzelem és a lehető legjobb teljesítmény elérése a mérkőzéseken. Ezzel szemben a szabadidősportolók körében nincs különbség a nemek között abban, hogy az edzést és a testmozgást elsősorban kikapcsolódásként értékelik (Fényes & Szabó, 2014).

Az egyesületnél sportoló fiatalok magasabb sikerészlelést mutattak mind a két alskála tekintetében, mint azok a sportolók, akik nem sportoltak egyesületnél. A sportegyesületek, szakosztályok, sportklubok és alapítványok egy általuk meghatározott megközelítés szerint választják ki az edzőket, biztosítják a sportfelszereléseket és a létesítményeket, valamint a teljesítmény és az eredmények függvényében különféle előnyöket kínálhatnak sportolóik számára. Tevékenységi körükbe tartozik a sportmenedzsment, az edzések, mérkőzések és sportesemények lebonyolítása, továbbá a sportstratégia kidolgozása. Az egyesületek célkitűzése, hogy az általuk felkészített sportolók a lehető legkiválóbb eredményt ériék el (Ács, 2015; Pusztai et al., 2017).

Az edzésmennyiség– mind egyesületi, mind egyéni szinten – kiemelten fontos szereppel bír a feladat-központú sikerészlelés és az én-orientált sikerészlelés terén is. Az egyesületi sporttevékenységet tekintve bebizonyosodik, hogy az átlagon felüli mennyiségben egyesületi edzést folytató egyének szignifikánsan magasabb szintű sikerészlelést mutatnak. Ugyanez a minta követhető nyomon az egyéni edzés mennyiségében is. Az átlag feletti edzést végző egyénekre magasabb sikerészlelés jellemző. Bandura (1994) énhatékonyság-elmélete szerint az emberek akkor érzik magukat sikeresnek, ha saját képességeikben bíznak. Az edzés során a teljesítmény folyamatos javulása növeli ezt a hitet, ami fokozza a sikerélményt.

Emellett egy sportegyesület tagjaként az egyén több visszacsatolást kap edzőktől és csapattársaktól, ami megerősíti teljesítményét és erősíti a sikerérzést. A csoporthoz való tartozás is növeli a motivációt és az önértékelést (Moravec et al., 2025; Kovács, 2025a, 2025b; Moravec, 2022; Otte et al., 2020).

Végezetül megvizsgáltuk a szubjektív egészségi és edzettségi állapotot is a sportolók körében, aminek tekintetében az látható, hogy azoknál a sportolóknál figyelhető meg magasabb sikerészlelés, akik az átlagtól jobb edzettségi és egészségi állapottal jellemezhetők. A jó edzettségi állapot növeli a fizikai teljesítményt, amely közvetlenül hozzájárul a sportbeli sikerélményekhez. Emellett a rendszeres sportolás növeli az endorfinok szintjét, csökkenti a stresszt és javítja a mentális egészséget, így a mentálisan és fizikailag kiegyensúlyozott sportolók hajlamosabbak sikerebbnek érezni magukat (Zhang et al., 2024; Malm, 2019).

Összegzés

A tanulmány a sikerészlelés sajátosságait, jellemzőit igyekszik feltárni, annak szociodemográfiai és sportspecifikus változóival együtt. A szociodemográfiai változókat figyelembe véve megállapítható, hogy a nemek tekintetében a férfiak magasabb én orientációs sikerészlelést, a nők pedig magasabb feladattal járó sikerészlelést mutattak. A sportolók tanulmányi szintje szintén befolyásolta a sikerészlelést: a középfokú tanulmányi szinttel rendelkező sportolóknak nagyobb a sikerészlelésük. Az is kimutatható, hogy a stabil családi szerkezet és a testvéri jelenlét pozitív hatást gyakorol a sikerészlelésre. A szülők munkaerőpiaci státusza és anyagi helyzete befolyásolta az eredmények kimenetelét: a dolgozó szülők gyermekei a sportolásban nagyobb kitartást mutattak.

A sportspecifikus változók közül jelentős különbséget mutatott a sportolási gyakoriság, sporttípus, és a sportolási szint is. Azok, akik naponta sportolnak, csapat-sportokban vesznek részt, vagy versenyszerűen sportolnak, nagyobb sikerészleléssel rendelkeznek, mint az egyéni sportolók vagy a szabadidős tevékenységeket végzők. Az edzéseket egyesületben végzők, illetve az átlagnál intenzívebb edzőmunkát folytatók szintén nagyobb sikerészlelést tanúsítanak. Emellett a sportolók által megélt jó egészségi állapot és edzettségi szint erősen összefügg a sporttevékenységgel kapcsolatos sikerészleléssel.

Mindent összevetve elmondható, hogy a sikerészlelést összességében számos tényező befolyásolhatja, éppen ezért fontos a sportoló kellő támogatása egyéni, és egyéni szinten egyaránt, valamint a jó családi, támogató légkör, ahol a sportoló eredményesnek élheti meg magát. Az egyéni változókon túl, bár jelen tanulmány nem tért ki a mezo-, exo- és makrorendszerszintű változókra, az olyan kontextuális tényezők, mint a sportinfrastruktúra, a sportlétesítmények tervezése, illetve azok térbeli integrációja is meghatározó lehet a sportolói elköteleződésben, kitartásban és jóllétben egyaránt (Lovra & Sarihan, 2024). A sportolók sikerészlelési mintázatainak megértése segíthet a célzott támogatásban, fejlesztésben és szükség esetén a rehabilitációban (Neamah et al., 2018; Neamah & Husi, 2021).

Irodalomjegyzék

- Ács, P. (2015). Sport és gazdaság. In T. Laczkó & E. Rétsági (Szerk.), *A sport társadalmi aspektusai* (pp. xx-xx). Pécsi Tudományegyetem.
- Baiocco, R., Laghi, F., & D'Alessio, M. (2009). Decision-making style among adolescents: Relationship with sensation seeking and locus of control. *Journal of Adolescence*, 32(4), 963–976. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2008.08.003>
- Baird, L. L. (1985). Do grades and tests predict adult accomplishment? *Research in Higher Education*, 23(1), 3–85. <https://doi.org/10.1007/BF00974070>
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). Academic Press.
- Barkoukis, V., Lazuras, L., & Tsorbatzoudis, H. (2014). Beliefs about the causes of success in sports and susceptibility for doping use in adolescent athletes. *Journal of Sports Sciences*, 32(3), 212–219. <https://doi.org/10.1080/02640414.2013.819521>
- Brogden, H. E., & Taylor, E. K. (1950). The Theory and Classification of Criterion Bias. *Educational and Psychological Measurement*, 10(2), 159–183. <https://doi.org/10.1177/001316445001000201>
- Burton, L. J. (2015a). Underrepresentation of women in sport leadership: A review of research. *Sport Management Review*, 18(2), 155–165. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2014.02.004>
- Burton, L. J. (2015b). Underrepresentation of women in sport leadership: A review of research. *Sport Management Review*, 18(2), 155–165. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2014.02.004>

- Carmichael, R. D. (1913). The Meaning of Graduate Study. *Science*, 37(959), 738–743. <https://doi.org/10.1126/science.37.959.738>
- Coleman, J. S. (1961). *The adolescent society*. Free Press of Glencoe.
- Coleman, J. S., Johnstone, J. W. C., & Jonassohn, K. (1971). *The adolescent society: The social life of the teenager and its impact on education*. Free Press Collier-Macmillan.
- Corrado, L., Tessitore, A., Capranica, L., Rauter, S., & Doupona, M. (2012). Motivation for a dual-career: Italian and Slovenian student-athletes. *Kinesiology Slovenica*, 18(3), 47–56.
- Csikszentmihályi, M., Rathunde, K., & Whalen, S. (2010). *Tehetséges gyerekek: Flow az iskolában* (pp. 211–241). Nyitott Könyvműhely.
- Danioni, F., Barni, D., & Rosnati, R. (2017). Transmitting sport values: The importance of parental involvement in children's sport activity. *Europe's Journal of Psychology*, 13(1), 75–92. <https://doi.org/10.5964/ejop.v13i1.1265>
- Duda, J. L., Fox, K. R., Biddle, S. J. H., & Armstrong, N. (1992). CHILDREN'S ACHIEVEMENT GOALS AND BELIEFS ABOUT SUCCESS IN SPORT. *British Journal of Educational Psychology*, 62(3), 313–323. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8279.1992.tb01025.x>
- Duda, J. L., & Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 290–299. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.84.3.290>
- Duda, J. L., & White, S. A. (1992). Goal Orientations and Beliefs about the Causes of Sport Success among Elite Skiers. *The Sport Psychologist*, 6(4), 334–343. <https://doi.org/10.1123/tsp.6.4.334>
- Dyke, L. S., & Murphy, S. A. (2006). How We Define Success: A Qualitative Study of What Matters Most to Women and Men. *Sex Roles*, 55(5–6), 357–371. <https://doi.org/10.1007/s11199-006-9091-2>
- Egressy, J. (2004). Élsport vagy továbbtanulás? *Magyar Sporttudományi Szemle*, 5(2–3), xx–xx.
- European Commission. (2013). *EU guidelines on dual careers of athletes are presented to the EU Council*. Retrieved from http://ec.europa.eu/sport/news/20130123-eu-guidelines-dualcareers_en.htm
- Fényes, H., & Szabó, I. (Szerk.). (2014). *Campus-lét a Debreceni Egyetemen: Ifjúság-szociológiai tanulmányok*. Dupress.

- Gáspár, M. (2011). Sport és pszichológia, test és lélek. In E. Rétsági, J. H. Ekler, L. Nádori, P. Wolth, M. Gáspár, G. Gáldi, & H. Szegterné Dancs (Eds.), *Sportéleti ismeretek* (pp. 128–177). Dialóg Campus Kiadó.
- Halász, G., & Lannert, J. (Eds.) (2000). *Jelentés a magyar közoktatásról 2000*. Országos Közoktatási Intézet.
- Hardin, M., & Greer, J. D. (2009). The influence of gender-role socialization, media use, and sports participation on perceptions of gender-appropriate sports. *Journal of Sport Behavior*, 32(2), 207–226.
- Henriksen, K., & Stambulova, N. (2023). The social environment of talent development in youth sport. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5, 1127151. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1127151>
- Hofmann, S. G. (2005). Perception of control over anxiety mediates the relation between catastrophic thinking and social anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 43(7), 885–895. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.07.002>
- Karácsony, I. (1987). A tanulás és a sporttevékenység kapcsolata a férfi tornászok sportpályafutásában. *A Testnevelési Főiskola Közleményei*, 1987(2), xx–xx. Budapest.
- Kovács, K. E. (2018). The relationship between health-awareness and academic achievement on a national representative sample. *Hungarian Educational Research Journal*, 8(4), 108–111.
- Kovács, K. E. (2025a). Athlete profiles along grit, sport orientation and sport persistence based on a quantitative research on Hungarian athletes. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1594365. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1594365>
- Kovács, K. E. (2025b). Factors influencing sport persistence along the socio-ecological model—A presentation of sport persistence models based on the findings of a representative hungarian sample. *Sports*, 13(4), 97. <https://doi.org/10.3390/sports13040097>
- Kovács, K., Kovács, K. E., & Nagy, B. E. (2016). Intézményi hatások a hallgatók egészségtudatos magatartásában. In. G. Pusztai (Eds.), *A felsőoktatás (hozzáadott) értéke: Közelítések az intézményi hozzájárulás empirikus megragadásához* (pp 174–190). Kiadó, Új Mandátum Könyvkiadó.
- Kovács, K. E., & Szakál, Z. (2024). Factors influencing sport persistence still represent a knowledge gap – the experience of a systematic review. *BMC Psychology*, 12(1), 584. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02098-6>

- Kovács, K. (2022). *Sportoló campus - eredményes hallgató?* CHERD.
- Loy, J. W. Jr. (1974). A sport természete: meghatározási kísérlet. In J. Schiller (Szerk.), *Sportpszichológia szöveggyűjtemény II.* (pp. 38–56). Tankönyvkiadó.
- Lovra, É., & Sarihan, E. (2024). The formation and preservation of urban heritage through urban landscape transformation: A case study of pittsburgh. *Land*, 13(11), 1816. <https://doi.org/10.3390/land13111816>
- Lupo, C., Guidotti, F., Goncalves, C. E., Moreira, L., Doupona Topic, M., Bellardini, H., Tonkonogi, M., Colin, A., & Capranica, L. (2015). Motivation towards dual career of European student-athletes. *European Journal of Sport Science*, 15(2), 151–160. <https://doi.org/10.1080/17461391.2014.940557>
- Otte, F. W., Davids, K., Millar, S. K., & Klatt, S. (2020). When and How to Provide Feedback and Instructions to Athletes?-How Sport Psychology and Pedagogy Insights Can Improve Coaching Interventions to Enhance Self-Regulation in Training. *Frontiers in psychology*, 11, 1444. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01444>
- Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical Activity and Sports-Real Health Benefits: A Review with Insight into the Public Health of Sweden. *Sports (Basel, Switzerland)*, 7(5), 127. <https://doi.org/10.3390/sports7050127>
- Moravec, M. (2022). *Diákok sportja – hallgatók egészségtökéje?* Belvedere Meridionale.
- Moravec, M., Kovács, K. E., & Kozma, B. (2025). Socialisation scenes in the health behaviour of teacher students at different levels of teacher training. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1504214. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1504214>
- Neamah, H. A., Adila, A. S., & Husi, G. (2018). Recent trends in robotic systems for upper-limb stroke recovery: A low-cost hand and wrist rehabilitation device. *2018 2nd International Symposium on Small-Scale Intelligent Manufacturing Systems (SIMS)*, 1–6. <https://ieeexplore.ieee.org/abstract/document/8355302/>
- Neamah, H. A., & Husi, G. (2021). Design and development of continuous passive motion (CPM) for fingers and wrist grounded-exoskeleton rehabilitation system. *Applied Sciences*, 11(2), 815.
- Pikó, B., & Keresztes, N. (2007). *Sport, lélek, egészség.* Akadémiai Kiadó.

- Pusztai, G., Kovács, K. E., Kovács, K., & Nagy, B. E. (2017). The effect of campus environment on students' health behaviour in four Central European countries. *Journal of Social Research and Policy*, 8(1), 125-138.
- Riemer, B. A., & Visio, M. E. (2003). Gender Typing of Sports: An Investigation of Metheny's Classification. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74(2), 193–204. <https://doi.org/10.1080/02701367.2003.10609081>
- Scoffier, S., Paquet, Y., & d'Arripe-Longueville, F. (2010). Effect of locus of control on disordered eating in athletes: The mediational role of self-regulation of eating attitudes. *Eating Behaviors*, 11(3), 164–169. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2010.02.002>
- Sunderji, S., Murray, R. M., & Sabiston, C. M. (2024). Gender Differences in the Implicit and Explicit Perceptions of Sport. *Sex Roles*, 90(9), 1188–1199. <https://doi.org/10.1007/s11199-024-01499-6>
- Stéber, A. (2012). A felnőttkori tanulás az élsportolói (labdarúgó) életpályamodellben. *Szín*, 17(3), 42–46.
- Taylor, R. D., Collins, D., & Carson, H. J. (2021). The Role of Siblings in Talent Development: Implications for Sport Psychologists and Coaches. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, 626327. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.626327>
- Telegdi, A. L. (2024). *A gyorskorcsolya sportágak eredményessége: A hosszú távú sportoló felkészítési program, mint a fejlesztés lehetősége* [Eszterhazy Karoly Catholic University]. <https://doi.org/10.15773/EKKE.2024.011>
- Tinto, V. (1975). Dropout from Higher Education: A Theoretical Synthesis of Recent Research. *Review of Educational Research*, 45(1), 89–125. <https://doi.org/10.3102/00346543045001089>
- Torregrosa, M., Cruz, J., Sousa, C., Viladrich, C., Villamarín, F., Garcia-Mas, A., & Palou, P. (2007). La influencia de padres y madres en el compromiso deportivo de futbolistas jóvenes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39(2), 227–237.
- Van-Yperen, N. W., & Duda, J. L. (1999). Goal orientations, beliefs about success, and performance improvement among young elite Dutch soccer players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 9(6), 358–364. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.1999.tb00257.x>

- Weatherston, M., & Schussler, E. E. (2022). Exploring Student Perspectives: How Graduate Students in a Life Science Department Define Success. *CBE—Life Sciences Education*, 21(2), ar34. <https://doi.org/10.1187/cbe.21-11-0319>
- White, S. A., Kavussanu, M., Tank, K. M., & Wingate, J. M. (2004). Perceived parental beliefs about the causes of success in sport: Relationship to athletes' achievement goals and personal beliefs. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 14(1), 57–66. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2003.00314.x>
- Wylleman, P., Alfermann, D., & Lavalley, D. (2004). Career transitions in sport: European perspectives. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 7–20. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00049-3](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00049-3)
- Zhang, Y., Wang, F., Szakál, Z., Bíró, Z., Kovács, M., Örsi, B., & Kovács, K. E. (2024). Why do students drop out of regular sport in late adolescent? The experience of a systematic review. *Frontiers in Public Health*, 12, 1416558. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1416558>

5. A sportorientáció sajátosságai

Moravec Marianna, Kovács Karolina Eszter, Tóth Benedek Tibor

Bevezetés

A sporttevékenység iránti motiváció és orientáció nagyon népszerű terület a sportpszichológia területén. A sportban való részvétel és kitartás, az edzés és a részvétel megválasztása és intenzitása célirányos. A cél szubjektív, és a különböző célok sokféleségének hatása a motiváció folyamatában jelenik meg (Duda, 1994). A teljesítményben elért siker és kudarc nem mindig a versenyben nyert vagy veszített szerint határozható meg (Anderson, 2014). Két fő célperspektíva létezik, illetve a siker meghatározásának módja:

- Feladatbevonás vagy célorientáció: a tanulás, a fejlődés és a tevékenység által támasztott követelmények teljesítése a középpontban: „igyekszik a legjobbat nyújtani a sportolóból”, „tökéletesen teljesíteni” stb., személyes célok elérése érdekében, ahol az észlelt kompetencia önmagára utal, és a személyes fejlődés és a feladat elsajátításának szubjektív tapasztalata határozza meg a sikert).
- Ego bevonása vagy győzelem orientáció: a hangsúly a győzelmen van, a „legjobbnek lenni” és a többiekkel szembeni fölény kimutatása az elsődleges cél; az észlelt kompetencia normatívan hivatkozik, és az egyén képességeinek másokkal való összehasonlításától függ.

Számos tanulmány szerint (Senko et al., 2011) a teljesítménymagatartás fő célja a képesség bemutatása és az alacsony képességek kimutatásának elkerülése. A feladat- és az ego-célok fejlődése annak a feltörekvő képességnek a közvetlen eredménye, amely a képességet az erőfeszítéstől megkülönbözteti, mint a siker és a kudarc okozati összefüggését. A feladatcélok összefüggenek az elsajátítással, az együttműködéssel, a sportszerű magatartással, az élvezettel és azzal a meggyőződéssel, hogy az erőfeszítés sikerhez vezet a sportban (Jagacinski & Strickland, 2000; Viira & Raudsepp, 2000). Az ego-célok összefüggenek a sportszerűtlen viselkedéssel, az agresszióval és azzal a meggyőződéssel, hogy a magas képesség vezet sikerhez (Tušak et al., 2022).

Úgy tűnik, hogy a szocializáció a legerősebb meghatározó tényező a sportolók egójában és feladatvállalásában. A szülők és az edzők nagyon fontossá válnak a motivációs légkör kialakításában, ami irányítja a sportoló célper-

spektíváit (Carr & Weigand, 2002). A sportkörnyezetet az jellemzi, hogy egyre nagyobb hangsúlyt fektetnek a versenyeredményekre és a normatív képességekre, ahogy a sportoló áthalad a sportrendszeren (az utánpótlásból az élsportolóba). Az eredményorientáció a fejlődési különbségek és a helyzeti korlátok függvénye (Duda, 1994).

A részvételi motivációs megközelítés azokra az okokra összpontosít, amelyek miatt az emberek sportolnak, és miért folytatják a sportolást (Bailey et al., 2013). Különböző kutatók öt-nyolc elsődleges célt vagy ösztönzőt találtak a sportban való részvételhez. Ezek a következők: egészségügyi motívumok, teljesítmény, csapat, barátság, fitnessz, energiaszabályozás, képességfejlesztés és szórakozás. Nicholls (Nicholls & Polman, 2007) elméleti munkája azt sugallja, hogy kapcsolat van a célorientáció és a részvételi motívumok között. A diszpozíciós célperspektíva, amelyet egy sportoló egy adott helyzethez hoz, hatással lesz a sportoló motivációjára.

Bár az elérési célok elméletét és az önmeghatározási elméletet évtizedekkel ezelőtt publikálták, még mindig domináns elméletek a sportban a motiváció látens konstrukciójának tudományos magyarázatában (Melguizo-Ibáñez et al., 2023). A sport motivációjának modern integratív hierarchikus és többdimenziós modelljei erre a két alapelméletre épülnek (Castillo-Jiménez et al., 2022).

Clancy és munkatársai (Clancy et al., 2016), 1995 és 2016 között 63, a versenysport motivációjával foglalkozó tanulmány szisztematikus elemzése alapján felfedezték, hogy az önmeghatározási elmélet (SDT) és az elérési célok elmélete (AGT) vagy mindkettő integrálása jelenti a tanulmányok elméleti hátterének túlnyomó részét. Ez különösen igaz volt az önmeghatározási elméletre, amelyet az egyik tanulmányban Deci és Ryan kognitív értékelési elméletével kombináltak (hangsúllyal a társadalmi és környezeti tényezők szerepére és azok belső motivációra gyakorolt hatására) (Clancy et al., 2016).

A sportorientáció sajátosságai a szociodemográfiai változók mentén

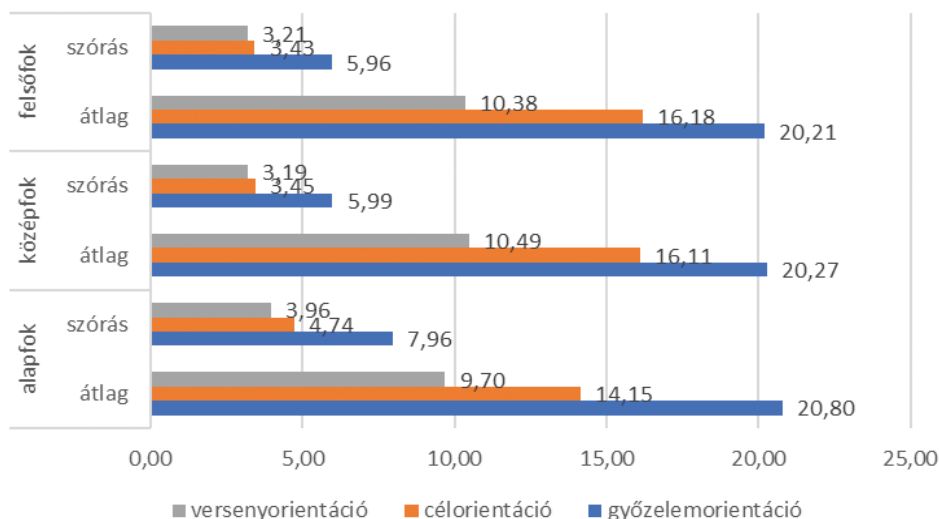
A sportorientáció tekintetében mindhárom skálán szignifikáns értékeket kaptunk. Győzelemorientáció a férfiak körében szignifikánsan magasabb ($p < 0,001$; $df = 1102$; $U = 113741$), mivel a nők esetében tapasztalható átlag-

pontszám 19 (SD=6), míg a férfiak körében 21,5pont (SD=5,6). A célorientáció skálán ($p<0,001$; $df=1102$; $U=124083$) a különbség kisebb, mint az előző skálán, ám az érték ismét magasabb a férfiak ($M=16,5$; $SD=3,5$) körében, mint a nőknél ($M=15,8$; $SD=3,3$). A versengés skálán ($p<0,001$; $df=1102$; $U=105294$) hasonlóan szignifikáns értékeket mértünk. A férfiak ($M=11,1$; $SD=2,9$) nagyobb versenyzési hajlandósággal rendelkeznek, mint a nők ($M=9,8$; $SD=3,3$).

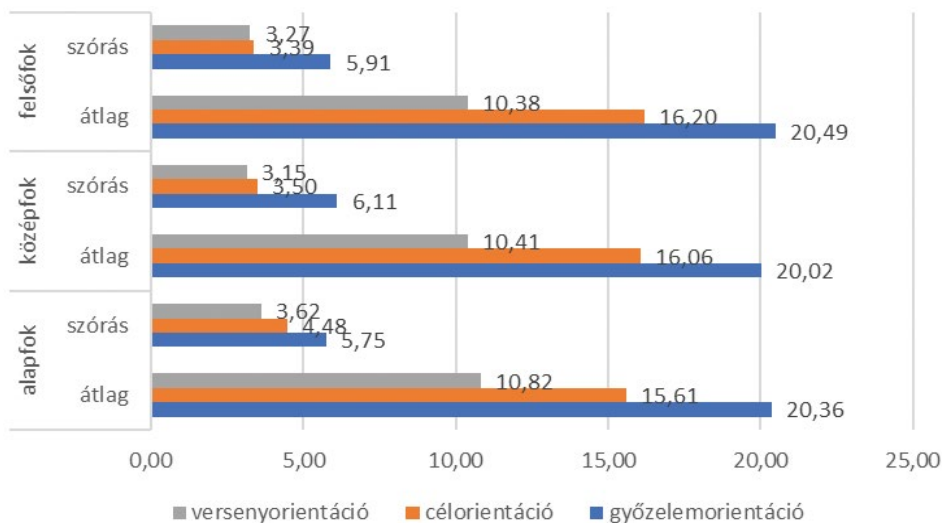
A lakóhely településtípusa alapján egyik skálán sem mértünk szignifikáns eredményeket [győzelemorientáció ($p=0,197$; $df=1102$; $U=139826$), célorientáció ($p=0,211$; $df=1102$; $U=140071$), versenyzési hajlandóság ($p=0,434$; $df=1102$; $U=142478$)].

A szülők iskolai végzettségének tekintetében a Kruskal-Wallis próba eredményei alapján egyik skálán sem áll fenn szignifikáns eltérés a két csoport. [győzelemorientáció ($\chi^2=5,168$; $df=3$; $p=0,160$), célorientáció ($\chi^2=2,971$; $df=3$; $p=0,396$), versenyzési hajlandóság ($\chi^2=0,981$; $df=3$; $p=0,806$)].

8. ábra. A sportorientáció alakulása az anya iskolai végzettsége mentén (pont)



9. ábra. A sportorientáció alakulása az apa iskolai végzettsége mentén (pont)



A szülők munkaerőpiaci státusza tekintetében is áttekintésre kerültek a sportorientáció mintázatai. Azoknál a sportolóknál ahol az édesanya dolgozik, ott kizárólag a célorientáció skálán ($p=0,034$; $df=1102$; $U=42532$) mértünk szignifikáns eredményeket. Célorientáltabbak azok a sportolók, akiknél az édesanya dolgozik ($M=16,2$; $SD=3,4$) azoknál a társaiknál, akiknél nem dolgozik ($M=15,4$; $SD=3,7$). A többi skálán nem mértünk szignifikáns eltérést [győzelemorientáció ($p=0,154$; $t=1102$; $U=44572$); versenyzési hajlandóság ($p=0,116$; $df=1102$; $U=44154$)]. Az édesapa tekintetében minden skálán szignifikáns eredményeket tapasztaltunk. Győzelemorientáció ($p=0,004$; $df=1102$; $U=31818$) tekintetében szintén magasabb értéket mértünk azoknál a sportolóknál, akiknek az édesapjuk dolgozik ($M=20,4$; $SD=5,9$) azoknál, akiknek nem ($M=18,1$; $SD=6,5$). Célorientáltabbak ($p=0,008$; $df=1102$; $U=32487$) azok a sportolók, akiknek dolgozik az édesapjuk ($M=16,2$; $SD=3,4$), valamint nagyobb versenyzési hajlandósággal ($p<0,001$; $df=1102$; $U=28477$) is rendelkezik az előbb említett csoport ($M=10,5$; $SD=3,1$). Azoknál a sportolóknál, akiknél nem dolgozik az édesapjuk, ott a célorientáltság skálán 14,8-as átlagpontoszámot ($SD=4,2$), a versenyzési hajlandóság skálán pedig 9-es átlagpontoszámot ($SD=3,3$).

A családszerkezeti változás tekintetében is megnéztük a sportorientáció értékek alakulását. Ebben a tekintetben szintén csak a versenyzési hajlandóság

($p=0,023$; $df=1102$; $U=118218$) skálán mértünk szignifikáns értékeket. Azok a sportolók, akiknél nem volt családszerkezeti változás ($M=10,6$; $SD=3,1$) nagyobb értékeket mutatnak, mint azok, akiknél volt ($M=10,1$; $SD=3,3$), ám az eltérés minimális. A többi skálán nem mérhető szignifikáns eltérés [győzelemorientáció ($p=0,119$; $df=1102$; $U=121638$); célorientáció ($p=0,289$; $df=1102$; $U=124100$)].

A testvér jelenlétének a sportorientáció alakulásában megvalósuló szerepe is elemzésre került, azonban a statisztikai elemzést követően megállapítható, hogy nincs szignifikáns összefüggés a skálák között [győzelemorientáció ($p=0,581$; $df=1101$; $U=66280$); célorientáció ($p=0,465$; $df=1101$; $U=65662$); versenyzési hajlandóság ($p=0,446$; $df=1101$; $U=65548$)].

Megvizsgáltuk az objektív anyagi helyzet mentén kimutatható különbségeket is. Azoknál a sportolóknál, akik átlag feletti objektív anyagi helyzetben értékelik magukat, azoknál mind a győzelemorientáció ($p<0,001$; $df=1036$; $U=109921$; $M=21,4$; $SD=5,9$), mind a célorientáció ($p<0,001$; $df=1036$; $U=116646$; $M=16,5$; $SD=3,5$), mind a versenyzési hajlandóság ($p<0,001$; $df=1036$; $U=110229$; $M=10,9$; $SD=3,2$) skálán tendencia szinten magasabb értékeket mértünk, mint az átlag alatti anyagi helyzetben lévő sportolóknál [győzelemorientáció ($M=19,4$; $SD=6,2$); célorientáció ($M=15,8$; $SD=3,5$); versenyzési hajlandóság ($M=9,9$; $SD=3,3$)].

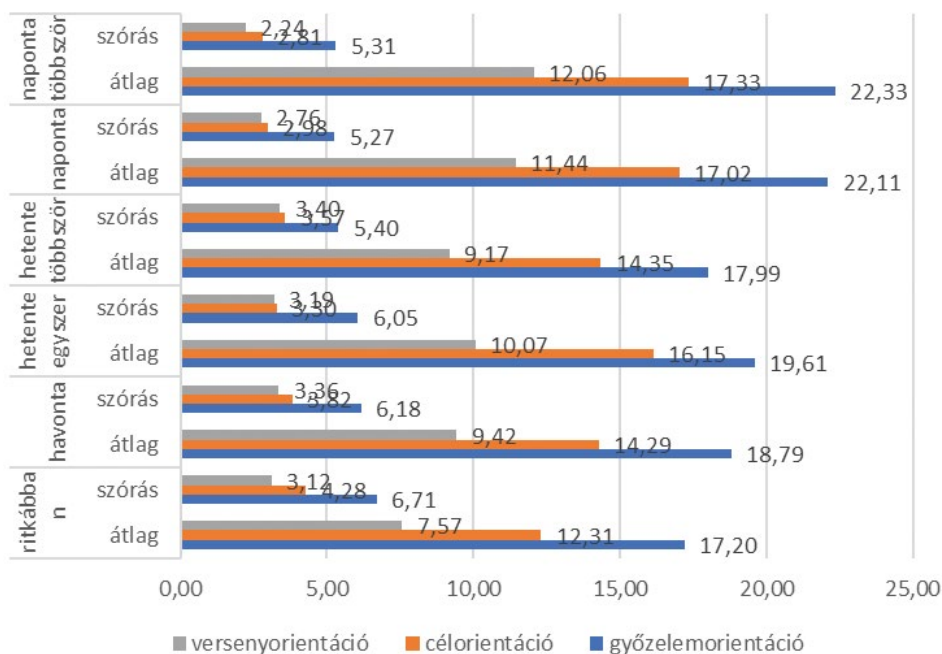
Végül a tanulmányi szint mentén kimutatható különbségek feltárására került sor. Azok a sportolók, akik középfokú tanulmányokkal rendelkeznek, győzelemorientáltabbak ($p<0,001$; $df=1102$; $U=113741$; $M=21,7$; $SD=5,6$), célorientáltabbak ($p<0,001$; $df=1102$; $U=124083$; $M=16,7$; $SD=3,1$) és nagyobb versenyzési hajlandósággal ($p<0,001$; $df=1102$; $U=105294$; $M=11,4$; $SD=2,8$) rendelkeznek, mint felsőfokú tanulmányokat folytató társaik [győzelemorientáció ($M=19,1$; $SD=6$); célorientáció ($M=15,6$; $SD=3,6$); versenyzési hajlandóság ($M=9,7$; $SD=3,3$)].

A sportorientáció sajátosságai a sportspecifikus változók mentén

A sportágspecifikus változókat tekintve a sportolási gyakoriság, a sporttípus, a sportolási szint, az egyesületnél folytatott sporttevékenység, a sportágváltás, a heti egyesületi és egyéni edzés, valamint az egészségi és edzettségi állapot alapján fennálló eltéréseket vizsgáltuk meg.

Először a sportolási gyakoriság mentén fennálló különbségeket térképeztük fel. A Kruskal-Wallis próba eredményei alapján szignifikáns eredményeket mér-tünk mindegyik skálán. A győzelemorientáció ($p<0,001$; $df=3$; $\chi^2=0,06437$) tekintetében a legmagasabb értéket a naponta többször sportolók között mér-tük ($M=22,3$; $SD=5,3$), legalacsonyabbat pedig a ritkábban sportolók között ($M=17,2$; $SD=6,7$). Leginkább célorientáltak ($p<0,001$; $df=5$; $\chi^2=0,09624$) szintén a naponta többször sportolók ($M=17,3$; $SD=2,8$), a legkevésbe pedig – az előzőekhez hasonlóan – a ritkábban sportolók ($M=12,3$; $SD=4,2$) bizonyul-tak. Ez a tendencia megfigyelhető a versenyzési hajlandóság ($p<0,001$; $df=3$; $\chi^2=0,10661$) vizsgálata következtében is [naponta többször sportolók ($M=12,1$; $SD=2,2$); ritkábban sportolók ($M=7,6$; $SD=2,2$)].

10. ábra. A sportorientáció alakulása a sportolási gyakoriság függvényében (pont)



A sporttípus mentén is szignifikáns különbség volt kimutatható mindhárom alskálán. A győzelemorientáció skálán ($p<0,001$; $df=1102$; $U=12368$) ma-gasabb értékeket mértünk azoknál a sportolóknál, akik csapatsportot űznek ($M=21,8$; $SD=5,2$) mint azoknál a társaiknál, akik egyéni sportot ($M=19,1$; $SD=6,2$). A célorientált skálán ($p<0,001$; $df=1102$; $U=112234$) szintén ma-

gasabb az érték csapatsportolók ($M=17,1$; $SD=2,7$) körében, mint az egyéni sportolókéban ($M=15,4$; $SD=3,8$). Végül, de nem utolsó sorban versenyzési hajlandóság tekintetében ($p<0,001$; $df=1102$; $U=100049$) szintén a csapatsportolóknál mértünk magasabb értéket ($M=11,5$; $SD=2,4$).

A sportolási szintet tekintve a győzelemorientáció ($p<0,001$; $df=1102$; $U=97116$) hangsúlyosabban jelenik meg a versenysportoló ($M=22,2$; $SD=5,1$) fiataloknál, mint a szabadidősportolóknál ($M=18,3$; $SD=6,1$). Célorientáció ($p<0,001$; $df=1102$; $U=101612$) tekintetében is hasonló a helyzet, a versenysportolók ($M=17,2$; $SD=2,7$) célorientáltabbak szabadidősportoló ($M=15,2$; $SD=3,7$) társaiknál. Végül de nem utolsó sorban hasonló tendencia figyelhető meg a versenyzési hajlandóság ($p<0,001$; $df=1102$; $U=77244$) tekintetében, itt is magasabb pontszámot értek el a versenysportolók ($M=11,9$; $SD=2,3$), mint a rekreációs céllal sportolók ($M=9,1$; $SD=3,3$).

A győzelemorientáció ($p<0,001$; $df=1102$; $U=89125$) erőteljesebb jelenik meg azoknál a sportolóknál, akik egyesületi keretek ($M=21,9$; $SD=5,4$) között sportolnak, mint azoknál, akik saját maguk önállóan ($M=18,6$; $SD=6$). Hasonlóan alakultak az értékek a célorientáció ($p<0,001$; $df=1102$; $U=106139$), ahol az egyesületben sportolók átlaga $17,1$ ($SD=2,8$), a „nem egyesületben sportolók” átlaga pedig $15,1$ ($SD=3,8$). Versenyzési hajlandóság ($p<0,001$; $df=1102$; $U=89125$) tekintetében is az egyesületi színekben sportolók ($M=11,6$; $SD=2,6$) magasabb értékeket produkáltak, mint azok, akik nem egyesületben sportoltak ($p<0,001$; $SD=2,5$).

A sportágváltás tekintetében győzelemorientáltabbak ($p=0,04$; $df=1102$; $U=138418$) azok a sportolók, akik már váltottak sportágat ($M=20,6$; $SD=5,9$), emellett szintén ebbe a csoportba tartozó sportolók ($M=16,5$; $SD=3,2$) azok, akik célorientáltabbak ($p=0,005$; $df=1102$; $U=134446$) azoknál a társaiknál, akik nem váltottak sportágat ($M=15,8$; $SD=3,6$), azonban itt is kisebb eltérés mérhető. Versenyzési hajlandóság ($p=0,031$; $df=1102$; $U=137916$) tekintetében minimális a különbség a két csoport között, de szintén a sportágváltók körében ($M=10,7$; $SD=3,1$) mértünk magasabb értéket. Azok átlagértéke, akik nem váltottak sportágat, $10,2$ ($SD=3,2$).

Az edzésszám tekintetében is végeztünk számításokat, megvizsgáltuk a sportorientáció alakulását az átlag alatti, illetve átlag feletti edzésszámot végző sportolóknál mind egyesületi, mind egyéni keretek között. Egyesületben

sportolók körében minden skálán szignifikáns eredményeket mértünk. Győzelemorientáció egyesületi ($p < 0,001$; $df = 1087$; $U = 93764$), kereteinek tekintetében magasabb értéket mértünk az átlag feletti edzést végző sportolók között ($M = 22,3$; $SD = 5,2$). Az egyesületben, átlag alatti edzést végző sportolók átlaga 18,8 ($SD = 6$). Egyéni keretek között edző sportolók skáláján nem mértünk szignifikáns különbséget ($p = 0,203$; $df = 1088$; $U = 131781$). A célorientáció ($p < 0,001$; $df = 1087$; $U = 101780$) skáláján is az átlag feletti edzést végző sportolók ($M = 17,1$; $SD = 2,9$) produkáltak magasabb értéket az átlag alatt edző sportolóknál ($M = 15,4$; $SD = 3,6$). Egyéni szinten ($p = 0,005$; $df = 1088$; $U = 124247$) is magasabb értékeket mértünk az átlag feletti sportolóknál ($M = 16,4$; $SD = 3,5$), átlag alatti társaikhoz képest ($M = 15,9$; $SD = 3,5$). Egyesületben sportolók ($p < 0,001$; $df = 1087$; $U = 84785$) között nagyobb versenyzési hajlandóságot mértünk az átlag feletti ($M = 11,8$; $SD = 2,4$) sportolóknál. Az átlag alatti sportolók értéke 9,5 ($SD = 3,3$). Egyéni szinten ($p = 0,004$; $df = 1088$; $U = 123783$) az átlag feletti sportolók ($M = 10,7$; $SD = 3,2$) mutatnak nagyobb versenyzési hajlandóságot átlag alatti társaiknál ($M = 10,2$; $SD = 3,1$).

Végül a szubjektív egészségi és edzettségi állapot mentén kimutatható különbségek feltárására került sor. Egészségi állapot tekintetében győzelemorientáltabbak ($p = 0,003$; $df = 1102$; $U = 130011$) az átlag feletti szubjektív egészségi állapotot megjelölő ($M = 20,9$; $SD = 5,9$) sportolók, mivel az átlag alattiak értéke 19,7 ($SD = 6$). Célorientáció skálán ($p < 0,001$; $df = 1102$; $U = 117243$) is szignifikáns eredményeket mértünk, itt is az átlag feletti ($M = 16,7$; $SD = 3,3$) sportolók bizonyultak célorientáltabbnak. Versenyzési hajlandóság ($p < 0,001$; $df = 1102$; $U = 114982$) tekintetében is magasabb az értéke az átlag feletti egészségállapotba lévő sportolóknak. Az átlag alattiak értéke 10 ($SD = 3,1$). Edzettségi állapotot tekintve mind a győzelemorientáció ($p < 0,001$; $df = 1102$; $U = 82626$), mind a célorientáció ($p < 0,001$; $df = 1102$; $U = 82150$), mind a versenyzési hajlandóság skálán ($p < 0,001$; $df = 1102$; $U = 71821$) szignifikáns eredményeket mértünk. Győzelemorientáltabbak az átlag feletti edzettségi állapottal jellemezhető sportolók ($M = 22,5$; $SD = 5,7$), mint az átlag alattiak ($M = 19,3$; $SD = 5,8$). Célorientáció tekintetében is magasabb értékeket produkáltak az átlag feletti sportolók ($M = 17,3$; $SD = 3,1$), az átlag alattiak értéke 15,6 ($SD = 3,4$). Végül, de nem utolsónként szintén az átlag feletti sportolók ($M = 11,9$; $SD = 2,7$) mutatnak nagyobb versenyzési hajlandóságot átlag alatti társaikkal szemben ($M = 9,8$; $SD = 3,2$).

Megbeszélés

A férfiakra magasabb sportorientáció jellemző mind a verseny, mind a cél- és győzelemorientáció tekintetében. A férfiak sportolói körében a versengés gyakran hangsúlyosabb, ami hozzájárulhat a magasabb sportorientációhoz (Frick & Moser, 2021). A hagyományos nemi szerepek miatt a férfiak esetében erősebb az agresszívabb, versengőbb attitűd kialakulása (Malonda-Vidal et al., 2021). A társadalmi szocializáció szerepe is jelentős lehet, mivel a férfiakat gyakran olyan környezetbe helyezik és/vagy úgy nevelik és szocializálják, hogy a versengés, a célorientáltság és a győzelmi elvárások jelentősebbek (Grossbard et al., 2007).

A szülők munkaerőpiaci státuszát tekintve az apa foglalkoztatottsága releváns, mivel mind a cél-, mind a győzelem- és versenyorientáció tekintetében jelentős különbség volt kimutatható a sportolók között, amely alapján azoknak a fiataloknál kikristályosodottabb a sportorientáció, akiknek édesapja/nevelőapja dolgozik. Az anya munkaerőpiaci státusza kevésbé volt dominánsan jelen, ugyanakkor a győzelemorientáció tekintetében jelentősnek bizonyult, hiszen a dolgozó anyák gyermekeire magasabb győzelemorientáció volt jellemző. Ennek hátterében állhatnak a munkavállalással együttjáró anyagi biztonsághoz kapcsolódó szempontok, például gyermekek számára így könnyebben elérhetővé válnak a sportolás feltételei (edzés, versenyek, felszerelés, stb.), ami elősegíti a sportorientált gondolkodás kialakulását (Noshin & Loghmani, 2013). Ugyanakkor a munkavállalással kapcsolatos értékek is megjelenhetnek a magasabb sportorientáció mögött (Yaffe et al., 2021).

A családszerkezet a versenyorientáció tekintetében bizonyult jelentősnek, azt mutatva, hogy családszerkezeti változást megélt családok gyermekeinek körében magasabb versenyorientáció van jelen. A családszerkezeti változások (például válás vagy más, a családi hierarchiát befolyásoló események) érzelmi stresszt okozhatnak, amely helyzetekben a gyermekek a sportban a versenyt és a célok elérését mint kompenzációs mechanizmust alkalmazhatják, hogy visszaszerezzék az irányítást és önértékelésüket (Anderson, 2014). Megküzdési stratégiaként alkalmazva a sportot, a versenyszellem erősödhet, mint a megbirkózás egyik formája a bizonytalan családi környezetben, segítve a személyes identitás és autonómia megteremtését (Nicholls & Polman, 2007).

Az objektív anyagi helyzet tekintetében is egyértelműen látszik, hogy az átlag feletti anyagi helyzettel jellemezhető fiatalok esetében valamennyi típusú

sportorientáció magasabb szinten van jelen. Korábbi kutatások rendre megerősítették ezt a kutatási eredményt, mely szerint a jobb anyagi helyzet több lehetőséget nyújt a sportolási infrastruktúrákhoz való hozzáférésben, mint például speciális edzők, sportklubok és versenyek, ami ösztönzi a verseny- és célorientáltságot (Fengyingna et al., 2024; Kovács K., 2022; Kovács K. E., 2018).

A tanulmányi szint vonatkozásában, vélhetően az életkori sajátosságokkal párhuzamosan, egyértelműen úgy tűnik, hogy a felsőoktatásban tanuló sportolókra alacsonyabb verseny-, győzelem- és célorientáció jellemző. Mindent összevetve tehát a magasabb tanulmányi szint alacsonyabb sportorientációs értékekkel társítható. A felsőoktatásban tanuló fiatalok általában idősebbek, és ebben az életkorban már kialakulhatnak más prioritások (például karrier, kapcsolatok), így a sporthoz fűződő verseny- és célorientáltság kevésbé lehet domináns, ami összhangban van a sportperzisztenciával kapcsolatos kutatások eredményeivel (Moravec et al., 2025; Moravec, 2022; Gut et al., 2022).

A sportolási gyakoriság alapján egyértelműen látszik a magasabb sportolási gyakoriság mellett kimutatható magasabb sportorientáció. A gyakrabban sportoló fiatalok több időt és energiát fektetnek az edzésekbe, ami erősíti a versenyszellemet és a célok elérésére való törekvést (Martín-Rodríguez et al., 2024). Emellett a rendszeres sportolás során a fiatalok folyamatos visszajelzéseket kapnak, amelyek ösztönzik a verseny- és győzelmi orientációt, tekintettel arra, hogy a sikerek és fejlődés elérése pozitív élményeket és motivációt eredményez (Kovács et al., 2022; Kovács, 2025a).

A sporttípus vonatkozásában elmondható, hogy a csapatsportolókra általánosságban véve, valamennyi vizsgált sportorientációs faktor tekintetében jelentősen magasabb értékek mutathatóak ki az egyéni sportolókkal összevetve (Mcewan & Beauchamp, 2014). A csapatsportokban a közös célok és kollektív siker érzése erősíti az egyéni versenyorientációt, mivel az egyéni teljesítmény gyakran közvetlenül hat a csapat eredményességére (Kao, 2019).

A sportolási szint tekintetében megállapítható, hogy a versenysportolókra valamennyi dimenziót tekintve jelentősen magasabb sportorientáció van jelen. Ennek háttérében az állhat, hogy a versenysportolóknak rendszeresen kell magas szinten teljesíteniük, ami természetesen erősíti a verseny-, cél- és győzelemorientációt. Az intenzív versenyszintű sportolás során a sportolók folyamatosan törekednek a fejlődésre és a jobb eredmények elérésére, így a sportorientáció

minden dimenziója magasabb szintre emelkedhet (Hanrahan & Cerin, 2009; Kovács, 2025b; Kovács et al., 2016).

A sportegyesületi tagságot vizsgálva látható, hogy az egyesületi sportolókra magasabb sportorientáció jellemző a szabadúszó sportolókkal összevetve. Az egyesületek általában strukturált, rendszeres edzésprogramot és versenylehetőségeket kínálnak, ami erősítheti a sportorientációt és növelheti az elköteleződést. Az egyesületi sportolók gyakran erős társas kapcsolatok révén motiválódnak, az elvárások és a közösségi normák pedig hozzájárulnak a versenyszellem erősödéséhez (Berki et al., 2020; Martín-Rodríguez et al., 2024; Pusztai et al., 2017).

A sportágváltás tekintetében érdekes trend volt kimutatható, mivel a sportágváltó fiatalokra magasabb sportorientáció volt kimutatható. Ennek hátterében az állhat, hogy a sportágváltás együtt járhat egyfajta megújult erőforrással és kihívásokkal, ami magasabb cél- és versenyorientációval jár, mivel új sportágban bizonyítani kell, hogy képesek a sikerre (Espedalen & Seippel, 2024).

Az átlag feletti egyéni és egyesületi edzés vonatkozásában látható, hogy az átlag feletti óraszámban folytatott sporttevékenység magasabb sportorientációs értékekkel járt együtt. Az átlag feletti edzésidő nemcsak a technikai készségek javulását eredményezi, hanem a célok, versenyszellem és a győzelmi vágy folyamatos erősödését is, mivel a sportoló idővel mélyebben azonosul a sportágával. Emellett az intenzív edzésprogramok során a sportolók tapasztalják meg a szorgalom és kitartás jutalmát, ami motiválja őket a további fejlődésre és az ambíciók kitűzésére (Zhang et al., 2024; Malm et al., 2019; Wall & Côté, 2007).

Az egészségi és edzettségi állapot tekintetében is hasonló eredmények voltak kimutathatóak, mivel a magukat átlag feletti egészségi és edzettségi állapottal jellemző fiatalokra magasabb sportorientáció volt jellemző. Ezek a fiatalok általában nagyobb önbizalommal rendelkeznek, és ez az önbizalom hozzájárul a magasabb cél- és győzelmi orientáció kialakulásához. Emellett az egészséges életmód és rendszeres testmozgás eredményeképpen kialakuló jó fizikai állapot elősegíti a mentális állóképességet, ami támogatja a versenyorientált, célorientált hozzáállást a sportban (Ahmed et al., 2017; Fadare et al., 2022).

Összegzés

A sportorientációt számos szocio-demográfiai és sportspecifikus tényező alakítja. A férfi sportolók általában magasabb győzelem-, célorientációval és verseny-

szellemmel rendelkeznek, amit társadalmi szocializáció és nemi szerepelvárások is befolyásolhatnak. A szülők munkaerőpiaci státusza, különösen az apáé, szintén meghatározó: a dolgozó szülők gyermekei jellemzően orientáltabbak. A család-szerkezeti változások enyhén növelhetik a versenyzési hajlandóságot, míg a jobb anyagi helyzet szinte minden mutatóban magasabb sportorientációval jár együtt.

A középfokú tanulmányokat folytató fiatalok orientáltabbak, mint felsőfokú tanulmányokat végző társaik, feltehetően életkori prioritásaik miatt. A sportolási szokások szoros összefüggést mutatnak a motivációval: a gyakrabban, egyesületben, illetve versenyszinten sportolók, valamint a csapatsportot űzők magasabb cél- és versenyorientációval bírnak. A sportágváltók körében szintén jellemzőbb a fokozott motiváció, feltehetően az új célok és kihívások hatására. Az edzésszám emelkedése – különösen szervezett keretek között – tovább erősíti az orientációs mutatókat.

Az egészségi és edzettségi állapot szintén meghatározó: akik jobb fizikai állapotban érzik magukat, azok nagyobb önbizalommal és erősebb sportmotivációval rendelkeznek. Összességében a sportorientáció alakulása összetett folyamat, amelyet egyaránt formálnak személyes, társadalmi és környezeti tényezők. A sportolók motivációs mintázatainak megértése segíthet a célzott támogatásban és fejlesztésben és szükség esetén a rehabilitációban (Neamah et al., 2018; Neamah & Husi, 2021). Az egyéni változókon túl, bár jelen tanulmány nem tért ki a mezo-, exo- és makrorendszerszintű változókra, az olyan kontextuális tényezők, mint a sportinfrastruktúra, a sportlétesítmények tervezése, illetve azok térbeli integrációja is meghatározó lehet a sportolói elköteleződésben, kitartásban és jólétben egyaránt (Lovra & Sarihan, 2024), ami további kutatások alapját képezi.

Hivatkozásjegyzék

- Ahmed, M. D., Ho, W. K. Y., Niekerk, R. L. V., Morris, T., Elayaraja, M., Lee, K.-C., & Randles, E. (2017). The self-esteem, goal orientation, and health-related physical fitness of active and inactive adolescent students. *Cogent Psychology*. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/23311908.2017.1331602>
- Anderson, J. (2014). The impact of family structure on the health of children: Effects of divorce. *The Linacre Quarterly*, 81(4), 378–387. <https://doi.org/10.1179/0024363914Z.00000000087>

- Bailey, R., Cope, E. J., & Pearce, G. (2013). Why do children take part in, and remain involved in sport? A literature review and discussion of implications for sports coaches. *International Journal of Coaching Science*, 7(1), 56–75.
- Berki, T., Pikó, B. F., & Page, R. M. (2020). Hungarian Adaptation of the Sport Commitment Questionnaire-2 and Test of an Expanded Model with Psychological Variables. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 86(1), 15–26. <https://doi.org/10.2478/pcssr-2020-0009>
- Castillo-Jiménez, N., López-Walle, J. M., Tomás, I., Tristán, J., Duda, J. L., & Balaguer, I. (2022). Empowering and Disempowering Motivational Climates, Mediating Psychological Processes, and Future Intentions of Sport Participation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(2), 896. <https://doi.org/10.3390/ijerph19020896>
- Clancy, R. B., Herring, M. P., MacIntyre, T. E., & Campbell, M. J. (2016). A review of competitive sport motivation research. *Psychology of Sport and Exercise*, 27, 232–242. <https://doi.org/10.1016/j.psych-sport.2016.09.003>
- Duda, J. (1994). A Goal Perspective Theory of Meaning and Motivation in Sport. In S. O. Serpa (Ed.), *International Perspectives on Sport and Exercise Psychology* (pp. 127–148). Fitness Information Technology.
- Espedalen, L. E., & Seippel, Ø. (2024). Dropout and social inequality: Young people's reasons for leaving organized sports. *Annals of Leisure Research*, 27(2), 197–214. <https://doi.org/10.1080/11745398.2022.2070512>
- Fadare, S. A., Mae, I. L., Ermalyn, L. P., Kharen, M. G., & Ken, P. L. (2022). Athletes' Health and Well-Being: A Review of Psychology's State of Mind. *American Journal of Multidisciplinary Research and Innovation*, 1(4), Article 4. <https://doi.org/10.54536/ajmri.v1i4.551>
- Fengyingna, XuTingyu, Mohammad Sajadi, S., Baghaie, Sh., & Rezaei, R. (2024). Optimizing sports development: Identifying and prioritizing key indicators for professional and competitive sports. *World Development*, 180, 106651. <https://doi.org/10.1016/j.worlddev.2024.106651>
- Frick, B., & Moser, K. (2021). Are Women Really Less Competitive Than Men? Career Duration in Nordic and Alpine Skiing. *Frontiers in Sociology*, 5, 539766. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2020.539766>

- Grossbard, J. R., Cumming, S. P., Standage, M., Smith, R. E., & Smoll, F. L. (2007). Social desirability and relations between goal orientations and competitive trait anxiety in young athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(4), 491–505. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.07.009>
- Gut, V., Conzelmann, A., & Schmid, J. (2022). What do adolescents and young adults strive for in sport and exercise? An explorative study on goal profiles in sport and exercise. *Journal of Sports Sciences*. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02640414.2021.2004703>
- Hanrahan, S. J., & Cerin, E. (2009). Gender, level of participation, and type of sport: Differences in achievement goal orientation and attributional style. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12(4), 508–512. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2008.01.005>
- Jagacinski, C. M., & Strickland, O. J. (2000). Task and ego orientation. *Learning and Individual Differences*, 12(2), 189–208. [https://doi.org/10.1016/S1041-6080\(01\)00037-1](https://doi.org/10.1016/S1041-6080(01)00037-1)
- Kao, C.-C. (2019). Development of Team Cohesion and Sustained Collaboration Skills with the Sport Education Model. *Sustainability*, 11(8), Article 8. <https://doi.org/10.3390/su11082348>
- Kovács, K. (2022). *Sportoló campus—Eredményes hallgató?* CHERD.
- Kovács, K., Kovács, K. E., & Nagy, B. E. (2016). Intézményi hatások a hallgatók egészségtudatos magatartásában. In: G. Pusztai (Eds.), *A felsőoktatás (hozzáadott) értéke: Közelítések az intézményi hozzájárulás empirikus megrogadásához* (pp 174-190). Kiadó, Új Mandátum Könyvkiadó.
- Kovács, K. E. (2018). The relationship between health-awareness and academic achievement on a national representative sample. *Hungarian Educational Research Journal*, 8(4), 108-111.
- Kovács, K. E. (2025a). Athlete profiles along grit, sport orientation and sport persistence based on a quantitative research on Hungarian athletes. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1594365. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1594365>
- Kovács, K. E. (2025b). Factors influencing sport persistence along the socio-ecological model—A presentation of sport persistence models based on the findings of a representative hungarian sample. *Sports*, 13(4), 97. <https://doi.org/10.3390/sports13040097>

- Kovács, K. E., & Szakál, Z. (2024). Factors influencing sport persistence still represent a knowledge gap – the experience of a systematic review. *BMC Psychology*, 12(1), 584. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02098-6>
- Kovács, K. E., Kovács, K., Szabó, F., Dan, B. A., Szakál, Z., Moravecz, M., Szabó, D., Olajos, T., Csukonyi, C., Papp, D., Örsi, B., & Pusztai, G. (2022). Sport Motivation from the Perspective of Health, Institutional Embeddedness and Academic Persistence among Higher Educational Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12), 7423. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127423>
- Lovra, É., & Sarihan, E. (2024). The formation and preservation of urban heritage through urban landscape transformation: A case study of pittsburgh. *Land*, 13(11), 1816. <https://doi.org/10.3390/land13111816>
- Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical Activity and Sports—Real Health Benefits: A Review with Insight into the Public Health of Sweden. *Sports*, 7(5), 127. <https://doi.org/10.3390/sports7050127>
- Malonda-Vidal, E., Samper-García, P., Llorca-Mestre, A., Muñoz-Navarro, R., & Mestre-Escrivá, V. (2021). Traditional Masculinity and Aggression in Adolescence: Its Relationship with Emotional Processes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(18), 9802. <https://doi.org/10.3390/ijerph18189802>
- Martín-Rodríguez, A., Gostian-Ropotin, L. A., Beltrán-Velasco, A. I., Belando-Pedreño, N., Simón, J. A., López-Mora, C., Navarro-Jiménez, E., Tornero-Aguilera, J. F., & Clemente-Suárez, V. J. (2024). Sporting Mind: The Interplay of Physical Activity and Psychological Health. *Sports*, 12(1), 37. <https://doi.org/10.3390/sports12010037>
- Mcewan, D., & Beauchamp, M. (2014). Teamwork in sport: A theoretical and integrative review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7, 229–250. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2014.932423>
- Melguizo-Ibáñez, E., Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J. L., López-Gutiérrez, C. J., & González-Valero, G. (2023). An explanatory model of the relationships between sport motivation, anxiety and physical and social self-concept in educational sciences students. *Current Psychology*, 42(18), 15237–15247. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02778-9>

- Moravec, M. (2022). *Diákok sportja – hallgatók egészségtökéje?* Belvedere Meridionale.
- Moravec, M., Kovács, K. E., & Kozma, B. (2025). Socialisation scenes in the health behaviour of teacher students at different levels of teacher training. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1504214. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1504214>
- Neamah, H. A., Adila, A. S., & Husi, G. (2018). Recent trends in robotic systems for upper-limb stroke recovery: A low-cost hand and wrist rehabilitation device. *2018 2nd International Symposium on Small-Scale Intelligent Manufacturing Systems (SIMS)*, 1–6. <https://ieeexplore.ieee.org/abstract/document/8355302/>
- Neamah, H. A., & Husi, G. (2021). Design and development of continuous passive motion (CPM) for fingers and wrist grounded-exoskeleton rehabilitation system. *Applied Sciences*, 11(2), 815.
- Nicholls, A. R., & Polman, R. C. J. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 25(1), 11–31. <https://doi.org/10.1080/02640410600630654>
- Noshin, B., & Loghmani, M. (2013). *COMPARISON BETWEEN SPORT PARTICIPATION MOTIVATION AND GOAL-ORIENTATION OF YOUTH ATHLETES: THE ROLE OF PARENTS*. <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.105478.v2>
- Pusztai, G., Kovács, K. E., Kovács, K., & Nagy, B. E. (2017). The effect of campus environment on students' health behaviour in four Central European countries. *Journal of Social Research and Policy*, 8(1), 125-138.
- Senko, C., Hulleman, C. S., & Harackiewicz, J. M. (2011). Achievement Goal Theory at the Crossroads: Old Controversies, Current Challenges, and New Directions. *Educational Psychologist*, 46(1), 26–47. <https://doi.org/10.1080/00461520.2011.538646>
- Tušák, M., Corrado, D. D., Coco, M., Tušák, M., Žilavec, I., & Masten, R. (2022). Dynamic Interactive Model of Sport Motivation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), Article 7. <https://doi.org/10.3390/ijerph19074202>
- Viira, R., & Raudsepp, L. (2000). Achievement goal orientations, beliefs about sport success and sport emotions as related to moderate to vigorous physical activity of adolescents. *Psychology & Health*, 15(5), 625–633. <https://doi.org/10.1080/08870440008405475>

- Wall, M., & Côté, J. (2007). Developmental activities that lead to dropout and investment in sport. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 12(1), 77–87. <https://doi.org/10.1080/17408980601060358>
- Yaffe, Y., Levental, O., Arey, D. L., & Lev, A. (2021). Morality and Values in Sports Among Young Athletes: The Role of Sport Type and Parenting Styles – A Pilot Study. *Frontiers in Psychology*, 11, N.PAG-N.PAG.
- Zhang, Y., Wang, F., Szakál, Z., Bíró, Z., Kovács, M., Órsi, B., & Kovács, K. E. (2024). Why do students drop out of regular sport in late adolescent? The experience of a systematic review. *Frontiers in Public Health*, 12, 1416558. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1416558>

6. A sportperzisztencia sajátosságai

Kovács Karolina Eszter

Bevezetés

A sportperzisztencia, amely egy összetett fogalom, a sporttevékenység elsajátításának, formájának, szintjének és hatékonyságának kifejezésére alkalmazott terminológia. Használata azonban kevésbé elterjedt, mivel az elméletek inkább a sportmotivációra és az elkötelezettségre összpontosítanak, amelyek nem feleltethetők meg teljes mértékben a sportperzisztencia fogalmának, mivel a sport fizikai, mentális és szociális aspektusait együttesen foglalja össze (Kovács K. E., 2021). Túlmutat a sportmotiváción és az elkötelezettségen; a sportteljesítmény és a mentális szívósság megtestesítője. Összességében véve a sportperzisztencia a sportteljesítmény és az elkötelezettség csúcspontjaként kódolható. Magába foglalja az olyan pszichológiai készségeket, mint a reziliencia (Kovács K. E., 2021), az adaptív és proaktív megküzdés (Berki et al., 2020; Kovács K. E. et al., 2022) és a pozitív személyiségjegyek, amelyek szintén hozzájárulhatnak a lemorzsolódás megelőzéséhez, és lehetővé teszik a sportolók számára, hogy nagyobb fokú elkötelezettséget és kitartást mutassanak (Cairney et al., 2019). Következésképpen a sportolás nem korlátozódik a sporttevékenység végzésére, hanem egyfajta minőségi elkötelezettséggel jár együtt. Ez vonatkozik arra az erőfeszítésünkre, hogy eligazodjunk, feldolgozzuk és hasznosítsuk a teljesítményplatókkal, kudarcokkal, sérülésekkel vagy akár eredményekkel és pozitív tapasztalatokkal kapcsolatos stressztényezőket. A sportperzisztencia fogalma magában foglalja ezt a viselkedést és teljesítményt; vizsgálata azonban nem elterjedt a nemzetközi gyakorlatban, mivel a kutatások általában a sportolási szokásokra, a motivációra és az elkötelezettségre helyezik a hangsúlyt (Berki et al., 2020; K. E. Kovács et al., 2022). Összefoglalva, a sportolási kitartás a teljesítmény mutatójaként fogható fel, amely az egyén következetes fizikai aktivitásából származó teljesítményét tükrözi, függetlenül az adott tevékenység intenzitásától.

A kitartás szerepe megkérdőjelezhetetlen a versenysportban, hiszen sikeres sportkarrier csak akkor érhető el, ha a sportolók kitartanak tevékenységük mellett, szakmailag, egyéni és edző által vezetett edzésekkel, ideális esetben sportpszichológiai támogatással kombinálva. Sport- és személyiségpszichológiai szempontból az önbizalom és a kitartás megerősítése különösen fontos, mivel a

rendelkezésre álló kutatások szerint az önbizalom pozitívan korrelál a versenyteljesítménnyel és az edzésre fordított idővel (Larkin et al., 2016; Martin et al., 2015), a tudatos gyakorlással és az önfejlesztéssel (Tedesqui & Young, 2017), a döntési feladatokban elért sikerekkel (Larkin et al., 2016) és a sportolók sport iránti elkötelezettségével (Tedesqui & Young, 2017). Ennek megfelelően fordítottan arányos a sportból történő lemorzsolódással vagy a sportágváltással kapcsolatos gondolatok mértékével (Tedesqui & Young, 2017). A versenysportban a lemorzsolódás megelőzése különösen fontos, mivel időbe telik, mire a kitartó erőfeszítés meghozza gyümölcsét. A folyamat meglehetősen bonyolulttá válhat a serdülőkorban végbemenő jelentős fizikai, érzelmi és mentális átalakulások miatt, amelyek gyakran (átmeneti) eredménytelenséghez vezetnek. A hazai tapasztalatok azt mutatják, hogy sok sportoló hajlamos befejezni a sporttevékenységet még a csúcsteljesítmény elérése előtt (Szakál, 2022). Mindazonáltal fontos a szabadidősportban való kitartás szempontjának feltárása is. Ellentétben a versenysporttal, a szabadidős tevékenységekből jellemzően hiányzik a versenyelem, és nem méri olyan hatékonyan a teljesítményt, mivel nincsenek konkrét mutatók, mint például az érmek vagy az elismerések. A szabadidős sportok iránti folyamatos elkötelezettség azonban különösen fontos a személyiségfejlődés szempontjából, különösen az olyan érzékeny szakaszokban, mint a serdülőkor vagy a fiatal felnőttkor. A sportolás előnyei, bár eltérő hangsúllyal, a rekreációs tevékenységekben is megfigyelhetők (Szakál, 2022).

A sportolási szokásokra és elköteleződésre vonatkozó kutatási eredmények alapján, mind nemzeti és nemzetközi szinten, mind a sportágak szintjein, érdemes foglalkozni a sportperzisztencia kérdésével. Az egyes oktatási szinteken tanuló sportolók sportolási szokásainak, sport iránti elkötelezettségének és kitartásának vizsgálata a terület és a sportolói szerepek közötti egyensúly megértéséhez is elengedhetetlen (Kovács K., 2018). Emiatt a sportoló diákok és hallgatók kettős karriermodelljének vizsgálata kulcsfontosságú, különösen a versenysportolók esetében. Egyrészt fel kell ismernünk azokat az egyedi kihívásokat, amelyekkel azoknak a fiataloknak kell szembenézniük, akik egyszerre igyekeznek tanulmányi és sportolói területen is magas szinten teljesíteni. Mindez rávilágít a sportolói magatartás és a tanulmányi törekvések között szükséges bonyolult egyensúlyra (Oláh et al., 2022). Ennek a modellnek a megértése segít a személyre szabott támogatási rendszerek kialakításában, biztosítva, hogy a

sportoló diákok mindkét területen boldogulni tudjanak anélkül, hogy az egyiket feláldozná a másikért. Ezen túlmenően, ennek a koncepciónak a feltárása elősegíti a képzési ütemtervek, a tanulmányi pálya és a karrierátmeneti stratégiák optimalizálását, végső soron javítva a sportoló diákok holisztikus fejlődését és jóllétét, miközben lavíroznak kettős karrierjük pillérein.

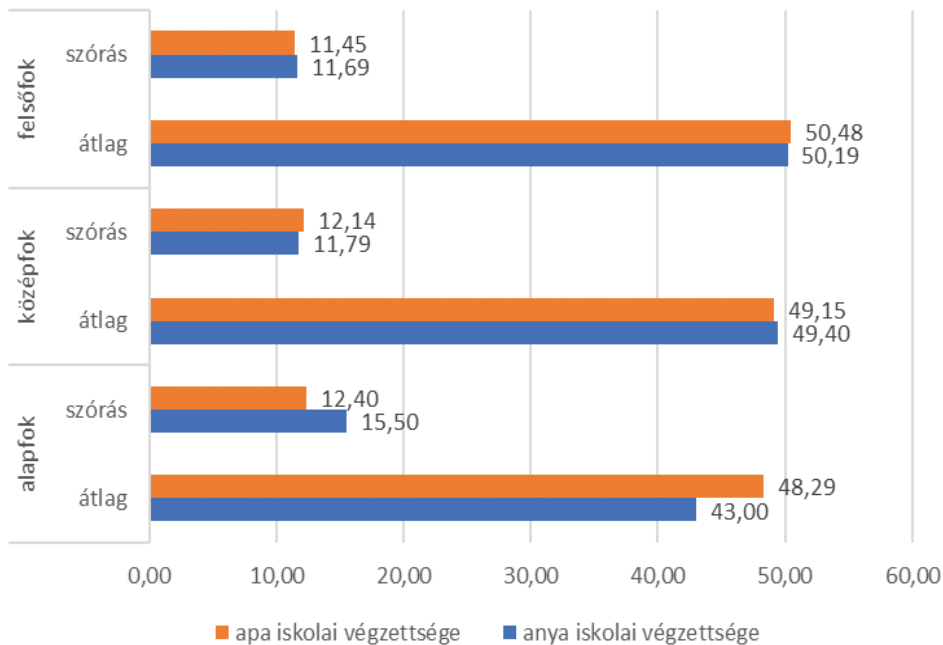
A sportperzisztencia sajátosságai a szociodemográfiai változók mentén

A szociodemográfiai változók tekintetében a nem, a lakóhely településtípusa, a szülők iskolai végzettsége és munkaerőpiaci státusza, a családszerkezetben bekövetkezett változás, valamint a testvér jelenléte mentén került sor összehasonlítások elvégzésére, amelyhez Mann-Whitney, valamint Kruskal-Wallis próbák alkalmazására került sor.

A lakóhely településtípusa alapján nem áll fenn jelentős különbség a sportperzisztencia tekintetében ($U=144126$; $df=1102$; $p=0,788$), mivel a nagyvárosi (főváros, megyeszékhely, nagyváros, 49,9 pont, $SD=11,5$) körülmények között élő sportolók sportperzisztenciája közel azonos a kisvárosi (falú, tanya, kisváros, 49,5 pont, $SD=12,1$) körülmények között élő fiatalok sportperzisztenciájának mértékével.

Az anya iskolai végzettségének tekintetében a Kruskal-Wallis próba eredményei alapján nem áll fenn jelentős különbség a csoportok között ($\chi^2=6,02$; $df=3$; $p=0,111$), jóllehet a felsőfokú végzettséggel rendelkező anyák gyermekei körében tapasztalható a legmagasabb ($M=50,2$; $SD=11,69$), míg a középfokú iskolai végzettségű anyák gyermekei körében ennél némiképp alacsonyabb ($M=49,4$; $SD=11,79$), végül az alacsony iskolai végzettséggel rendelkező anyák gyermekeinek körében a legalacsonyabb a sportperzisztencia ($M=43$; $SD=15,5$). A Dwass-Steel-Critchlow-Fligner páros összehasonlítás alapján az egyes csoportok közötti páros összevetések sem mutattak szignifikáns különbséget. Az apa iskolai végzettségét tekintve is ugyanez a trend tapasztalható, jóllehet ebben az esetben sem szignifikánsak a különbségek sem a Kruskal-Wallis ($\chi^2=3,29$; $df=3$; $p=0,349$), sem a Dwass-Steel-Critchlow-Fligner páros összehasonlítás eredményei alapján ($p>0,05$, 19. táblázat). A legmagasabb sportperzisztencia ebben az esetben is a felsőfokú iskolai végzettségű apák gyermekei körében mutatható ki ($M=50,5$; $SD=11,45$), amelyet a középfokú ($M=49,2$; $SD=12,14$), majd az alacsony iskolai végzettséggel rendelkező apák gyermekei követnek ($M=48,3$; $SD=12,4$).

11. ábra. A sportperzisztencia alakulása a szülők végzettsége mentén (pont)



A szülők munkaerőpiaci státusza tekintetében is áttekintésre kerültek a sportperzisztencia mintázatai. Azon sportolók körében, akiknek édesanyja/nevelőanyja dolgozik, a sportperzisztencia átlaga 50,1 pont ($SD=11,7$), miközben azon sportolók körében, akiknek édesanyja/nevelőanyja nem dolgozik, a sportperzisztencia-átlag 46,8 pont ($SD=12,3$), amely a Mann-Whitney próba eredményei alapján szignifikáns különbség ($U=40552$; $df=1102$; $p=0,006$). Az apa munkaerőpiaci státusza tekintetében is az látszik, hogy a foglalkoztatott édesapák/nevelőapák gyermekeinek körében magasabb a sportperzisztencia mértéke ($M=50,2$, $SD=11,5$) a nem dolgozó édesapák/nevelőapák gyermekeinek perzisztencia-értékeivel összevetve ($M=43,9$, $SD=13,1$). A különbség ebben az esetben is szignifikáns ($U=27879$; $df=1102$; $p=0,006$).

A családszerkezeti változás tekintetében is megnéztük a sportperzisztencia-értékek alakulását. Ebben az esetben az volt tapasztalható, hogy a perzisztenciaérték azoknak a körében magasabb, ahol nem történt változás a családszerkezetben (történt változás: $M=48,9$, $SD=12,4$; nem történt válto-

zás: $M=50,3$, $SD=11,5$), amely a Mann-Whitney próba eredményei alapján szignifikáns különbség ($U=117675$; $df=1102$; $p=0,018$).

A testvér jelenlétének a sportperzisztencia alakulásában megvalósuló szerepe is elemzésre került. Az eredmények alapján a testvérral rendelkező sportolók perzisztenciájának értéke mutatkozott szignifikánsan magasabbnak (van testvér: $M=50,2$, $SD=11,5$; nincs testvér: $M=46,7$, $SD=13,6$; $U=57899$; $df=1101$; $p=0,04$).

Megvizsgáltuk az objektív anyagi helyzet mentén kimutatható különbségeket is. Az eredmények alapján az átlag feletti objektív anyagi helyzettel rendelkező sportolókra szignifikánsan magasabb sportperzisztencia jellemző ($M=51$; $SD=11,7$) az átlag alatti objektív anyagi helyzettel jellemezhető sportolókkal összevetve ($M=48,18$; $SD=12,21$; $U=87229$; $df=1102$; $p<0,001$).

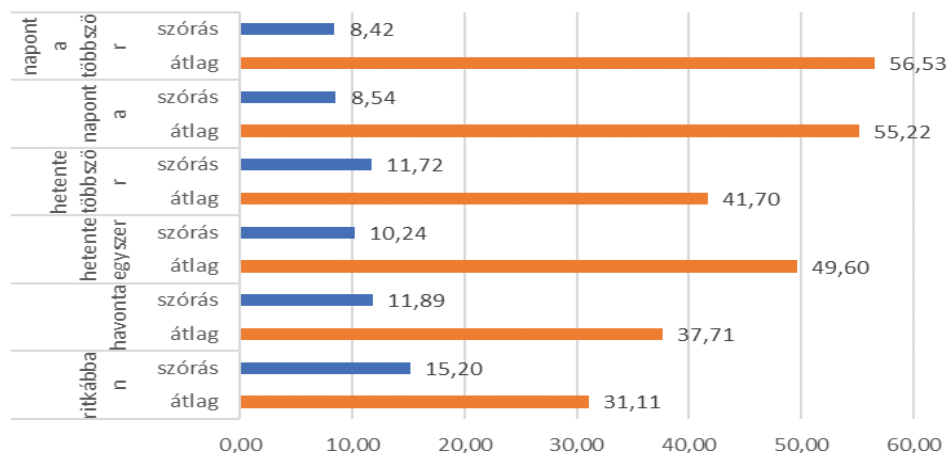
Végül a tanulmányi szint mentén kimutatható különbségek feltárására került sor. Az eredmények alapján a középiskolás sportolók magasabb sportperzisztenciával jellemezhetőek ($M=52,87$; $SD=10,47$) a felsőoktatásban tanuló sportolókkal összevetve ($M=47,42$; $SD=12,16$; $U=87229$; $df=1102$; $p<0,001$).

A sportperzisztencia sajátosságai a sportspecifikus változók mentén

A sportágspecifikus változókat tekintve a sportolási gyakoriság, a sporttípus, a sportolási szint, az egyesületnél folytatott sporttevékenység, a sportágváltás, a heti egyesületi és egyéni edzés, valamint az egészségi és edzettségi állapot alapján fennálló eltéréseket vizsgáltuk meg.

Először a sportolási gyakoriság mentén fennálló különbségeket térképeztük fel. A jelentős különbség áll fenn a csoportok között ($\chi^2=260,908$; $df=5$; $p<0,001$). A legmagasabb sportperzisztencia a naponta, illetve a naponta többször sporttevékenységet folytató sportolók esetében volt kimutatható, maiközben a havonta, valamint a ritkábban sportoló személyek körben volt a legalacsonyabb a sportperzisztencia szintje.

12. ábra. A sportperzisztencia alakulása a sportolási gyakoriság függvényében (pont)



A sporttípus mentén is szignifikáns különbség volt kimutatható ($U=106280$; $df=1102$; $p<0,001$), a csapatsportolókra jellemző sportperzisztencia ($M=53,3$; $SD=9,1$) magasabb az egyéni sportolókkal összevetve ($M=47,1$; $SD=12,7$).

A versenysportoló fiatalokra jellemző sportperzisztencia mértéke szignifikánsan magasabb ($M=54,2$; $SD=8,8$) a szabadidősportoló fiatalokkal összevetve ($M=45,5$; $SD=12,5$; $U=106280$; $df=1102$; $p<0,001$).

Az egyesületnél sportoló fiatalokra jellemző sportperzisztencia szignifikánsan magasabb ($M=54,1$; $SD=11,8$) a nem egyesületnél sportoló fiatalokkal összevetve ($M=45,5$; $SD=12,5$), amely különbség szignifikáns ($U=87229$; $df=1102$; $p<0,001$).

A sportágváltás tekintetében nem mutatható ki jelentős különbség a sportperzisztenciában ($U=140056$; $df=1102$; $p=0,082$), mivel a sportágváltó fiatalokra jellemző perzisztencia ($M=50,6$; $SD=11,1$) csaknem azonos a sportágot nem váltó fiatalokra jellemző perzisztenciával ($M=49,2$; $SD=12,2$).

A sportperzisztencia alakulásában az egyesületnél és az egyénileg folytatott edzés mennyisége is jelentősnek bizonyult. Az egyesületi sporttevékenység esetén az átlag feletti óraszámú egyesületi keretek közötti sportot folytató személyek sportperzisztencia-értéke szignifikánsan magasabbnak bizonyult ($M=65,73$; $SD=8,65$) az átlag alatti óraszámú egyesületi keretek közötti edzést folytató

sportolókkal összevetve ($M=46,51$; $SD=12,32$; $U=87229$; $p<0,001$). Ugyanez a trend mutatható ki az egyéni edzés mennyiségének tekintetében is: azok a személyek jellemezhetőek magasabb sportperzisztenciával, akik az átlagosnál nagyobb mértékben folytatnak egyéni edzést ($M=52,38$; $SD=10,48$), s tőlük az átlagosnál kevesebb egyéni edzést folytató sportolók sportperzisztenciaszintje jelentősen elmarad ($M=48,16$; $SD=12,24$; $U=82312$; $p<0,001$).

Végül a szubjektív egészségi és edzettségi állapot mentén kimutatható különbségek feltárására került sor. Az edzettségi állapot tekintetében látható, hogy az átlag feletti szubjektív egészségi állapottal jellemezhető sportolókra szignifikánsan magasabb sportperzisztencia jellemző ($M=53,39$; $SD=10,28$) az átlag alatti egészségi állapottal jellemezhető sportolókkal összevetve ($M=47,32$; $SD=12,01$; $U=97701$; $p<0,001$). A szubjektív edzettségi állapot vonatkozásában is ugyanez mutatható ki, mivel az átlag feletti szubjektív edzettségi állapottal jellemezhető sportolók szignifikánsan magasabb sportperzisztencia-szinttel jellemezhetőek ($M=56,21$; $SD=9,7$) az átlag alatti edzettségi állapottal jellemezhető sportolókkal összevetve ($M=47,35$; $SD=11,56$; $U=59829$; $p<0,001$).

Megbeszélés

Összességében véve a sportperzisztencia mértékét jelentősen befolyásolja a sportoló neme, a szülők munkaerőpiaci státusza, a családszerkezet és a sportolási szint. A szociodemográfiai változók vizsgálata során a sportperzisztencia szempontjából jelentős különbségek mutatkoztak a nemek szerint. A férfiakra jellemző sportperzisztencia szignifikánsan magasabb volt a nőkkel összevetve. A férfiak általában magasabb sportolási gyakoriságokkal is jellemezhetőek (European Commission, 2022; K. Kovács, 2022; K. Kovács & Kovács, 2021), valamint a sportperzisztencia háttérében meghúzódó okok (pl. szituációs tényezők, a szórakozás, a csapatmunka, a fittség, a készségfejlesztés, a barátság, az energiafelszabadítás és a teljesítmény) is indokolhatják a kitartóbb sporttevékenységet (Ivanović & Ivanović, 2018).

A szülők iskolai végzettségének tekintetében a felsőfokú végzettséggel rendelkező anyák gyermekei körében volt kimutatható a legmagasabb sportperzisztencia, ez a különbség azonban nem szignifikáns. Fontos azonban megjegyezni, hogy magasabb iskolai végzettségű szülők gyermekei körében általában magasabb sportolási intenzitás jellemző (K. Kovács, 2015, 2022), ez azonban

jelen kutatás eredményei alapján nem párhuzamos a magasabb sportperzisztenciával.

A szülők munkaerőpiaci státusza szintén befolyásolhatja a sportperzisztenciát, hiszen azok a fiatalok, akiknek szülei dolgoztak, magasabb sportperzisztenciával voltak jellemezhetőek. A dolgozó szülők képesek jobban támogatni gyermekeiket mind anyagilag, mind időben (K. Kovács et al., 2024). Emellett a dolgozó szülők gyermekei korábban tanulják meg az önállóságot és a felelősségvállalást, ami a sport iránti kitartást is erősítheti (Stefansen et al., 2018). Ezzel összefüggésben áll az az eredmény is, mely szerint az átlag feletti objektív anyagi helyzettel rendelkező sportolókra szignifikánsan magasabb sportperzisztencia. Az anyagi helyzet pozitív hatással van az életkörülményekre, és csökkenti az anyagi okok miatt történő lemorzsolódás valószínűségét. Emellett a jobb anyagi helyzet növeli a sportoló esélyét arra, hogy hozzáférjen a legmodernebb edzésfelszerelésekhez és infrastruktúrákhoz, valamint együtt dolgozzon edzőkkel és egyéb szakemberekkel, így a rendelkezésre álló erőforrások segíthetik a sportolók teljesítménye optimalizálásában és a sport melletti elköteleződésben (Sulz et al., 2023). A család szerkezete és a testvérek jelenléte pozitív a sportperzisztencia alakulásában. A stabil, intakt családszerkezet, valamint a testvér jelenléte esetén magasabb sportperzisztenciát tapasztaltunk. A testvérekkel való közös sportolás növelheti az élményt és az elköteleződést (Taylor et al., 2021). Emellett intakt családszerkezet esetében jellemző az egészségtudatos magatartás magasabb foka (például rendszeres sporttevékenység), miközben az egészségkockázati magatartásformák kevésbé jellemzőek (K. E. Kovács, 2020).

A középiskolás sportolók magasabb sportperzisztenciával jellemezhetőek. A középiskolás korú sportolók általában a sportkarrierjük elején járnak, és erősebben motiváltak lehetnek a kitartásra és fejlődésre (K. E. Kovács et al., 2022; Pujianto et al., 2024). Emellett a középiskolások gyakran erősebb versenyszellemmel és támogatással rendelkeznek az iskolai közösségükben, ami növeli a sport melletti kitartást (Frimpong et al., 2021).

A sportágspecifikus változók vizsgálata során kiderült, hogy a naponta, illetve a naponta többször sporttevékenységet folytató sportolókra jellemző a legmagasabb, valamint a havonta, valamint a ritkábban sportoló személyekre jellemző a legalacsonyabb sportperzisztencia. Ennek hátterében az állhat, hogy a rendszeres edzés nemcsak a fizikai teljesítményt javítja, hanem pszichológiai szempontból

is erősíti az elkötelezettséget. Emellett a rendszeres sporttevékenység fokozza a motivációt, tisztázza és erősíti a motivációs célrendszert, amely támogathatja a perziszenciát (K. Kovács & Kovács, 2021; Martín-Rodríguez et al., 2024).

A versenysportolókra szignifikánsan magasabb sportperzisztencia jellemző a szabadidősportolókkal összevetve. A versenysportolók gyakran konkrét célokat tűznek ki maguk elé, mint például versenyek megnyerése, rekordok döntése vagy magasabb szintre lépés, amely erős motivációt adhat a kitartáshoz (Sopa & Pomohaci, 2018). Emellett a versenysportolók rendszeres, strukturált edzésprogramokat követnek, valamint gyakran kapnak támogatást edzőktől, dietetikusoktól, sportpszichológusoktól és más szakemberektől, amely szintén növelheti az elköteleződést és a perzisztenciát (Mottaghi et al., 2013; Stefansen et al., 2018).

Csapat sportolók esetében is magasabb volt a sportperzisztencia, mint az egyéni sportolók esetében. A csapatsportok sajátossága a közösségből fakadó támogatás, amely erős közösségi érzést és támogatást nyújt számukra (Connaughton et al., 2008). A csapattársakkal való közös munka és a versenyeken való részvétel, a bajtársiasság és a csapatszellem erősítheti az elköteleződést.

Az egyesületnél sportoló fiatalok szintén magasabb sportperzisztenciát mutattak a nem egyesületnél sportoló fiatalokhoz képest. Korábbi kutatások rávilágítottak arra, hogy a sportegyesületi tagság pozitívan hat a fiatalok egészségi állapotára. A sportszervezeti tagok kisebb mértékű stresszről, fáradtságról vagy szorongásról, valamint nagyobb mértékű élettel való elégedettségről számolnak be (Brick et al., 2021; Khan et al., 2022).

Az edzés mennyiség – mind egyesületi, mind egyéni szinten – döntő szerepet játszik a sportszerű kitartás elősegítésében. Az egyesületi sporttevékenységet vizsgálva nyilvánvalóvá válik, hogy az átlagon felüli mennyiségben egyesületi edzést folytató egyének szignifikánsan magasabb szintű sportperzisztenciát mutatnak. Hasonló minta rajzolódik ki az egyéni edzés mennyiségében is. Az átlagosnál nagyobb mennyiségű egyéni edzést folytató egyénre magasabb sportperzisztencia jellemző. A rendszeres és nagyobb intenzitású edzés javíthatja a sportolók fizikai, mentális és szociális egészségét, erősítheti a motivációt, és segíthet fenntartani a sport iránti elkötelezettséget (Moravec et al., 2025; Moravec, 2022; Malm et al., 2019). Emellett a több edzés idő- és energia-befektetéssel jár, amelyet a sportoló könnyen összekapcsolhat a sportban elért fejlődés érzésével, s a befektetett munkával arányosan kisebb lehet a lemorzso-

lódás esélye (Wall & Côté, 2007)..Végül a szubjektív egészségi és edzettségi állapot tekintetében is az látható, hogy azok a sportolók jellemezhetőek magasabb sportperzisztenciával, akikre az átlagnál jobb egészségi és edzettségi állapot jellemző. A jó egészségi és edzettségi állapot pozitív korrelál a jó közérzettel, ami közvetlenül hozzájárulhat a sport iránti motiváció fenntartásához, így a sportoló nagyobb eséllyel folytatja a rendszeres edzést és sporttevékenységet (K. E. Kovács, 2021). A jó egészségi és edzettségi állapot a mentális egészségre is kedvező hatással van. A rendszeres edzés és a jó fizikai állapot hangulatjavító hatású, csökkenti a szorongást, a stresszt és a kiégés valószínűségét, és javítja az önértékelést és növeli az mentális ellenállóképességet (Fadare et al., 2022).

Összegzés

A tanulmány a sportperzisztencia jelenségét vizsgálja, amely a sportolók kitarató sportmagatartására utal, túlmutatva a sportmotiváció szokásos értelmezésén. A szociodemográfiai változók közül a nemek tekintetében a férfiak szignifikánsan magasabb sportperzisztenciát mutattak, míg a szülők munkaerőpiaci státusa és az anyagi helyzet szintén befolyásolta az eredményeket: a dolgozó szülők gyermekei magasabb kitaratást mutattak. A stabil családszerkezet és a testvérek jelenléte szintén pozitív hatással volt a sportperzisztenciára. Az eredmények szerint a középiskolás diákok magasabb perzisztenciával rendelkeztek, mint a felsőoktatásban tanulók.

A sportspecifikus változók közül a sportolási gyakoriság, a sporttípus és a sportolási szint jelentős különbségeket mutattak. A naponta sportoló, csapatsportot űző, valamint versenysportolók magasabb perzisztenciát mutattak, mint az egyéni sportolók vagy szabadidős sportolók. Az egyesületben sportolók, illetve az átlag feletti edzést végzők szintén kitaratóbbnak bizonyultak. Továbbá, a szubjektív egészségi és edzettségi állapot pozitív összefüggést mutatott a sportperzisztenciával.

A kutatás rámutat arra, hogy a sportperzisztencia növeléséhez fontos a megfelelő támogatás, különösen a fiatal sportolók körében. A tanulmány eredményei megerősítik, hogy a sportperzisztencia fejlesztése nemcsak a fizikai, hanem a mentális és szociális tényezőkkel is szoros kapcsolatban áll. Az egyéni változókon túl, bár jelen tanulmány nem tért ki a mezo-, exo- és makrorendszer szintű változókra, az olyan kontextuális tényezők, mint

a sportinfrastruktúra, a sportlétesítmények tervezése, illetve azok térbeli integrációja is meghatározó lehet a sportolói elköteleződésben, kitartásban és jóllétben egyaránt (Lovra & Sarihan, 2024). A sportolók perzisztencia-mintázatainak megértése segíthet a célzott támogatásban, fejlesztésben és szükség esetén a rehabilitációban (Neamah et al., 2018; Neamah & Husi, 2021).

Hivatkozásjegyzék

- Berki, T., Pikó, B. F., & Page, R. M. (2020). Hungarian Adaptation of the Sport Commitment Questionnaire-2 and Test of an Expanded Model with Psychological Variables. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 86(1), 15–26. <https://doi.org/10.2478/pcssr-2020-0009>
- Brick, C., Bosshard, A., & Whitmarsh, L. (2021). Motivation and climate change: A review. *Current Opinion in Psychology*, 42, 82–88. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.04.001>
- Cairney, J., Dudley, D., Kwan, M., Bulten, R., & Kriellaars, D. (2019). Physical Literacy, Physical Activity and Health: Toward an Evidence-Informed Conceptual Model. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 49(3), 371–383. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01063-3>
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26(1), 83–95. <https://doi.org/10.1080/02640410701310958>
- European Commission. (2022). *Special Eurobarometer 525—Sport and Physical Activity*. Európai Unió.
- Fadare, S. A., Mae, I. L., Ermalyn, L. P., Kharen, M. G., & Ken, P. L. (2022). Athletes' Health and Well-Being: A Review of Psychology's State of Mind. *American Journal of Multidisciplinary Research and Innovation*, 1(4), Article 4. <https://doi.org/10.54536/ajmri.v1i4.551>
- Frimpong, J. B., Srem-Sai, M., Junior, J. E. H., Abieraba, R. S. K., Sorkpor, R. S., & Schack, T. (2021). Interactions Between Gender, Age and Competitive Level on Elite Student-athletes' Religious Coping Experiences in the Week Leading Up to Competition. *International Journal of Sports Science and Physical Education*, 6(4), Article 4. <https://doi.org/10.11648/j.ijsspe.20210604.11>

- Ivanović, M., & Ivanović, U. (2018). Gender differences during adolescence in the motives for physical exercise, depression, anxiety and stress. *Exercise and Quality Of Life Journal (EQOL)*, 10(1), 17–27. <https://doi.org/10.31382/eqol.180602>
- Khan, A., Ahmed, K. R., Hidajat, T., & Edwards, E. J. (2022). Examining the Association between Sports Participation and Mental Health of Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24), 17078. <https://doi.org/10.3390/ijerph192417078>
- Kovács, K. (2015). *A sportolás mint támogató faktor a felsőoktatásban*. CHERD-H.
- Kovács K. (2018). A sportolás és a perzisztencia összefüggésének vizsgálata öt ország hallgatóinak körében. *Magyar Pedagógia*, 118(3), Article 3. <https://doi.org/10.17670/MPed.2018.3.237>
- Kovács, K. (2022). *Sportoló campus—Eredményes hallgató?* CHERD.
- Kovács, K., & Kovács, K. E. (2021). Using the Behavioural Regulation in an Exercise Questionnaire (BREQ–2) in Central and Eastern Europe: Evidence of Reliability, Sociocultural Background, and the Effect on Sports Activity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22), Article 22. <https://doi.org/10.3390/ijerph182211834>
- Kovács, K., Kovács, K. E., & Nagy, B. E. (2016). Intézményi hatások a hallgatók egészségtudatos magatartásában. In: G. Pusztai (Eds.), *A felsőoktatás (hozzáadott) értéke: Közléte az intézményi hozzájárulás empirikus megragadásához* (pp 174-190). Kiadó, Új Mandátum Könyvkiadó.
- Kovács, K., Oláh, Á. J., & Pusztai, G. (2024). The role of parental involvement in academic and sports achievement. *Heliyon*, 10(2), e24290. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e24290>
- Kovács, K. E. (2020). *Egészség és tanulás a köznevelési típusú sportiskolákban*. CHERD.
- Kovács K. E. (2021). A sportperzisztencia vizsgálata az egészség, kapcsolati háló, motiváció és tanulmányi eredményesség függvényében. *Iskolakultúra*, 31(5), Article 5. <https://doi.org/10.14232/ISKKULT.2021.05.55>
- Kovács, K. E., Kovács, K., Szabó, F., Dan, B. A., Szakál, Z., Moravec, M., Szabó, D., Olajos, T., Csukonyi, C., Papp, D., Örsi, B., & Pusztai, G. (2022). Sport Motivation from the Perspective of Health, Institutional Embeddedness and Academic Persistence among Higher Educational Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12), 7423. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127423>

- Larkin, P., O'Connor, D., & Williams, A. M. (2016). Does Grit Influence Sport-Specific Engagement and Perceptual-Cognitive Expertise in Elite Youth Soccer? *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(2), 129–138. <https://doi.org/10.1080/10413200.2015.1085922>
- Lovra, É., & Sarihan, E. (2024). The formation and preservation of urban heritage through urban landscape transformation: A case study of pittsburgh. *Land*, 13(11), 1816. <https://doi.org/10.3390/land13111816>
- Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical Activity and Sports—Real Health Benefits: A Review with Insight into the Public Health of Sweden. *Sports*, 7(5), 127. <https://doi.org/10.3390/sports7050127>
- Martin, J. J., Byrd, B., Watts, M. L., & Dent, M. (2015). *Gritty, Hardy, and Resilient: Predictors of Sport Engagement and Life Satisfaction in Wheelchair Basketball Players*. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2015-0015>
- Martín-Rodríguez, A., Gostian-Ropotin, L. A., Beltrán-Velasco, A. I., Belando-Pedreño, N., Simón, J. A., López-Mora, C., Navarro-Jiménez, E., Tornero-Aguilera, J. F., & Clemente-Suárez, V. J. (2024). Sporting Mind: The Interplay of Physical Activity and Psychological Health. *Sports*, 12(1), 37. <https://doi.org/10.3390/sports12010037>
- Moravec, M. (2022). *Diákok sportja – hallgatók egészségtőkéje?* Belvedere Meridionale.
- Moravec, M., Kovács, K. E., & Kozma, B. (2025). Socialisation scenes in the health behaviour of teacher students at different levels of teacher training. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1504214. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1504214>
- Mottaghi, M., Atarodi, A., & Rohani, Z. (2013). The Relationship between Coaches' and Athletes' Competitive Anxiety, and their Performance. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 7(2), 68–76.
- Neamah, H. A., Adila, A. S., & Husi, G. (2018). Recent trends in robotic systems for upper-limb stroke recovery: A low-cost hand and wrist rehabilitation device. *2018 2nd International Symposium on Small-Scale Intelligent Manufacturing Systems (SIMS)*, 1–6. <https://ieeexplore.ieee.org/abstract/document/8355302/>
- Neamah, H. A., & Husi, G. (2021). Design and development of continuous passive motion (CPM) for fingers and wrist grounded-exoskeleton rehabilitation system. *Applied Sciences*, 11(2), 815.

- Oláh, B., Rádi, B. m., & Kósa, K. (2022). Barriers to Seeking Mental Help and Interventions to Remove Them in Medical School during the COVID-19 Pandemic: Perspectives of Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13). <https://doi.org/10.3390/ijerph19137662>
- Pujianto, D., Nopiyanto, Y. E., Wibowo, C., Kardi, I. S., Raibowo, S., Insanistyo, B., Ibrahim, Hasan, B., & Sutriawan, A. (2024). High School Student-Athletes: Their Motivation, Study Habits, Self-Discipline, Academic Support, and Academic Performance. *Physical Education Theory and Methodology*, 24(1), Article 1. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.1.03>
- Sopa, I. S., & Pomohaci, M. (2018). Developing a Healthy Lifestyle of Students Through the Practice of Sport Activities. *Land Forces Academy Review*, 23(3), 207–218. <https://doi.org/10.2478/raft-2018-0025>
- Stefansen, K., Smette, I., & Strandbu, Å. (2018). Understanding the increase in parents' involvement in organized youth sports. *Sport, Education and Society*, 23(2), 162–172. <https://doi.org/10.1080/13573322.2016.1150834>
- Sulz, L. D., Gleddie, D. L., Kinsella, C., & Humbert, M. L. (2023). The health and educational impact of removing financial constraints for school sport. *European Physical Education Review*, 29(1), 3–21. <https://doi.org/10.1177/1356336X221104909>
- Szakál, Z. (2022). Assessing the Role of the Coach in Terms of Dropping out from Youth Sports. *Central European Journal of Educational Research*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.37441/cejer/2022/4/1/10763>
- Taylor, R. D., Collins, D., & Carson, H. J. (2021). The Role of Siblings in Talent Development: Implications for Sport Psychologists and Coaches. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, 626327. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.626327>
- Tedesqui, R., & Young, B. (2017). Associations Between Self-Control, Practice, and Skill Level in Sport Expertise Development. *RESEARCH QUARTERLY FOR EXERCISE AND SPORT*, 88(1), 108–113. <https://doi.org/10.1080/02701367.2016.1267836>
- Wall, M., & Côté, J. (2007). Developmental activities that lead to dropout and investment in sport. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 12(1), 77–87. <https://doi.org/10.1080/17408980601060358>

7. A sportszorongás sajátosságai

Tóth Benedek Tibor

Bevezetés

A sportban a szorongás alapvetően a sportoló érzelmeit tükrözi, aki ilyenkor úgy érzi, hogy nagy valószínűséggel sikertelenség és kudarc fogja érni. Ilyenkor a sportoló általában az egyik ellenfelét jobbnak gondolja, vagy tart attól, hogy valaki a közönségben – legyen az barát, családtag, játékvezető, edző – értékeli a pályán nyújtott teljesítményét. Általában ez olyan sportolók számára lehet frusztráló, akiknek relatív alacsony az önbizalmuk vagy az önbecsülésük, vagy hiányoznak az átélt sikerek (Anshel, 2012). Ilyenkor hajlamosak leblokkolni, és gyengébben szerepelni a versenyek során, mint ahogy teljesítenek edzéseken. Ezt a típust szokták „edzésmentőnek” nevezni a sportpszichológusok. Sajnos ritkán tudják a maximumot kihozni magukból. A szorongás sokszor tartósan befolyásolja a sportoló teljesítményét, és igény szintjét, hatással van a sportoló motivációjára és énképére, lassítja a helyzetek felismerését, és a sportoló reakcióidejét, emellett agresszív megnyilvánulásokat is. Mindez nem azt jelenti, hogy nincs szükség szorongásra. A sikerek eléréséhez minden esetben tisztában kell lennünk az összes eshetőséggel, beleértve a fenyegető helyzeteket is (Tuma & Maser, 2018). Abból szokott zavar keletkezni, hogy a kisebb energiát elhasználó, az optimálisnál kisebb mértékben feszült, papírforma szerint esélyesnek tartott csapat egyszerűen nem veszi figyelembe, hogy az ellenfél is győzni akar. Tehát a szorongást nem megszüntetni, hanem kontrollálni kell (Gyömbér Noémi és mtsai., 2012).

A szorongás tekintetében is lehet különbséget tenni az alapján, hogy milyen időközönként jelenik meg, milyen tüneteket okoz, vagy milyen típusai vannak. Az egyik tipológia mentén megkülönböztethetünk szomatikus, vagy testi, és kognitív szorongást (Tóth & Tóth, 2022). A szomatikus szorongás valamilyen látható, testi tünettel jár, amely lehet például a nyirkos kéz, izzadás, émelygés, rossz közérzet vagy fejfájás. Ezek már általában elég magas szorongás szintet prognosztizálnak. A másik típus a kognitív szorongás, amely általában negatív belső beszéd formájában jelenik meg („nem tudom megcsinálni, nem vagyok rá képes”). A kétféle szorongás járhat akár együtt is, ám az a gyakoribb, hogy csak az egyik van jelen olyan mértékben, hogy problémát okozzon. A magas szomatikus szorongás például csak akkor okoz problémát, ha olyan szintű, amit már nem tudunk kontrollálni, addig általában

serkentőleg hat a sportoló teljesítményére. Mondhatjuk úgy is, hogy minél stabilabb az önbizalom, a szorongás annál inkább növeli a teljesítményt. Azonban a magas szorongásszint csökkentheti az önbizalomszintet. Összegezve mondhatjuk, ha a sportoló kontrollálni tudja a szorongását, akkor kontrollálja az önbizalmát is (Martens & Burton, 1990).

A sportolói pszichológiai profil fontos eleme az arousal szabályozása és a szorongáskezelés. Az érzelmeknek kiemelt szerepük van a versenysportban (Leunes, 2011). A sportolók (valamint az edzők) gyakran aggódnak amiatt, hogy hogyan tudják elérni, fenntartani és szabályozni azt az optimális érzelmi állapotot, amely a maximális teljesítményhez vezet (Gyömbér és mtsai, 2018). Ehhez két kulcsfontosságú érzelem szabályozása szükséges: a szorongás és az arousal (Gyömbér, 2018). Az arousal gyakran a szívverés és légzés sebességének változásával, izzadással és más fiziológiai reakciókkal jelentkezik (Anshel, 2012). Az arousal kapcsán különböző elméletek léteznek, amelyek az arousal szintjét összehasonlítják a sportteljesítménnyel. Vannak kutatások, amelyek a pillanatnyi szorongást az arousal fokának tekintik (Williams, 2010). Szerintük, amikor az arousal szint rendkívül magasra emelkedik, kellemetlen érzelmi reakciók tapasztalhatók (Azarbarzin és mtsai., 2014). Ezt a hiányosan alkalmazkodó állapotot gyakran nevezik stressznek. Lényegében a szorongás az a kellemetlen érzelmi reakció, amikor a vegetatív idegrendszer (mint például a kontrollálatlan fiziológiai reakciók, mint a pulzusszám, légzés és izzadás) aktiválódik. Oxendine és Anshel méréseket végeztek a szorongás érzelmi aspektusaira, beleértve a pozitív (pl. izgatottság, boldogság) és negatív érzelmeket (pl. félelem, szégyen, lehangoltság). Ezek az érzelmek szorosan összefügghetnek, de eltérhetnek a különböző fiziológiai reakcióktól (Anshel, 2012; Oxendine, 1970).

Egy másik felosztás szerint, Lazarus és Folkman (1984) kategóriarendszerét követve, megkülönböztethetünk vonás- és állapotszorongást (Leal és mtsai., 2017). A vonásszorongás alapvetően alkati tényező, azaz a sportoló személyiségétől függ, az határozza meg. Az a típusú sportoló, aki a személyiségéből fakadóan szorong, a versenyeket alapvetően terhesebbnek, fenyegetőbbnek éli meg. Az állapotszorongás alapvetően mindig a helyzettől függ, amit a körülmények és követelmények is befolyásolnak (Kovács & Nagy, 2015). Különbség, hogy ilyen helyzetekben a sportolónak van oka tartani a szituációtól, például sérülésveszélytől, vagy más kultúrájú ellenféltől. E típusú szorongás is szorosan kapcsolódik az önbizalomhoz. Az alacsony önértékeléssel rendelkező sportolók csekély önbizalommal jellemezhetőek, amely

magas állapotszorongáshoz vezethet. Az a sportoló, aki személyiségéből fakadóan szorong, minden helyzetet fokozottabb szorongással egybekötve él meg (Ursache & Raver, 2014). Ennek a két típusnak a kombinációja az optimálisnál is magasabbra emelheti az izgalmi szintet, amely már hatással van a versenyző figyelmére, és ebből kifolyólag a teljesítményére.

A sportszorongás mértéke szociodemográfiai változók mentén

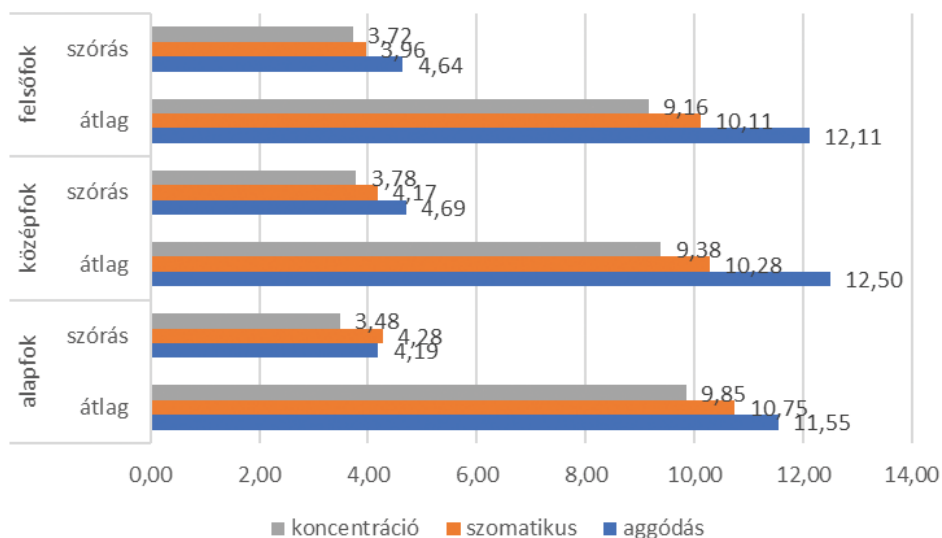
A szociodemográfiai változók vizsgálata során összehasonlításokat végeztünk a nem, az aktuális tanulmányi szint, a lakóhely településtípusa, a szülők iskolai végzettsége és munkaerőpiaci státusza, a családszerkezet változásai, a testvér jelenléte, valamint az objektív anyagi helyzet alapján. Az elemzéshez Mann-Whitney és Kruskal-Wallis próbákat alkalmaztunk. A sportolók szorongásának mérésére a SAS-2 (Sport Anxiety Scale-2) skálát használtunk.

A nemek vizsgálatának tekintetében a statisztikai vizsgálatok során megállapítható, hogy az aggodás (férfiak: $M=11,1$; $SD=4,5$; nők: $13,2$; $SD=4,6$; $U=144977$; $df=1102$; $p=0,376$) és koncentráció (férfiak: $M=9,4$; $SD=4,49$; nők: $9,2$; $SD=3,8$; $U=14953$; $df=1102$; $p=0,987$) skálákon mért értékek nem szignifikánsak, így nincs mérhető különbség a két változó között, ellenben a szomatikus ($U=13760$; $df=1102$; $p=0,022$) skálán mért értékek szignifikánsak, vagyis van különbség a két érték között. A férfiaknál az átlagpontoszám ($M=9,3031$; $SD=3,6$) alacsonyabb, mint a nőknél ($M=10,9220$; $SD=3,8$). Tehát megállapítható, hogy a nők szorongása szomatikus tünetek tekintetében jobban megjelenik, mint a férfiaknál.

Településtípus tekintetében két csoportra osztottuk a sportolókat, mégpedig a két csoportot a faluban, illetve kisvárosban élő, valamint a nagyvárosban élő sportolók alkották. Szignifikáns eredményeket azonban egyik skálán sem mértünk (aggódás - falu/kisváros: $M=12,5$; $SD=4,0$; nagyváros/főváros: $M=49,9$; $SD=11,5$), $p=0,123$; szomatikus - falu/kisváros: $M=12,0$; $SD=4,7$; nagyváros/főváros: $M=10,2$; $SD=4,0$, $p=0,795$); koncentráció - falu/kisváros: $M=9,2$; $SD=3,6$; nagyváros/főváros: $M=9,4$; $SD=3,9$; $p=0,508$). A szülők iskolai végzettségének tekintetében három szint különböztethető meg: alapfokú, középfokú, illetve felsőfokú végzettség. Az édesanya tanulmányi szintjének vonatkozásában azt állapíthatjuk meg, hogy a szomatikus ($\chi^2=1,246$; $d=3$; $p=0,742$) illetve koncentráció ($\chi^2=6,448$; $d=3$; $p=0,092$) skálákon nem mérhető szignifikáns különbség (szomatikus szorongás: alapfokú iskolai végzettség: $M=10,7$; $SD=4,3$; középfokú iskolai végzettség: $M=10,2$; $SD=4,2$; felsőfo-

kú iskolai végzettség: $M=10,1$; $SD=3,9$; koncentráció: alapfokú iskolai végzettség: $M=11,5$; $SD=4,1$; középfokú iskolai végzettség: $M=9,4$; $SD=3,8$; felsőfokú iskolai végzettség: $M=9,1$; $SD=3,7$). Az aggodás ($\chi^2=13,316$; $d=3$; $p=0,004$) skálán már egy szorosabb összefüggést tudtunk mérni. E szerint a legmagasabb átlagpontszámot a középfokú végzettség ($M=12,5$; $SD=4,7$) tekintetében mértük, azonban a többi végzettség átlagpontszámai [alapfok ($M=11,5$; $SD=4,1$); felsőfok ($M=12,1$; $SD=4,6$)] során is megállapítható, hogy az aggodás skála szorongásértékei összefüggésben állnak az anya iskolai végzettségének szintjével. Legmagasabb érték a középfokú végzettség, legalacsonyabb az alapfokú végzettség változójának tekintetében mérhetőek. Magyarul, azok a sportolók „aggódnak” a leginkább, akiknek az édesanyja középfokú végzettséggel rendelkezik.

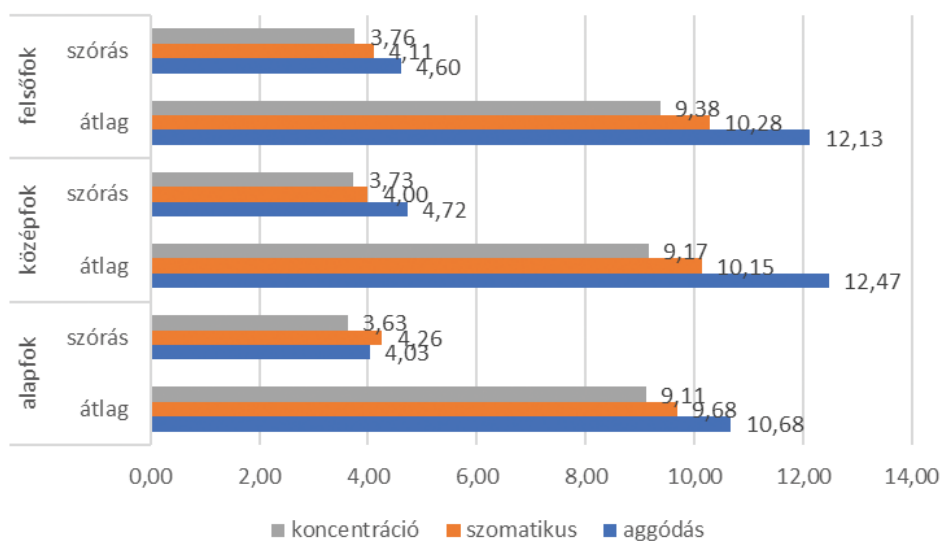
13. ábra. A sportszorongás alakulása az anya iskolai végzettsége mentén (pont)



Az édesapa tekintetében szintén az aggodás ($\chi^2=17,115$; $d=3$; $p<0,001$) skálán mérhető szignifikáns összefüggés. E tekintetben kis különbség mutatkozik a középfok ($M=12,4$; $SD=4,7$), illetve a felsőfok ($M=12,1$; $SD=12,1$) értékei között, míg az alapfok ($M=10,6$; $SD=4,02$) értéke jóval a többi alatt maradt. A szomatikus ($\chi^2=2,078$, $df=3$, $p=0,556$) és koncentráció ($\chi^2=5,790$, $df=3$, $p=0,122$) skálákon nem mértünk szignifikáns eredményeket. Megállapítható, hogy a leginkább aggódó szorongásos tüneteket felsősokú végzettséggel rendelkező apák gyermekei produ-

kálják. A szomatikus szorongás tekintetében nem volt jelentős különbség kimutatható a csoportok között (alapfokú iskolai végzettség: $M=9,7$; $SD=4,3$; középfokú iskolai végzettség: $M=10,1$; $SD=4,7$; felsőfokú iskolai végzettség: $M=10,2$; $SD=4,6$; $\chi^2=2,078$; $d=3$; $p=0,556$), s ugyanez mondható el a koncentráció vonatkozásában is (alapfokú iskolai végzettség: $M=9,1$; $SD=3,6$; középfokú iskolai végzettség: $M=9,1$; $SD=3,7$; felsőfokú iskolai végzettség: $M=9,4$; $SD=3,7$; $\chi^2=5,790$; $d=3$; $p=0,122$). Összefoglalásként leírhatjuk, hogy minél magasabb végzettséggel rendelkeznek a sportolók szülei, annál erőteljesebben van jelen az aggodás, mint érzés a sportolónál.

14. ábra. A sportszorongás alakulása az apa iskolai végzettsége mentén (pont)



A szülők munkaerőpiaci státusza vizsgálatának során ismételten Mann-Whitney U tesztet végeztünk. Az édesanya tekintetében egyik skála során sem mértünk szignifikáns összefüggést (aggódás – dolgozik: $M=12,2$; $SD=4,6$; nem dolgozik: $M=12,4$; $SD=4,5$; $U=48646$; $df=1102$; $p=0,948$); szomatikus szorongás – dolgozik: $M=10,1$; $SD=3,9$; nem dolgozik: $M=10,5$; $SD=4,5$; $U=47558$; $df=1102$; $p=0,668$); koncentráció – dolgozik: $M=9,3$; $SD=3,7$; nem dolgozik: $M=9,4$; $SD=3,8$; $U=47736$; $df=1102$; $p=0,711$), így megállapíthatjuk, hogy ez a változó nincs hatással a szorongásértékekre. Az édesapa tekintetében jelentős összefüggést mértünk az aggodás ($U=32667$; $df=1102$; $p=0,01$) skála tekintetében. E szerint megállapítható, hogy magasabb átlagértéket mértünk azoknál a sportolóknál, ahol az édesapa

dolgozik ($M=12,3$; $SD=4,6$), mint ott, ahol nem dolgozik ($M=10,9$; $SD=4,6$). A szomatikus szorongás esetében azonban nem volt jelentős különbség kimutatható (dolgozik: $M=10,2$; $SD=4,0$; nem dolgozik: $9,6$; $SD=3,9$; $U=36135$; $df=1102$; $p=0,205$), amely a koncentráció alskála esetében is igaz (dolgozik: $M=9,3$; $SD=3,7$; nem dolgozik: $8,8$; $SD=3,8$; $U=35751$; $df=1102$; $p=0,157$). Az objektív anyagi helyzetet vizsgálva elkülönítettük átlag alatti, illetve átlag feletti anyagi helyzettel rendelkező sportolókat. A statisztikai elemzéshez Mann-Whitney U tesztet végeztünk, azonban megállapítható, hogy sem az aggodás (átlag alatti: $M=12,3$; $SD=4,6$; átlag feletti: $12,7$; $SD=4,5$; $U=128502$; $df=1036$; $p=0,229$, sem a szomatikus szorongás (átlag alatti: $M=10,3$; $SD=4,1$; átlag feletti: $M=10,3$; $SD=4,1$; $U=133492$; $df=1036$; $p=0,868$), sem a koncentráció skálán (átlag alatti: $M=9,2$; $SD=9,2$; $SD=3,8$; átlag feletti: $SD=9,2$; $SD=3,8$; $U=133460$; $df=1036$; $p=0,863$) nem mértünk szignifikáns különbségeket.

A családszerkezeti változás tekintetében a statisztikai vizsgálat során megállapítottuk, hogy nincs jelentős különbség a csoportok között (koncentráció – volt változás: $M=12,4$; $SD=4,7$; nem volt változás: $M=12,1$; $SD=4,6$; $U=125811$; $df=1102$; $p=0,317$; szomatikus – volt változás: $M=10,2$; $SD=4,1$; nem volt változás: $M=10,1$; $SD=3,9$; $U=128733$; $df=1102$; $p=0,917$); aggodás – volt változás: $M=9,2$; $SD=3,8$; nem volt változás: $M=9,3$; $SD=3,7$; $U=124390$; $df=1102$; $p=0,481$). Így kijelenthetjük, hogy a családszerkezet változása nem befolyásolja a sportolók szorongás érzetének intenzitását.

A testvérek hatásának vizsgálata céljából is végeztünk adatfelvételt. Az előző változóhoz hasonlóan itt sem mérhető szignifikáns különbség (koncentráció - van testvére: $M=12,3$; $SD=4,6$; nincs testvére: $M=11,9$; $SD=4,7$; $U=65507$; $df=1101$; $p=0,614$; szomatikus - van testvére: $M=10,2$; $SD=4,1$; nincs testvére: $M=10,1$; $SD=3,8$; $U=68162$; $df=1101$; $p=0,985$; aggodás - van testvére: $M=9,3$; $SD=3,8$; nincs testvére: $M=8,9$; $SD=3,2$; $U=66458$; $df=1101$; $p=0,441$), így megállapítható jelen esetben is, hogy a testvérek jelenléte és megléte nincs hatással a szorongás mértékére.

A vallásosság tekintetében több csoportot tudtunk megkülönböztetni. Első körben olyan lehetősége is volt a válaszadóknak, hogy nem válaszolnak a kérdésre, és így nem szolgáltatnak információt. Ezen kívül lehetőség volt megjelölni azt, hogy valaki mélyen vallásos, az egyház tanításait szigorúan veszi, valamint a vallás részét képezi a mindennapjainak. Emellett megjelölhették, hogy kevésbé veszik szigorúan a szabályokat. Végül, de nem utolsó sorban lehetőségük volt saját magukat a középutra is

pozícionálni („Vallásos vagyok, meg nem is”). Ezzel a négy változóval tudtuk lefedni teljes mértékben a vizsgálati mintát. Az elemzés során megállapítottuk, hogy minden skála tekintetében szignifikáns eredményeket kaptunk [koncentráció ($\chi^2=8,992$; $df=3$; $p=0,029$); szomatikus ($\chi^2=9,583$; $df=3$; $p=0,022$) aggodás ($\chi^2=13,193$; $df=3$; $p=0,004$)]. Mindegyik változó tekintetében az aggodás skálán mértük a legmagasabb szorongásértékeket, ezek közül is a legmagasabb értéket azoknál a sportolóknál mértük, akik mélyen vallásosnak tartják magukat ($M=13,5$; $SD=4,7$), míg a legkisebb pontszámot azoknál, akik nem válaszoltak a kérdésre ($M=7,3$; $SD=2,3$). Meg kell azonban említeni, hogy ebben a csoportban tapasztalható a legkisebb elemszám, ide tartoznak a legkevesebben. Azok közül, akik adtak választ erre a kérdésre, a legkisebb értéket a nem vallásos sportolók tekintetében mértünk ($M=12,1$; $SD=4,6$). A szomatikus skálán szintén a mélyen vallásos sportolóknál mértük a legmagasabb szorongásértéket ($M=10,9$; $SD=3,9$), míg a pontszámok alapján a legkevésbé szorongó csoport azok közül tevődik össze, akik a maguk módján tartják magukat vallásosnak ($M=10$; $SD=3,9$). Szintén ennél is kisebb átlagot mértünk a „nem válaszolt” kategória tekintetében. A koncentráció skálán már nem a „nem válaszolt” kategóriában mértük a legalacsonyabb szorongásértéket, hanem azoknál a sportolóknál, akik a maguk módján gondolják magukat vallásosnak ($M=8,9$; $SD=3,6$). Épp ellenkezőleg, a legmagasabb értéket azoknál a sportolóknál mértük, akik nem válaszoltak a kérdésre ($M=10,2$; $SD=2,2$). Összességében ennél a skálánál mértük a legalacsonyabb értékeket. Összegzőként elmondhatjuk, hogy minden alskálán szignifikáns eredményeket mértünk, vagyis a vallás befolyásolhatja a sportolók szorongásérzetét, mégpedig szorongóbbá teheti őket.

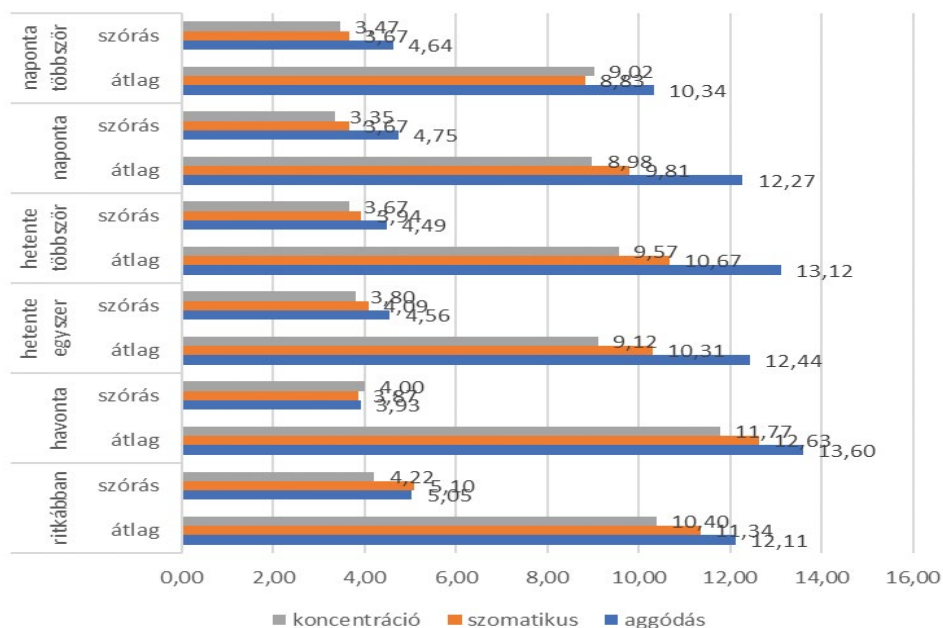
A sportszorongás mértéke a sportspecifikus változók tekintetében

A sportágspecifikus változókat tekintve a sportolási gyakoriság, a sporttípus, a sportolási szint, az egyesületnél folytatott sporttevékenység, a sportágváltás, a heti egyesületi és egyéni edzés, valamint az egészségi és edzettségi állapot alapján fennálló eltéréseket vizsgáltuk meg.

A sportolási gyakoriság tekintetében több változót is le tudtunk különíteni. Mindhárom alskála tekintetében szignifikáns eredményeket mértünk [aggódás ($\chi^2=36,344$; $df=5$; $p<0,001$); szomatikus ($\chi^2=44,125$; $df=5$; $p<0,001$); koncentráció ($\chi^2=26,598$; $df=5$; $p<0,001$)]. A sportolási gyakoriság vizsgálatára a következő változókat hoztuk létre: ritkábban sportolok (kevesebb, mint havonta); havonta;

hetente egyszer; hetente többször; naponta; naponta többször. Az összehasonlítások során megállapítható, hogy az aggodás skálán a legmagasabb értéket a havonta sportolók ($M=13,6$; $SD=3,9$) körében mértük, azonban csak kis különbség tapasztalható a hetente többször sportolókkal ($M=13,1$; $SD=4,5$) szemben. A ritkábban ($M=12,1$; $SD=5$), a hetente egyszer ($M=12,4$; $SD=4,6$), és a naponta sportolók ($M=12,3$; $SD=4,7$) között nem mértünk számottevő különbséget a szorongásértékek tekintetében. A legalacsonyabb értéket a naponta többször sportolók körében mértük ($M=10,3$; $SD=4,7$). A szomatikus skálán tendenciaszinten alacsonyabb értékeket mértünk, mint az aggodás skálán. A legmagasabb érték itt a havonta sportolók ($M=12,6$; $SD=3,8$) között mérhető. A legalacsonyabb pontszámot a naponta többször sportolók ($M=8,8$; $SD=3,7$) teljesítették, míg a ritkábban ($M=11,3$; $SD=5,1$), a hetente egyszer ($M=10,3$; $SD=4,1$), és a hetente többször ($M=10,7$; $SD=4$) sportolók körében közel azonos értékeket mértünk. A koncentráció skálán az értékek körülbelül hasonlóan mondható a szomatikus skálán mért értékekhez. A legmagasabb értéket is a havonta sportolók ($M=11,8$; $SD=4$) között mértük, a legalacsonyabb értéket pedig a naponta sportolók ($M=9$; $SD=3,3$) körében.

15. ábra. A sportszorongás alakulása a sportolási gyakoriság függvényében (pont)



A sporttípusok vizsgálata közben az egyéni és csapatsportolók körében vizsgáltuk meg a szorongás szintjét. A statisztikai elemzések során megállapítottuk, hogy az aggodás ($U=135177$; $df=1102$; $p=0,009$), illetve szomatikus ($U=126659$; $df=1102$; $p<0,001$) skálán mért értékek szignifikánsak. Mindkét skálán a csapatsportot végzők (aggódás: $M=12,5$; $SD=4,6$; szomatikus: $M=10,7$; $SD=4,2$) körében mértünk magasabb értéket, miközben az egyéni sportolók értékei ennél alacsonyabbak (aggódás: $M=9,5$; $SD=3,7$; szomatikus: $M=9$; $SD=3,7$).

A sportolási szint tekintetében megkülönböztettünk szabadidő, illetve versenysportolókat. Az elemzések során mindegyik változó tekintetében szignifikáns különbségeket mértünk [aggódás: $U=138903$; $df=1102$; $p=0,012$; szomatikus: $U=126861$; $df=1102$; $p<0,001$; koncentráció: $U=141288$; $df=1102$; $p=0,039$]. Mindegyik skálán a szabadidős sportolók körében mértünk magasabb szorongásértékeket [aggódás: $M=12,6$; $SD=4,6$; szomatikus: $M=10,8$; $SD=4,2$; koncentráció: $M=9,6$; $SD=3,9$), amely a versenysportolók körében alacsonyabb (aggódás: $M=11,8$; $SD=4,7$; szomatikus: $M=9,5$; $SD=3,6$; koncentráció: $M=9$; $SD=3,5$).

Sportágváltás tekintetében csak a koncentráció ($U=136523$; $df=1102$; $p=0,015$) skálán mértünk szignifikáns különbségeket. Azoknál a sportolóknál mértünk magasabb értéket, akiknél nem történt sportágváltás ($M=9,5$; $SD=3,8$), szemben azokkal a sportolókkal, ahol ez megtörtént ($M=8,9$; $SD=3,6$), azonban jelentős különbség itt sem tapasztalható. A szomatikus szorongás (volt váltás: $M=10,1$; $SD=4,1$; nem volt váltás: $M=10,2$; $SD=4,0$; $U=146158$; $df=1102$; $p=0,566$), valamint az aggodás skálák esetében nem volt jelentős különbség kimutatható (volt váltás: $M=12,4$; $SD=4,7$; nem volt váltás: $M=12,1$; $SD=4,0$; $U=143271$; $df=1102$; $p=0,261$).

Különbséget tettük a sportszervezet tekintetében is, vagyis megkülönböztettünk egyesületi sportolókat, illetve azokat, akik nem egyesületben végzik a sporttevékenységet. Minden skálán szignifikáns eredményeket kaptunk. A koncentráció skála ($U=133130$; $df=1102$; $p=0,001$) tekintetében azt a megállapítást tehetjük, hogy magasabb értékeket mértünk azok körében, akik nem sportolnak egyesületben ($M=9,7$; $SD=3,9$). A szomatikus skálán ($U=123515$; $df=1102$; helyett $p=0,001$) szintén magasabb szorongásértéket kaptunk a „nem egyesületben sportolók” ($M=10,8$; $SD=4,2$) körében. Az aggodás skála ($U=137062$; $df=1102$; $p<0,001$) tekintetében is a fentiekhez hasonló meg-

állapítást tehetünk, hiszen azok a sportolók produkáltak magasabb értéket, akik nem egyesületben sportolnak ($M=12,6$; $SD=4,5$). Az egyesületben sportolók értékei mind a koncentráció ($M=8,8$; $SD=3,6$), mind a szomatikus ($M=9,4$; $SD=3,6$), mind az aggodás skálán ($M=11,8$; $SD=4,8$) alacsonyabb értékeket mértünk.

Az edzettségi szintet is vizsgáltunk az egyéni, illetve az egyesületi sportolók körében, ahol szintén átlag alatti, illetve átlag feletti sportolókat különítettünk el. Az egyéni sportolók körében egyik skálán sem mértünk szignifikáns eredményeket [aggódás ($p=0,419$); szomatikus ($p=0,937$); koncentráció ($p=0,881$)]. Az egyesületbe sportolók körében már kaptunk szignifikáns eredményeket a szomatikus ($U=123945$; $df=1087$; $p<0,001$), illetve az aggodás skálán ($U=124897$; $df=1087$; $p=0,001$). A szomatikus skálán az átlag feletti edzettségi szintű sportolóknál ($M=10,5$; $SD=4,1$) mértünk magasabb szorongásszintet. Az aggodás skálán is hasonló a helyzet az átlag feletti sportolók ($M=12,5$; $SD=4,6$) tekintetében mértünk magasabb értéket.

Az egészségi állapot tekintetében szintén az előző változóhoz hasonlóan átlag alatti, illetve átlag feletti csoportot különítettük el. A koncentráció skálán ($U=126056$; $df=1102$; $p<0,001$) mért eredmények alapján megállapíthatjuk, hogy az átlag alatti egészségi állapotban lévő sportolók ($M=9,6$; $SD=3,8$) magasabb értékeket produkáltak, mint az átlag felettiek ($M=8,8$; $SD=3,6$). A szomatikus skálán ($U=117189$; $df=1102$; $p<0,001$), hasonlóan az előzőhöz, az átlag alattiak ($M=10,6$; $SD=4,1$) magasabb értékeket értek el. Az aggodás skálán ($U=120420$; $df=1102$; $p<0,001$) ismételen az átlag alattiak produkáltak magasabb szorongásértéket ($M=12,7$; $SD=4,6$).

Az edzettségi állapot tekintetében szintén átlag alatti, illetve feletti kategóriát különítettünk el. Az aggodás skálán ($U=103489$; $df=1102$; $p<0,001$) átlag alatti edzettségű sportolóknál ($M=12,5$; $SD=4,5$) magasabb értéket mértünk, mint az átlag felettiekénél ($M=11,3$; $SD=4,6$). A szomatikus skálán ($U=103509$; $df=1102$; $p<0,001$) az átlag alattiaknál mértünk magasabb szorongásértéket ($M=10,4$; $SD=4$). A koncentráció skála ($U=109586$; $df=1102$; $p<0,001$) tekintetében is hasonló a helyzet, az átlag alatti sportolóknál magasabb ($M=9,4$; $SD=3,7$) értékeket kaptunk.

Megbeszélés

Összességében megállapíthatjuk, hogy a szorongás mértékét befolyásolják a szociodemográfiai változók, amennyiben szignifikáns eredményeket kaptunk. A különbségek a változók esetében tendenciaszinten megfigyelhető, hogy nincs nagyon jelentős különbség a csoportok között.

A nemek vizsgálata során a koncentráció és aggodás skálán nem mértető szignifikáns különbség, azonban a szomatikus skálán már mérhető. Megállapítható tehát, hogy a férfiaknál alacsonyabb a szorongásérték, mint a nőknél, vagyis a nőknél jellemzőbbek a szomatikus jellegű tünetek (Correia & Rosado, 2019; González-Hernández és mtsai., 2020; Kovács, 2018).

A szülők iskolai végzettségének vizsgálata közben megállapítható, hogy a leginkább aggódó szorongásos tüneteket a felsősokú végzettséggel rendelkező apák gyermekei produkálják. Összefoglalásként leírhatjuk, hogy minél magasabb végzettséggel rendelkeznek a sportolók szülei, annál erőteljesebben van jelen az aggodás, mint érzés, a sportolónál. A többi skálán nem mértünk szignifikáns különbséget (Yin et al., 2024).

Azoknál a sportolóknál az aggodás skálán magasabb szorongásértékeket mértünk, ahol az édesapa dolgozik. Az édesanya tekintetében egyik skálán sem mértünk szignifikáns különbséget, tehát megállapítható, hogy az édesanya munkaerőpiaci státusza nem befolyásolja a szorongásértékeket, ugyanakkor az apa munkaerőpiaci státusza meghatározó. Az anyák munkaerőpiaci státusza kevésbé kapcsolódik össze a gyermek teljesítményével vagy mentális állapotával. Az apák szerepe viszont sokszor szorosan kapcsolódik a presztízhöz, sikerhez, tekintélyhez, amit a gyermek tudattalanul is átvehet (Kopp et al., 2024).

A vallásosság tekintetében minden skálán mértünk szignifikáns eredményeket. Az összes változó közül az aggodás skálán mértük a legmagasabb értékeket. Azok a sportolók aggódnak a leginkább, akik mélyen vallásosnak tartják magukat, a legkevésbé, akik nem vallásosak. A szomatikus skálán szintén a mélyen vallásos sportolóknál mértük a legmagasabb értéket, a legkevésbé pedig azok a sportolók produkálnak szomatikus tüneteket a szorongás következtében, akik a maguk módján vallásosak. Összességében megállapíthatjuk, hogy a vallásosság hatással van a szorongás mértékére. Ennek lehet az oka, hogy a vallásos sportolóknak a vallás keretrendszerének is meg kell felelni, nem csak a sport-

szervezet, vagy a sportág szabályainak, illetve a sportoló személyiségének. Ez további nyomást helyez a sportolóra, amely megmutatkozhat a szorongásértékek alakulásában (Terdik és mtsai., 2017).

A szociodemográfiai változók vizsgálatát követően megállapíthatjuk, hogy a településtípus, objektív anyagi helyzet, családszerkezeti változás, illetve a testvérek száma nincsen hatással a szorongás alakulására, hiszen nem mértünk szignifikáns eredményeket. Azonban befolyásolhatja egy a minta homogenitása, illetve mérete.

A sportspecifikus változók tekintetében szintén számos változót vizsgáltunk. Első körben a legmagasabb szorongásértéket az aggodás skálán a „havonta sportolók” körében mértük. Kis különbség tapasztalható a „ritkábban”, „hetente egyszer”, és a „naponta sportolók” között. A legkevésbé a „naponta többször” sportolók aggodnak. A szomatikus és koncentráció skálán körülbelül hasonló értékek tapasztalhatóak, és ezeken a skálákon is a „havonta sportolók” produkálták a legmagasabb értéket. Tehát összefoglalva mondhatjuk, hogy azok a sportolók élik meg legintenzívebben a szorongást, akik kevesebbet sportolnak (Rice et al., 2016; Carter et al., 2023; Kovács, 2025a, 2018; Moravec et al., 2025; Moravec, 2022).

A csapatsportolók jelentősebb szomatikus tüneteket produkáltak, illetve jobban aggodnak, mint az egyéni sportolók, azonban itt nem mérhető jelentős különbség a sporttípusok között. A csapatsportolók saját teljesítményükkel nem csak saját eredményüket befolyásolják, hanem a társaik eredményére is hatással lehetnek (Kovács et al., 2016; Pluhar et al., 2019; Carter et al., 2023). Például egy kapus hibája következtében valószínűsíthető, hogy a csapat gólt kap.

A szabadidősportolók tekintetében minden skálán magasabb szorongásértéket mértünk az egyéni sportolóknál, tehát megállapíthatjuk, hogy a szabadidősportolók jobban szoronganak, mint a versenysportolók, azonban itt sem mértünk jelentős különbséget, ami megerősíti a korábbi kutatási eredményeket (Keczeli, 2019; Kovács & Szakál, 2024).

Azok a sportolók is jobban szoronganak, akiknél karrierjük során nem történt sportágváltás, vagyis egész életükben egy fajta sportot űztek. Ennek hátterében az állhat, hogy a sportágváltó sportolók valószínűleg hobbiszintű sportot űznek, míg a nem váltók között több a versenysportoló. Az ezzel együttjáró egydimenziós sportidentitás és külső elvárásokhoz való fokozott alkalmazko-

dási kényszer is meghatározhatja ezt a trendet (Zhang et al., 2025; Kovács, 2025b; Ford et al., 2019).

Azok a sportolók, akik egyesületben sportolnak, kevésbé bizonyultak szorongónak, mint azok, akik egyesületben sportolnak. Az egyesületi sportolóknak a klubjuk, egyesületük elvárásait is teljesíteni kell, amely extra terhet jelenthet a sportoló számára, például egy-egy rosszabb teljesítmény során bekövetkező vereség osztályváltást is jelenthet a csapatok számára, amely a klubnak jelentős gazdasági hátrányokat okozhat (Kiss et al., 2015; Pusztai et al., 2017; Yin et al., 2024).

Edzettségi szintet tekintve megállapíthatjuk, hogy az egyesületben sportolók körében az átlag feletti edzettségi szinttel rendelkező sportolók erőteljesebben élik meg az aggodás érzetét, illetve jobban szomatizálnak, mint az átlag alatti edzettségi szinttel rendelkező sportolók. Ennek hátterében a teljesítménycentrikus önértékelés, a fokozott külső és belső elvárások, valamint a sportidentitás nagyobb jelenléte állhat (Panza et al., 2020). Az átlag alatti sportolóknak szorongást jelenthet, hogy állapotuk miatt nem tudnak megfelelő teljesítményt nyújtani, illetve az, hogy átlag feletti társaik, csapattársaik viszont jobb fizikális teljesítmény leadására képesek (Kovács & Nagy, 2015).

Összegzés

A tanulmány a sportolók szorongásszintjét vizsgálja szociodemográfiai, illetve sportspecifikus változók mentén. Vizsgáltuk, hogy változók tekintetében melyik csoport az, ahol jobban megélik a szorongásérzetét a sportolók, illetve mi okozhatja ennek az érzésnek a jelenlétét.

A szociodemográfiai változók számos esetben hatással van a sportolók szorongására, különösképpen a nőknél, illetve azoknál a sportolóknál, akiknél a szülők magasabb munkaerőpiaci státuszban vannak, továbbá ahol az apa dolgozik, illetve a mélyen vallásos sportolóknál. A többi változó tekintetében szignifikáns eredményeket nem mértünk. A sportspecifikus változók tekintetében szinte minden változó hatással lehet a szorongásra, különösképpen a sporttípus, illetve a sportszervezet és a sportolási gyakoriság tekintetében.

Nem titkolt célunk, hogy ezekkel az eredményekkel segítsük a sportolók megküzdését a szorongással, és olyan megküzdési repertoárt adjunk a sportolók kezébe, mellyel hatékonyan kezelheti a szorongás okozta nehézségeket.

Szeretnénk elérni, hogy a sportolók nagyobb létszámban maradjanak a sportágukban, illetve jobb teljesítményre legyenek képesek a pályán, hiszen végső soron a sportolókat segítve ez a végső cél. A sportolók szorongásmintázatainak megértése segíthet a célzott támogatásban, fejlesztésben és szükség esetén a rehabilitációban (Neamah et al., 2018; Neamah & Husi, 2021). Az egyéni változókon túl, bár jelen tanulmány nem tért ki a mezo-, exo- és makrorendszer-szintű változókra, az olyan kontextuális tényezők, mint a sportinfrastruktúra, a sportlétesítmények tervezése, illetve azok térbeli integrációja is meghatározó lehet a sportolói elköteleződésben, kitartásban és jóllétben egyaránt (Lovra & Sarihan, 2024).

Irodalomjegyzék

- Anshel, M. H. (2012). *Sport psychology: From theory to practice* (5th ed). Pearson Benjamin Cummings.
- Azarbarzin, A., Ostrowski, M., Hanly, P., & Younes, M. (2014). Relationship between Arousal Intensity and Heart Rate Response to Arousal. *Sleep*, 37(4), 645–653. <https://doi.org/10.5665/sleep.3560>
- Carter, J. S., McNair, G., Bushnell, A., Saldana, L., & Grant, K. E. (2023). Sports participation, frequency, and competence differentially impact youth depressive, anxious, and somatic symptoms: Gender, neighborhood, and sports type effects. *Mental Health and Physical Activity*, 25, 100562. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2023.100562>
- Correia, M., & Rosado, A. (2019). Anxiety in Athletes: Gender and Type of Sport Differences. *International journal of psychological research*, 12(1), 9–17. <https://doi.org/10.21500/20112084.3552>
- González-Hernández, J., Gomariz-Gea, M., Valero-Valenzuela, A., & Gómez-López, M. (2020). Resilient Resources in Youth Athletes and Their Relationship with Anxiety in Different Team Sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 5569. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155569>
- Gyömbér, N. (2018). *A sportpszichológiai felkészítés szerepe a sportolói személyiség formál(ód)ásában*. <https://doi.org/10.17624/TF.2018.3>
- Gyömbér Noémi, Kovács Krisztina, & Hevesi Krisztina. (2012). *Fejben dől el: Sportpszichológia mindenkinek*. Noran Libro.

- Kiss, Z., Fózer-Selmeci, B., Csáki, I., & Bognár, J. (2015). Bentlakó labdarúgó-korosztályok pszichés-mentális jellemzői. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 16(4), 331–347. <https://doi.org/10.1556/0406.16.2015.4.2>
- Kovács, K., Kovács, K. E., & Nagy, B. E. (2016). Intézményi hatások a hallgatók egészségtudatos magatartásában. In: G. Pusztai (Eds.), *A felsőoktatás (hozzádott) értéke: Közelítések az intézményi hozzájárulás empirikus megragadásához* (pp 174-190). Kiadó, Új Mandátum Könyvkiadó.
- Kovács, K. E. (2018). The relationship between health-awareness and academic achievement on a national representative sample. *Hungarian Educational Research Journal*, 8(4), 108-111.
- Kovács, K. E. (2018). The relationship between health-awareness and academic achievement on a national representative sample. *Hungarian Educational Research Journal*, 8(4), 108-111.
- Kovács, K. E. (2025a). Athlete profiles along grit, sport orientation and sport persistence based on a quantitative research on Hungarian athletes. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1594365. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1594365>
- Kovács, K. E. (2025b). Factors influencing sport persistence along the socio-ecological model—A presentation of sport persistence models based on the findings of a representative hungarian sample. *Sports*, 13(4), 97. <https://doi.org/10.3390/sports13040097>
- Kovács, K. E., & Nagy, B. E. (2015). SPORTOLÁS HATÁSA KISKAMASZOK ÉNKÉPÉRE, SZORONGÁSÁRA ÉS MEGKÜZDÉSÉRE. *Különleges Bánásmód - Interdiszciplináris folyóirat*, 1(3), 43–56. <https://doi.org/10.18458/KB.2015.3.43>
- Kovács, K. E., & Szakál, Z. (2024). Factors influencing sport persistence still represent a knowledge gap – the experience of a systematic review. *BMC Psychology*, 12(1), 584. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02098-6>
- Kopp, M., Lindauer, M., & Garthus-Niegel, S. (2024). Association between maternal employment and the child's mental health: a systematic review with meta-analysis. *European child & adolescent psychiatry*, 33(9), 3025–3042. <https://doi.org/10.1007/s00787-023-02164-1>
- Lovra, É., & Sarihan, E. (2024). The formation and preservation of urban heritage through urban landscape transformation: A case study of pittsburgh. *Land*, 13(11), 1816. <https://doi.org/10.3390/land13111816>

- Oxendine, J. B. (1970). Emotional Arousal and Motor Performance. *Quest*, 13(1), 23–32. <https://doi.org/10.1080/00336297.1970.10519673>
- Moravec, M. (2022). *Diákok sportja – hallgatók egészségtőkéje?* Belvedere Meridionale.
- Moravec, M., Kovács, K. E., & Kozma, B. (2025). Socialisation scenes in the health behaviour of teacher students at different levels of teacher training. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1504214. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1504214>
- Neamah, H. A., Adila, A. S., & Husi, G. (2018). Recent trends in robotic systems for upper-limb stroke recovery: A low-cost hand and wrist rehabilitation device. *2018 2nd International Symposium on Small-Scale Intelligent Manufacturing Systems (SIMS)*, 1–6. <https://ieeexplore.ieee.org/abstract/document/8355302/>
- Neamah, H. A., & Husi, G. (2021). Design and development of continuous passive motion (CPM) for fingers and wrist grounded-exoskeleton rehabilitation system. *Applied Sciences*, 11(2), 815.
- Panza, M. J., Graupensperger, S., Agans, J. P., Doré, I., Vella, S. A., & Evans, M. B. (2020). Adolescent Sport Participation and Symptoms of Anxiety and Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of sport & exercise psychology*, 42(3), 201–218. <https://doi.org/10.1123/jsep.2019-0235>
- Pusztai, G., Kovács, K. E., Kovács, K., & Nagy, B. E. (2017). The effect of campus environment on students' health behaviour in four Central European countries. *Journal of Social Research and Policy*, 8(1), 125–138.
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The Mental Health of Elite Athletes: A Narrative Systematic Review. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 46(9), 1333–1353. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0492-2>
- Terdik, É., Papp, G., & Sztancsik, V. (2017). Az elhárító mechanizmusok, a vallásosság és a szomatizáció összefüggései. *Mentálhigiéne és Pszichoszomatika*, 18(1), 59–83. <https://doi.org/10.1556/0406.18.2017.1.3>
- Tóth, R., & Tóth, L. (2022). Sportban előforduló szorongás modellek és kezelésükre alkalmas sportpszichológiai intervenciók szakirodalmi áttekintése. *Testnevelés, Sport, Tudomány*, 7(3–4), 50–60. <https://doi.org/10.21846/TST.2022.3-4.4>

- Tuma, A. H., & Maser, J. D. (2018). *Anxiety and the Anxiety Disorders*. Routledge.
- Ursache, A., & Raver, C. C. (2014). Trait and state anxiety: Relations to executive functioning in an at-risk sample. *Cognition and Emotion*, 28(5), 845–855. <https://doi.org/10.1080/02699931.2013.855173>
- Yin, X., Zhang, H., & Chen, M. (2024). The influence of parents' education anxiety on children's learning anxiety: the mediating role of parenting style and the moderating effect of extracurricular tutoring. *Frontiers in psychology*, 15, 1380363. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1380363>
- Williams, J. M. (Szerk.). (2010). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (6. ed). McGraw-Hill Higher Education.
- Zhang, Y., Wang, F., Szakál, Z., Bíró, Z., Kovács, M., Őrsi, B., & Kovács, K. E. (2024). Why do students drop out of regular sport in late adolescent? The experience of a systematic review. *Frontiers in Public Health*, 12, 1416558. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1416558>

8. A reziliencia sajátosságai

Lupócz Zsuzsa

Bevezetés

A reziliencia egy rendkívül összetett fogalom, melynek definiálására több kísérlet is született, azonban egységes reziliencia definíció még nem látott napvilágot. Egyes kutatók személyiségjegyként, míg mások dinamikus folyamatként tekintenek a rezilienciára. Az előbbi elméletet vallók a reziliens személyeket egyéb tulajdonságokkal is jellemzik, mint az én- hatékony viselkedés, pozitív énkép, belső kontrollhely, optimizmus, empátia. Míg az utóbbi gondolatmentet követő kutatók úgy gondolják, hogy az egyén pszichés rugalmassága szituációként eltérő lehet (Szeriné Ormándi, 2019).

Azonban ami minden fogalomban közös, hogy az egyének a reziliens viselkedésükkel próbálnak előnyt kovácsolni a stresszt okozó szituációkból. Tehát a reziliencia azokat a tulajdonságokat és folyamatokat foglalja magába, melyek a kedvezőtlen körülményekből történő kilábaláshoz szükségesek (Azpiazu Izaguirre et al., 2021).

Természetesen a külső stresszorokhoz, negatív eseményekhez, fenyegető körülményekhez való sikeres alkalmazkodásban nem csupán a rezilienciának van jelentős szerepe. A megküzdési rugalmasság, és a megküzdési stratégiák mind olyan tényezők, melyek segítik az egyént a stresszel való megküzdésben és a sikeres adaptációs folyamatokban. A megküzdési stratégiák közül két közismert kategória kiemelendő, a problémaközpontú megküzdési stratégia, ide sorolható az aktív megküzdés, a versengés, asszertív konfrontálás, és a problémamegoldás (Smith & Smoll, 2004). Valamint az érzelmközpontú megküzdési stratégia, mely a stresszkeltő esemény által kiváltott érzelmek redukálásra törekszik, továbbá az esemény jelentőségének megváltoztatására (Pikó, 2002). Érzelmközpontú megküzdési stratégia lehet a pozitív átkeretezés, elfojtás, tagadás, ábrándozás. További megküzdési módok közé tartozik még a társas támogatás keresése (Smith & Smoll, 2004). Mindezen túl a megküzdési stratégiákat számos eltérő módon lehet csoportosítani, vannak közelítő és távolító módszerek, adaptív és maladaptív stratégiák, melyek eltérő hatékonysággal segítik az egyéneket a stresszel való megküzdésben (Compas et al., 2001). Azok az egyének akik maladaptív megküzdési stratégiákat alkalmaznak és alacsony a reziliencia szintjük magas stressz

szinttel rendelkeznek (Pikó & Hamvai, 2012). Látható tehát, hogy a stresszel való megküzdésben több tényezőnek és tulajdonságnak is jelentős szerepe van, és elengedhetetlenek a sikeres alkalmazkodásban.

Mindezeket a tulajdonságainkat, melyek segítenek a stressz és a nehézségek leküzdésében a sportolás által is fejleszthetjük és akár az elsajátításukban is szerepet játszhat a sporttevékenység. Hiszen a sport egyfajta megküzdési stratégiaként is kódolható. Ezt bizonyítja az a kutatás, melyben kimutatták, hogy a COVID-19 járvány által okozott stresszel való legelterjedtebb megküzdési mód a fizikai aktivitás volt (Clément et al., 2024).

A világjárványok mellett számos egyéb stresszforrás is megjelenik a mindennapjainkban; ide sorolható a munkahelyi és az akadémiai stressz is. Liu és munkatársai (2024) kutatása bizonyítja, hogy az akadémiai stressz mértékét befolyásolhatja a rendszeresen végzett sporttevékenység, valamint a pozitív sportatmoszféra, azáltal, hogy jótékony hatást gyakorolnak a rezilienciára, hiszen a reziliencia is segíti az egyéneket a stresszel való megküzdésben.

A reziliencia és a sport összefüggését számos kutatás vizsgálja. A sportolás nemtől és iskolai osztálytól függetlenül pozitív asszociációt mutat reziliencia tesztben elért magasabb pontszámokkal (Sheng et al., 2024). Tehát a sporttevékenység és a reziliencia kölcsönös összefüggést mutat egymással. A fizikai aktivitáson és a szabadidős sportolási szinten túl a versenyszintű sporttevékenység is jelentő összefüggést mutat a rezilienciával. A versenysportolók alacsonyabb észlelt stressz szintről számoltak be, mint nem sportoló társaik, ez pedig hozzájárulhat az emocionális jóllétükhöz. A versenysportolók átlagtól eltérő reziliencia szintje tehát pozitív hatással van a stresszes eseményekkel való megküzdésre, a pszichológiai és szociális jóllétre, és segíti az érzelemszabályozást is (Keczeli, 2019).

Hazai sportiskolában tanuló diákokkal végzett kutatás szerint, azok a diákok akik, az említett intézménytípusban tanulnak kevésbé szoronganak és hatékonyabb a megküzdésük mint a nem sportiskolában tanuló társaiknak. A megküzdés tekintetében a rendszeresen sportoló diákok eredményesebbek, hatékonyabbak és jobban alkalmazhatóak a megküzdési mechanizmusaik, mint nem sportoló társaiknak. Mindezen túl ezek a tulajdonságok jobb énképet, önértékelést, és megküzdést eredményeznek, ebben pedig a rendszeres sportolásnak kiemelt szerepe van (Kovács K. E. & Nagy, 2017; Kovács K. E. & Nagy, 2015).

Összességében elmondható, hogy a reziliencia és a stresszel való megküzdés egymással összefüggésben álló fogalmak, hiszen pozitívan korrelálnak egymással, a reziliens egyének adaptívabban tudnak megküzdni a stresszel, és alkalmazkodni a kedvezőtlen körülményekhez. Ezek a tulajdonságok pedig a rendszeres sporttevékenység által továbbfejleszthetők.

A reziliencia sajátosságai a szociodemográfiai változók mentén

A szociodemográfiai változók tekintetében a nem, a gyermek tanulmányi szintje, a lakóhely típusa, a szülők iskolai végzettsége és munkaerőpiaci státusza, a családszerkezetben bekövetkezett változás, a testvér jelenléte, az objektív anyagi állapot, a vallásosság szempontok alapján került sor összehasonlítások elvégzésére, melyekhez Kruskal- Wallis, valamint Mann-Whitney próbákat alkalmaztunk.

A reziliencia tekintetében a nemek között szignifikáns különbségek detektálhatók ($U=136857$; $df=1102$; $p=0,015$), mivel a férfiak esetében magasabb a reziliencia átlagpontszám 30,32 ($SD=7,08$), mint a nők esetében 29,03 ($SD=7,06$).

A középfokú tanulmányaikat végző egyének reziliensebbnek bizonyultak ($M=30,07$; $SD=7,25$), mint a felsőfokú tanulmányaikat végző sportolók ($M=29,27$; $SD=6,99$). A két csoport között szignifikáns eltérés tapasztalható ($U=136857$; $df=1102$; $p=0,015$).

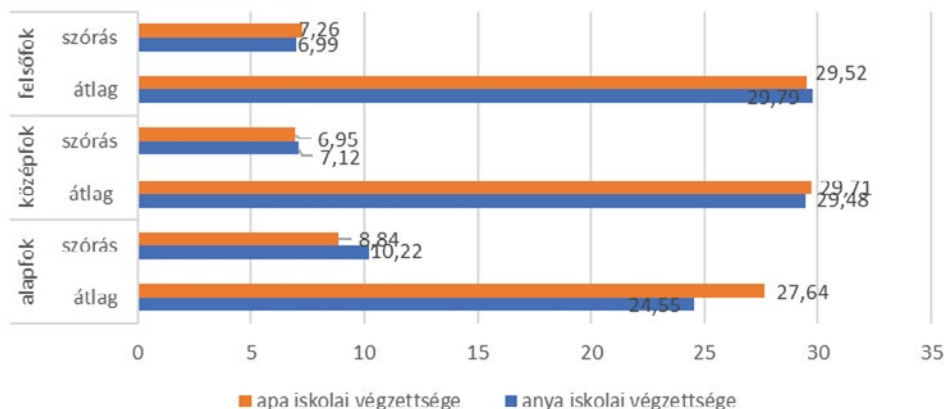
A lakóhelyet figyelembe véve is összehasonlítottuk a sportoló fiatalok rezilienciáját, azonban ebben az esetben nem találtunk szignifikáns különbséget a csoportok között ($U=145063$; $df=1102$; $p=0,779$). A falun, illetve kisvárosban élők reziliencia szintje ($M=29,63$; $SD=7,18$), közel azonos a nagyvárosban élő egyének ($M=29,61$; $SD=7,07$) rezilienciájával.

A szülők iskolai végzettségét vizsgálva szignifikáns különbségek figyelhetők meg a reziliencia esetében, az anya iskolai végzettségét tekintve ($\chi^2=9,23$; $df=3$; $p=0,026$). A felsőfokú végzettséggel rendelkező édesanyák gyermekei esetében a legmagasabb a reziliencia átlagpontszáma 29,79 ($SD=6,99$), míg a középfokú végzettséggel rendelkező anyák gyermekeinél az átlagpontszám valamivel alacsonyabb 29,48 ($SD=7,12$), végül az alafokú iskolai végzettségű anyák gyermekei körében a legalacsonyabb a reziliencia 24,55 ($SD=10,22$).

Az anyák iskolai végzettségével ellentétben az édesapák iskolai végzettségét figyelembe véve nem detektálható szignifikáns különbség a gyermekek reziliencia szintjének tekintetében ($\chi^2=3,67$; $df=3$; $p=0,299$). Az édesanyák iskolai végzett-

ségével ellentétben, a középfokú iskolai végzettséggel rendelkező apák gyermekei a legreziliensebbek 29,71 (SD=6,95), míg a felsőfokú végzettséggel rendelkező apák gyermekei ennél kissé kevésbé reziliensek 29,52 (SD=7,26), míg az alapfokú iskolai végzettségű apák gyermekeinek a körében figyelhető meg a legalacsonyabb reziliencia szint 27,64 (SD=8,84).

16. ábra. A reziliencia alakulása a szülők iskolai végzettsége mentén.



A szülők munkaerőpiaci státusza függvényében is feltárára kerültek a reziliencia mintázatai. A dolgozó édesanyák gyermekei esetében magasabb a reziliencia átlagpontszám 29,75 (SD=7,06), mint a nem dolgozó édesanyák gyermekeinél 28,26 (SD=7,58), azonban ez a különbség a Mann-Whitney próba eredményei alapján nem szignifikáns ($U=43172$; $df=1102$; $p=0,059$). Az édesapák munkaerőpiaci státuszát vizsgálva hasonló eredmények figyelhetők meg a gyermekek reziliencia szintjében, hiszen a dolgozó édesapák gyermekei reziliensebbek ($M=29,72$, $SD=7,08$), mint a nem dolgozó édesapák gyermekei ($M=28,20$; $SD=7,45$), azonban ez a különbség sem szignifikáns ($U=34845$; $df=1102$; $p=0,082$).

A családszerkezetben bekövetkező változás tekintetében is megvizsgáltuk a reziliencia alakulását. Nem találtuk szignifikáns különbséget a gyermekek rezilienciájában annak függvényében, hogy történt-e változás a családszerkezetben ($U127889$; $df=1102$; $p=0,782$), azok a gyermekek, akiknek az életében nem történt családszerkezeti változás magasabb reziliencia pontszámot értek el 29,66 (SD=7,10), mint azok a gyermekek, akiknek volt változás a családszerkezetben 29,52 (SD=7,15), azonban ezek az átlagpontszámbeli különbségek igen alacsonyak és nem szignifikánsak.

A testvérek jelenléte is elemzésre került a reziliencia vizsgálatakor. Azok a gyerekek, akiknek van testvére reziliensebbek 29,66 (SD=7,09), mint azok a gyermekek, akiknek nincs testvére 29,33 (SD=7,29), az értékek közötti különbség igen alacsony, és a Mann-Whitney próba eredménye alapján nem szignifikáns ($U=66671$; $df=1101$; $p=0,659$).

Az objektív anyagi helyzet és a reziliencia összefüggésének a vizsgálatára is sor került. Azok az egyének, akiknek a családi anyagi helyzete objektív megítélés alapján átlag feletti reziliensebbek ($M=30,16$; $SD=6,94$), mint azok a társaik, akiknek az anyagi helyzete átlag alatti ($M=28,59$; $SD=7,29$). Az említett különbség a Mann-Whitney próba eredménye alapján szignifikáns ($U=116890$; $df=1036$; $p<0,001$).

Végül a vallásosság függvényében is sor került a reziliencia vizsgálatára. Azon gyermekek esetében a legmagasabb a reziliencia átlagpontszám, akik nem kívántak a vallásossággal kapcsolatban feltett kérdésre válaszolni ($M=34,16$; $SD=4,07$), ennél valamivel alacsonyabb azon gyermekek átlagos reziliencia szintje, akik a maguk módján vallásosnak vallják magukat ($M=30,19$; $SD=7,08$), ezt követik azok a gyerekek, akik úgy nyilatkoztak, hogy vallásosak is és nem is, hiszen az ő reziliencia átlaguk 29,15 ($SD=6,49$). A vallásosság tekintetében a két legalacsonyabb reziliencia átlagot elérő csoport, azon gyermekek csoportja, akik nem vallásosként nyilatkoztak ($M=28,84$; $SD=7,52$), valamint azok, akik úgy nyilatkoztak, hogy mélyvallásosak az egyház tanításai szerint ($M=28,45$; $SD=7,52$). Ez utóbbi csoport a legkevésbé reziliens. A vallásosság függvényében szignifikáns különbségek detektálhatók a gyermekek reziliencia szintjében ($\chi^2=10,109$; $df=3$; $p=0,018$).

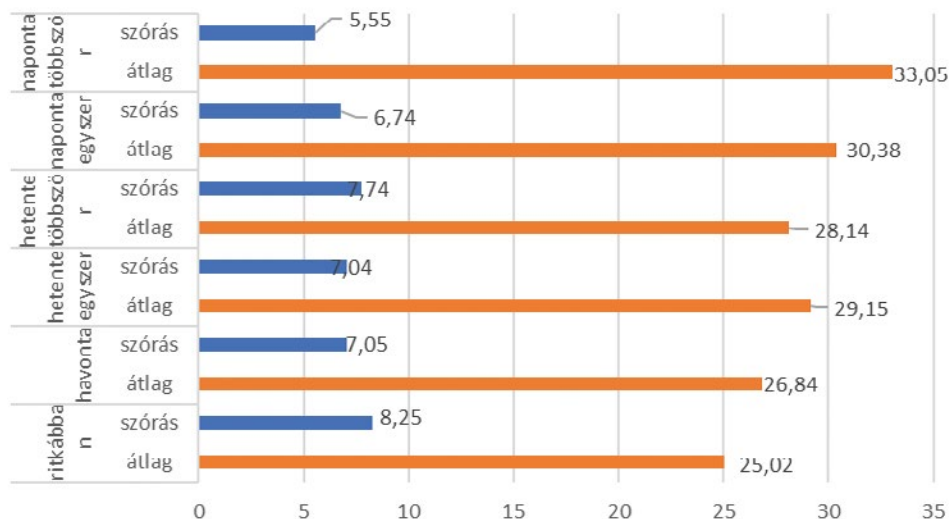
A reziliencia sajátosságai a sportspecifikus változók mentén

A sportágspecifikus változókat tekintve a sportolási gyakoriság, a sporttípus, a sportolási szint, az egyesületnél folytatott sporttevékenység, a sportágváltás, a heti egyesületi és egyéni edzés, valamint az egészségi és edzettségi állapot alapján fennálló eltéréseket vizsgáltuk meg.

Elsőként a sportolási gyakoriság mentén fennálló különbségeket tártuk fel. A Kruskal-Wallis próba eredménye alapján szignifikáns különbségek állnak fenn a sportolási gyakoriság tekintetében ($\chi^2=75,623$; $df=5$; $p<0,001$). Azokra a gyerekekre jellemző a leginkább a reziliens viselkedés, akik naponta többször is sportolnak ($M=33,05$; $SD=5,55$), akik naponta egyszer sportolnak szintén

reziliensebbek ritkábban sportoló társaiknál ($M=30,38$; $SD=6,74$). A hetente egyszer ($M=29,15$; $SD=7,04$) és a hetente többször sportolók ($M=28,14$; $SD=7,74$) valamivel alacsonyabb reziliencia szinttel rendelkeznek, mint naponta sportoló társaik. A legkevésbé reziliensek a havonta ($M=26,84$; $SD=7,05$) vagy az annál ritkábban ($M=25,02$; $SD=8,25$) sportolók.

17. ábra. A reziliencia alakulása a sportolási gyakoriság függvényében.



A sporttípus mentén is szignifikáns eltérések detektálhatók a csoportok között ($U=119743$; $df=1102$; $p<0,001$). A csapatsportolók reziliensebbek ($M=30,98$; $SD=6,59$), mint az egyéni sportoló társaik ($M=28,61$; $SD=7,32$).

A sportolási szint függvényében a Mann-Whitney próba szignifikáns különbségeket tárt fel ($U=118541$; $df=1102$; $p<0,001$), hiszen a versenysportoló fiatalokra magasabb reziliencia érték jellemző ($M=31,01$; $SD=6,51$), mint a szabadidős sportoló társaikra ($M=28,32$; $SD=7,40$).

Azok a sportolók, akik egyesületben végzik az adott sporttevékenységet magasabb átlagpontszámot értek el a reziliencia skálán ($M=30,99$; $SD=6,63$), mint azon sportoló társaik, akik nem egyesületi kereteken belül űzik a sportágat ($M=28,27$; $SD=7,32$). A különbség a Mann-Whitney próba eredménye alapján szignifikáns ($U=116931$; $df=1102$; $p<0,001$).

Ezt követően a sportágváltás mentén vizsgáltuk a sportolók rezilienciáját. Ezen változó függvényében is szignifikáns különbségeket tapasztaltunk

($U=138814$; $df=1102$; $p=0,048$). Azok a sportolók, akik sportágat váltottak reziliensebbek ($M=30,08$; $SD=6,96$), mint azok a társaik, akiknek az életében nem történt sportágváltás ($M=29,27$; $SD=7,21$).

A reziliencia alakulására jelentős befolyással van a heti edzés mennyisége, beleértve az egyesületben és az egyénileg végzett edzésmennyiségeket is. Az egyesületben végzett, átlag feletti edzést végző egyének körében magasabb a reziliencia ($M=31,13$; $SD=6,42$), mint az átlag alatti mennyiségű, egyesületi keretek között edzést végző sportolók esetében ($M=28,57$; $SD=7,37$). A különbség a Mann-Whitney próba eredménye szerint is szignifikánsnak bizonyult ($U=111315$; $df=1087$; $p<0,001$). Az egyénileg végzett heti edzésmennyiség is hasonló trendet mutat, hiszen itt is szignifikáns különbségek detektálhatók a két csoport között ($U=128203$; $df=1088$; $p=0,047$). A heti edzésmennyiség tekintetében átlag felett teljesítő, egyéni keretek között edző egyének magasabb reziliencia szinttel rendelkeznek ($M=30,07$; $SD=7,20$), mint az átlag alatti edzésmennyiséget teljesítő társaik ($M=29,31$; $SD=7,06$).

Végül az egészségi és edzettségi állapot mentén vizsgáltuk meg a sportolók rezilienciáját. Az egészségi állapot tekintetében, azok, akik átlag alatti egészségi állapotról számoltak be kevésbé reziliensek ($M=28,33$; $SD=7,13$), mint átlag feletti egészségi állapottal rendelkező sportoló társaik ($M=31,61$; $SD=6,61$). A különbség a Mann-Whitney próba eredménye alapján ebben az esetben is szignifikáns ($U=103186$; $df=1102$; $p<0,001$). Az edzettségi állapotot vizsgálva szintén szignifikáns különbség állapítható meg ($U=83019$; $df=1102$; $p<0,001$), hiszen az átlag alatti edzettségi állapotú egyének ($M=28,63$; $SD=7,15$) jelentősen alul maradnak a reziliencia tekintetében az átlag feletti edzettségi állapottal rendelkező társaikhoz képest ($M=32,22$; $SD=6,32$).

Megbeszélés

A sportolók rezilienciáját számos szociodemográfiai és sportspecifikus változó befolyásolja. A szociodemográfiai változók közül a nem, a gyermek tanulmányi szintje, az anya iskolai végzettsége, az objektív anyagi helyzet, valamint a vallásosság olyan tényezők, melyek a reziliencia mértékére jelentős befolyást gyakorolnak. A sportspecifikus változók közül a sportolási gyakoriságnak, a sporttípusnak, a sportolási szintnek, az egyesületben végzett sporttevékenységnek, a sportágváltásnak, az egyesületben, vagy egyénileg végzett edzésmennyi-

ségnek, valamint az edzettségi és egészségi állapotnak van kiemelkedő szerepe a reziliencia alakulásában.

A férfiak rezilienciája szignifikánsan magasabb értékeket eredményezett, mint a nőké. Az élethez való pozitív hozzáállás, valamint a kihívást jelentő helyzetekkel és nehézségekkel való megküzdés hozzájárulhat a férfiak magasabb reziliencia szintjéhez (Lasota et al., 2020).

Azon sportolók, akik középfokú tanulmányaikat végzik reziliensebbnek bizonyultak felsőfokú tanulmányaikat folytató társaiknál. Korábbi kutatási eredmények bizonyítják, hogy a középiskolások adaptív megküzdési módjait és a reziliens viselkedésüket a rendszeres fizikai aktivitás elősegíti, ezáltal növelve és segítve az iskolához való alkalmazkodást (Wu et al., 2024).

A szülők iskolai végzettsége, valamint munkaerőpiaci státusza befolyásolja a család szocioökonómiai státuszát. Szignifikáns különbségek detektálhatók a sportolók rezilienciájában, az édesanya iskolai végzettségét figyelembe véve, hiszen a felsőfokú iskolai végzettséggel rendelkező anyák gyermekeinek a reziliencia szintje szignifikánsan magasabb, mint a középfokú, vagy alacsony végzettséggel rendelkező anyák gyermekeinek esetében. Habár a különbség nem szignifikáns, de az édesapák iskolai végzettségét tekintve, a középfokon végzett apák gyermekei a legreziliensebbek. Sem az édesapák, sem az édesanyák munkaerőpiaci státusza nem befolyásolja szignifikánsan a gyermekek reziliencia szintjét, ahogyan a családszerkezetben bekövetkező változás sem. A környezeti rizikótényezők vizsgálatakor beszélhetünk krízisekről, valamint mindennapi problémákról. Azon gyermekek körében, akiknek a családja a társadalmi ranglétra alján helyezkedik el, a mindenkit érintő mindennapi nehézségek mellett a halmozottan következhetnek be egyéb kritikus események, továbbá az ő életükben általában súlyosabbak a nehézségek. Gyakori ezen családok körében a kriminalizmus, a munkanélküliség, válás, anyagi nehézségek, családon belüli bántalmazás. A rizikótényezők csupán ritkán fordulnak elő önmagukban, általában több rizikótényező van jelen egy időben. A rizikófaktorok halmozott együttléte növeli a pszichiátriai rendellenességek valószínűségének kockázatát (Ceglédi, 2012). A szocioökonómiai státusz befolyásoló faktor a gyermekek érzelmi válaszáinak, reakcióinak alakulásában. Mind a reziliencia, mind a szülői pozitív érzelmek hozzájárulnak a gyermek nehézségekkel való megküzdéséhez, valamint védőfaktorként szolgálnak a hátrányos helyzetben élők számára (Huang et al.,

2018). További belső védőfaktor lehet a kontroll érzése, az alacsony szorongás, a kitartás, tervezés, és az énhatékonyság (Hüse & Ceglédi, 2018). Mindezen túl a külső tényezőknek is elengedhetetlen szerepe van a rizikófaktorok kompenzálásában és a reziliencia erősödésében, hiszen akár az elfogadó kortárs csoportok, vagy egy szerető családtag, megfelelő iskolai környezet, mind olyan kompenzáló faktorként hat az egyén életében, melyek elősegítik a reziliens viselkedés megerősödését (Ceglédi, 2012). Az említett kutatási eredmények magyarázatot adhatnak arra, hogy miért nincs szignifikáns különbség a szülők munkaerőpiaci státusza, valamint az apák iskolai végzettsége szempontjából a gyermekek reziliencia szintjében. A külső kompenzálófaktorok, valamint a belső védőfaktorok sokfélesége lehetővé teszi a reziliencia erősödését az alacsonyabb szocioökonómiai státusból érkező családok gyermekei számára.

A testvérek jelenlétének nincs szignifikáns szerepe a reziliencia alakulásában. Ennek hátterében az állhat, hogy a testvérekkel való közeli, támogató kapcsolatot, egy közeli kortárs baráti kapcsolat is helyettesítheti. A szoros, minőségi kapcsolatok erősíthetik az egyének megküzdését a nehézségekkel szemben, segíthetnek megtalálni a kihívásokból való kiutat. Egy támogató barát mentális és érzelmi támaszt nyújt a mindennapokban. Mindezek erősítik az egyének rezilienciáját (Graber et al., 2015). A kutatás eredményei alátámasztják, hogy a rezilienciát a közeli kapcsolatok erősítik, legyen az baráti vagy testvéri kapcsolat.

Az objektív anyagi helyzet és a reziliencia összefüggéseinek vizsgálatakor szignifikáns eltéréseket észleltünk, hiszen azon egyének, akiknek a családjában az objektív anyagi állapot átlag feletti szinttel jellemezhető reziliensebbek, mint az átlag alatti objektív anyagi állapottal rendelkező családok gyermekei. Hazai kutatások bizonyították, hogy a rugalmas ellenállóképességet a munkahely elvesztés, a fizetéseképtelenség, a munkanélküliség jelentős mértékben csökkenti. Továbbá az unalom és a szorongás mellett az anyagi nehézségek jelentős negatív hatást gyakorolnak az egyének reziliencia szintjére (Kollár & László, 2022).

A vallásosság tekintetében azok az egyének bizonyultak a legreziliensebbnek, akik nem nyilatkoztak a vallásosságukról. Magas reziliencia szintet mutat azon egyének köre, akik a maguk módján vallásosak, valamint akik úgy nyilatkoztak, hogy vallásosak is, meg nem is. A két szélsőséges csoport, a mélyen vallásos egyének és a nem vallásos egyének a legkevésbé reziliensek. Korábbi kutatási

eredmények arról számolnak be, hogy a vallásosság a reziliencia és a megküzdési stratégiák kialakulásában fontos szerepet játszik, hiszen a vallásosság révén elérhető a társas támogatás, a vallás segítségével lehetőség van a problémák átkeretezésére (Hüse & Ceglédi, 2018). Mindezeknek a jelen kutatási eredmények részben ellent mondanak, hiszen nem az egyház tanításai és szokásai szerint élő mélyvallásos egyének a legreziliensebbek, hanem azok, akik a maguk módján gyakorolják vallásukat, vagy csak részben gondolják vallásosnak magukat.

A sportspecifikus változók és a reziliencia kapcsolatának vizsgálatakor minden sportspecifikus változó esetében szignifikáns a különbség a vonatkozó csoportok rezilienciájának mértékében. Sportolási gyakoriság jelentős szerepet játszik a sportolók reziliencia szintjének alakulásában, hiszen a rendszeres sporttevékenységet végző egyének reziliensebbek, mint a ritkán, rendszertelenül sportoló társaik. A legmagasabb reziliencia szinttel a naponta többször sportoló egyének, ennél valamivel alacsonyabb reziliencia szinttel a naponta egyszer, vagy a hetente egyszer sportoló egyének rendelkeznek. Azon személyek, akik havonta, vagy annál ritkábban sportolnak a legkevésbé reziliensek. Korábbi kutatások eredményei is bizonyítják, hogy a rendszeresen végzett sporttevékenység növeli az egyének rugalmas ellenállóképességét, továbbá az önértékelését is, valamint fontos szerepet játszik a stresszel való megküzdésben is (Kovács K., 2014; Kovács, 2025a).

A sporttípus vizsgálatakor a csapatban sportoló egyének szignifikánsan magasabb reziliencia átlagpontszámot értek el, mint az egyéni sportoló társaik. Ez az eredmény ellentmond korábbi hazai kutatási eredményeknek, miszerint az egyéni sportolók hatékonyabbak az önregulációban, mint csapatsportoló társaik. Ezen eredmények figyelembevételkor lényeges hangsúlyozni, hogy a különbség ebben az esetben nem szignifikáns, csupán tendencia szintű. Az önreguláció és a reziliencia egymással szoros kapcsolatban állnak, hiszen az érzelmi kontroll, illetve a stresszel való megküzdési képességét foglalják magukba (Barta et al., 2022).

A sportolási szintet vizsgálva két csoportot különböztettünk meg a verseny szinten sportolókat, valamint a szabadidős sportolókat, a jelen kutatás eredményei egybecsengenek korábbi kutatási eredményekkel, hiszen a versenysportolókra magasabb reziliencia szint jellemző, mint szabadidőssportoló társaikra. A versenysportolókra jellemző magasabb reziliencia szint összefüggést mutat az

alacsonyabb észlelt stressz szinttel. A reziliencia segíthet továbbá a szorongást kiváltó helyzetekben az érzelemszabályozásban, és a pozitív érzelmek kialakításában, ezzel hozzájárulva a versenysportolók eredményesebb teljesítményéhez (Keczeli, 2019; Kovács, 2018; Kovács & Szakál, 2024).

Az egyesületben sportoló egyének reziliensebbnek bizonyultak a nem egyesületben sportoló társaiknál. A sport stresszel való megküzdési stratégiaként is kódolható, melynek hosszútávú hatását is bizonyították a kutatók. A serdülőkorban végzett csapatsport tevékenység segíti az egyéneket fiatal felnőttkorban is nehézségek leküzdésében, a szorongás csökkentésében, a stresszel és negatív eseményekkel való megküzdésben, összefoglalva kapcsolatban áll a fiatal felnőttkori mentális egészséggel (Pusztai et al., 2017; Clément et al., 2024; Kovács, 2025b).

Sportágváltás tekintetében a jelen kutatás eredményei arról számolnak be, hogy azok az egyének, akiknek az életében történt sportágváltás reziliensebbek azon társaiknál, akik egy adott sportág mellett el tudtak köteleződni. A sportágválasztás egy összetett folyamat, melyben több tényező együttesen játszik szerepet, például a település mérete és az általa kínált sportolási lehetőségek, a média is jelentős befolyással van egyes sportok népszerűsítésére, valamint a szülői minta is kiemelt fontosságú (Fintor, 2014). Mindezek magyarázhatják az egyének sportágválasztását, a lehetőségek bővülésével (nagyobb városba költözés) a sportágváltást is, azonban a sportágváltás és a reziliencia kapcsolatáról nem találtunk korábbi kutatásokat.

Mind az egyesületben, mind az egyénileg végzett átlag feletti heti edzősmennyiséget produkáló sportolók reziliensebbek az átlag alatt teljesítő társaiknál. Ahogyan azt a sportolási gyakoriság esetében is láttuk a rendszeresen végzett sporttevékenység, akár heti, akár napi szinten végzett edzésről legyen szó hozzájárul a magasabb reziliencia sinthez. A magas intenzitású, rendszeres végzett edzés hozzájárul az egyének egészségmegőrzéséhez, csökkenti a stressz okozta megbetegedések kialakulásának kockázatát, a depresszív tünetek megjelenésének valószínűségét, a szorongást, és preventív faktorként hat a mentális betegségekkel szemben (Zhang et al., 2024; Malm et al., 2019; Kovács, 2018).

Az átlag feletti egészségi és edzettségi állapotról beszámoló egyének szignifikánsan reziliensebbek, mint azok a társaik, akik átlag alatti egészségi és edzettségi állapottal rendelkeznek. A reziliencia összefüggést mutat a jó egészségi állapottal, hiszen a reziliens egyének hatékonyak a szorongást okozó helyzetekben

a stresszel való megküzdésben, ezáltal kevésbé vannak kitéve a stressz indukálta betegségeknek (Moravec et al., 2025; Moravec, 2022; Bauer, 2021). A sportolás biológiai hatásai befolyással vannak az egyén pszichológiai fejlődésére is. A rendszeres sporttevékenység következtében elért fejlődés és testi változások (karcsúság, jobb erőnlét, kifinomultabb mozgáskoordináció) mind olyan tényezők, melyek növelik az egyén élnélképességét, ezáltal pedig az adaptív és egészséges működését a sportolónak. Az edzettségi állapot tehát fontos szerepet tölt be az egyének pozitív gondolkodásában, önhatékonyság, önbecsülés, önbizalom érzésében. Mindezen túl a rendszeresen végzett sporttevékenység hozzájárul a szorongás csökkenéséhez, és redukálja a depresszió valószínűségének kockázatát (Keczeli, 2021; Kovács et al., 2016).

Összegzés

A tanulmány a sportolók rugalmas ellenállóképességét, azaz rezilienciáját vizsgálja, azt a képességet, mely segíti az egyéneket a szorongást keltő, stresszes helyzetekkel való megküzdésben és a kedvezőtlen körülményekből történő kilábalásban, valamint abban, hogy mindezt személyes előnnyé tudják fordítani. A kutatás fő célja a reziliencia szociodemográfiai és sportágspecifikus változók mentén történő vizsgálata volt.

A szociodemográfiai változók esetében a férfiak és a középfokú tanulmányokat végző egyének reziliensebbnek bizonyultak, továbbá a felsőfokú iskolai végzettséggel rendelkező anyák gyermekei bizonyultak a vonatkozó csoportok közül a legreziliensebbnek. Objektív megítélés szerint az átlag feletti anyagi helyzetben élő családok gyermekei szignifikánsan magasabb reziliencia szintet mutattak társaiknál. A vallásosság tekintetében a nem nyilatkozó, maga módján vallásos és részben vallásos egyének értek el magas reziliencia pontszámot.

A sportspecifikus változók közül a sportolási gyakoriság, a sporttípus, a sportolási szint, a sportegyesületnél folytatott sporttevékenység, a sportágváltás, az egyesületi, valamint egyéni szinten végzett heti edzés mennyisége, az egészségi és az edzettségi állapot mind befolyással vannak a sportolók rezilienciájára. A naponta többször sportoló, csapatban sportoló, versenyszinten sportoló egyének magasabb rezilienciát mutattak, mint egyéni sportoló, ritkábban sportoló, szabadidős szinten sportoló társaik. Az egyesületben

sporttevékenységet végző egyének magasabb reziliencia szinttel rendelkeznek, mint a nem egyesületben sportolók. Azok a sportolók, akiknek az életében sportágváltás történt, egyesületi vagy egyéni szinten a heti edzőmennyiségük több az átlagosnál, valamint szubjektív egészségi és edzettségi állapotuk is magasabb az átlagosnál reziliensebbnek bizonyultak átlagon aluli heti edzőmennyiséget teljesítő, és átlagon aluli egészségi és edzettségi állapotról beszámoló társaiknál.

A kutatási eredmények egyértelművé teszik, hogy a sport nem csupán a fizikai egészség, de a mentális egészség megőrzésében is kiemelt jelentőséggel bír. Adaptív megküzdési stratégiaként is kódolható, hiszen a rendszeresen sportoló egyének reziliencia szintje magasabb, mint társaiké, ezáltal kevésbé szorongóak, képesek megküzdni a kedvezőtlen, stresszkeltő körülményekkel. A kutatás rámutat arra, hogy a sport valóban kiemelkedő jelentőségű a biológiai, pszichológiai, valamint a szociális fejlődésben és működésben egyaránt. A sportolók reziliencia mintázatainak megértése segíthet a célzott támogatásban, fejlesztésben és szükség esetén a rehabilitációban (Neamah et al., 2018; Neamah & Husi, 2021). Az egyéni változókon túl, bár jelen tanulmány nem tért ki a mezo-, exo- és makrorendszerszintű változókra, az olyan kontextuális tényezők, mint a sportinfrastruktúra, a sportlétesítmények tervezése, illetve azok térbeli integrációja is meghatározó lehet a sportolói elköteleződésben, kitartásban és jóllétben egyaránt (Lovra & Sarihan, 2024).

Irodalomjegyzék

- Azpiazu Izaguirre, L., Fernández, A. R., & Palacios, E. G. (2021). Adolescent Life Satisfaction Explained by Social Support, Emotion Regulation, and Resilience. *Frontiers in Psychology, 12*.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.694183>
- Barta, G., Smohai, M., & Takács, S. (2022). Az önreguláció vizsgálata sportolók körében kevert módszerrel. *Psychologia Hungarica Caroliensis, 10*(1), 5–18. <https://doi.org/10.52993/psychung.10.2022.1.1>
- Bauer, A. (2021). A reziliencia inklúziót támogató lehetőségei a stresszkezelésben a Connor-Davidson Reziliencia skála (CD-RISC) alapján /Nemzetközi áttekintés. *Parlando*. <https://www.parlando.hu/2021/2021-1/Bauer-Connor-Davidson.pdf>.

- Ceglédi, T. (2012). Reziliens életutak, avagy a hátrányok ellenére sikeresen kibontakozó iskolai karrier. *Szociológiai Szemle*, 22(2), 85–110.
- Clément, J.-F., Gallant, F., Hudon, C., Montiel, C., Riglea, T., Berbiche, D., Doré, I., Sylvestre, M.-P., O’Loughlin, J., & Bélanger, M. (2024). Use of physical activity as a coping strategy mediates the association between adolescent team sports participation and emerging adult mental health. *Mental Health and Physical Activity*, 27, 100612. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2024.100612>
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87–127. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>
- Fintor Gábor. (2014). A sportágválasztást és a sportolási gyakoriságot befolyásoló tényezők az általános iskolásoknál. *Régió És Oktatás*, 69–78.
- Graber, R., Turner, R., & Madill, A. (2015). Best friends and better coping: Facilitating psychological resilience through boys’ and girls’ closest friendships. *British Journal of Psychology*, 107(2), 338–358. <https://doi.org/10.1111/bjop.12135>
- Huang, S., Han, M., Sun, L., Zhang, H., & Li, H.-J. (2018). Family socioeconomic status and emotional adaptation among rural-to-urban migrant adolescents in China: The moderating roles of adolescent’s resilience and parental positive emotion. *International Journal of Psychology*, 54(5). <https://doi.org/10.1002/ijop.12499>
- Hüse, L., & Ceglédi, T. (2018). “Érett dió is lehetek”- A megterhelő életese-mények és a reziliencia hatása az iksolai pályafutásra.<https://mek.oszk.hu/18900/18941/18941.pdf>
- Keczeli, D. (2019). Sport, mint a stressz ellenszere. *International Journal of Engineering and Management Sciences*, 4(3), 69–78. <https://doi.org/10.21791/ijems.2019.3.7>.
- Keczeli, D. (2021). A SPORT A MENTÁLIS EGÉSZSÉG VÉDŐFAKTO-RA. <https://dea.lib.unideb.hu/server/api/core/bitstreams/9d495aa5-7718-40b8-a182-1b20fd35c65a/content>

- Kollár, D., & László, T. (2022). *A reziliencia Magyarországon Megküzdés az életút és a járványhelyzet nehézségeivel*. https://szazadveg.hu/wp-content/uploads/2024/03/SZAZADVEG-RIPORT2022_2022_07_A-reziliencia-Magyarorszagon.-Megkuzdes-az-eletut-es-a-jarvanyhelyzet-nehezsegeivel-1.pdf
- Kovács, K. (2014). *Sportolás mint támogató faktor a felsőoktatásban A sportolási szokások hatásai a magyarországi és a romániai hallgatók körében*.
- Kovács, K., Kovács, K. E., & Nagy, B. E. (2016). Intézményi hatások a hallgatók egészségtudatos magatartásában. In: G. Pusztai (Eds.), *A felsőoktatás (hozzáadott) értéke: Közelítések az intézményi hozzájárulás empirikus megragadásához* (pp 174-190). Kiadó, Új Mandátum Könyvkiadó.
- Kovács, K. E. (2018). The relationship between health-awareness and academic achievement on a national representative sample. *Hungarian Educational Research Journal*, 8(4), 108-111.
- Kovács, K. E. (2018). The relationship between health-awareness and academic achievement on a national representative sample. *Hungarian Educational Research Journal*, 8(4), 108-111.
- Kovács, K. E. (2025a). Athlete profiles along grit, sport orientation and sport persistence based on a quantitative research on Hungarian athletes. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1594365. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1594365>
- Kovács, K. E. (2025b). Factors influencing sport persistence along the socio-ecological model—A presentation of sport persistence models based on the findings of a representative hungarian sample. *Sports*, 13(4), 97. <https://doi.org/10.3390/sports13040097>
- Kovács, K. E., & Nagy, B. E. (2015). SPORTOLÁS HATÁSA KISKAMASZOK ÉNKÉPÉRE, SZORONGÁSÁRA ÉS MEGKÜZDÉSÉRE. *Különleges Bánásmód - Interdiszciplináris Folyóirat*, 1(3), 43–56. <https://doi.org/10.18458/kb.2015.3.43>
- Kovács, K. E., & Nagy, B. E. (2017). Egészségtudatos magatartás alakulása a sport függvényében. *Educatio*, 26(4), 649–656. <https://doi.org/10.1556/2063.26.2017.4.11>
- Kovács, K. E., & Szakál, Z. (2024). Factors influencing sport persistence still represent a knowledge gap – the experience of a systematic review. *BMC Psychology*, 12(1), 584. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02098-6>

- Lasota, A., Tomaszek, K., & Bosacki, S. (2020). Empathy, Gratitude, and Resilience – Does Gender Make a Difference? *Anales de Psicología*, 36(3), 521–532. <https://doi.org/10.6018/analesps.391541>
- Liu, M., Shi, B., & Gao, X. (2024). The way to relieve college students' academic stress: the influence mechanism of sports interest and sports atmosphere. *BMC Psychology*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01819-1>
- Lovra, É., & Sarihan, E. (2024). The formation and preservation of urban heritage through urban landscape transformation: A case study of pittsburgh. *Land*, 13(11), 1816. <https://doi.org/10.3390/land13111816>
- Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical Activity and Sports—Real Health Benefits: A Review with Insight into the Public Health of Sweden. *Sports*, 7(5), 127. <https://doi.org/10.3390/sports7050127>
- Moravec, M. (2022). *Diákok sportja – hallgatók egészségtökéje?* Belvedere Meridionale.
- Moravec, M., Kovács, K. E., & Kozma, B. (2025). Socialisation scenes in the health behaviour of teacher students at different levels of teacher training. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1504214. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1504214>
- Neamah, H. A., Adila, A. S., & Husi, G. (2018). Recent trends in robotic systems for upper-limb stroke recovery: A low-cost hand and wrist rehabilitation device. *2018 2nd International Symposium on Small-Scale Intelligent Manufacturing Systems (SIMS)*, 1–6. <https://ieeexplore.ieee.org/abstract/document/8355302/>
- Neamah, H. A., & Husi, G. (2021). Design and development of continuous passive motion (CPM) for fingers and wrist grounded-exoskeleton rehabilitation system. *Applied Sciences*, 11(2), 815.
- Pikó, B. (2002). *A fiatalok pszichoszociális egészséges és rizikómagartása a társas támogatás tükrében.* Osiris.
- Pikó, B., & Hamvai, C. (2012). Stressz, coping és reziliencia korai serdülőkorbán. *Iskolakultúra*, 22(9), 24–33.
- Pusztai, G., Kovács, K. E., Kovács, K., & Nagy, B. E. (2017). The effect of campus environment on students' health behaviour in four Central European countries. *Journal of Social Research and Policy*, 8(1), 125–138.

- Sheng, X., Liang, K., Li, K., Chi, X., & Fan, H. (2024). Association between sports participation and resilience in school-attending students: a cross-sectional study. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1365310>
- Smith, R. E., & Smoll, F. L. (2004). Anxiety and coping in sport: Theoretical models and approaches to anxiety reduction. In T. Morris & J. Summers (Eds.), *Sport psychology: Theory, applications and issues* (2nd ed., pp. 294–321). John Wiley & Sons Australia.
- Szeriné dr. Ormándi, E. (2019). *Reziliencia és megküzdés - Mindset Pszichológia*. Mindsetpszichologia.hu. <https://mindsetpszichologia.hu/reziliencia-es-megkuzdes>
- Wu, X., Liang, J., Chen, J., Dong, W., & Lu, C. (2024). Physical activity and school adaptation among Chinese junior high school students: chain mediation of resilience and coping styles. *Frontiers in Psychology*, 15, 1376233. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1376233>
- Zhang, Y., Wang, F., Szakál, Z., Bíró, Z., Kovács, M., Örsi, B., & Kovács, K. E. (2024). Why do students drop out of regular sport in late adolescent? The experience of a systematic review. *Frontiers in Public Health*, 12, 1416558. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1416558>

9. A jóllét sajátosságai

Lukácsi Csanád Pál

Bevezetés

A jóllét meghatározása összetett, interdiszciplináris jellege miatt nehéz egyetlen, minden aspektust lefedő definíciót adni (Róbert et al., 2020). A hétköznapi megközelítés gyakran az elégedettséggel és a mentális egészséggel azonosítja, míg a tudományos irodalom szerint egy többdimenziós konstrukció, amely pszichológiai, fizikai és társadalmi elemeket foglal magában (Columbo, 1986; Pollard & Lee, 2003). Az egészségpszichológiában két fő értelmezés létezik: a hedonikus megközelítés, amely a boldogságot és az örömet helyezi középpontba, valamint az eudaimonikus megközelítés, amely a kiteljesedéssel és a személyes fejlődéssel kapcsolatos (Ryan & Deci, 2001; Deci & Ryan, 2008).

A jóllét pontos összetevői és azok kapcsolatai még mindig vitatottak mind a nemzetközi, mind a hazai szakirodalomban (Róbert et al., 2020). Egy elterjedt megközelítés az objektív és szubjektív jóllét elkülönítése (Róbert et al., 2020). Casas (2011) szerint az objektív komponensek a materiális és társadalmi tényezőket foglalják magukban, például az egészségi állapotot és az oktatási lehetőségeket. A szubjektív komponensek pedig az élettel való elégedettséget, az egyéni és környezeti percepciókat tartalmazzák. Campbell et al. (1976) a szubjektív jóllétet az egyén saját életének megítéléseként határozza meg, amelyet Diener et al. (2003) kiegészítettek azzal, hogy az életminőség indikátora mind egyéni, mind társadalmi szinten. Grob (2020) szerint a szubjektív jóllét alapvetően meghatározza az egyén mindennapi életét, és a pszichológiai egészség globális mutatójaként is értelmezhető (Taylor & Brown, 1988).

Diener (1984) modellje szerint a szubjektív jóllét két fő komponensből áll: az affektív és a kognitív elemből. Az affektív komponens a pozitív és negatív érzelmek dinamikus egyensúlyát foglalja magában, míg a kognitív komponens az élet értékelésére koncentrál, beleértve az általános elégedettséget és az egyes élethelyzetek megítélését (Cantril, 1965; Sallay, 2005). Bradburn (1969) megközelítése az affektív folyamatokra összpontosít, mivel az egyének az életüket érzelmileg is értékelik. Az affektív dimenzió alapvető szerepet játszik az egyén szubjektív jóllétének kialakulásában (Rees, 2018; Róbert et al., 2020).

Ryff (1989) pszichológiai jóllét-modellje az egyéni fejlődés és növekedés központi szerepét hangsúlyozza, ideértve az önelfogadást, autonómiát, társas kapcsolatokat, a környezet kontrollját, az életcélokat és a személyes fejlődést. Rodriguez-Ayllon et al. (2019) metaanalízise szerint egyre több bizonyíték mutat arra, hogy a testmozgás elősegítheti a fiatalok mentális egészségét és hosszú távú pszichológiai jóllétét. Különösen serdülőknél figyelhető meg a fizikai aktivitás kedvező hatása, míg gyermekek esetében kevésbé jelentős. A kutatások szerint a nagyobb mennyiségű fizikai aktivitás alacsonyabb stressz-szinttel és jobb önbecsüléssel jár együtt, míg a hosszú ideig tartó ülő tevékenységek negatív hatással lehetnek a mentális jóllétre.

A fizikai aktivitás pozitív hatása a szubjektív jóllétre széles körben elismert (Garrido, Méndez & Abellán, 2013). A mentális rendellenességek megelőzése szempontjából nemcsak a pszichológiai rossz közérzet csökkentése, hanem a pszichológiai jóllét elősegítése is kulcsfontosságú (Rodriguez-Ayllon et al., 2019). A pszichológiai rossz közérzet olyan állapotokat foglal magában, mint a depresszió és a szorongás, míg a pszichológiai jóllét a pozitív érzelmi állapotok és a hatékony társas működés egyensúlyát jelenti (Antaramian et al., 2010). Liu & Zhong (2023) hangsúlyozzák, hogy a mentális egészség és a szubjektív jóllét nem szinonim fogalmak (Keller, 2020), azonban a mentális egészség előrejelzője lehet a szubjektív jóllétnek (Min, 2019). Kutatásuk kimutatta, hogy a sportolás jelentős pozitív hatással van az egyén szubjektív jóllétére. Gaudreau & Verner-Filion (2012) egy sportolói mintán igazolták, hogy a sportban való részvétel és a teljesítményorientáció pozitívan kapcsolódik a magasabb szubjektív jólléthez.

A jóllét sajátosságai a szociodemográfiai változók mentén

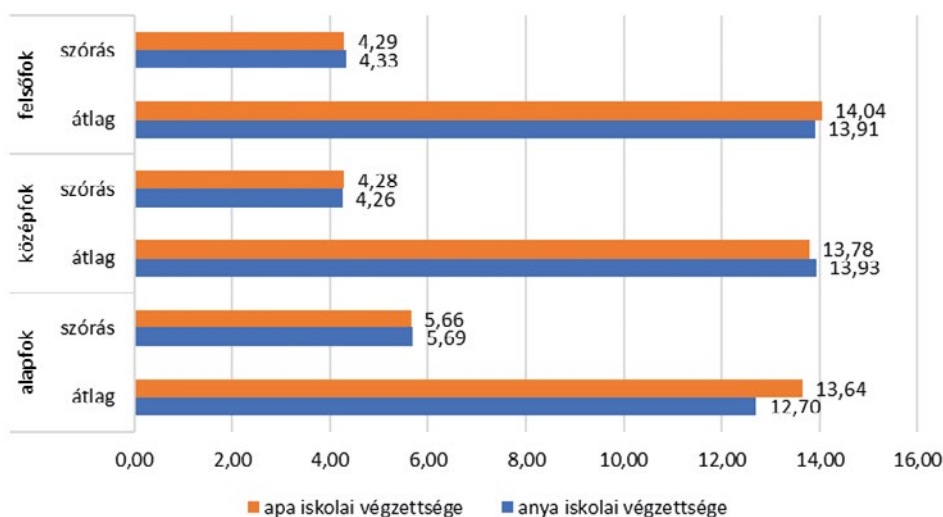
A szociodemográfiai változók tekintetében a nem, az aktuális tanulmányok szintje, a lakóhely településtípusa, a szülők iskolai végzettsége és munkaerőpiaci státusza, a családszerkezetben bekövetkezett változás, valamint a testvér jelenléte, objektív anyagi helyzet mentén került sor összehasonlítások elvégzésére, amelyhez Mann-Whitney, valamint Kruskal-Wallis próbák alkalmazására került sor.

A jóllét a férfiak körében szignifikánsan magasabb ($p < 0.036$; $t = -2,09$; $U = 138280$), mivel a nők esetében tapasztalható átlagpontoszám 13,59 ($SD = 4,33$), míg a férfiak körében 15,42 pont ($SD = 4,30$).

Ezután a tanulmányi szint mentén kimutatható különbségek feltárására került sor. Az eredmények alapján a középiskolás sportolók szignifikánsan magasabb jóllét szinttel jellemezhetőek ($M=14,27$; $SD=4,56$) a felsőoktatásban tanuló sportolókkal összevetve ($M=13,72$; $SD=4,17$; $U=138280$; $df=1102$; $p=0,030$).

A lakóhely településtípusa alapján nem áll fenn jelentős különbség a jóllét tekintetében ($U=143298$; $df=1102$; $p=0,534$), mivel a nagyvárosi (főváros, megyeszékhely, nagyváros, 13,8 pont, $SD=4,48$) körülmények között élő sportolók jólléte közel azonos a kisvárosi (falu, tanya, kisváros, 14,1 pont, $SD=4,1$) körülmények között élő fiatalok jóllétének a mértékével.

18. ábra. A jóllét alakulása a szülők végzettsége mentén (pont)



Az anya iskolai végzettségének tekintetében a Kruskal-Wallis próba eredményei alapján szignifikáns különbség áll fenn a csoportok között ($\chi^2=10,72$; $df=3$; $p=0,013$), jóllehet a középfokú végzettséggel rendelkező anyák gyermekei körében tapasztalható a legmagasabb ($M=13,93$; $SD=4,26$), míg a felsőfokú iskolai végzettségű anyák gyermekei körében ennél némiképp alacsonyabb ($M=13,91$; $SD=4,33$), végül az alapfokú iskolai végzettséggel rendelkező anyák gyermekeinek körében a legalacsonyabb a jóllét szintje ($M=12,7$; $SD=5,69$). Az apa iskolai végzettségét tekintve is a Kruskal-Wallis próba eredményei alapján szignifikáns a különbség az egyes csoportok között ($\chi^2=10,45$; $df=3$; $p=0,015$). A legmagasabb jóllét szint ebben az esetben is a felsőfokú iskolai végzettségű apák

gyermekei körében mutatható ki ($M=14,04$; $SD=4,29$), amelyet a középfokú ($M=13,78$; $SD=4,28$), majd az alacsony fokú iskolai végzettséggel rendelkező apák gyermekei követnek ($M=13,67$; $SD=5,66$).

A szülők munkaerőpiaci státusza tekintetében is áttekintésre kerültek a jóllét mintázatai. Azon sportolók körében, akiknek édesanyja/nevelőanyja dolgozik, a jóllét szint átlaga 14,01 pont ($SD=4,33$), miközben azon sportolók körében, akiknek édesanyja/nevelőanyja nem dolgozik, a sportperzisztencia-átlag 13,45 pont ($SD=4,51$), amely a Mann-Whitney próba eredményei alapján nem mutat szignifikáns különbséget ($U=45360$; $df=1102$; $p=0,245$). Az apa munkaerőpiaci státusza tekintetében is az látszik, hogy a foglalkoztatott édesapák/nevelőapák gyermekeinek körében magasabb a jóllét szint mértéke ($M=13,96$; $SD=4,33$) a nem dolgozó édesapák/nevelőapák gyermekeinek jóllét szint-értékeivel összevetve ($M=13,94$; $SD=4,62$). A különbség ebben az esetben sem szignifikáns ($U=39148$; $df=1102$; $p=0,884$).

Amikor a családszerkezet változását vizsgáltuk azt tapasztaltuk, hogy a jóllét szint értékei szignifikánsan magasabbak azon csoportokban, ahol a családszerkezet nem módosult. Konkrétan, azoknál, akiknél bekövetkezett a családszerkezeti változás, a jóllét érték átlagosan 13,41 ($SD=4,17$), míg azoknál, ahol nem történt változás, az átlag 14,2 ($SD=4,41$). Ezek a különbségek a Mann-Whitney próba alapján statisztikailag szignifikánsak voltak ($U=114542$; $df=1102$; $p=0,003$).

Ezután a testvér jelenlétének hatását vizsgáltuk a sportolók jóllétének alakulására. Az eredmények azt mutatták, hogy a testvérral rendelkező sportolók ($M=14,01$, $SD=4,28$) jóllét értékei nem voltak szignifikánsan magasabbak, mint azoknak a sportoló fiataloknak, akiknek nem volt testvér ($M=13,58$, $SD=4,77$) ($U=66270$; $df=1101$; $p=0,579$).

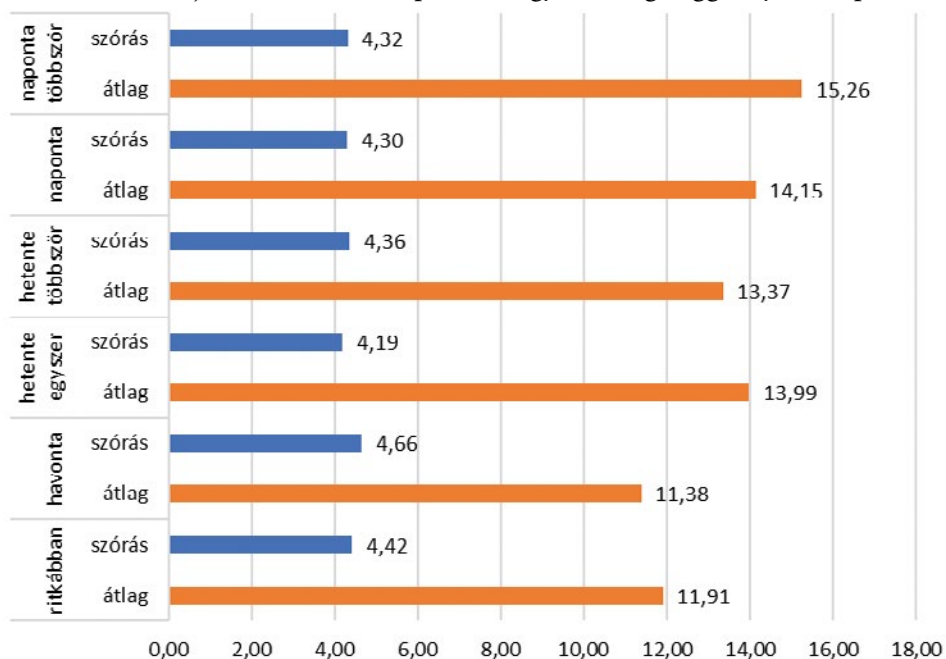
Végül vizsgáltuk az objektív anyagi helyzet hatását a jóllét szint vonatkozásában. Az eredmények azt mutatták, hogy az az átlag feletti objektív anyagi helyzettel rendelkező sportolóknak ($M=13,8$; $SD=4,33$) és az átlag alatti objektív anyagi helyzettel jellemezhető sportolókkal összevetve ($M=13,62$; $SD=4,24$) nem találtunk szignifikáns különbséget ($U=129625$; $df=1036$; $p=0,332$).

A jóllét sajátosságai a sportspecifikus változók mentén

A sportágspecifikus változókat tekintve a sportolási gyakoriság, a sporttípus, a sportolási szint, az egyesületnél folytatott sporttevékenység, a sportágváltás, a

heti egyesületi és egyéni edzés, valamint az egészségi és edzettségi állapot alapján fennálló eltéréseket vizsgáltuk meg. Először a sportolási gyakoriság alapján vizsgáltuk a csoportok közötti különbségeket. A Kruskal-Wallis próba eredményei szerint a csoportok között szignifikáns eltérés van ($\chi^2=37,396$; $df=5$; $p<0,001$). A legmagasabb jóllétet azoknál a sportolóknál figyeltük meg, akik naponta, illetve naponta többször végeznek sporttevékenységet, míg a havonta vagy ritkábban sportolók esetében találtuk a legalacsonyabb jóllét szintet.

19. ábra. A jóllét alakulása a sportolási gyakoriság függvényében (pont)



A sporttípus mentén is szignifikáns különbség volt kimutatható ($U=119408$; $df=1102$; $p<0,001$), a csapatsportolókra jellemző jóllét szintje ($M=14,87$; $SD=4,12$) magasabb az egyéni sportolókkal összevetve ($M=13,28$; $SD=4,39$).

Ezután kimutattuk, hogy a versenysportoló fiatalokra jellemző jóllét szint mértéke szignifikánsan magasabb ($M=14,61$; $SD=4,18$) a szabadidősportoló fiatalokkal összevetve ($M=13,35$; $SD=4,42$; $U=128755$; $df=1102$; $p<0,001$).

Az egyesülethez tartozó sportoló fiatalok esetében a jóllét szintje szignifikánsan magasabb ($M=14,6$; $SD=4,18$), mint a nem egyesülethez tartozó fiatal

sportolóké ($M=13,33$; $SD=4,42$). Ezt a különbséget a Mann-Whitney próba is megerősítette ($U=128700$; $df=1102$; $p<0,001$).

A sportágváltás tekintetében is kimutatható szignifikáns különbség a jóllét szintjében ($U=137069$; $df=1102$; $p=0,021$), mivel a sportágváltó fiataloknál mért jóllét ($M=13,63$; $SD=4,37$) alacsonyabb volt a sportágot nem váltó fiataloknál tapasztalt jóllét szint értékeknél ($M=14,32$; $SD=4,32$).

A jóllét alakulását vizsgálva azt találtuk, hogy az egyesületi kereteken belül sportoló fiatalok, akik átlag felett óraszámban vesznek részt az egyesületi keretek közötti sporttevékenységekben ($M=14,80$; $SD=4,09$), a jóllét szintjük szignifikánsan magasabbnak bizonyult ($U=117362$, $df=1087$, $p<0,001$) mint, akik átlag alatti óraszámban edző sportolókhöz képest ($M=13,38$; $SD=4,44$).

Ezzel szemben nem találtunk szignifikáns különbséget ($U=132784$, $df=1088$, $p=0,283$) az egyénileg folytatott edzés átlag feletti óraszámban végzett sporttevékenységet végző fiatal sportolók ($M=14,13$; $SD=4,09$) és az átlag alatt végzett edzés munkát végző társaik ($M=13,84$, $SD=4,39$) között.

Végül megvizsgáltuk, hogy a sportolók szubjektív egészségi és edzettségi állapota milyen összefüggésben áll a jóllétével. Az eredmények azt mutatták, hogy azoknál a sportolóknál, akik átlag feletti szubjektív egészségi állapottal rendelkeznek, lényegesen magasabb jóllét szint figyelhető meg ($M=15,51$; $SD=4,0$), mint az átlag alatti értékek esetében ($M=12,96$; $SD=4,27$; $U=95210$; $df=1102$; $p<0,001$). Hasonló mintázatot tapasztaltunk a szubjektív edzettségi állapot vizsgálatakor is, az átlag feletti szubjektív edzettségi állapotot mutató sportolók jóllét szintje ($M=14,95$; $SD=4,13$), szignifikánsan magasabb volt ($U=59829$; $df=1102$; $p<0,001$), mint azoknál, akiknél az edzettségi állapot átlag alatti értékeket mutatott ($M=13,58$; $SD=4,97$).

Megbeszélés

A tanulmány célja a sportolási gyakoriság, az egyesületi sportolás, valamint a sportágváltás és a jóllét közötti összefüggések vizsgálata. Az eredmények egyértelmű tendenciákat mutatnak, amelyeket releváns szakirodalmi forrásokkal összhangban értelmezzünk.

Az eredmények azt mutatják, hogy a rendszeres sportolás jelentős hatással van a jóllétre. A napi és napi többszöri sporttevékenységet végzők körében a legmagasabb jóllétszintet mértük, míg a havonta vagy ritkábban sportolóknál volt a legalacso-

nyabb. Ez összhangban áll Rodriguez-Ayllon et al. (2019) metaanalízisével, amely szerint a fizikai aktivitás szignifikáns, bár mérsékelt hatással bír a mentális egészségre, különösen serdülőknél. A fizikai aktivitás hatásmechanizmusai közé tartozik az endorfinok felszabadulása, a stresszcsökkentés, valamint a társas támogatás fokozása (Rodriguez-Ayllon et al., 2019). Wilson et al. (2022) szintén hangsúlyozza, hogy a sport hozzájárulhat a mentális egészség javításához és a szubjektív jóllét növeléséhez. Alessandri, Rose & Wasley (2020) kutatásai pedig rámutatnak, hogy a teljesítményorientált sportolók körében a jólléti mutatók szoros összefüggést mutatnak az önmeghatározás elméletével (Self-Determination Theory), amely szerint a kompetencia, autonómia és a kapcsolódás érzése kulcsszerepet játszik a pszichológiai jóllét fenntartásában.

A jóllét alakulását számos társadalmi és gazdasági tényező befolyásolja. A nem, az aktuális tanulmányi szint, a lakóhely, a szülők iskolázottsága és munkaerőpiaci helyzete, valamint a családszerkezeti változások mind hozzájárulhatnak a sportolási szokások és a pszichológiai jóllét alakulásához (Kovács, 2018; Pusztai, 2020; Moravec et al., 2025; Moravec, 2022). Kutatások kimutatták, hogy a magasabb iskolázottságú és stabil munkaerőpiaci helyzetű szülők gyermekei nagyobb valószínűséggel vesznek részt rendszeres sporttevékenységekben, amely pozitívan hat a jóllétükre (Balogh, 2022). Az objektív anyagi helyzet szintén kulcsfontosságú tényező, mivel a jobb anyagi körülmények között élő fiatalok nagyobb eséllyel jutnak hozzá a sportoláshoz szükséges erőforrásokhoz, például sportfelszerelésekhez, edzőkhöz és sportlétesítményekhez. Kovács (2018, 2020) kutatásai igazolják, hogy a sportiskolai környezet, amely strukturáltabb edzési és támogató rendszert biztosít, hosszú távon elősegítheti a tanulmányi teljesítmény és az egészségtudatos magatartás fejlődését.

Az egyesületi sportot végző fiatalok jelentősen magasabb jóllétszintet mutattak, mint azok, akik egyéni edzést folytatnak (Kovács et al., 2016; Pusztai et al., 2017; Kovács & Szakál, 2024). Ez az eredmény összhangban áll Eather et al. (2023) megállapításával, miszerint a csapatsportokban való részvétel nagyobb pszichológiai előnyökkel jár, mint az egyéni sportok, különösen a társas kapcsolatok, a közösségi támogatás és az összetartozás érzése révén. Wilson et al. (2022) kutatásai azt mutatták, hogy a szervezett sporttevékenység jelentős mértékben hozzájárulhat a jobb jóllétszinthez, függetlenül az egyéb rekreációs fizikai aktivitástól. Alessandri et al. (2020) szerint a sportolók jólléte jelentősen függ a motivációs tényezőktől és a támogatói

környezettől, ami azt jelzi, hogy az egyesületi sportolás fokozhatja az egyének autonómiáját és kompetenciaérzetét (Kovács, 2025a, 2025b; Zhang et al., 2024).

Az eredmények szerint a sportágváltó fiatalok jóllétének szintje alacsonyabb volt, mint azoké, akik nem váltottak sportágot. Ez arra utalhat, hogy a sportágváltás stresszforrást jelenthet, amely rövid távon negatívan befolyásolja a sportolók pszichológiai állapotát. Liu & Zhong (2023) kutatásai szerint a sportolás pozitív hatása a jóllétre közvetítő tényezőkön keresztül valósul meg, például az egészségi állapot javulása és a társadalmi identitás erősödése révén. A sportágváltás ideiglenesen gyengítheti ezeket a tényezőket, ami magyarázatot adhat az alacsonyabb jóllétszintre. Alessandri et al. (2020) tanulmánya arra is rámutat, hogy a teljesítményorientált egyének esetében a változó környezeti tényezők és a szakmai elvárások jelentős stresszforrásként hathatnak, ami további pszichológiai alkalmazkodási stratégiák szükségességét vetheti fel.

Összegzés

Az eredmények azt mutatják, hogy a rendszeres, napi sportolás, valamint az egyesületi sportban való részvétel hozzájárul a magasabb jóllétszinthez, míg a sportágváltás átmeneti kihívást jelenthet a sportolók számára. Emellett a társadalmi és gazdasági tényezők – beleértve a családi háttért, az anyagi helyzetet és a szülők iskolázottságát – szintén meghatározó szerepet játszanak a sportolási szokások és a jóllét alakulásában. Ezek az eredmények alátámasztják azt a szakirodalomban széles körben elfogadott nézetet, miszerint a fizikai aktivitás és a társas támogatás kulcsszerepet játszik a mentális egészség és a jóllét fenntartásában. Az egyéni változókon túl, bár jelen tanulmány nem tért ki a mezo-, exo- és makrorendszer szintű változókra, az olyan kontextuális tényezők, mint a sportinfrastruktúra, a sportlétesítmények tervezése, illetve azok térbeli integrációja is meghatározó lehet a sportolói elköteleződésben, kitartásban és jóllétben egyaránt (Lovra & Sarihan, 2024). A sportolók jólléttel kapcsolatos sajátosságainak megértése segíthet a célzott támogatásban, fejlesztésben és szükség esetén a rehabilitációban (Neamah et al., 2018; Neamah & Husi, 2021).

Hivatkozásjegyzék

Alessandri, E., Rose, D., & Wasley, D. (2020). Health and wellbeing in higher education: a comparison of music and sport students through the framework of self determination theory. *Frontiers in psychology*, 11, 566307.

- Antaramian, S. P., Huebner, E. S., Hills, K. J., & Valois, R. F. (2010). A dual-factor model of mental health: Toward a more comprehensive understanding of youth functioning. *American Journal of Orthopsychiatry*, 80(4), 462–472. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01049.x>
- Balogh, K. (2022). Szubjektív jóllét és szabadidő-A 15-17 évesek szabadidős tevékenységeinek és az étellel való elégedettségüknek összefüggései. *Esely: Journal of Social Policy*, 33(2).
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Aldine.
- Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfactions*. Russell Sage Foundation.
- Cantril, H. (1965). *The Pattern of Human Concern* Rutgers University Press New Brunswick. New Jersey, USA.
- Casas, F. (2011). Subjective social indicators and child and adolescent well-being. *Child Indicators Research*, 4(4), 555–575. <https://doi.org/10.1007/s12187-010-9093-z>
- Columbo, S. A. (1984). General well-being in adolescents: Its nature and measurement [Doctoral dissertation]. *Saint Louis University*.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of happiness studies*, 9, 1-11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(3), 182–185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403–425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- Eather, N., Wade, L., Pankowiak, A., & Eime, R. (2023). The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: a systematic review and the ‘Mental Health through Sport’ conceptual model. *Systematic reviews*, 12(1), 102.

- Gaudreau, P., & Verner-Filion, J. (2012). Dispositional perfectionism and well-being: A test of mediational and moderational models. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(10), 1437–1449. <https://doi.org/10.1177/0146167212450913>
- Garrido, S., Méndez, I., & Abellán, J. M. (2013). Analysing the simultaneous relationship between life satisfaction and health-related quality of life. *Journal of happiness studies*, 14, 1813–1838. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9411-x>
- Grob, A. (2020). Adolescents' subjective well-being in fourteen cultural contexts. In *Adolescents, Cultures, and Conflicts* (pp. 21–41). Routledge.
- Keller, J. (2020). *The science of happiness: Understanding well-being*. Oxford University Press.
- Kovács, K., Kovács, K. E., & Nagy, B. E. (2016). Intézményi hatások a hallgatók egészségtudatos magatartásában. In: G. Pusztai (Eds.), *A felsőoktatás (hozzádott) értéke: Közelítések az intézményi hozzájárulás empirikus megragadásához* (pp 174–190). Kiadó, Új Mandátum Könyvkiadó.
- Kovács, K. E. (2018). The relationship between health-awareness and academic achievement on a national representative sample. *Hungarian Educational Research Journal*, 8(4), 108–111.
- Kovács, K. E. (2018). The relationship between health-awareness and academic achievement on a national representative sample. *Hungarian Educational Research Journal*, 8(4), 108–111.
- Kovács, K. E. (2020). *Egészség és tanulás a köznevelési típusú sportiskolákban*. CHERD: Debrecen, Hungary.
- Kovács, K. E. (2025a). Athlete profiles along grit, sport orientation and sport persistence based on a quantitative research on Hungarian athletes. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1594365. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1594365>
- Kovács, K. E. (2025b). Factors influencing sport persistence along the socio-ecological model—A presentation of sport persistence models based on the findings of a representative hungarian sample. *Sports*, 13(4), 97. <https://doi.org/10.3390/sports13040097>
- Kovács, K. E., & Szakál, Z. (2024). Factors influencing sport persistence still represent a knowledge gap – the experience of a systematic review. *BMC Psychology*, 12(1), 584. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02098-6>

- Liu, N., & Zhong, Q. (2023). The impact of sports participation on individuals' subjective well-being. *Humanities and Social Sciences Communications*, 10, 544. <https://doi.org/10.1057/s41599-023-02064-4>
- Lovra, É., & Sarihan, E. (2024). The formation and preservation of urban heritage through urban landscape transformation: A case study of pittsburgh. *Land*, 13(11), 1816. <https://doi.org/10.3390/land13111816>
- Min, D. (2019) Exploration of the source of elderly people's subjective well being from the perspective of social relations based on CGSS2015. *Popul Dev* 25(03):85–93.
- Moravecz, M. (2022). *Diákok sportja – hallgatók egészségtökéje?* Belvedere Meridionale.
- Moravecz, M., Kovács, K. E., & Kozma, B. (2025). Socialisation scenes in the health behaviour of teacher students at different levels of teacher training. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1504214. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1504214>
- Neamah, H. A., Adila, A. S., & Husi, G. (2018). Recent trends in robotic systems for upper-limb stroke recovery: A low-cost hand and wrist rehabilitation device. *2018 2nd International Symposium on Small-Scale Intelligent Manufacturing Systems (SIMS)*, 1–6. <https://ieeexplore.ieee.org/abstract/document/8355302/>
- Neamah, H. A., & Husi, G. (2021). Design and development of continuous passive motion (CPM) for fingers and wrist grounded-exoskeleton rehabilitation system. *Applied Sciences*, 11(2), 815.
- Pollard, E. L., & Lee, P. D. (2003). Child well-being: A systematic review of the literature. *Social indicators research*, 61, 59-78. <https://doi.org/10.1023/A:1021284215801>
- Pusztai, G. (2020). *Nevelésszociológia*. Debreceni Egyetem.
- Pusztai, G., Kovács, K. E., Kovács, K., & Nagy, B. E. (2017). The effect of campus environment on students' health behaviour in four Central European countries. *Journal of Social Research and Policy*, 8(1), 125-138.
- Rees, G. (2018). Children's leisure activities and subjective well-being: A comparative analysis of 16 countries. *Handbook of leisure, physical activity, sports, recreation and quality of life*, 31-49. https://doi.org/10.1007/978-3-319-75529-8_3

- Róbert, P., Szabó, L., & Széll, K. (2020). *A gyermekjólét aspektusai: Nemzetközi összehasonlítás egy iskolai kutatás alapján*. In: Kolosi Tamás – Tóth István György (szerk.): Társadalmi Riport. Budapest: TÁRKI 281–306.
- Rodriguez-Ayllon, M., et al. (2019). Role of physical activity and sedentary behavior in the mental health of preschoolers, children and adolescents: *A systematic review and meta-analysis**. *Sports Medicine*, 49(9), 1383–1410. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01099-5>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Sallay H. (2005): Serdülők szubjektív jólléte: A családban és a baráti kapcsolatban észlelt igazságosság és az igazságos világba vetett hit szerepe. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 6(4): 295–315. <https://doi.org/10.1556/Mental.6.2005.4.3>
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: a social psychological perspective on mental health. *Psychological bulletin*, 103(2), 193. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.103.2.193>
- Wilson, O. W. A., et al. (2022). The value of sport: Well-being benefits of sport participation during adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, 8579. <https://doi.org/10.3390/ijerph19008579>
- Zhang, Y., Wang, F., Szakál, Z., Bíró, Z., Kovács, M., Örsi, B., & Kovács, K. E. (2024). Why do students drop out of regular sport in late adolescent? The experience of a systematic review. *Frontiers in Public Health*, 12, 1416558. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1416558>

10. A jövőkép sajátosságai

Selejő Joó Bence Tamás

Bevezetés

A sportolók számára a jövőkép kialakítása kulcsfontosságú szerepet játszik a mindennapi életben: ez befolyásolja mind a motivációjukat, önismeretüket és eredményességüket is. A jövőkép egy mentális és emocionális folyamatot jelent, melyben a sportoló elképzei a saját lehetőségeit, céljait és az ezek eléréséhez szükséges utat is. Ez mind a versenysportolóknál, szabad idős sportolóknál, valamint rekreációs sportolóknál is szükséges.

A pozitív és reális jövőkép erőteljesen befolyásolja a sportolók belső motivációját. A Ryan és Deci által megfogalmazott Öndeterminációs elmélet (Self-Determination Theory) kiemeli, hogy a belső motiváció alapja az autonómia, a kompetencia érzete és a kapcsolódás (Deci & Ryan, 1985). A sportolók jövőképét ezek az igények táplálják, ugyanis ezek segítenek reális és elérhető célok megfogalmazásában és önazonosság erősítésében.

A jövőképet egyfajta mentális iránytűként is értelmezhetjük, mely segít az embereknek a mindennapi választásokban és a napi rutin kialakításában (is). Egy kutatás rámutatott arra, hogy a hosszútávú célokkal rendelkező sportolók gyakran jobban képesek kezelni a stresszt és a versenynyomást, mint azok, akik kizárólag a közvetlen teljesítésre összpontosítanak (Carron, 2005).

A sportoló mentális edzésének egyik kulcsfontosságú eleme lehet a jövőkép formálása. Ebben kiemelt szerepet kap a vizualizáció és a pozitív gondolkodás. Taylor és Wilson rámutattak arra, hogy a mentális próbák révén történő célkitűzés hozzájárulhat az önbizalom növeléséhez, illetve felhívták a figyelmet annak fontosságára, hogy az optimális teljesítményhez elengedhetetlen a mentális készségek fejlesztése (*Applying sport psychology*, 2005).

Az önmegerősítő stratégiák szintén szorosan kapcsolódnak a jövőképhez. Ha a sportoló képes belépni egy érzelmileg feltöltődött jövőképbe, az hozzájárulhat a flow-állapot gyakori eléréséhez. Csíkszentmihályi Mihály szerint a flow kulcsa a kihívás és a képességek egyensúlyában rejlik, amelyet a jövőkép, mint célkitűzési eszköz segíthet megvalósítani (Csíkszentmihályi, 1990).

A pozitív jövőkép kialakításában a technológia és az innováció is szerepet játszik. A sportolók ma már különböző digitális eszközök segítségével monitorozhatják

fejlődésüket, és ezek az eszközök hozzájárulhatnak a reális célok kitűzéséhez. Az applikációk és a virtuális valóság szimulációk nemcsak motiválóak lehetnek, hanem kézzelfogható példát nyújtanak a kitartás és fejlődés lehetőségeire is.

Nem minden sportolónak sikerül azonnal pozitív és reális jövőképet kialakítania. Ezt akadályozhatják negatív tapasztalatok, önbizalomhiány vagy a támogató rendszer hiánya. Vealey és Chase szerint a sportolók jövőképeinek minőségét jelentősen befolyásolja a környezetük, az edzői stílus, a csapattársak és a családi háttér (Vealey & Chase, 2008). A sportpszichológusok szerepe ilyenkor kulcsfontosságú. Kognitív viselkedésterápiás módszerekkel és mentorálással segíthetnek a sportolóknak abban, hogy reális és megvalósítható célokat tűzzenek ki, valamint az akadályokkal való megküzdésben. A pszichológiai tanácsadás során a sportoló képes lehet felismerni és kezelni belső gátló tényezőit.

A jövőkép alakulása szociodemográfiai változók mentén

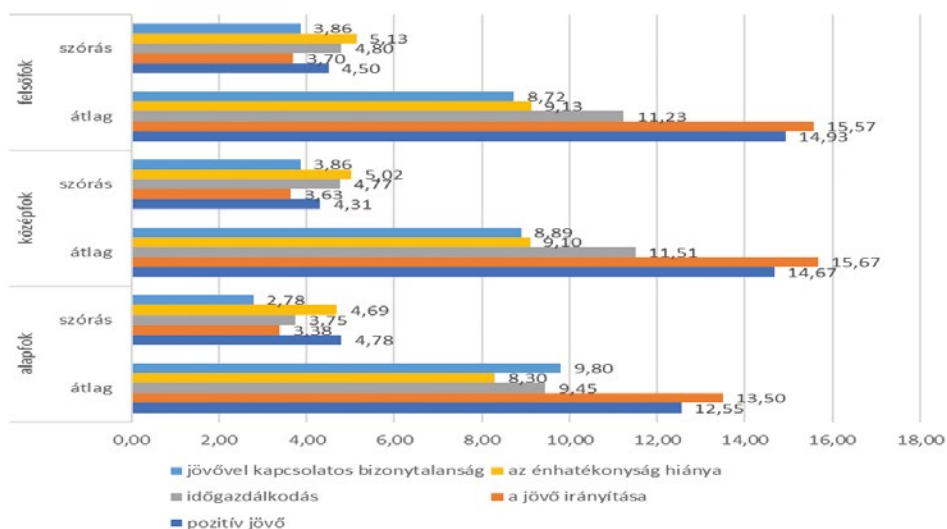
A jövőképet több dimenzióban vizsgáltuk, ezek a pozitív jövőkép, a jövő irányítása, az időgazdálkodás, az énhatékonyság hiánya és a jövővel kapcsolatos bizonytalanság. Ezeket szociodemográfiai változók mentén vizsgáltuk, mint a nem, a lakóhely, település típusa, a szülők iskolai végzettsége, a munkaerőpiaci státusza, a családszerkezetben bekövetkezett változások, valamint a testvér jelenléte. A feldolgozott statisztikai értékelésére Mann-Whitney, valamint Kruskal-Wallis próbákat alkalmaztunk.

A nemek közötti különbségnél eltérést vehetünk észre, ahogy a pozitív jövőképnél, az időgazdálkodásnál, valamint az énhatékonyságnál is, míg a maradék két dimenzióban nem vehetünk észre szignifikáns különbséget. A pozitív jövőképnél szignifikáns különbség figyelhető meg ($U=132694$; $p=0,001$). Ha megnézzük a nők átlagát, ami 14,8371 ($SD=4,50283$), majd a férfiak átlagát, 14,6911 ($SD=4,30523$), megállapíthatjuk, hogy a nők magasabb pontszámot értek el. Az időgazdálkodás dimenziójában a nők szintén jobb eredményeket értek el ($U=127574$; $p<0,001$), női átlag 11,6586 ($SD=4,84477$), a férfi átlag 10,9768 ($SD=4,61553$). Az énhatékonyság dimenziójában is szignifikáns különbséget vehetünk észre ($U=138909$; $p=0,040$), ahol itt a férfiak körében szignifikánsan magasabb az érték, - a férfi átlag 9,5598 ($SD=5,12846$), míg a női 8,6118 ($SD=4,88923$). A jövőirányítás ($U=140759$; $p=0,091$) és jövővel kapcsolatos bizonytalanság ($U=143282$; $p=0,226$) esetében nem vehetünk észre szignifikáns különbségeket.

A sportolók lakóhelyének típusai alapján nem áll fent szignifikáns különbség a sportolók között a jövőképeket tekintve. A kisebb településeken (falu, tanya, kisváros) élő sportolók átlagai (pozitív jövőkép:14,61; jövőirányítása: 15,76; időgazdálkodás:11,23; énhatékonyság hiánya:8,8; jövővelkapcsolatosbizonytalanság:8,7 és a nagyvárosban (főváros, megyeszékhely, nagyváros) élő sportolók átlagai (pozitív jövőkép:14,87; jövőirányítása:15,42; időgazdálkodás: 11,42; énhatékonyság hiánya:9,29; jövővelkapcsolatosbizonytalanság:8,91 között nincs nagy különbség.

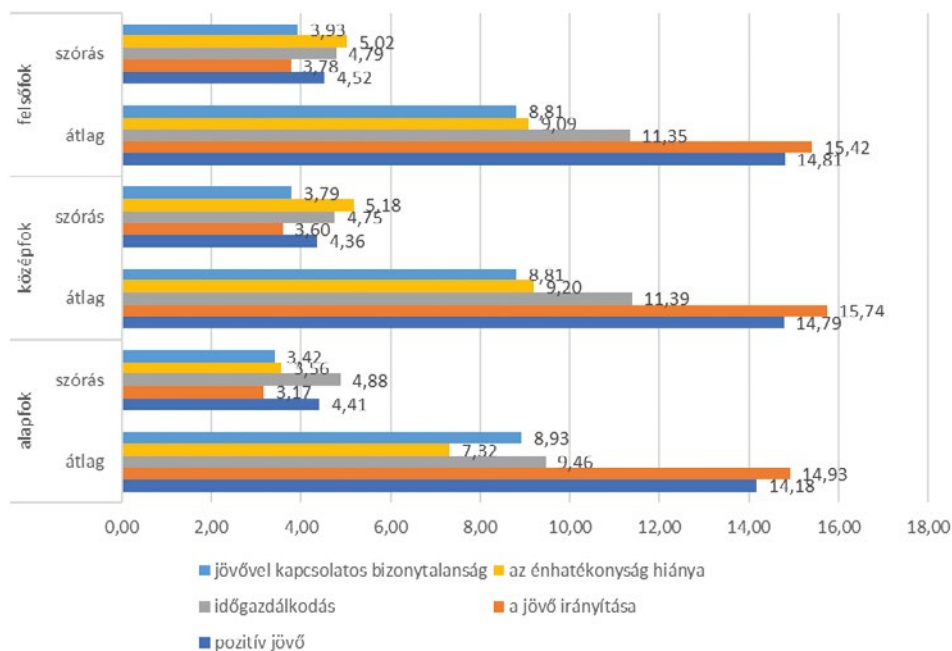
Az édesanyák iskolai végzettsége befolyásolja a jövőorientáció több dimenzióját is. A pozitív jövőkép esetén a Kruskal-Wallis teszt szerint szignifikáns különbség áll fenn ($\chi^2=9,082$, $df=3$, $p=0,028$). Ez azt jelenti, hogy az anya iskolai végzettsége hatással lehet a pozitív jövőkép kialakítására. Az effektusméret ($\epsilon^2=0,00823$) azonban kicsi, tehát a hatás mértéke nem jelentős. A jövő irányítása szempontjából szintén szignifikáns különbség mutatható ki ($\chi^2=8,269$, $df=3$, $p=0,041$), ami azt jelzi, hogy az anya iskolai végzettsége befolyásolhatja a jövő irányításának érzését. Az a hatás viszont ($\epsilon^2=0,00750$) szintén kicsi. Ezzel ellentétben az időgazdálkodás szempontjából nincs szignifikáns különbség ($\chi^2=7,002$, $df=3$, $p=0,072$), ami arra utal, hogy az anya iskolai végzettsége nem gyakorol jelentős hatást az időgazdálkodásra. Ehhez hasonlóan az énhatékonyság hiányánál sincs szignifikáns eltérés ($\chi^2=0,578$, $df=3$, $p=0,901$) és a jövővel kapcsolatos bizonytalanság esetében sem áll fenn jelentős különbség ($\chi^2=3,920$, $df=3$, $p=0,270$).

20. ábra. A jövőkép alakulása az anya iskolai végzettsége mentén (pont)



Az édesapák iskolai végzettsége a következő dimenziók egyikében sem mutat szignifikáns hatást. A pozitív jövőnél az apa iskolai végzettsége nem gyakorol szignifikáns hatást a pozitív jövőkép kialakítására ($\chi^2=3,537$, $df=3$, $p=0,316$), az effektusméret ($\epsilon^2=0,00321$) nagyon kicsi. A jövő irányításánál az eredmények ($\chi^2=3,881$, $df=3$, $p=0,275$) arra utalnak, hogy az apa iskolai végzettsége nem befolyásolja érdemben a jövő irányításának érzését. Az időgazdálkodás dimenziójában szintén nem figyelhető meg szignifikáns különbség ($\chi^2=5,977$, $df=3$, $p=0,113$), ahogyan az énhatékonyság hiánya dimenzió esetében sincs szignifikáns eltérés ($\chi^2=2,738$, $df=3$, $p=0,434$). Végül, de nem utolsó sorban a jövővel kapcsolatos bizonytalanság esetében sincs szignifikáns eltérés az apa iskolai végzettségével kapcsolatban ($\chi^2=1,379$, $df=3$, $p=0,710$).

21. ábra. A jövőkép alakulása az apa iskolai végzettsége mentén (pont)



A szülők munkaerőpiaci státuszait is megvizsgáltuk. Sem az anya (pozitív jövő: $U=45162$, $p=0,219$; jövőirányítása: $U=43597$, $p=0,079$; időgazdálkodás: $U=47534$, $p=0,663$; énhatékonysághiánya: $U=47680$, $p=0,698$; jövővel kapcsolatos bizonytalanság: $U=48160$, $p=0,82$), sem pedig az apa (pozitív jövő: $U=38622$, $p=0,733$; jövőirányítása: $U=38067$, $p=0,584$; időgazdálko-

dás: $U=39231$, $p=0,909$; énhatékonysághiánya: $U=35941$, $p=0,180$; jövővel kapcsolatos bizonytalanság: $U=35493$, $p=0,133$)munkaerőpiaci státusza nem befolyásolta a sportolók jövőorientációját. Összehasonlítva ezeket csak azt mondhatjuk el, hogy az anya munkaerőpiaci státusza némileg nagyobb hatást gyakorolhat a gyermekek jövőorientációjára, különösen a jövő irányításának érzésében, mint az apáé.

A következő szociodemográfiai szempont a családszerkezetben bekövetkezett változás. A statisztikai eljárások során arra a következtetésre jutottunk, hogy nincs szignifikáns különbség e változó tekintetében. Mindez azt jelenti, hogy a családban bekövetkező változások, valamint azok hiánya nem befolyásolták a pozitív jövőképet ($U=127277$; $p=0,687$), a jövő irányítását ($U=128790$; $p=0,926$), az időgazdálkodást ($U=125750$; $p=0,474$) az énhatékonyság hiányát ($U=127617$; $p=0,738$) és a jövővel kapcsolatos bizonytalanságot se ($U=124718$; $p=0,353$).

A testvér szerepét is megvizsgáltuk a sportolóknál, hogy van-e különbség az így kialakított csoportok között. A vizsgálatban szereplő dimenziók esetén, vagyis a pozitív jövőkép ($U=66216$; $p=0,568$), a jövő irányítása ($U=64251$; $p=0,260$), az időgazdálkodás ($U=67937$; $p=0,934$), az énhatékonyság hiánya ($U=63657$; $p=0,194$), valamint a jövővel kapcsolatos bizonytalanság ($U=66113$; $p=0,549$) nem vehetünk észre szignifikáns különbséget, vagyis statisztikailag nincs szignifikáns eltérés a testvérral rendelkező vagy az egyke sportolók között a jövőképeikkel kapcsolatban.

A továbbiakban az objektív anyagi helyzetet is megvizsgáltuk, hogy van-e különbség az átlag alatti és átlag feletti anyagi helyzetű csoportok között. A vizsgált dimenziók, vagyis a pozitív jövőkép ($U=127031$; $p=0,131$), a jövő irányítása ($U=131553$; $p=0,569$), az időgazdálkodás ($U=132912$; $p=0,775$), az énhatékonyság hiánya ($U=132848$; $p=0,764$), valamint a jövővel kapcsolatos bizonytalanság ($U=131283$; $p=0,532$) egyikében sem tapasztalhatunk szignifikáns különbséget, vagyis statisztikailag nincs jelentős eltérés az átlag alatti és átlag feletti anyagi helyzettel rendelkező csoportok jövőképei és jövőorientációja között.

Utolsó szempontként tanulmányi szint alapján vizsgáltuk, hogy van-e különbség a középfokú (gimnázium, szakgimnázium) és a felsőfokú (egyetem) csoportok között a jövőorientáció dimenzióiban. Az alábbi eredmények születtek:

A pozitív jövőkép dimenziójában a felsőfokú tanulmányokat folytatók ($M=15,08$; $SD=4,54$) valamivel magasabb átlagpontszámot értek el, mint a középfokú intézményekbe járó tanulók ($M=14,35$; $SD=4,21$). Ez az eltérés a medián értékek szerint is megfigyelhető, mivel az első csoport esetében (felsőfokú tanulmányok) a medián 16.00, míg a középfokú tanulmányokat folytatók esetében ez az érték 14,50. A jövő irányításának érzésében az egyetemisták ($M=15,70$; $SD=3,74$) szintén magasabb átlagpontszámot értek el, mint a középiskolások ($M=15,36$; $SD=3,57$), azonban ez az eltérés kevésbé kifejezett. Az időgazdálkodás dimenziójában jelentősebb eltérés mutatkozott. Az egyetemisták ($M=11,88$; $SD=4,84$) szignifikánsan jobb eredményeket értek el, mint a középiskolások ($M=10,63$; $SD=4,52$). Az énhatékonyság hiánya dimenzióban a középiskolások ($M=9,35$; $SD=4,87$) magasabb pontszámot mutattak, mint az egyetemisták ($M=8,90$; $SD=5,17$), ami azt sugallhatja, hogy a fiatalabb korosztályba tartozók jobban érzik az énhatékonyság hiányát. A jövővel kapcsolatos bizonytalanság dimenziójában a különbségek minimálisak: a középiskolások átlaga ($M=8,97$; $SD=3,66$) és a felsőfokú tanulmányokat folytatók átlaga ($M=8,72$; $SD=3,94$) közel azonos, medián értékeik is megegyeznek (9,00).

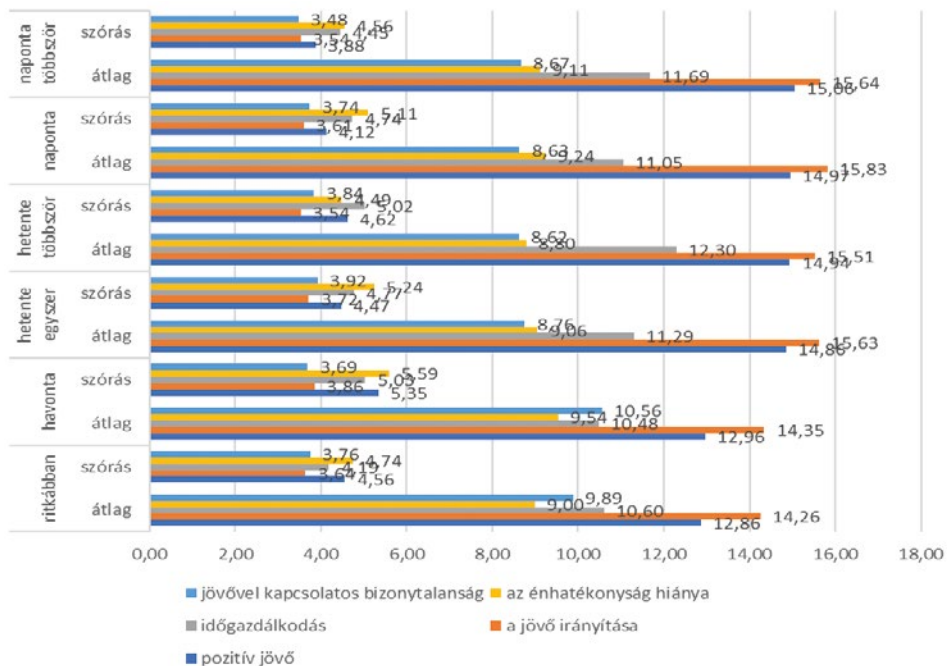
A jövőkép sajátosságai sportspecifikus változók mentén

A sportágspecifikus változókat tekintve a sportolási gyakoriság, a sporttípus, a sportolási szint, az egyesületnél folytatott sporttevékenység, a sportágváltás, a heti egyesületi és egyéni edzés, valamint az egészségi és edzetségi állapot alapján fennálló eltéréseket vizsgáltuk meg. Ugyanúgy, mint a szociodemográfiai változóknál, itt is Mann-Whitney és Kruskal-Wallis próbákat alkalmazunk statisztikai eljárásként.

Elsőként a sportolási gyakoriság mentén kerestünk különbségeket. A pozitív jövőképnél, a jövő irányításánál, valamint a jövővel kapcsolatos bizonytalanságnál kapcsolatot állapítottunk meg, míg az időgazdálkodás és az én hatékonyság esetében nem. A pozitív jövőképnél ($\chi^2=14,397$; $df=5$; $p=0,013$) szignifikáns különbség vehető észre, ami arra utal, hogy a rendszeres sportolás összefügg a pozitív jövőképpel, az effektus mértéke azonban alacsony ($\varepsilon^2=0,01305$). A jövő irányítása dimenzió mentén szintén szignifikáns különbséget vehetünk észre ($\chi^2=11,937$; $df=5$; $p=0,036$), de az effektus itt is alacsony ($\varepsilon^2=0,01082$).

A jövővel kapcsolatos bizonytalanságnál szignifikáns különbséget találtunk ($\chi^2=13,530$; $df=5$; $p=0,019$), az effektus viszont ebben az esetben is elhanyagolható mértékű ($\epsilon^2=0,01227$). Az időgazdálkodás ($\chi^2=9,266$; $df=5$; $p=0,099$), és az énhatékonyság ($\chi^2=9,266$; $df=5$; $p=0,099$) esetében nem találhatók szignifikáns különbségek.

22. ábra. A sportolási gyakoriság és jövőkép kapcsolata (pont)



Következő lépésként a sporttípus változót vizsgáltuk meg, melyben az egyéni és csapatsportolókat hasonlítottuk össze. Az eredmények alapján megállapítható, hogy a sporttípusának nincs szignifikáns hatása a sportolók jövőképére: a pozitív jövőképnek ($U=146839$; $p=0,692$), a jövő irányításának ($U=148160$; $p=0,886$) és az időgazdálkodásnak ($U=143579$; $p=0,308$) nincs hatása, ahogyan az énhatékonyság hiányára ($U=148162$; $p=0,886$) és a jövővel kapcsolatos bizonytalanságra ($U=146087$; $p=0,589$) sem hat szignifikánsan a sport típusa.

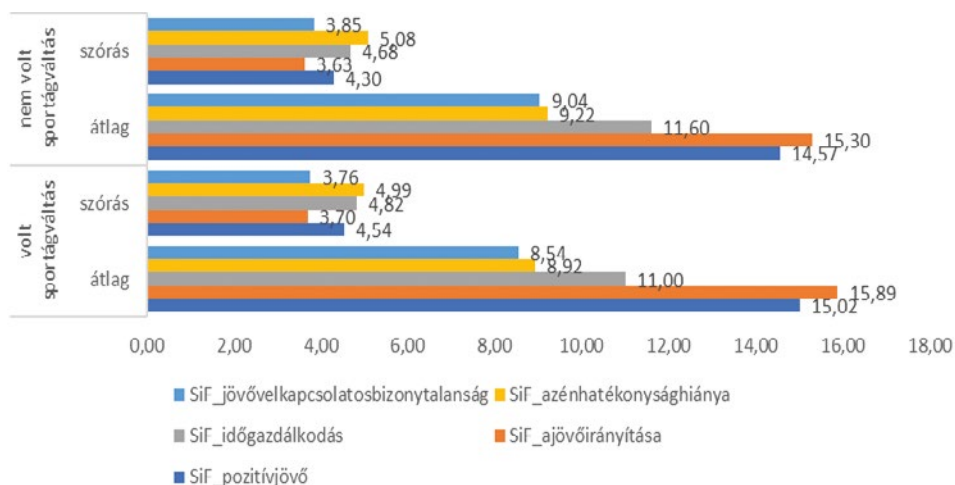
Összehasonlítottuk a szabadidős sportolókat és a versenysportolókat is, hogy lássuk, van-e különbség a két csoport között. Az eredmények azt mutatják, hogy a sportolási szintnek nincs szignifikáns hatása a sportolók jövőképére, így a pozitívabb jövőkép, ($U=147371$; $p=0,365$), a jövő irányítása ($U=149797$; $p=0,655$),

és az időgazdálkodás ($U=148887$; $p=0,537$) dimenzióiban sem mutatható ki szignifikáns eltérés. Hasonlóképpen a sportolási szint nem befolyásolja az énhatékonyság hiányát ($U=151613$; $p=0,919$) és nincs hatása a jövővel kapcsolatos bizonytalanságra sem ($U=147759$; $p=0,405$).

A következő változónk az egyesületi sport volt, amelyben az egyesületnél sportolók és nem egyesületnél sportolók csoportjait hasonlítottuk össze. Az eredmények alapján az egyesületi sportolásnak nincs szignifikáns hatása a sportolók jövőképre, így a jövővel kapcsolatos bizonytalanság, ($U=143969$; $p=0,113$), az énhatékonyság hiánya ($U=148436$; $p=0,459$), és az időgazdálkodás ($U=150053$; $p=0,665$) dimenzióiban sem mutatható ki szignifikáns eltérés. Ezen felül az egyesületi sportolás nem befolyásolja a jövő irányítását ($U=150670$; $p=0,752$) és a pozitív jövőképre sincs szignifikáns hatással ($U=149645$; $p=0,610$).

Ezt követően a sportágváltást vizsgáltuk meg, ahol az énhatékonyság dimenzióján kívül minden esetben szignifikáns eredményeket kaptunk. Azok a sportolók, akik sportot váltottak, a következő dimenziókban magasabb pontszámot értek el, mint azok, akik nem váltottak sportágat: jövővel kapcsolatos bizonytalanság ($U=137341$; $p=0,024$), időgazdálkodás ($U=138083$; $p=0,034$), jövő irányítása ($U=134675$; $p=0,006$), a pozitív jövőkép ($U=138616$; $p=0,044$). Az énhatékonyság hiányának dimenziójában ($U=144401$; $p=0,362$) viszont nincs különbség a sportágat váltó és nem váltó sportolók között.

23. ábra. A sportág váltás hatása (pont)



A jövőorientáció dimenzió tekintetében az egyesületnél végzett sportolás és az egyénileg folytatott edzés mennyisége is vizsgálatra került. Az egyesületi sporttevékenység esetében az átlag alatti óraszámú sportolók pozitív jövőképének pontszáma ($M=14,78$; $SD=4,68$) és a jövő irányításának érzése ($M=15,57$; $SD=3,77$) minimálisan magasabb, mint az átlag feletti óraszámú sportolók értékei (pozitív jövőkép: $M=14,72$; $SD=4,00$; jövő irányítása: $M=15,46$; $SD=3,50$). Az időgazdálkodás dimenziójában ehhez hasonlóan kismértékű különbség figyelhető meg: az átlag alatti csoport értéke ($M=11,40$; $SD=4,89$) enyhén magasabb, mint az átlag feletti csoporté ($M=11,28$; $SD=4,52$). Az énhatékonyság hiánya és a jövővel kapcsolatos bizonytalanság dimenzióiban szintén nem mutatható ki jelentős különbség: az énhatékonyság hiánya dimenzióban elért pontszámok az átlag alatti sportolóknál ($M=9,14$; $SD=5,24$) és az átlag feletti sportolóknál ($M=9,08$; $SD=4,73$) közel azonosak, ahogy a jövővel kapcsolatos bizonytalanság esetén is hasonló mindkét csoportban (átlag alatti: $M=8,88$; $SD=3,96$; átlag feletti: $M=8,80$; $SD=3,59$).

Az egyéni edzések tekintetében szintén nem figyelhető meg jelentős különbség a jövőorientáció dimenzióiban. A pozitív jövőkép értékei az átlag alatti csoportban ($M=14,71$; $SD=4,31$) és az átlag feletti csoportban ($M=14,91$; $SD=4,59$) közel azonosak. A jövő irányításának érzése szintén hasonló mindkét csoportban (átlag alatti: $M=15,55$; $SD=3,54$; átlag feletti: $M=15,53$; $SD=3,88$), ahogyan az időgazdálkodás értékei között is csak minimális eltérés mutatkozik (átlag alatti: $M=11,43$; $SD=4,72$; átlag feletti: $M=11,20$; $SD=4,80$). Az énhatékonyság hiánya esetén a pontszámok enyhén magasabbak az átlag feletti egyéni edzéseket végzők körében ($M=9,24$; $SD=5,40$), mint az átlag alatti csoportban ($M=9,00$; $SD=4,83$). A jövővel kapcsolatos bizonytalanság dimenziójában szintén alig van eltérés: az átlag alatti csoport értékei ($M=8,88$; $SD=3,70$) és az átlag feletti csoport értékei ($M=8,74$; $SD=4,02$) közel azonosak.

A szubjektív egészségi állapot tekintetében a pozitív jövőkép dimenziójában az átlag feletti egészségi állapottal jellemezhető sportolók magasabb pontszámot értek el ($M=15,71$; $SD=4,15$), mint az átlag alatti egészségi állapottal rendelkezők ($M=14,15$; $SD=4,46$). A jövő irányítása dimenzióban is jelentős különbség mutatkozott: az átlag feletti csoport ($M=16,23$; $SD=3,61$) magasabb értéket ért el, mint az átlag alatti csoport ($M=15,11$; $SD=3,64$). Az időgazdálkodás dimenziójában szintén enyhe különbség figyelhető meg az átlag feletti javára

($M=11,59$; $SD=4,52$) az átlag alatti csoporthoz képest ($M=11,18$; $SD=4,88$). Az énhatékonyság hiánya dimenzióban fordított tendencia látható: az átlag feletti alacsonyabb pontszámot mutattak ($M=8,12$; $SD=4,78$), mint az átlag alattiak ($M=9,72$; $SD=5,11$), jelezve, hogy a jobb egészségi állapotban lévő sportolók kevésbé érzik azt, hogy ne lennének énhatékonyságok. Hasonló különbség figyelhető meg a jövővel kapcsolatos bizonytalanság dimenziójában is, ahol az átlag feletti alacsonyabb pontszámot érték el ($M=7,82$; $SD=3,65$), mint az átlag alattiak ($M=9,47$; $SD=3,78$), ami kisebb mértékű bizonytalanságot jelez.

A szubjektív edzettségi állapot esetében szintén hasonló mintázatok figyelhetők meg. A pozitív jövőkép dimenziójában az átlag feletti edzettségi állapotú sportolók ($M=15,58$; $SD=4,07$) jobb eredményt érték el, mint az átlag alatti csoport ($M=14,45$; $SD=4,49$) és a jövő irányítása dimenzióban is az átlag felettiak ($M=15,87$; $SD=3,68$) érték el magasabb pontszámot az átlag alatti csoporthoz képest ($M=15,43$; $SD=3,66$). Az időgazdálkodás tekintetében is kisebb különbség mutatkozott az átlag felettiak javára ($M=11,49$; $SD=4,83$) az átlag alatti csoporttal szemben ($M=11,28$; $SD=4,71$). Az énhatékonyság hiánya dimenzióban az átlag feletti csoport ($M=9,06$; $SD=5,20$) és az átlag alatti csoport ($M=9,10$; $SD=4,98$) között minimális eltérés figyelhető meg. A jövővel kapcsolatos bizonytalanság dimenziójában viszont az átlag feletti edzettségű sportolók alacsonyabb pontszámot érték el ($M=8,16$; $SD=3,84$), mint az átlag alatti csoport ($M=9,07$; $SD=3,78$), ami kisebb mértékű bizonytalanságot jelez.

Megbeszélés

A sportolók jövőképének alakulását számos tényező befolyásolja, többek között a nem (a pozitív jövőképnél és az időgazdálkodásnál a nők magasabb pontszámot érték el, azonban az énhatékonyságnál a férfiak érték el magasabb pontszámot), a szülők iskolai végzettsége (az anyák iskolai végzettsége szignifikánsan befolyásolja a pozitív jövőképet; valamint a jövő irányításában is összefüggést mutat) és a sportolási gyakoriság (a pozitív jövőképnél, a jövőirányításnál és a jövővel kapcsolatos bizonytalanságnál szignifikáns a különbség), valamint a sportágváltás (az énhatékonyságon kívül minden dimenzióban szignifikáns volt a különbség).

A kutatásunk rávilágított arra, hogy a nemek jelentős eltéréseket mutatnak a sportolók jövőképének és időgazdálkodásának dimenzióiban. A nők szignifi-

kánsan magasabb pontszámot értek el a pozitív jövőkép és az időgazdálkodás területén, míg a férfiak az énhatékonyság terén bizonyultak kiemelkedőnek. Ez összhangban van a korábbi kutatási eredményekkel, amelyek szerint a nők általában hosszabb távú célokban gondolkodnak, míg a férfiak a versenyszellem és az intenzívebb sportteljesítmény irányába koncentrálnak (Vealey & Chase, 2008; Kovács et al., 2016; Kovács K. E., 2018).

Az édesanyák iskolai végzettsége szignifikánsan befolyásolta a sportolók pozitív jövőképét és célorientáltságát. Kovács Klára kutatása szerint a magasabb végzettségű szülők gyermekeinél gyakoribb a rendszeres sportolás és a hosszú távú célok kitűzése, mivel a szülői támogatás, beleértve az érzelmi és anyagi háttérrel, stabilabb alapokat biztosít. Ezzel szemben az apák iskolai végzettsége kevésbé mutatott összefüggést a sportolók jövőképeivel (Zhagn et al., 2024; Kovács, 2018; Moravec et al., 2025; Moravec, 2022).

A rendszeres sportolás szignifikáns összefüggést mutatott a pozitív jövőképpel és a jövő irányításának érzésével. A sportolók, akik gyakrabban edzenek, erősebb jövőképpel és célorientációval rendelkeznek, amit Li és Harmer (1996) kutatása is alátámasztott. A sporttevékenységek gyakorisága elősegíti a stresszkezelési képességeket és a hosszú távú célok meghatározását, ezáltal növelve a sportolók mentális állóképességét (Pusztai et al., 2017; Kovács, 2025a, 2025b, 2018).

Azok a sportolók, akik sportágot váltottak, általában pozitívabb jövőképpel és nagyobb rugalmassággal rendelkeznek. Carron (2005) kutatása szerint a sportágváltás elősegíti a mentális ellenállóképesség és alkalmazkodóképesség fejlődését, ami hosszú távon pozitívan befolyásolja a sportolók mentális egészségét és teljesítményét.

Wylleman és Lavalée (2004) kutatása a sportolói karrier átmeneteit vizsgálta, beleértve a sportágváltást is. Eredményeik szerint az ilyen átmenetek megfelelő támogatása és a sportoló alkalmazkodóképessége hozzájárulhat a pozitív jövőkép kialakításához és a mentális jólléthez.

Összegzés

A tanulmány a sportolók jövőképét vizsgálja szociodemográfiai és sportspecifikus változók mentén. A sportolók jövőképe kritikus szerepet játszik mind motivációjuk, mind teljesítményük alakításában. A pozitív és reális jövőkép nemcsak az önbizalom erősítését, hanem a stresszel való megküzdést és a ver-

senyteljesítmény optimalizálását is támogatja. A rendszeres sporttevékenység, a támogató családi háttér és a mentális felkészülés szoros kapcsolatban áll a sikeres jövőkép kialakításával. Eredményeink alapján a szociodemográfiai tényezők, mint a nemek közötti különbségek és a szülők iskolai végzettsége, valamint a sportolási szokások jelentős hatással vannak a sportolók mentális fejlődésére és jövőképre. Az egyéni változókon túl, bár jelen tanulmány nem tért ki a mezo-, exo- és makrorendszerszintű változókra, az olyan kontextuális tényezők, mint a sportinfrastruktúra, a sportlétesítmények tervezése, illetve azok térbeli integrációja is meghatározó lehet a sportolói elköteleződésben, kitartásban és jóllétben egyaránt (Lovra & Sarihan, 2024). A sportolók jövőképpel kapcsolatos sajátosságainak megértése segíthet a célzott támogatásban, fejlesztésben és szükség esetén a rehabilitációban (Neamah et al., 2018; Neamah & Husi, 2021).

Hivatkozás

- Carron, A. V. (with Internet Archive). (2005). *Group dynamics in sport*. Morgantown, WV : Fitness Information Technology. http://archive.org/details/groupdynamicsins0000carr_p2u3
- Csikszentmihalyi, M. (with Internet Archive). (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York : Harper & Row. <http://archive.org/details/flowpsychologyof00csik>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Springer US. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- Kovács K. (2018). A sportolás és a perzisztencia összefüggésének vizsgálata öt ország hallgatóinak körében. *Magyar Pedagógia*, 118(3), 237–254. <https://doi.org/10.17670/MPed.2018.3.237>
- Kovács, K., Kovács, K. E., & Nagy, B. E. (2016). Intézményi hatások a hallgatók egészségtudatos magatartásában. In: G. Pusztai (Eds.), *A felsőoktatás (hozzáadott) értéke: Közelítések az intézményi hozzájárulás empirikus megragadásához* (pp 174-190). Kiadó, Új Mandátum Könyvkiadó.
- Kovács, K. E. (2018). The relationship between health-awareness and academic achievement on a national representative sample. *Hungarian Educational Research Journal*, 8(4), 108-111.

- Kovács, K. E. (2025a). Athlete profiles along grit, sport orientation and sport persistence based on a quantitative research on Hungarian athletes. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1594365. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1594365>
- Kovács, K. E. (2025b). Factors influencing sport persistence along the socio-ecological model—A presentation of sport persistence models based on the findings of a representative hungarian sample. *Sports*, 13(4), 97. <https://doi.org/10.3390/sports13040097>
- Kovács, K. E., & Szakál, Z. (2024). Factors influencing sport persistence still represent a knowledge gap – the experience of a systematic review. *BMC Psychology*, 12(1), 584. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02098-6>
- Li, F., & Harmer, P. (1996). Testing the Simplex Assumption Underlying the Sport Motivation Scale: A Structural Equation Modeling Analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67(4), 396–405. <https://doi.org/10.1080/02701367.1996.10607971>
- Lovra, É., & Sarihan, E. (2024). The formation and preservation of urban heritage through urban landscape transformation: A case study of pittsburgh. *Land*, 13(11), 1816. <https://doi.org/10.3390/land13111816>
- Moravec, M. (2022). *Diákok sportja – hallgatók egészségtökéje?* Belvedere Meridionale.
- Moravec, M., Kovács, K. E., & Kozma, B. (2025). Socialisation scenes in the health behaviour of teacher students at different levels of teacher training. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1504214. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1504214>
- Neamah, H. A., Adila, A. S., & Husi, G. (2018). Recent trends in robotic systems for upper-limb stroke recovery: A low-cost hand and wrist rehabilitation device. *2018 2nd International Symposium on Small-Scale Intelligent Manufacturing Systems (SIMS)*, 1–6. <https://ieeexplore.ieee.org/abstract/document/8355302/>
- Neamah, H. A., & Husi, G. (2021). Design and development of continuous passive motion (CPM) for fingers and wrist grounded-exoskeleton rehabilitation system. *Applied Sciences*, 11(2), 815.
- Pusztai, G., Kovács, K. E., Kovács, K., & Nagy, B. E. (2017). The effect of campus environment on students' health behaviour in four Central European countries. *Journal of Social Research and Policy*, 8(1), 125–138.

- Taylor, J., & Wilson, G. (Eds.). (2005). *Applying sport psychology: Four perspectives* (o. ix, 310). Human Kinetics.
- Vealey, R. S., & Chase, M. A. (2008). Self-confidence in sport. In *Advances in sport psychology, 3rd ed* (o. 68-97, 430-435). Human Kinetics.
- Zhang, Y., Wang, F., Szakál, Z., Bíró, Z., Kovács, M., Örsi, B., & Kovács, K. E. (2024). Why do students drop out of regular sport in late adolescent? The experience of a systematic review. *Frontiers in Public Health*, 12, 1416558. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1416558>

11. A rumináció sajátosságai

Kocsner Oszkár Csaba

Bevezetés

A rumináció, vagyis a rágódás jelenségére először Susan Nolen-Hoeksema hívta fel a figyelmet az 1980-as és 90-es években. 2008-as cikkükben Nolen-Hoeksema és munkatársai a ruminációt repetitív és passzív összpontosításként írják le, amely a személy saját negatív gondolataira és érzéseire fókuszál. A negatív gondolatok sokszor váratlanul vagy intruzívan jelentkeznek és az egyének nehezebbre esik kontrollálásuk (Ehring & Watkins, 2008).

A korábbi kutatások eredményeire alapozva (Wells, 2011; Wells & King, 2006), valamint Kocsel (2019) valószínűsítik, hogy a ruminatív gondolkodással jellemezhető személyek kezdetben szándékosan alkalmazzák ezt a stratégiát annak érdekében, hogy az őket ért negatív eseményeket megértésük, feldolgozzák. A múlt megértésére törekvés, a múltban történtek értékelése hasznos és alkalmazkodást segítő folyamat lehet, amennyiben az egyén úgy érzi, hogy mindez segíti jövőbeni helyes döntéseinek meghozatalában. Rumináció esetén azonban ez a folyamat torzul, és egy káros, merev gondolkodási mintázat kialakulásához vezet.

A negatív érzelmek fenntartására és akár fokozására is képes ruminációt -amellet, hogy a depressziós hangulat fenntartásában lényeges szerepet játszik -napjainkra a transzdiagnosztikus sérülékenységi tényezők közé sorolják (Ehring & Watkins, 2008).

A felnőttkori rumináció kialakulásában jelentős szerepe lehet a kedvezőtlen vagy fenyegető gyermekkori környezetnek, a gyermekkori elhanyagolásnak és bántalmazásnak. A bántalmazó környezet kiszámíthatatlansága arra készteti a gyerekeket, hogy folyamatosan elemezzék a múltbéli cselekedeteiket annak érdekében, hogy megértsék mit kellett volna másképp tenniük a büntetés elkerülése érdekében. Ilyen körülmények között a rumináció akár adaptív stratégiának is tekinthető, hozzájárulhat ahhoz, hogy az egyén átlássa az őt ért negatív hatások, események hátterét. A probléma azonban akkor merül fel, ha ez a megküzdési mechanizmus mentális szokássá alakul, és felnőttkorban is domináns stratégia marad (Liu, 2017). A rumináció akkor válik maladaptív, ha kontrollálhatatlansága miatt habituálódik, stabil választásmóddá válik. Egyes megközelítések kognitív érzelmszabályozási stratégiaként írják le, maladaptív, ha válása esetén az egyén el-

sődleges érzelmszabályozási stratégiájává válik a negatív érzelmek, szomorú hangulat vagy a stresszorokkal szemben (Watkins & Nolen-Hoeksema, 2014) despite empirically well-supported theories of the consequences of trait rumination (response styles theory; Nolen-Hoeksema, 1991. Kognitív szinten az érzelmszabályozás eszközei lehetnek például a figyelem elterelése, valamilyen pozitív dologra irányítása vagy akár a helyzet újraértékelése és egy megoldás keresése (Atkinson, 2005). Aldao és munkatársai (2010) kutatásai szerint a jellemző érzelmszabályozó stratégiák, (a kognitív átkeretezés, elfogadás stb.) kevésbé kapcsolódnak a pszichopatológiákhoz, mint a rumináció.

A kutatások szerint összefüggés mutatható ki a rumináció és az egyén problémamegoldási képessége között. Beszűkíti a figyelmi fókusz, valamint számottevően megterheli a figyelmi rendszert is (Whitmer & Gotlib, 2013). A leterhelt figyelmi kapacitás nyomán pedig a rumináló nem vesz észre alternatív lehetőségeket, amely révén sikeresen megoldhatná a problémáit (Papageorgiou & Wells, 2004). A fentieket támasztják alá Lyubormisky és munkatársai 2011-ben végzett kutatásai is. Kísérletükben a rumináció kiváltását követően kognitív feladat elvégzésére kérték fel a résztvevőket. Arra jutottak, hogy a rágódás jelentősen rontotta a teljesítményt, és nehezítette a problémamegoldást. Sportolói és sport melletti kitartás szempontjából egy 2016-os kutatás azt találta, hogy azok a sportolók, akikre kisebb mértékű rumináció volt jellemző, hosszabb ideig tartottak ki a sportjuk mellett (Roy et al., 2016).

A rumináció mértékét a Ruminatív Választílus Kérdőív (Ruminative Response Scale, RRS, (Lazary et al., 2011; Treynor et al., 2003) használatával vizsgáltuk. A mérőeszköz a rágódás mértékét vizsgálja 10 tételen keresztül. A tételek értékelése 4 fokú Likert- skálán történik (1 = soha, 4 = mindig). A kérdőív két alskálát tartalmaz, amelyek a tépelődés és a reflexió alskálák. A reflexió (töprengés) a rágódásnak egy adaptívabb módja, ahol a saját érzelmek és gondolatok elemzése elősegítheti a probléma jobb megértését, míg a tépelődés a múltbeli stresszes helyzeteken való önkritikus rágódásként jellemezhető, amely nem segíti elő a problémamegoldást (Treynor et al., 2003).

A rumináció sajátosságai a szociodemográfiai változók mentén

A szociodemográfiai változók tekintetében a nem, a lakóhely településtípusa, a szülők iskolai végzettsége és munkaerőpiaci státusza, a családszer-

kezetben bekövetkezett változás, valamint a testvér jelenléte mentén került sor összehasonlítások elvégzésére, amelyhez Mann-Whitney, valamint Kruskal-Wallis próbák alkalmazására került sor.

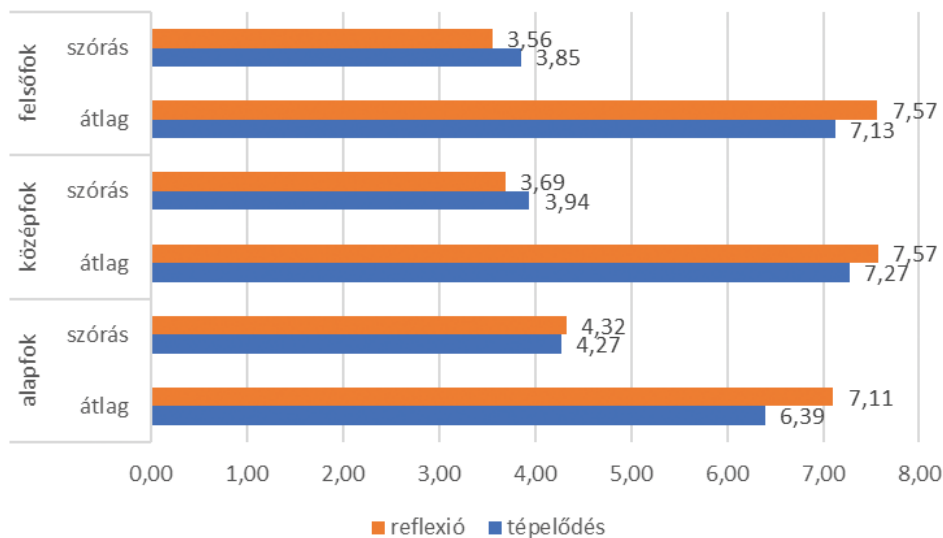
Először a nemi különbségeket vizsgáltuk a szociodemográfiai változók közül. A rumináció tépelődés alskálájában volt eltérés a két nem között ($U=1361179$; $df=1102$; $p=0,01$), a nők magasabb pontszámot értek el ebben a mutatóban ($M=7,44$; $SD=3,75$), mint a férfiak ($M=6,79$; $SD=4,05$). A reflexió alskálában viszont nem találtunk eltérést ($U=148651$; $df=1102$; $p=0,854$) a férfiak ($M=7,50$; $SD=3,66$) és a nők ($M=7,66$; $SD=3,63$) között.

Az aktuális tanulmányok szintjében a tépelődés ($U=148651$; $df=1102$; $p=0,854$) skálán nem, míg a reflexió ($U=136179$; $df=1102$; $p=0,01$) eredményeiben találtunk eltéréseket. A rumináció tépelődés komponense azonos mértékben jellemző a felsőfokú tanulmányaikat végző ($M=7,16$; $SD=3,74$), és a középfokú tanulmányaikat végző diákokra ($M=7,13$; $SD=4,13$). A rumináció reflexió komponensét tekintve a felsőfokú tanulmányaikat végző diákok magasabb pontszámot mutattak ($M=7,82$; $SD=3,6$), mint a középfokú tanulmányukat végző diákok ($M=7,29$; $SD=3,68$).

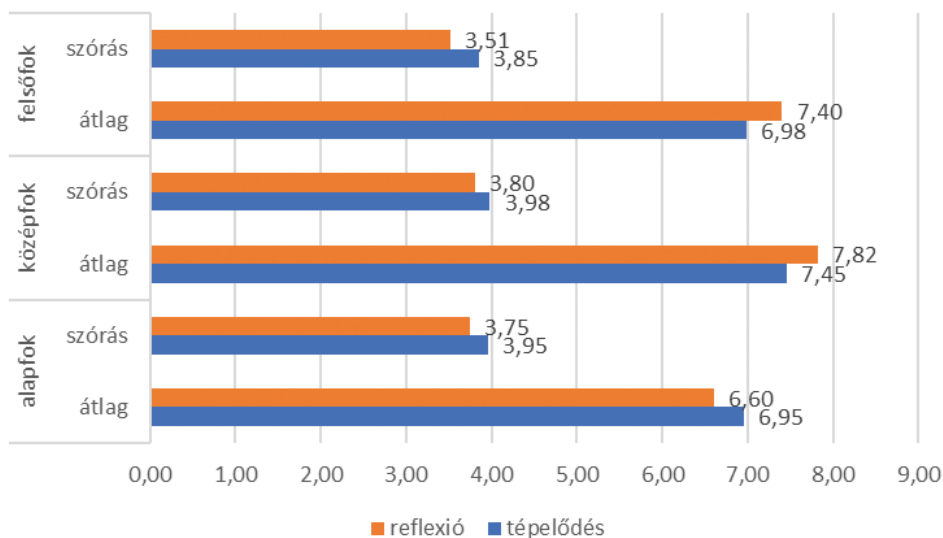
A lakóhely településtípusát vizsgálva a nem áll fenn jelentős különbség áll a tépelődés ($U=143123$; $df=1102$; $p=0,512$) és a reflexió tekintetében sem ($U=140283$; $df=1102$; $p=0,228$). A reflexió tekintetében nagyobb mértékű eltérést véltünk felfedezni (falu, kisváros $M=7,41$; $SD=3,6$; nagyváros $M=7,71$; $SD=3,66$), mint a tépelődésben (falu, kisváros $M=7,09$; $SD=3,91$ nagyváros $M=7,19$; $SD=3,91$).

Az anya iskolai végzettségét tekintve mind a tépelődés ($\chi^2=7,368$; $df=3$; $p=0,007$), mind a reflexió esetében jelentős különbség mutatható ki ($\chi^2=9,155$; $df=3$; $p=0,008$). Mindkét alskála esetében a felsőfokú iskolai végzettségű anyák gyermekei körében mutathatóak ki magasabb értékek. Az apa iskolai végzettségének vonatkozásában ugyancsak szignifikáns különbség mutatható ki a csoportok között mind a tépelődés ($\chi^2=6,638$; $df=3$; $p=0,006$), mind a reflexió esetében jelentős különbség mutatható ki ($\chi^2=5,604$; $df=3$; $p=0,005$). Ebben az esetben mindkét alskála a középfokú iskolai végzettséggel rendelkező szülők gyermekei körében a legmagasabbak.

24. ábra. A rumináció alakulása az apa iskolai végzettsége mentén (pont)



25. ábra. A rumináció alakulása az anya iskolai végzettsége mentén (pont)



Az apa munkaerőpiaci szempontjából nem fedeztünk fel szignifikáns változást egyik változó tekintetében sem. A tépelődés ($U=35811$; $df=1102$; $p=0,166$) szempontjából, amennyiben az apa dolgozik, úgy ez az érték minimálisan ma-

gasabb ($M=7,19$; $SD=3,9$), mint amikor nem ($M=6,58$; $SD=3,96$). A reflexió ($U=37997$; $df=1102$; $p=0,566$) tekintetében is hasonlóan változnak az eredmények, amennyiben az apa dolgozik, akkor az elért pontszám minimálisan magasabb ($M=7,61$; $SD=3,65$), mint amikor nem ($M=7,35$; $SD=3,53$).

Az anya munkaerőpiaci szempontjából egyik változó tekintetében sem feleltünk fel szignifikáns eltérést. A tépelődés ($U=48065$; $df=1102$; $p=0,796$) szempontjából, amennyiben az anya dolgozik, úgy ez az érték némileg alacsonyabb ($M=7,13$; $SD=3,89$), mint amikor nem ($M=7,26$; $SD=4,14$). A reflexió ($U=46361$; $df=1102$; $p=0,407$) tekintetében, amennyiben az anya dolgozik, akkor az elért pontszám kissé magasabb ($M=7,62$; $SD=3,62$), mint amikor nem ($M=7,24$; $SD=3,79$).

A családszerkezeti változást tekintve nem találtunk szignifikáns eltérést a ruminációban sem a reflexió ($U=127216$; $df=1102$; $p=0,677$) (volt változás: $M=7,52$; $SD=3,68$; nem volt változás: $M=7,62$; $SD=3,62$), sem pedig a tépelődés ($U=127173$; $df=1102$; $p=0,671$) esetében (volt változás: $M=7,07$; $SD=3,99$; nem volt változás: $M=7,18$; $SD=3,88$).

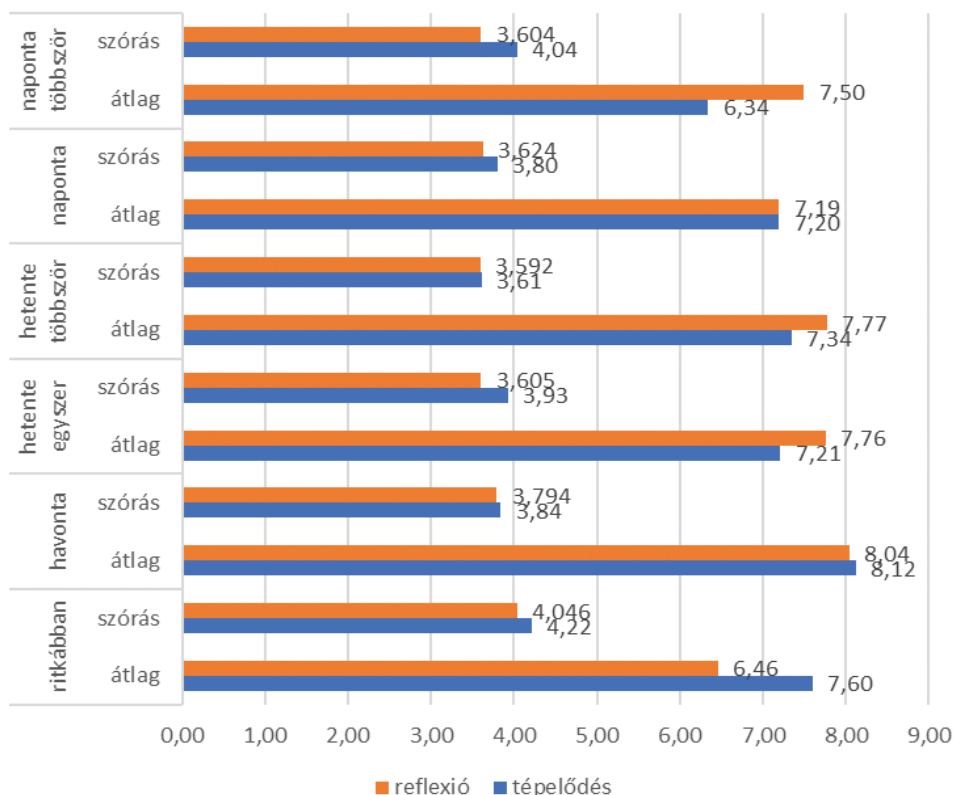
A testvér szempontjából a tépelődés skálán ($U=59803$; $df=1101$; $p=0,017$) magasabb pontot értek el azok a kitöltők, akiknek van testvére ($M=7,26$; $SD=3,89$), mint akinek nincsen ($M=6,4$; $SD=3,92$). A reflexió skálán is hasonlóan alakultak az eredmények ($U=59130$; $df=1101$; $p=0,01$). A testvérral rendelkező kitöltőknek magasabb eredményei voltak ($M=7,7$; $SD=3,58$), mint a testvér nélkülieknek ($M=6,82$; $SD=3,89$).

Az objektív anyagi helyzet vizsgálata során sem a tépelődés ($U=126887$; $df=1101$; $p=0,124$) skálában az átlag alatti ($M=7,17$; $SD=3,88$) és az átlag feletti ($M=7,56$; $SD=3,85$) anyagi helyzetben élőknel, sem a reflexió ($U=131753$; $df=1101$; $p=0,598$) skálában az átlag alatt ($M=7,46$; $SD=3,69$) és átlag feletti ($M=7,58$; $SD=3,68$) anyagi helyzetben élők eredményeiben nem találtunk szignifikáns különbséget.

A rumináció sajátosságai a sportspecifikus változók mentén

A sportágspecifikus változókat tekintve a sportolási gyakoriság, a sporttípus, a sportolási szint, az egyesületnél folytatott sporttevékenység, a sportágváltás, a heti egyesületi és egyéni edzés, valamint az egészségi és edzettségi állapot alapján fennálló eltéréseket vizsgáltuk meg.

26. ábra. A rumináció alakulása a sportolási gyakoriság függvényében (pont)



A sportolási gyakoriságot vizsgálva mind a tépelődés ($U=140841$; $df=1102$; $p=0,040$), mind a reflexió ($U=135984$; $df=1102$; $p=0,004$) skálákon szignifikáns különbségeket tapasztaltunk az egyes gyakoriságok mentén. A tépelődés azokra jellemző a legkevésbé, akik a legnagyobb gyakoriság mentén sportolnak, miközben a legalacsonyabb gyakoriságok mentén sporttevékenységet folytatók esetében magasabb tépelődés-átlagok mutathatóak ki. Mindeközben a reflexió azon sportolói esetében a legmagasabb, akik a legnagyobb gyakorisággal sportolnak.

Az egyéni- és csapatsportolók között a tépelődés alszkálájában találtunk szignifikáns különbséget ($U=136888$; $df=1102$; $p=0,023$). Az egyéni sportolók magasabb eredményt értek el a rumináció ezen komponensében ($M=7,37$; $SD=3,85$), mint a csapatsportolók ($M=6,84$; $SD=3,97$). A reflexió ($U=138993$; $df=1102$; $p=0,057$) alszkálájában nem volt eltérés az egyéni ($M=7,77$; $SD=3,57$) és a csapatsportolók ($M=7,34$; $SD=3,71$) között.

A sportolási szint tekintetében mind a tépelődés ($U=140841$; $df=1102$; $p=0,03$), mind a reflexió ($U=135984$; $df=1102$; $p=0,002$) skálákban szignifikáns különbséget véltünk felfedezni. A szabadidősportolók a tépelődésben ($M=7,37$; $SD=3,89$) és a reflexióban ($M=7,89$; $SD=3,56$) is magasabb pontszámot értek el, mint a versenysportoló társaik ugyanezen változókon ($M=6,89$ $SD=3,92$) ($M=7,3$ $SD=3,69$).

A ruminációra és skáláira az egyesületnél folytatott sporttevékenység is szignifikáns hatással van mind a tépelődés ($U=135530$; $df=1102$; $p=0,001$), mind pedig a reflexió ($U=134737$; $df=1102$; $p<0,001$) szempontjából. Azok a sportolók, akik nem egyesületnél folytatják sporttevékenységüket szignifikánsan magasabb értékeket értek el mindkét skálán (tépelődés: $M=7,49$; $SD=3,83$) (reflexió: $M=7,94$; $SD=3,53$), mint azok, akik egyesületnél sportolnak (tépelődés: $M=6,79$; $SD=3,96$) (reflexió: $M=7,23$; $SD=3,7$).

Azt vizsgálva, hogy történt-e a sportoló pályafutása során sportágváltás, sem a reflektív ($U=1148166$; $df=1102$; $p=0,850$) (volt: $M=7,6$; $SD=3,58$; nem volt: $M=7,58$; $SD=3,68$) sem pedig a tépelődő ruminációban ($U=148368$; $df=1102$; $p=0,0881$) nem találtunk szignifikáns eltérést az eredményekben (volt: $M=7,15$; $SD=3,73$; nem volt: $M=7,14$; $SD=4,04$).

A heti egyesületi edzésórák szempontjából a reflexióban nem találtunk szignifikáns különbséget ($U=131548$; $df=1102$; $p=0,055$) az átlag alatti ($M=7,76$; $SD=3,56$) és átlag feletti ($M=7,38$; $SD=3,67$) egyesületi edzőmunkát végzőkben, viszont a tépelődésben igen ($U=130850$; $df=1102$; $p=0,04$). Akik átlag alatti mennyiségben végeznek egyesületi edzést, ők magasabb pontot értek el ($M=7,32$; $SD=3,85$), mint azok, akik átlag feletti edzőmennyiségben vesznek részt ($M=6,86$; $SD=3,99$).

A heti egyéni edzésórák szempontjából sem a reflexióban ($U=129387$; $df=1102$; $p=0,080$) nem találtunk különbséget az átlag alatti ($M=7,45$; $SD=3,64$) és az átlag feletti ($M=7,85$; $SD=3,63$) egyéni edzőmunkát végzők körében, sem pedig a tépelődésben nem találtunk szignifikáns különbséget ($U=136328$; $df=1102$; $p=0,716$) az átlag alatti ($M=7,18$; $SD=3,89$) és az átlag feletti ($M=7,07$; $SD=3,95$) egyéni edzőmunkát végzők körében.

Megbeszélés

A szociodemográfiai változók tekintetében a nem, a lakóhely településtípusa, a szülők iskolai végzettsége és munkaerőpiaci státusza, a családszerkezetben

bekövetkezett változás, valamint a testvér jelenléte mentén került sor összehasonlítások elvégzésére. A vizsgálatok során eltérést találtunk a nemek között a rumináció tépelődés skálájában. A nők szignifikánsan magasabb pontszámot értek el, mint a férfiak. Ez a nemzetközi szakirodalommal analóg eredményt jelent, vagyis a nők hajlamosabbak a negatív gondolatok ismételt átgondolására és rágódásra, mint a férfiak (Johnson & Whisman, 2013).

A rumináció egy adaptívabb típusát a reflexiót tekintve a felsőfokú tanulmányaikat végző diákok magasabb pontszámot mutattak, mint a középfokú tanulmányukat végző diákok. A felsőfokú tanulmányokat végző diákok valószínűleg fejlettebb önreflexiós képességekkel rendelkeznek, ami hozzájárulhat a problémák mélyebb átgondolásához és a tanulási tapasztalatok értelmezéséhez (Daff et al., 2024). Emellett az egyetemi környezet gyakrabban ösztönöz elmélyült gondolkodásra és önvizsgálatra, ami elősegíti a reflektív rumináció kialakulását (Sabariego et al., 2020).

Azon kitöltők, akiknek van testvére mind a reflexióban, mind a tépelődésben magasabb pontokat értek el, mint a testvérrel nem rendelkező vizsgálatban résztvevők. A testvérrel rendelkező személyek a testvérkapcsolat által teremtett sajátos interperszonális helyzeteket és konfliktusokat tapasztalhatnak, amelyek elősegíthetik a belső gondolkodást és önreflexiót (Feinberg et al., 2012). Emellett a testvérekkel folytatott érzelmi és kommunikációs tapasztalatok hozzájárulhatnak a fokozott ruminációs hajlam kialakulásához, beleértve a tépelődést is (Rose, 2021).

A sportágspecifikus változókat tekintve a sportolási gyakoriság, a sporttípus, a sportolási szint, az egyesületnél folytatott sporttevékenység, a sportágváltás, a heti egyesületi és egyéni edzés, valamint az egészségi és edzettségi állapot alapján fennálló eltéréseket vizsgáltuk meg. Az egyéni- és csapatsportolókat összehasonlítva a tépelődés alskálában találtunk szignifikáns különbséget, melyen az egyéni sportolók magasabb eredményt értek el, mint a csapatsportolók. A tépelődés skála magas pontszáma mind az egyéni és a szabadidősportolóknál kialakulhat a társas támasz hiányából is (Selejó Joó et al., 2024; Kovács, 2025a; Kovács, 2018).

A sportolási szint tekintetében mind a tépelődés, mind a reflexió skálákban szignifikánsan magasabb pontszámot értek el a szabadidősportolók, mint a versenysportoló társaik. A szabadidősportolóknál jellemzően hiányzik az a professzionális segítő háttér, mint a versenysportolóknál, az egyéni sportolóknál

pedig a csapat, akik hasonló tapasztalatokon osztoznak (Moravec et al., 2025; Moravec, 2022; Kovács, 2025b; Martín-Rodriguez et al., 2024).

A ruminációt és skáláit az egyesületnél folytatott sporttevékenység is meghatározza van mind a tépelődés, mind pedig a reflexió szempontjából. Azok a sportolók, akik nem egyesületnél folytatják sporttevékenységüket szignifikánsan magasabb értékeket értek el mindkét skálán, mint azok, akik egyesületnél sportolnak. Az egyesületen kívül sportoló fiatalok kevesebb strukturált támogatást és visszajelzést kaphatnak, ami bizonytalansághoz és fokozott belső gondolkodáshoz vezethet (Pilkington et al., 2024). Emellett az egyéni edzőkörnyezet kevésbé nyújt társas támaszt, ami növelheti a rumináció és a tépelődés szintjét (Kovács & Szakál, 2024; Zhang et al., 2024; Pusztai et al., 2017; Kovács et al., 2016).

Azon sportolók, akik átlag alatti egyesületi edzőmunkát végeznek, többet tépelődnek, mint akik átlag feletti edzőmunkát végeznek, ezzel is közösen időt töltve társaikkal. A rendszeres, intenzívebb edzőmunka nemcsak strukturált elfoglaltságot, hanem támogató közösséget is nyújt, ami csökkentheti a rumináció mértékét (Remskar et al., 2024).

Összegzés

Kutatásunkban a ruminációt, ezen belül is a reflektív és tépelődő típusait vizsgáltuk különböző szociodemográfiai és sportspecifikus szempontokat figyelembe véve.

A nők szignifikánsan magasabb pontszámot értek el a ruminációban, mint a férfiak. Egy a nemi különbségekre vonatkozó kutatásokat összesítő metaanalízis eredményei szerint alacsony szignifikáns különbséget mutattak ki a nemek között, mely szerint a nők többet ruminálnak, mint a férfiak (Johnson & Whisman, 2013), úgyhogy ezek alapján a szakirodalommal analóg eredményt kaptunk a nemi különbségeket tekintve.

A rumináció egy adaptívabb típusát a reflexiót tekintve a felsőfokú tanulmányaikat végző diákok magasabb pontszámot mutattak, mint a középfokú tanulmányaikat végző diákok. Kutatások szerint a rumináció az életkor és az oktatási szint szerint változhat. A rumináció szintje és típusa eltérő lehet az életkor előrehaladtával (Sütterlin et al., 2012).

Azon kitöltők, akiknek van testvére mind a reflexióban, mind a tépelődésben magasabb pontokat értek el, mint a testvérrel nem rendelkező vizsgálatban

résztevők. Ezek azért is fontos eredmények, mert viszonylag hiányos a szakirodalom a testvérek jelenlétének közvetlen hatására vonatkozóan a ruminációval kapcsolatban.

Az eredményeket látva érdemes lehet tovább vizsgálni a ruminációt és annak fajtáit sportolóknál, hiszen viszonylag kevés szakirodalom érhető el ebben a témában, mind magyar, mind nemzetközi szinten. Amiatt is fontos a típusok vizsgálata, mert a problémamegoldó képesség és eredményesség szempontjából fontos lehet megkülönböztetni, hogy reflektív vagy tépelődő rumináció jellemző-e a sportolóra inkább, hiszen egy negatív gondolati spirál végén ez fogja eldönteni, hogy megküzd-e a problémával a sportoló, vagy az vissza-viszsa térve a teljesítményét befolyásolja majd. Az egyéni változókon túl, bár jelen tanulmány nem tért ki a mezo-, exo- és makrorendszerszintű változókra, az olyan kontextuális tényezők, mint a sportinfrastruktúra, a sportlétesítmények tervezése, illetve azok térbeli integrációja is meghatározó lehet a sportolói elköteleződésben, kitartásban és jóllétben egyaránt (Lovra & Sarihan, 2024). A sportolók ruminációs mintázatainak megértése segíthet a célzott támogatásban, fejlesztésben és szükség esetén a rehabilitációban (Neamah et al., 2018; Neamah & Husi, 2021).

Hivatkozásjegyzék

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Atkinson, R. C., & Hilgard, E. R. (2005). *Pszichológia*. Osiris Kiadó.
- Daff, L., Tame, C., & Sands, J. (2024). A course design approach that encourages reflective practice habits. *The International Journal of Management Education*, 22(2), 100990. <https://doi.org/10.1016/j.ijme.2024.100990>
- Ehring, T., & Watkins, E. R. (2008). Repetitive negative thinking as a transdiagnostic process. *International Journal of Cognitive Therapy*, 1(3), 192–205. <https://doi.org/10.1521/ijct.2008.1.3.192>
- Feinberg, M. E., Solmeyer, A. R., & McHale, S. M. (2012). The third rail of family systems: sibling relationships, mental and behavioral health, and preventive intervention in childhood and adolescence. *Clinical child and family psychology review*, 15(1), 43–57. <https://doi.org/10.1007/s10567-011-0104-5>

- Johnson, D. P., & Whisman, M. A. (2013). Gender differences in rumination: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 55(4), 367–374. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.03.019>
- Kocsel, N. (2019). *A perszeveratív kogníciók pszichológiai és biológiai korrelációi* [Doktori disszertáció, Eötvös Loránd Tudományegyetem]. https://www.ppk.elte.hu/dstore/document/228/KocselNatália_Disszertáció_CD.pdf
- Kovács, K., Kovács, K. E., & Nagy, B. E. (2016). Intézményi hatások a hallgatók egészségtudatos magatartásában. In: G. Pusztai (Eds.), *A felsőoktatás (hozzáadott) értéke: Közelítések az intézményi hozzájárulás empirikus megragadásához* (pp 174-190). Kiadó, Új Mandátum Könyvkiadó.
- Kovács, K. E. (2018). The relationship between health-awareness and academic achievement on a national representative sample. *Hungarian Educational Research Journal*, 8(4), 108-111.
- Kovács, K. E. (2025a). Athlete profiles along grit, sport orientation and sport persistence based on a quantitative research on Hungarian athletes. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1594365. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1594365>
- Kovács, K. E. (2025b). Factors influencing sport persistence along the socio-ecological model—A presentation of sport persistence models based on the findings of a representative hungarian sample. *Sports*, 13(4), 97. <https://doi.org/10.3390/sports13040097>
- Kovács, K. E., & Szakál, Z. (2024). Factors influencing sport persistence still represent a knowledge gap – the experience of a systematic review. *BMC Psychology*, 12(1), 584. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02098-6>
- Lazary, J., Juhasz, G., Anderson, I. M., Jacob, C. P., Nguyen, T. T., Lesch, K.-P., Reif, A., Deakin, J. F. W., & Bagdy, G. (2011). Epistatic interaction of CREB1 and KCNJ6 on rumination and negative emotionality. *European Neuropsychopharmacology*, 21(1), 63–70. <https://doi.org/10.1016/j.euro-neuro.2010.09.009>
- Liu, R. T. (2017). Childhood adversities and depression in adulthood: Current findings and future directions. *Clinical Psychology: A Publication of the Division of Clinical Psychology of the American Psychological Association*, 24(2), 140–153. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12190>

- Lovra, É., & Sarihan, E. (2024). The formation and preservation of urban heritage through urban landscape transformation: A case study of pittsburgh. *Land*, 13(11), 1816. <https://doi.org/10.3390/land13111816>
- Lyubomirsky, S., Boehm, J. K., Kasri, F., & Zehm, K. (2011). The cognitive and hedonic costs of dwelling on achievement-related negative experiences: Implications for enduring happiness and unhappiness. *Emotion*, 11(5), 1152–1167. <https://doi.org/10.1037/a0025479>
- Moravec, M. (2022). *Diákok sportja – hallgatók egészségtökéje?* Belvedere Meridionale.
- Moravec, M., Kovács, K. E., & Kozma, B. (2025). Socialisation scenes in the health behaviour of teacher students at different levels of teacher training. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1504214. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1504214>
- Neamah, H. A., Adila, A. S., & Husi, G. (2018). Recent trends in robotic systems for upper-limb stroke recovery: A low-cost hand and wrist rehabilitation device. *2018 2nd International Symposium on Small-Scale Intelligent Manufacturing Systems (SIMS)*, 1–6. <https://ieeexplore.ieee.org/abstract/document/8355302/>
- Neamah, H. A., & Husi, G. (2021). Design and development of continuous passive motion (CPM) for fingers and wrist grounded-exoskeleton rehabilitation system. *Applied Sciences*, 11(2), 815.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2004). *Depressive rumination: Nature, theory and treatment*. John Wiley & Sons.
- Pusztai, G., Kovács, K. E., Kovács, K., & Nagy, B. E. (2017). The effect of campus environment on students' health behaviour in four Central European countries. *Journal of Social Research and Policy*, 8(1), 125-138.
- Pilkington, V., Rice, S., Olive, L., Walton, C., & Purcell, R. (2024). Athlete Mental Health and Wellbeing During the Transition into Elite Sport: Strategies to Prepare the System. *Sports medicine - open*, 10(1), 24. <https://doi.org/10.1186/s40798-024-00690-z>
- Remskar, M., Western, M. J., Osborne, E. L., Maynard, O. M., & Ainsworth, B. (2024). Effects of combining physical activity with mindfulness on mental health and wellbeing: Systematic review of complex interventions. *Mental Health and Physical Activity*, 26, 100575. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2023.100575>

- Rose, A. J. (2021). The costs and benefits of co-rumination. *Child Development Perspectives*, 15(3), 176–181. <https://doi.org/10.1111/cdep.12419>
- Roy, M. M., Memmert, D., Frees, A., Radzevick, J., Pretz, J., & Noël, B. (2016). Rumination and performance in dynamic, team sport. *Frontiers in Psychology*, 6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.02016>
- Sabariego Puig, M., Sánchez-Martí, A., Ruiz-Bueno, A., & Sánchez-Santamaría, J. (2020). The effects of learning contexts on the development of reflective thinking in university education: Design and validation of a questionnaire. *Sustainability*, 12(8), 3298. <https://doi.org/10.3390/su12083298>
- Sütterlin, S., Paap, M. C., Babic, S., Kübler, A., & Vögele, C. (2012). Rumination and age: some things get better. *Journal of aging research*, 2012(1), 267327.
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247–259. <https://doi.org/10.1023/A:1023910315561>
- Watkins, E. R., & Nolen-Hoeksema, S. (2014). A habit-goal framework of depressive rumination. *Journal of Abnormal Psychology*, 123(1), 24–34. <https://doi.org/10.1037/a0035540>
- Wells, A. (2011). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. Guilford Press.
- Wells, A., & King, P. (2006). Metacognitive therapy for generalized anxiety disorder: An open trial. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 37(3), 206–212. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2005.07.002>
- Whitmer, A. J., & Gotlib, I. H. (2013). An attentional scope model of rumination. *Psychological Bulletin*, 139(5), 1036–1061. <https://doi.org/10.1037/a0030923>
- Zhang, Y., Wang, F., Szakál, Z., Bíró, Z., Kovács, M., Örsi, B., & Kovács, K. E. (2024). Why do students drop out of regular sport in late adolescent? The experience of a systematic review. *Frontiers in Public Health*, 12, 1416558. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1416558>

12. A társas támasz sajátosságai

Bódi Regina

Bevezetés

A társas támasz fogalma alatt általánosan azon erőforrások átadását értjük, amelyek segítenek az egyének jóllétének növelésében és fenntartásában (Langford et al., 1997). A közvetlen családon kívül a támasz forrásai lehetnek a barátok, kortársak, vagy akár diákok esetében a tanárok is, és jellege alapján lehet fizikai vagy érzelmi alapú is. Típusa szerint különböző csoportokba sorolhatók, amelyek közül mindegyik különböző szükséglet kielégítéséhez járulhat hozzá:

- Az érzelmi támasz alatt az empátia, szeretet, bizalom és törődés kimutatását értjük. Kimondottan stresszes időszakokban sokat segíthet, ha egy személlyel társai éreztetik, hogy megbecsülik. Az érzelmi támogatás, amelyet például támogató szavakkal vagy gesztusokkal is ki lehet fejezni, elengedhetetlen a mentális jóllét fenntartásához (Thoits, 2011).
- Az információs támasz csoportjába tartoznak a tanácsok, javaslatok, vagy problémák megoldásában segítséget jelentő információk megosztása. Az a célja, hogy a személyt felruházza a probléma hatékony megoldásához szükséges tudással, ami történhet vagy a személyes tudás megosztásával, vagy az által, hogy a személyt a megfelelő információ forrás felé irányítják (Li, Peters & Leimester, 2017).
- Az instrumentális támasz kézzel fogható vagy anyagi jellegű támogatást jelent, amely közvetlenül segít megoldani a fennálló problémát, vagy segít megküzdni a probléma okozta nehéz helyzettel (House, 1981).
- A kiértékelési támasz az egyén önmaga vagy helyzete kiértékelését segíti, például konstruktív kritika vagy megerősítés által. Segíthet abban, hogy a személy megfelelően lásson egy adott helyzetet, reflektálni tudjon a saját viselkedésére és helyzetére, és így racionálisabb kiértékelésen alapuló döntéseket tudjon meghozni (Vaux, 1988). Egy kívülálló sokszor hasznos tanácsokkal szolgálhat az által, hogy más nézőpontból képes szemlélni egy adott helyzetet.

A biológiai és viselkedéses tényezőkön túl a szociális kapcsolatok is széles körben befolyásolják az egészséget. Magas fokú társas támasz javíthatja a fizikai egészséget, csökkenti a halálozási esélyt, és pufferként szolgálhat az olyan pszichológiai kórképekkel szemben, mint a szorongás és a depresszió (Pössel et al.,

2018; Uchino, 2006). Továbbá a társas támasz támogatja a pszichológiai ellenállóképességet is az által, hogy szociális hálózat által szolgáltatott érzelmi, információs és instrumentális támasz segíti a stresszforrásokkal való hatékonyabb megküzdést. Zell & Stockus (2024) metaanalízisének eredményei alapján a társas támasz csökkenti a stresszforrások mentális jóllétre gyakorolt potenciális negatív hatásait.

A sportolók életében az instrumentális társas támasz jelentheti a sportolási helység felszereltségét, a szülők irányából az anyagi szükségletek fedezését. A tanárok és edzők információs támasz formájában támogathatják a sportolókat a sportággal szükséges tudás átadásával, stratégiák tanításával, vagy tanácsok által. Érzelmi támaszt jelenthet az edző által mutatott empátia, nehéz időszakokban nyújtott fokozott odafigyelés. Végül a kiértékelési támasz formájában az edzők megerősíthetik a sportolók önbizalmát, például motivációs beszédek formájában (Rees & Hardy, 2000).

Az edzőktől kapott támogatás, beleértve az információs, érzelmi és kiértékelési támogatást, magasabb szintű elégedettséggel kapcsolható össze mind az edzők, mind az általános sporttal kapcsolatos élmények tekintetében (Cranmer & Sollitto, 2015). Tehát különösen fontos a támogató jellegű edző-sportoló kapcsolatok kialakítása, és edzések folyamán a pozitív jellegű légkör fenntartása, hiszen az edzővel szembeni elégedettség a sportoló-edző közötti együttműködésre és kommunikációra minőségileg is hatással van. Ezen kapcsolat minősége pedig meghatározza a sportoló csapat hatékonyságát is (Cranmer & Myers, 2015).

A fiatal sportolók körében az edzőktől, szülőktől és kortársaktól kapott társas támasz létfontosságú a motiváció megőrzéséhez és a részvétel fenntartásához, hiánya pedig lemorzsolódást okozhat (Sheridan et al., 2014). A társas támasz vonatkozásainak vizsgálatával feltárhatjuk hobbi és versenysportolásban való eredményes részvétel egyik kulcsfontosságú tényezőjének lehetséges hatásait, amely segíthet a sportolók támogatására szolgáló programok kialakításában.

A társas támasz sajátosságai a szociodemográfiai változók mentén

A szociodemográfiai változók tekintetében a nem, a lakóhely településtípusa, a szülők iskolai végzettsége és munkaerőpiaci státusza, a családszer-

kezetben bekövetkezett változás, valamint a testvér jelenléte mentén került sor összehasonlítások elvégzésére, amelyhez Mann-Whitney, valamint Kruskal-Wallis próbák alkalmazására került sor. A kortársak irányából a nők és a férfiak között nincs szignifikáns eltérés ($p=0,066$; $t=1,84$; $U=143227$) a társas támogatás tekintetében, mivel a nők átlag pontszáma 27,53 ($SD=9,28$), a férfiak átlag pontszáma pedig 27,29 ($SD=8,93$). A tanárok irányából a férfiak szignifikánsan magasabb támogatást észlelnek ($p<0,001$; $t=6,462$; $U=116385$), mivel a férfiak átlag pontszáma 15,39 ($SD=6,4$), míg a nők átlag pontszáma 14,21 ($SD=5,89$). A szülők irányából észlelt társas támogatás esetében nincs szignifikáns eltérés a nők és a férfiak között ($p=0,681$; $t=0,41$; $U=148809$), mivel a nők átlag pontszáma 19,62 ($SD=5,77$), a férfiak átlag pontszáma pedig 18,42 ($SD=5,76$).

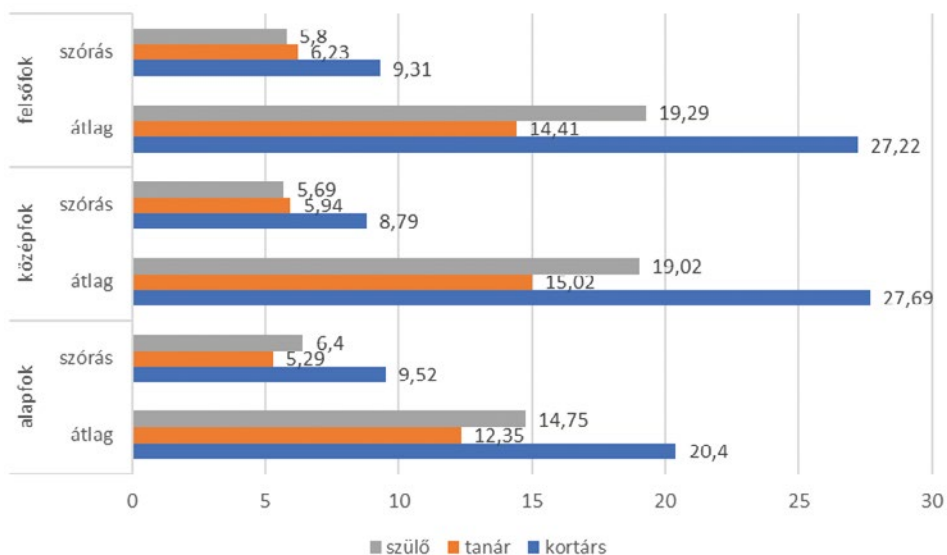
A lakóhely típusa alapján szignifikáns különbség a tanárok irányából észlelt társas támasz esetén van ($U=132393$; $df=1102$; $p=0,006$), a falvakban és kisvárosokban élő sportolók ($M=15,37$; $SD=6,09$) magasabb pontszámot értek el a nagyvárosokban élő sportolókhöz képest ($M=14,34$; $SD=6,14$). A kortársak és szülők irányából észlelt társas támasz esetén nincs szignifikáns eltérés (kortárs: $U=144242$; $df=1102$; $p=0,661$; szülő: $U=139306$; $df=1102$; $p=0,162$) a falvakban és kisvárosokban élő sportolók (kortárs: $M=27,59$; $SD=8,67$; szülő: $M=19,3$; $SD=5,74$) és a nagyvárosokban élő sportolók (kortárs: $M=27,16$; $SD=9,38$; szülő: $M=18,83$; $SD=5,83$) között.

Az anya iskolai végzettségét tekintve a kortársak irányából észlelt társas támasz esetében a Kruskal-Wallis próba eredményei alapján szignifikáns különbség figyelhető meg a csoportok között ($\chi^2=11,43$; $df=3$; $p=0,01$), a legalacsonyabb pontszámot az alacsony fokú végzettséggel rendelkező anyák gyermekei érték el ($M=20,4$; $SD=9,52$), míg a középfokú ($M=27,69$; $SD=8,79$) és felsőfokú végzettséggel rendelkező anyák ($M=27,22$; $SD=9,31$) gyermekei közel azonos átlag pontszámot értek el. Hasonlóan a tanárok irányából észlelt társas támasz esetében is szignifikáns különbséget jeleznek a Kruskal-Wallis próba eredményei az anya végzettségét tekintve ($\chi^2=32,25$; $df=3$; $p<0,001$). A legmagasabb pontszámot a középfokú végzettséggel rendelkező anyák gyermekei érték el ($M=15$; $SD=5,9$), míg a felsőfokú végzettséggel rendelkező anyák gyermekei esetében némivel alacsonyabb ($M=14,41$; $SD=6,23$), a legalacsonyabb szintű társas támaszt pedig az alacsony fokú vég-

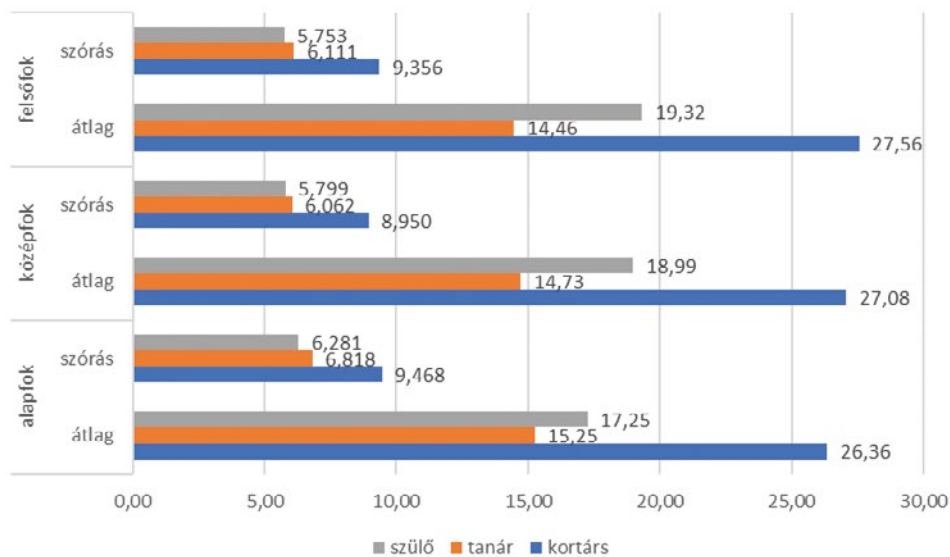
zettséggel rendelkező anyák gyermekei érzékelték ($M=12,35$; $SD=5,29$). A szülők irányából észlelt társas támasz esetében is szignifikáns különbséget jeleznek a Kruskal-Wallis próba eredményei az anya végzettségét tekintve ($\chi^2=25,48$; $df=3$; $p<0,001$). A legmagasabb pontszámot a felsőfokú végzettséggel rendelkező anyák gyermekei érték el ($M=19,29$; $SD=5,8$), míg a középfokú végzettséggel rendelkező anyák gyermekei esetében némivel alacsonyabb ($M=19,02$; $SD=5,7$), a legalacsonyabb szintű társas támaszt pedig az alapfokú végzettséggel rendelkező anyák gyermekei érzékelték ($M=14,75$; $SD=6,4$).

Az apák iskolai végzettségével kapcsolatban hasonló eredmények mutatkoznak. Az apa iskolai végzettségét tekintve a kortársak irányából észlelt társas támasz esetében a Kruskal-Wallis próba eredményei alapján nem áll fenn jelentős különbség a csoportok között ($\chi^2=3,13$; $df=3$; $p=0,37$), habár a legalacsonyabb pontszámot az alapfokú végzettséggel rendelkező apák gyermekei érték el ($M=26,36$; $SD=9,47$), míg a középfokú ($M=27,08$; $SD=8,95$) és felsőfokú végzettséggel rendelkező apák ($M=27,56$; $SD=9,36$) gyermekei közel azonos átlag pontszámot értek el. A tanárok irányából észlelt társas támasz esetében szignifikáns különbséget jeleznek a Kruskal-Wallis próba eredményei az apa végzettségét tekintve ($\chi^2=30,14$; $df=3$; $p<0,001$). A legmagasabb pontszámot viszont itt az alapfokú végzettséggel rendelkező apák gyermekei érték el ($M=15,25$; $SD=6,82$), míg a középfokú ($M=14,73$; $SD=6,06$) és felsőfokú ($M=14,46$; $SD=6,11$) végzettséggel rendelkező apák gyermekei némivel alacsonyabb szintű társas támaszt érzékelték. A szülők irányából észlelt társas támasz esetében is szignifikáns különbséget jeleznek a Kruskal-Wallis próba eredményei az apa végzettségét tekintve ($\chi^2=17,14$; $df=3$; $p<0,001$). A legmagasabb pontszámot a felsőfokú végzettséggel rendelkező apák gyermekei érték el ($M=19,32$; $SD=5,75$), míg a középfokú végzettséggel rendelkező apák gyermekei esetében némivel alacsonyabb ($M=18,99$; $SD=5,8$), a legalacsonyabb szintű társas támaszt pedig az alapfokú végzettséggel rendelkező apák gyermekei érzékelték ($M=17,25$; $SD=6,28$).

27. ábra. A társas támasz alakulása az anya végzettsége mentén (pont)



28. ábra. A társas támasz alakulása az anya végzettsége mentén (pont)



A szülők munkaerőpiaci státusza tekintetében a társas támasz az alábbi mintázatokat mutatta. Mann-Whitney próba eredményei alapján a szülők irányából észlelt társas támasz szignifikáns különbséget mutat ($U=42697$; $df=1102$; $p=0,039$) az anya munkaerőpiaci státuszát tekintve, viszont azok sportolók, akiknek az anyja nem dolgozik ($M=17,66$; $SD=6,44$), alacsonyabb pontszámot értek el, mint azok a sportolók, akiknek az édesanyja dolgozik ($M=19,15$; $SD=5,72$). Nincs szignifikáns különbség ($U=44472$; $df=1102$; $p=0,145$) az anya munkaerőpiaci státusza a kortársak irányából észlelt társas támasz esetében, habár azon sportolók, akiknek az anyja nem dolgozik ($M=25,99$; $SD=9,5$), némivel alacsonyabb pontszámot értek el, mint azok a sportolók, akiknek az édesanyja dolgozik ($M=27,46$; $SD=9,06$). Hasonló eredmények keletkeztek a tanárok irányából észlelt társas támaszt vizsgálva is az anya munkaerőpiaci státuszának tekintetében. A két csoport között nincs szignifikáns különbség ($U=44088$; $df=1102$; $p=0,112$), habár azok sportolók, akiknek az anyja nem dolgozik ($M=13,84$; $SD=6,05$), némivel alacsonyabb pontszámot értek el, mint azok a sportolók, akiknek az édesanyja dolgozik ($M=14,96$; $SD=6,14$).

Az apák munkaerőpiaci státuszának hatását vizsgálva a Mann-Whitney próba eredményei alapján a kortársak irányából észlelt társas támasz esetén nincs szignifikáns különbség ($U=35899$; $df=1102$; $p=0,177$) a nem dolgozó apák ($M=25,78$; $SD=9,87$) és a dolgozó apák ($M=27,45$; $SD=9,03$) gyermekei között. A tanárok irányából észlelt társas támasz tekintetében szintén nincs szignifikáns különbség ($U=36582$; $df=1102$; $p=0,272$) az apa munkaerőpiaci státuszát tekintve, a nem dolgozó ($M=14$; $SD=5,98$) és dolgozó apák ($M=14,81$; $SD=6,15$) gyermekei közel azonos pontszámokat értek el. A szülők irányából észlelt társas támasz esetében szignifikáns különbség van ($U=30131$; $df=1102$; $p<0,001$). A nem dolgozó apák gyermekei ($M=16,74$; $SD=6,37$) szignifikánsan alacsonyabb társas támaszt észleltek a szülők irányából, mint a dolgozó apák gyermekei ($M=19,19$; $SD=5,72$).

A családszerkezeti változás tekintetében Mann-Whitney próba eredményei alapján nem találtunk szignifikáns különbséget a szülők ($U=122433$; $df=1102$; $p=0,16$), a tanárok ($U=122652$; $df=1102$; $p=0,176$), vagy a kortársak ($U=128572$; $df=1102$; $p=0,891$) irányából észlelt társas támasz tekintetében. A kortársak irányából észlelt társas támasz pontszáma közel

azonos volt azon sportolók körében, akiknél nem következett be családszerkezeti változás ($M=27,4$; $SD=8,93$), mint azoknál, akiknél bekövetkezett ($M=27,17$; $SD=9,49$). A tanárok irányából észlelt társas támasz pontszáma szintén közel azonos volt azon sportolók körében, akiknél nem következett be családszerkezeti változás ($M=14,92$; $SD=6,17$), mint azoknál, akiknél bekövetkezett ($M=14,36$; $SD=6,06$). Hasonlóan a szülők irányából észlelt társas támasz pontszáma is közel azonos volt azon sportolók körében, akiknél nem következett be családszerkezeti változás ($M=19,15$; $SD=5,78$), mint azoknál, akiknél bekövetkezett ($M=18,71$; $SD=5,83$).

A testvér jelenlétének tekintetében a Mann-Whitney próba eredményei alapján nem találtunk szignifikáns különbséget a szülők ($U=66079$; $df=1102$; $p=0,541$), tanárok ($U=63175$; $df=1102$; $p=0,153$), vagy kortársak ($U=66429$; $df=1102$; $p=0,611$) irányából észlelt társas támasz tekintetében. A kortársak irányából észlelt társas támasz pontszáma közel azonos volt azon sportolók körében, akiknek nincs testvére ($M=26,92$; $SD=9,42$), mint azoknál, akiknek van testvére ($M=27,39$; $SD=9,06$). A tanárok irányából észlelt társas támasz pontszáma szintén közel azonos volt azon sportolók körében, akiknek nincs testvére ($M=14,06$; $SD=6,09$), mint azoknak, akiknek van testvére ($M=14,84$; $SD=6,14$). Hasonlóan a szülők irányából észlelt társas támasz pontszáma is közel azonos volt azon sportolók körében, akiknek nincs testvére ($M=18,52$; $SD=6,25$), mint azoknak, akiknek van testvére ($M=19,09$; $SD=5,73$).

Az objektív anyagi helyzet tekintetében a Mann-Whitney próba eredményei alapján nem találtunk szignifikáns különbséget a kortársak ($U=128583$; $df=1036$; $p=0,236$), tanárok ($U=126752$; $df=1036$; $p=0,117$), vagy szülők ($U=126151$; $df=1036$; $p=0,089$) irányából észlelt társas támasz tekintetében. A kortársak irányából észlelt társas támasz pontszáma közel azonos volt azon sportolók körében, akik átlag alatti objektív anyagi helyzettel rendelkeznek ($M=26,73$; $SD=9,55$), és azon sportolóknál, akik átlag feletti objektív anyagi helyzettel rendelkeznek ($M=27,58$; $SD=8,92$). A tanárok irányából észlelt társas támasz pontszáma szintén közel azonos volt azon sportolók körében, akik átlag alatti objektív anyagi helyzettel rendelkeznek ($M=13,96$; $SD=6,05$), és azon sportolóknak, akik átlag feletti objektív anyagi helyzettel rendelkeznek ($M=14,52$; $SD=5,79$). Hasonlóan

a szülők irányából észlelt társas támasz pontszáma is közel azonos volt azon sportolók körében, akik átlag alatti objektív anyagi helyzettel rendelkeznek ($M=19,11$; $SD=5,71$) azon sportolókhoz viszonyítva, akik átlag feletti objektív anyagi helyzettel rendelkeznek ($M=19,55$; $SD=5,84$).

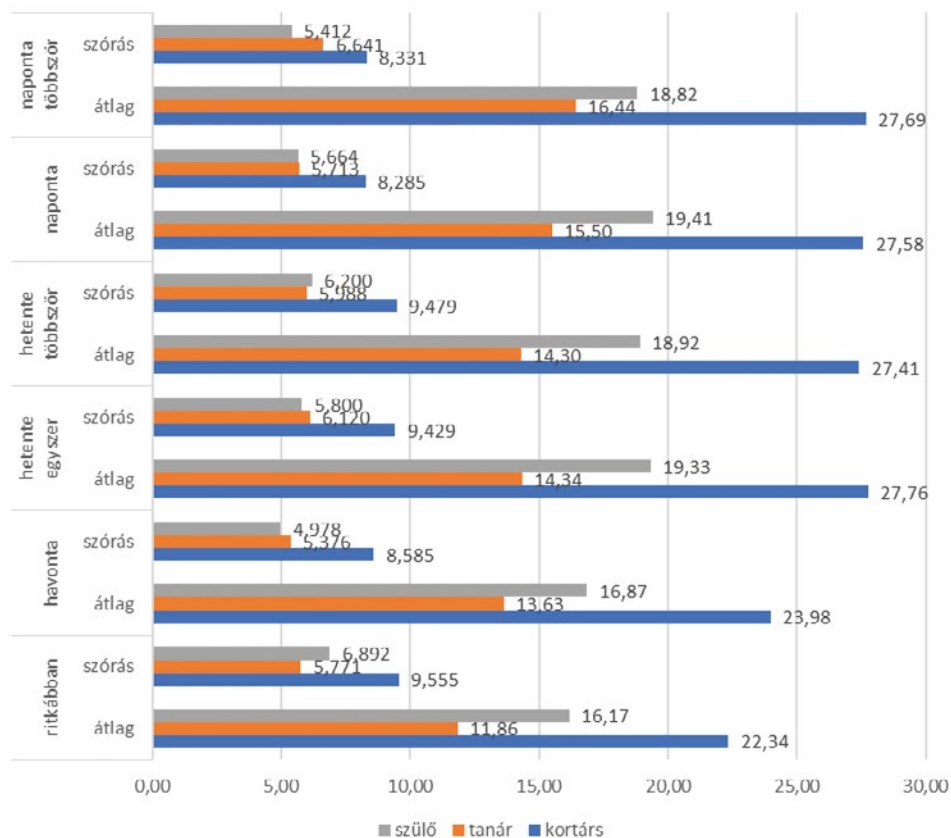
Végül a tanulmányi szint vonatkozásában vizsgáltuk a társas támasz eltéréseit. A sportolók tanulmányi szintjének tekintetében szignifikáns különbség van a tanárok irányából észlelt társas támasz esetén ($U=116385$; $df=1102$; $p<0,001$), a középiskolás sportolók ($M=16,09$; $SD=6,06$) magasabb pontszámot értek el a felsőoktatásban tanuló sportolókhoz képest ($M=13,73$; $SD=6$). A kortársak és szülők irányából észlelt társas támasz esetén nincs szignifikáns eltérés (kortárs: $U=143227$; $df=1102$; $p=0,223$; szülő: $U=148809$; $df=1102$; $p=0,877$) a közlépiskolás sportolók (kortárs: $M=27,91$; $SD=8,26$; szülő: $M=19,1$; $SD=5,73$) és a felsőoktatásban tanuló sportolók (kortárs: $M=26,89$; $SD=9,68$; szülő: $M=18,95$; $SD=5,85$) között.

A társas támasz sajátosságai a sportspecifikus változók mentén

A sportágspecifikus változókat tekintve a sportolási gyakoriság, a sporttípus, a sportolási szint, az egyesületnél folytatott sporttevékenység, a sportágváltás, a heti egyesületi és egyéni edzés, valamint az egészségi és edzettségi állapot alapján fennálló eltéréseket vizsgáltuk meg.

Először a sportolási gyakoriság tekintetében vizsgáltuk a társas támasz különbségeit. Kruskal-Wallis próba eredményei alapján szignifikáns különbség van a sportolási gyakoriság mentén létrehozott csoportok között, mind a kortársak ($\chi^2=19,489$; $df=5$; $p=0,002$), a tanárok ($\chi^2=27,565$; $df=5$; $p<0,001$) és a szülők ($\chi^2=20,479$; $df=5$; $p=0,001$) irányából is. Mindhárom csoportban a legalacsonyabb pontszámot azok a sportolók érték el, akik kevesebb mint havonta egyszer sportolnak, míg azok, akik legalább hetente egyszer sportolnak, magasabb pontszámokat értek el. A legmagasabb pontszámokat a kortársak irányából vizsgálva azok a sportolói csoportok érték el, akik hetente egyszer sportolnak ($M=27,76$; $SD=9,43$), tanárok felől, akik naponta többször is sportolnak ($M=16,44$; $SD=6,64$), a szülők irányából pedig akik naponta sportolnak ($M=19,41$; $SD=5,66$).

29. ábra. A társas támasz alakulása a sportolási gyakoriság függvényében (pont)



Sporttípus kapcsán a Mann-Whitney próba eredményei szignifikáns különbségek vannak a kortársak ($U=126528$; $df=1102$; $p<0,001$) és tanárok ($U=108788$; $df=1102$; $p<0,001$) irányából észlelt társas támasz esetében, viszont a szülők ($U=144765$; $df=1102$; $p=0,425$) irányából észlelt társas támasz nem mutatott szignifikáns eltérést, viszont mindhárom vizsgált változó esetén magasabb pontszámokat a csapatsportot űző sportolók (kortárs: $M=28,72$; $SD=8,63$; tanár: $M=16,4$; $SD=6,15$; szülő: $M=19,19$; $SD=5,75$) értek el az egyéni sportot űző sportolókkal összehasonlítva (kortárs: $M=26,31$; $SD=9,31$; tanár: $M=13,53$; $SD=5,84$; szülő: $M=18,89$; $SD=5,83$).

Sportolási szint tekintetében szignifikáns különbség a tanárok irányából észlelt társas támasz esetén van ($U=122403$; $df=1102$; $p<0,001$), a verseny szinten

sportolók ($M=15,83$; $SD=6,17$) magasabb pontszámot értek el a szabadidejükben sportolókhöz képest ($M=13,75$; $SD=5,94$). A kortársak és szülők irányából észlelt társas támasz esetén nincs szignifikáns eltérés (kortárs: $U=145568$; $df=1102$; $p=0,213$; szülő: $U=151181$; $df=1102$; $p=0,953$) a verseny szinten sportolók (kortárs: $M=27,72$; $SD=8,88$; szülő: $M=19,08$; $SD=5,8$) és a szabadidejükben sportolók (kortárs: $M=26,97$; $SD=9,3$; szülő: $M=18,96$; $SD=5,8$) között.

Az egyesületi tagsággal rendelkező sportolók szignifikánsan magasabb pontszámokat értek el a társas támasz tekintetében, a szülők ($M=19,39$; $SD=5,71$; $U=141414$; $df=1102$; $p=0,038$), a tanárok ($M=15,9$; $SD=6,23$; $U=119899$; $df=1102$; $p<0,001$) és a kortársak ($M=28,08$; $SD=8,9$; $U=138158$; $df=1102$; $p=0,007$) irányából vizsgálva is, a sportegyesületi tagsággal nem rendelkező sportolókhöz képest (szülő: $M=18,64$; $SD=5,86$; tanár: $M=13,62$; $SD=5,84$; kortárs: $M=26,59$; $SD=9,25$).

Sportágváltást vizsgálva szignifikáns különbség van a tanárok irányából észlelt társas támasz esetén ($U=132764$; $df=1102$; $p=0,002$), a sportágot nem váltó sportolók ($M=15,25$; $SD=6,14$) magasabb pontszámot értek el a sportágot váltó sportolókhöz képest ($M=14,08$; $SD=6,07$). A kortársak és szülők irányából észlelt társas támasz esetén nincs szignifikáns eltérés (kortárs: $U=144303$; $df=1102$; $p=0,354$; szülő: $U=147342$; $df=1102$; $p=0,728$) a sportágot váltó sportolók (kortárs: $M=27$; $SD=9,26$; szülő: $M=19,14$; $SD=5,6$) és a sportágot nem váltó sportolók (kortárs: $M=27,58$; $SD=9$; szülő: $M=18,93$; $SD=5,93$) között.

Az egyesületi edzés mennyiségének tekintetében szignifikáns különbség van a tanárok irányából észlelt társas támasz esetén ($U=110177$; $df=1087$; $p<0,001$), az egyesületi keretek között átlag feletti óraszámú sportolók ($M=16,14$; $SD=6,09$) magasabb pontszámot értek el az egyesületi keretek között átlag alatti óraszámú sportolókhöz képest ($M=13,79$; $SD=5,98$). A kortársak és szülők irányából észlelt társas támasz esetén nincs szignifikáns eltérés (kortárs: $U=134007$; $df=1087$; $p=0,154$; szülő: $U=140175$; $df=1087$; $p=0,836$) az egyesületi keretek között átlag alatti óraszámú (kortárs: $M=26,89$; $SD=9,44$; szülő: $M=18,94$; $SD=5,81$) és az egyesületi keretek között átlag feletti óraszámú sportolók (kortárs: $M=27,89$; $SD=8,48$; szülő: $M=19,09$; $SD=5,71$) között.

Az egyéni sportolás mennyiségét vizsgálva nem találtunk szignifikáns különbséget a kortársak ($U=135389$; $df=1088$; $p=0,582$), tanárok ($U=135420$;

df=1088; $p=0,586$) és szülők ($U=137984$; df=1088; $p=0,974$) tekintetében sem az átlag alatti óraszámú sportoló (kortárs: $M=27,3$; $SD=9$; tanár: $M=14,86$; $SD=6,08$; szülő: $M=19,01$; $SD=5,82$) és az átlag feletti óraszámú sportoló egyének között (kortárs: $M=27,55$; $SD=9,24$; tanár: $M=14,65$; $SD=6,19$; szülő: $M=19,01$; $SD=5,77$).

Végül a szubjektív egészségi és edzettségi állapot mentén kimutatható különbségeket vizsgáltuk. Az átlag feletti szubjektív egészségi állapottal rendelkező sportolók szignifikánsan magasabb pontszámokat értek el a társas támasz tekintetében, a szülők ($M=19,37$; $SD=6,05$; $U=132232$; df=1102; $p=0,011$), a tanárok ($M=15,55$; $SD=6,41$; $U=127153$; df=1102; $p<0,001$) és a kortársak ($M=28,02$; $SD=9,16$; $U=133892$; df=1102; $p=0,028$) irányából vizsgálva is, az átlag alatti szubjektív egészségi állapottal rendelkező sportolókhöz képest (szülő: $M=18,79$; $SD=5,62$; tanár: $M=14,23$; $SD=5,9$; kortárs: $M=26,89$; $SD=9,04$). A szubjektív edzettségi állapotot vizsgálva is hasonló eredményeket találtunk, az átlag feletti szubjektív edzettségi állapottal rendelkező sportolók szignifikánsan magasabb pontszámokat értek el a társas támasz tekintetében, a szülők ($M=19,8$; $SD=5,71$; $U=106907$; df=1102; $p=0,002$), a tanárok ($M=15,62$; $SD=6,26$; $U=107646$; df=1102; $p=0,004$) és a kortársak ($M=28,41$; $SD=8,9$; $U=109746$; df=1102; $p=0,014$) irányából vizsgálva is, az átlag alatti szubjektív edzettségi állapottal rendelkező sportolókhöz képest (szülő: $M=18,72$; $SD=5,8$; tanár: $M=14,42$; $SD=6,06$; kortárs: $M=26,92$; $SD=9,15$).

Megbeszélés

Összességében véve a társas támasz mértéke jelentős összefüggésben van a sportolók szüleinek iskolai végzettségével, a sportolás gyakoriságával, a sporttípussal, a szubjektív egészségi állapottal és a szubjektív edzettséggel. A szociodemográfiai változók vizsgálata során jelentős különbségek mutatkoztak a nemek szerint a tanárok irányából észlelt társas támasz szempontjából. A kutatás eredményei alapján a férfiak magasabb szintű társas támaszt érzékelnek a tanárok irányából a lányokhoz képest. A nők általánosan magasabb érzelmi támogatásról számolnak be a férfiakhoz képest, viszont ezt a támogatást elsősorban a kortásaik irányából kapják, míg a férfiak általánosan instrumentális támaszról számolnak be magasabb mértékben a tanáraiktól (Liu, et al, 2015; Morin, 2020; Rueger et al., 2009).

A szülők iskolai végzettségével kapcsolatban a társas támasz magasabb értékeket mutatott azoknál a sportolóknál, akiknek az édesanyja alapfoknál magasabb szintű végzettséggel rendelkezik. A magasabb fokú végzettséggel rendelkező édesanyák jobb általános alkalmazkodási képességekkel rendelkeznek, amelyet gyermekeik irányába társas támogatás formájában is közvetítenek, ezzel pozitív hatást gyakorolva a gyermekeikre (Heris et al., 2020). Továbbá magasabb végzettségű édesanyák magasabb odafigyelést mutatnak a gyermekeik tanulmányai irányába mind az iskolán belül, és kívül is. Ez az odafigyelés kiterjed a házi feladat megoldására, tanárokkal való kommunikációra, iskolán kívüli szabadidős tevékenységekre, például sportolás, megszervezésére, amellyel egy támogató jellegű közeget hoznak létre gyermekeik számára (Fakou, 2023; West et al., 1998). A magasabb végzettségű édesapák gyermekei a szülők irányából szintén magasabb pontszámot értek el a társas támaszt vizsgálva. A magasabb végzettségű édesapák nagyobb arányban foglalkoznak gyermekeik oktatásával, amely növelheti az észlelt társas támasz mértékét (Padilla-Moledo et al., 2016).

A szülők munkaerőpiaci státusza a szülők irányából érzékelt társas támaszra van jelentős hatással. Az édesanyák és az édesapák esetében is azok a sportolók értek el magasabb pontszámokat, akiknek a szülei munkával rendelkeznek. A magasabb szocioökonómiai státusszal rendelkező szülők nagyobb mennyiségű támogatást képesek nyújtani gyermekeiknek mind általános információ tekintetében, mind anyagi értelemben, amely hatással van a gyermekek által észlelt támasz mértékére (Kalmjin, 2023). A munkanélküli édesapák felől érkező támogatást a fiatalok általánosan alacsonyabbnak ítélik, mint a munkával rendelkező édesapáktól érkező támogatást, viszont az édesanya irányából észlelt támogatásra kevésbé van hatással a munkaerőpiaci státusz (Bacikova-Sleskova et al., 2011).

A sportspecifikus változók tekintetében a sportolási gyakoriság jelentős összefüggést mutat a társas támasz mértékével a kortársak, szülők és tanárok irányából is. Azok a sportolók érték el a legalacsonyabb pontszámokat, akik kevesebb, mint havonta egyszer sportolnak, míg jelentősen magasabb pontszámokat értek el azok a sportolók, akik legalább hetente egyszer sportolnak. A két tényező kölcsönösen hatással van egymásra. Egyrészt a magasabb szintű társas támasz előjelzi a magasabb mértékű részvételt a sporttal kapcsolatos te-

vékenységekben (Chen & Qiao, 2024), másrészt a sporttevékenységekben való részvétel növeli a társas támasz érzetét (Nicholson et al., 2014).

Sporttípus tekintetében magasabb pontszámokat értek el társas támasz vonatkozásában azok a sportolók, akik csapatsportokban vesznek részt, az egyéni sportot űző sportolókhoz képest. A csapatsportokban résztvevő sportolók magasabb szintű társas támogatásról számolnak be, amit a csapattársaiktól és barátaiktól kapott támasz okozhat, amely hozzájárul a magasabb önbizalomhoz és a hovatartozás érzetéhez (Andersen et al., 2018; Portela-Pino et al., 2024). A támogató közeg elengedhetetlen a mentális egészség fenntartásához, és védelmet biztosíthat a stressz és pszichológiai problémák ellen (Pluhar et al., 2019). Mind az egyéni sportban résztvevő, mind a csapatsportban résztvevő sportolók számára a támogatás fontos forrása marad a család. Viszont azon sportolók, akik csapat sportban vesznek részt, a családon kívül a kortársaikat és csapattársaikat is a támogatás elsődleges forrásaként kezelik, ezáltal kiterjesztve a szociális támogató hálózatukat (Portelia-Pino et al., 2024).

Azok a sportolók, akik átlag feletti szubjektív egészségi állapottal rendelkeznek, magasabb pontokat értek el a társas támasz vonatkozásában a tanárok, kortársak és szülők felől is. Az észlelt társas támasz idősebb embereknél megbízhatóan előjósolja az élettel való elégedettséget és a szubjektív egészségi állapotot, amiből arra lehet következtetni, hogy védő hatással lehet az egészségügyi problémák ellen (Dumitrache et al., 2017). Továbbá a társas támasz közvetetten befolyásolja az általános egészségügyi állapot érzetét, a szubjektív jóllétre való hatása által (Farriol-Baroni, 2021). Serdülőknél a társas támasz pozitív mentális egészségi állapothoz kapcsolható, amelynek mutatói a boldogság, önbizalom, és a képesség arra, hogy az élet pozitív történéseit élvezni tudják. A barátoktól kapott társas támasz hosszú távon jobb mentális egészségi állapotot eredményez fiataloknál, ezzel hatva a szubjektív jóllétre (Jakobsen et al., 2021). A magasabb mértékű társas támasz továbbá csökkenteni képes az észlelt stressz szintjét, ezáltal csökkentve a szorongás és a depresszió érzetét (Acoba, 2024).

Végül az átlag feletti szubjektív edzettségi állapottal rendelkező sportolók jelentősen magasabb társas támaszról számoltak be, mint az átlag alatti szubjektív edzettségi állapottal rendelkezők. Ez a különbség kimutatható volt a tanárok, kortársak és szülők irányából észlelt társas támaszra is. A magas

szintű társas támasz érzete növelheti az egyének saját testedzési képességébe vetett bizalmukat, a rendszeres edzés pedig javítja a szubjektív jóllétet és a szubjektív edzettségi állapotot (Li et al., 2023; Yao et al., 2023). Azok a serdülőkorú egyének, akik magukat edzettnek tartják, nagyobb eséllyel élvezik a különböző fizikai aktivitásokat, amelyet tovább növelhet a szülői támogatás (De La Torre-Cruz, 2020).

Összegzés

A tanulmány a társas támasz jelenségét vizsgálja, amely az egyén szociális hálózatán keresztül kapott erőforrásokra utal, amelyek segítenek megküzdeni a felmerülő akadályokkal és fenntartani a jóllétet. A kutatás fő célja a társas támasz szociodemográfiai és sportspecifikus változók mentén történő elemzése volt.

A szociodemográfiai változók közül a tanárok tekintetében a férfiak szignifikánsan magasabb társas támogatásról számoltak be. A szülők iskolázottsága szintén befolyásolta az eredményeket, a magasabb végzettségű anyák gyermekei magasabb pontszámokat értek el. Az apa végzettsége szempontjából a tanárok felől az alacsonyabb iskolázottságú apák gyermekei, a szülők felől viszont a magasabb iskolázottságú apák gyermekei értek el magasabb pontszámokat (Kovács & Szakál, 2024). A munkaerőpiaci státusz a szülők irányából észlelt társas támaszra van hatással. A munkával rendelkező szülők gyermekei magasabb pontszámokat értek el. A tanulmányi szint a tanárok irányából befolyásolta a társas támasz szintjét, mégpedig a középiskolások magasabb szintű támaszról számoltak be, mint a felsőoktatásban tanulók (Kovács, 2025a, 2018; Moravec et al., 2025; Moravec, 2022).

A sportspecifikus változók közül a sportolási gyakoriság szignifikáns összefüggést mutat a társas támasz mértékével a tanárok, szülők és kortársak felől is. Mindhárom csoportban a legalacsonyabb pontszámot azok a sportolók érték el, akik kevesebb, mint havonta egyszer sportolnak, míg azok, akik legalább hetente egyszer sportolnak, magasabb pontszámokat értek el. Sporttípussal kapcsolatban a tanárok és kortársak irányából magasabb pontszámokat értek el azok a sportolók, akik csapat sportban vesznek részt. A sportolási szint a tanárok tekintetében mutatott eltérést, a verseny szinten sportolók magasabb pontszámokat értek el a szabadidős tevékenységként sportolókhöz képest. Az egye-

sületi keretek között sportolók magasabb pontszámokat értek el mindhárom csoportban. A sportágat nem váltott sportolók magasabb társas támogatásról számoltak be a tanárok irányából. Az átlag feletti óraszámban egyesületi keretek között sportolók magasabb pontszámokat értek el a tanárok felől érzékelt társas támasz tekintetében (Zhang et al., 2024; Pusztai et al., 2017; Kovács et al., 2016; Kovács, 2015b). A szubjektív egészségi és edzettségi állapottal kapcsolatban mindhárom csoportban magasabb pontszámokat értek el azok a sportolók, akik átlag feletti szubjektív állapotról számoltak be.

A kutatás rámutat arra, hogy a társas támasz jelentős szerepet játszik a sportolók életében számos különböző irányból, az eredményes sportolásnak szerves része a támogatásra alkalmas szociális hálózat. A magasabb támogatással rendelkező sportolók hatékonyabban képessé válnak megküzdeni a sportolás során felmerülő akadályokkal, ezáltal jelentősen növelve a kitartó sportolás esélyét, valamint az általános egészség szintjét is. Az egyéni változókon túl, bár jelen tanulmány nem tért ki a mezo-, exo- és makrorendszer szintű változókra, az olyan kontextuális tényezők, mint a sportinfrastruktúra, a sportlétesítmények tervezése, illetve azok térbeli integrációja is meghatározó lehet a sportolói elköteleződésben, kitartásban és jóllétben egyaránt (Lovra & Sarihan, 2024). A sportolók társas kapcsolati mintázatainak megértése segíthet a célzott támogatásban, fejlesztésben és szükség esetén a rehabilitációban (Neamah et al., 2018; Neamah & Husi, 2021).

Hivatkozásjegyzék

- Acoba, E. (2024). Social support and mental health: the mediating role of perceived stress. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1330720>.
- Andersen, M., Ottesen, L., & Thing, L. (2018). The social and psychological health outcomes of team sport participation in adults: An integrative review of research. *Scandinavian Journal of Public Health*, 47, 832 - 850. <https://doi.org/10.1177/1403494818791405>.
- Bacikova-Sleskova, M., Gecková, M., Van Dijk, J., Groothoff, J., & Reijneveld, S. (2011). Parental support and adolescents' health in the context of parental employment status.. *Journal of adolescence*, 34 1, 141-9 . <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2010.01.003>.

- Chen, N., & Qiao, F. (2024). Effect of social support on Muslim women's sporting activities: mediating effect of psychological adjustment. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1335886>.
- Cranmer, G. A., & Myers, S. A. (2015). Sports Teams as Organizations: A Leader–Member Exchange Perspective of Player Communication With Coaches and Teammates. *Communication & Sport*, 3(1), 100-118. <https://doi.org/10.1177/2167479513520487>
- Cranmer, G., & Sollitto, M. (2015). Sport Support: Received Social Support as a Predictor of Athlete Satisfaction. *Communication Research Reports*, 32, 253 - 264. <https://doi.org/10.1080/08824096.2015.1052900>.
- De La Torre-Cruz, M., Suárez-Manzano, S., López-Serrano, S., & Ruiz-Ariza, A. (2020). Perceived physical fitness mediates the relationship between parental support and physical activity enjoyment in overweight and obese adolescents.. *Health education research*. <https://doi.org/10.1093/her/cyaa024>.
- Dumitrache, C., Rubio, L., & Rubio-Herrera, R. (2017). Perceived health status and life satisfaction in old age, and the moderating role of social support. *Aging & Mental Health*, 21, 751 - 757. <https://doi.org/10.1080/13607863.2016.1156048>.
- Fakou, E. (2023). 'I teach them what I can': working-class mothers supporting their children's relationship with schooling. *British Journal of Sociology of Education*, 45, 119 - 136. <https://doi.org/10.1080/01425692.2023.2284084>.
- Farriol-Baroni, V., González-García, L., Luque-García, A., Postigo-Zegarra, S., & Pérez-Ruiz, S. (2021). Influence of Social Support and Subjective Well-Being on the Perceived Overall Health of the Elderly. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105438>.
- Heris, S., Kheiraldin, J., Poursharifi, H., Roodsari, A., & Ghasemi, A. (2020). The Mediating Role of Perceived Social Support and Locus of Control in the Relationship between Educational Level and Psychological Adjustment in Mothers of Pediatric Cancer Children. *Journal of Research in Behavioural Sciences*. <https://doi.org/10.52547/rbs.18.1.1>.
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Addison-Wesley

- Jakobsen, A., Hansen, C., & Andersen, J. (2021). The association between perceived social support in adolescence and positive mental health outcomes in early adulthood: a prospective cohort study. *Scandinavian Journal of Public Health*, 50, 404 - 411. <https://doi.org/10.1177/1403494821993718>.
- Kalmijn, M. (2023). Parents' socioeconomic status and support to adult children across the life course. *Journal of Marriage and Family*. <https://doi.org/10.1111/jomf.12928>.
- Kovács, K., Kovács, K. E., & Nagy, B. E. (2016). Intézményi hatások a hallgatók egészségtudatos magatartásában. In. G. Pusztai (Eds.), *A felsőoktatás (hozzáadott) értéke: Közelítések az intézményi hozzájárulás empirikus megragadásához* (pp 174-190). Kiadó, Új Mandátum Könyvkiadó.
- Kovács, K. E. (2018). The relationship between health-awareness and academic achievement on a national representative sample. *Hungarian Educational Research Journal*, 8(4), 108-111.
- Kovács, K. E. (2025a). Athlete profiles along grit, sport orientation and sport persistence based on a quantitative research on Hungarian athletes. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1594365. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1594365>
- Kovács, K. E. (2025b). Factors influencing sport persistence along the socio-ecological model—A presentation of sport persistence models based on the findings of a representative hungarian sample. *Sports*, 13(4), 97. <https://doi.org/10.3390/sports13040097>
- Kovács, K. E., & Szakál, Z. (2024). Factors influencing sport persistence still represent a knowledge gap – the experience of a systematic review. *BMC Psychology*, 12(1), 584. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02098-6>
- Langford, C., Bowsher, J., Maloney, J., & Lillis, P. (1997). Social support: a conceptual analysis.. *Journal of advanced nursing*, 25 1, 95-100 . <https://doi.org/10.1046/J.1365-2648.1997.1997025095.X>.
- Liu, W., Mei, J., Tian, L., & Huebner, E. (2015). Age and Gender Differences in the Relation Between School-Related Social Support and Subjective Well-Being in School Among Students. *Social Indicators Research*, 125, 1065 - 1083. <https://doi.org/10.1007/s11205-015-0873-1>.

- Li, N., Zhao, S., Liu, C., Dai, K., & Huang, W. (2023). Exploring the relationship between perceived social support and college students' autonomous fitness behavior: Chain mediating effect test. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1036383>.
- Li, M., Peters, C., & Leimeister, J. (2017). Designing a peer-based support system to support shakedown. . <https://doi.org/10.2139/ssrn.3159127>
- Lovra, É., & Sarihan, E. (2024). The formation and preservation of urban heritage through urban landscape transformation: A case study of pittsburgh. *Land*, 13(11), 1816. <https://doi.org/10.3390/land13111816>
- Morin, A. (2020). Teacher support and the social classroom environment as predictors of student loneliness. *Social Psychology of Education*, 23, 1687 - 1707. <https://doi.org/10.1007/s11218-020-09600-z>.
- Moravec, M. (2022). *Diákok sportja – hallgatók egészségtökéje?* Belvedere Meridionale.
- Moravec, M., Kovács, K. E., & Kozma, B. (2025). Socialisation scenes in the health behaviour of teacher students at different levels of teacher training. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1504214. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1504214>
- Neamah, H. A., Adila, A. S., & Husi, G. (2018). Recent trends in robotic systems for upper-limb stroke recovery: A low-cost hand and wrist rehabilitation device. *2018 2nd International Symposium on Small-Scale Intelligent Manufacturing Systems (SIMS)*, 1–6. <https://ieeexplore.ieee.org/abstract/document/8355302/>
- Neamah, H. A., & Husi, G. (2021). Design and development of continuous passive motion (CPM) for fingers and wrist grounded-exoskeleton rehabilitation system. *Applied Sciences*, 11(2), 815.
- Nicholson, M., Brown, K., & Hoyer, R. (2014). Sport, community involvement and social support. *Sport in Society*, 17, 22 - 6. <https://doi.org/10.1080/17430437.2013.828696>.
- Padilla-Moledo, C., Ruiz, J., & Castro-Piñero, J. (2016). Parental educational level and psychological positive health and health complaints in Spanish children and adolescents.. *Child: care, health and development*, 42 4, 534-43 . <https://doi.org/10.1111/cch.12342>.

- Pluhar, E., McCracken, C., Griffith, K., Christino, M., Sugimoto, D., & Meehan, W. (2019). Team Sport Athletes May Be Less Likely To Suffer Anxiety or Depression than Individual Sport Athletes.. *Journal of sports science & medicine*, 18 3, 490-496 .
- Portela-Pino, I., Brea-Castro, M., & Alvariñas-Villaverde, M. (2024). Examining social support and self-esteem in high-performance sportswomen in Spain. *Journal of Human Sport and Exercise*. <https://doi.org/10.55860/c0p-hrs08>.
- Pössel, P., Burton, S., Cauley, B., Sawyer, M., Spence, S., & Sheffield, J. (2018). Associations between Social Support from Family, Friends, and Teachers and depressive Symptoms in Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 47, 398-412. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0712-6>.
- Pusztai, G., Kovács, K. E., Kovács, K., & Nagy, B. E. (2017). The effect of campus environment on students' health behaviour in four Central European countries. *Journal of Social Research and Policy*, 8(1), 125-138.
- Rees, T., & Hardy, L. (2000). An investigation of the social support experiences of high-level sports performers. *The Sport Psychologist*, 14(4), 327-347. <https://doi.org/10.1123/tsp.14.4.327>
- Rueger, S., Malecki, C., & Demaray, M. (2008). Gender differences in the relationship between perceived social support and student adjustment during early adolescence.. *School Psychology Quarterly*, 23, 496-514. <https://doi.org/10.1037/1045-3830.23.4.496>.
- Sheridan, D., Coffee, P., & Lavalley, D. (2014). A systematic review of social support in youth sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7, 198 - 228. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2014.931999>.
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145-161. <https://doi.org/10.1177/0022146510395592>
- Uchino, B. N. (2006). Social support and health: A review of physiological processes potentially underlying links to disease outcomes. *Journal of Behavioral Medicine*, 29(4), 377-387. <https://doi.org/10.1007/s10865-006-9056-5>
- Vaux, A. (1988). *Social support: Theory, research, and intervention*. Praeger Publishers.

- West, A., Noden, P., Edge, A., & David, M. (1998). Parental Involvement in Education in and out of School. *British Educational Research Journal*, 24, 461-484. <https://doi.org/10.1080/0141192980240407>.
- Yao, S., , Q., Liu, C., Cao, D., Lyu, T., & Guo, K. (2023). The relationship between physical exercise and subjective well-being among Chinese junior high school students: A chain mediating model. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1053252>.
- Zell, E., & Stockus, C. (2024). Social support and psychological adjustment: A quantitative synthesis of 60 meta-analyses.. *The American psychologist*. <https://doi.org/10.1037/amp0001323>.
- Zhang, Y., Wang, F., Szakál, Z., Bíró, Z., Kovács, M., Őrsi, B., & Kovács, K. E. (2024). Why do students drop out of regular sport in late adolescent? The experience of a systematic review. *Frontiers in Public Health*, 12, 1416558. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1416558>

13. A perfekcionista klíma sajátosságai

Tóth Hanna Léna

Bevezetés

A perfekcionizmust hagyományosan az egyén személyiségjegyeként értelmezik, amely a hibáktól való túlzott félelem, az önkritika, az elvárások miatti szorongás és a mások általi megítéléstől való félelem. Nemrégiben azonban bevezetésre került egy új fogalom, a perfekcionista klíma, amely áthelyezi a hangsúlyt az egyénről a társadalmi környezet perfekcionista jellegére. A perfekcionista klíma bevezetése új megközelítést kínál a tökéletességre való törekvés nyomásának vizsgálatára, amely kiegészítheti a sport és más területeken alkalmazott, már meglévő módszereket. Ez a megközelítés főképp két tanulmányon alapul: Flett és munkatársai perfekcionizmus fejlődésére vonatkozó modelljén (Flett & Hewitt, 2002), valamint Ames motivációs klímával kapcsolatos kutatásain (Ames, 1992), amelyeket a Teljesítmény cél elmélet (Nicholls, 1984) irányít.

Flett és munkatársai (Flett & Hewitt, 2002) különböző megközelítéseket vizsgáltak a perfekcionizmus tanulmányozásában, emellett foglalkoztak a maladaptív perfekcionizmust közvetlenül befolyásoló fogalmi kérdésekkel. A tanulmány tárgyalja a perfekcionizmus negatív és pozitív aspektusait, valamint a viselkedést befolyásoló tényleges normák és az ezek elérésével kapcsolatos értékelő reakciók megkülönböztetésének fogalmi és empirikus jelentőségét.

Ames (Ames, 1992) az „Achievement Goals and the Classroom Motivational Climate” című tanulmányában a tanulók teljesítménycéljai és az osztálytermi motivációs klíma közötti összefüggéseket vizsgálta. Elemzéseiben rámutatott, hogy a tanulóknál két tényező befolyásolja jelentősen a motivációt és tanulási stratégiát, ezek a tanuló által kitűzött célok, amelyek irányulhatnak például a tudás elsajátítására vagy a versengésre; továbbá az osztálytermi környezet, amelyet a tanárok által alkalmazott oktatási módszerek és az értékelési rendszerek alakítanak, melyek szintén kulcsszerepet játszanak abban, hogy a tanulók milyen típusú célokat tűznek ki maguk elé.

A tökéletességre való törekvés tehát nem csupán egyéni attitűd, hanem társas és kulturális tényezők által formált jelenség, amely az oktatásban, a sportban és a munkahelyi környezetben egyaránt megfigyelhető. A perfekcionista klíma

olyan információs jelek és célstruktúrák összességéként definiálható, amelyek erőteljesen formálhatják az emberek önmagukról alkotott képét és teljesítményre irányuló motivációit, mivel ebben a környezetben az a meggyőződés dominál, hogy csak a tökéletesség elfogadható, és minden, ami ettől elmarad, kudarcot jelent. Ahogyan más teljesítményorientált klímák is széles körű hatást gyakorolnak az emberek tapasztalataira, úgy egy perfekcionista klíma is várhatóan megerősíti a perfekcionista hiedelmeket, és növeli annak a kockázatát is, hogy az emberek maladaptív viselkedésformákhoz folyamodjanak, például túlzott önkritikához vagy szorongáshoz. A perfekcionista klíma tehát egyaránt befolyásolja a normákat, a célokat és az értékelési rendszereket, miközben közvetlenül hozzájárulhat a perfekcionizmusból eredő problémák kialakulásához. Ez megerősíti annak szükségességét, hogy egyensúlyt találjunk a teljesítmény és az egészséges önelfogadás között (Hill & Grugan, 2020).

A hosszú távú pszichológiai hatásokat is érdemes figyelembe venni, hiszen a folyamatos teljesítménykényszer és a hibázástól való félelem növelheti a szorongást, a kiégést és a depresszió kockázatát, különösen azoknál, akik érzékenyebbek a külső elvárásokra, valamint a szociális összehasonlítás, amelyet az ilyen környezetek gyakran erősítenek, alááshatja az önértékelést (Hill & Curran, 2016). Míg bizonyos szintű perfekcionizmus ösztönözheti a magas színvonalú teljesítményt, az extrém elvárások és a hibázástól való félelem gyakran gátolja a fejlődést és a kockázatvállalást is. A sportolók körében ezért különösen fontos megvizsgálni, hogy milyen hatással van a teljesítményükre az őket körülvevő perfekcionista klíma. A perfekcionizmus akár személyiségjegyként definiáljuk, akár társas jelenséggént, alapvetően kettős hatással bír: elősegítheti a fejlődést, a sikerorientáltságot és a teljesítményt, ugyanakkor szorongást, alkalmazkodási nehézségeket és akár káros szokásokat is okozhat.

A perfekcionista klíma jelentős szerepet játszik a perfekcionizmus fejlődésében és annak különböző megnyilvánulási formáiban. Az egyéni célkitűzések és a szociális környezet közötti kölcsönhatás meghatározza, hogy a perfekcionizmus milyen módon befolyásolja a viselkedést, az önértékelést és a teljesítményt, ezért a megfelelő motivációs klíma kialakítása – legyen szó oktatási vagy sportkörnyezetről – hozzájárulhat a konstruktív törekvések elősegítéséhez és a maladaptív perfekcionizmus káros hatásainak csökkentéséhez. Azok a környezetek, ahol a hibázás tanulási lehetőségként jelenik meg,

sokkal kedvezőbbek, mivel egy támogató, fejlődésorientált környezet, ahol a hibák nem csak elfogadottak, hanem konstruktívan értékelték is, segít abban, hogy a sportoló tanuljon belőlük, és ezáltal jobban megbirkózzon a jövőbeni kihívásokkal. A hibák a fejlődés természetes részei, és lehetőséget adnak a finomhangolásra, a technikai készségek javítására, illetve a mentális rugalmasság növelésére (Dweck, 2016).

A perfekcionista klíma sajátosságai a szociodemográfiai változók mentén

A sportágspecifikus változókat tekintve a sportolási gyakoriság, a sporttípus, a sportolási szint, az egyesületnél folytatott sporttevékenység, a sportágváltás, a heti egyesületi és egyéni edzés, valamint az egészségi és edzettségi állapot alapján fennálló eltéréseket vizsgáltuk meg.

A sport területén Grugan és munkatársai (2021) kifejlesztették a Perfectionistic Climate Questionnaire-Sport (PCQ-S) nevű kérdőívet, amely az edzői viselkedés öt kulcselemét méri: elvárások, kritika, kontroll, feltételes tisztelet és szorongás. Ezen változók mentén a nemek között megfigyelhető volt szignifikáns különbség a perfekcionista klíma hatásával kapcsolatban (elvárások: $U=129099$; $df=1102$; $p<0,001$; kritika: $U=126684$; $df=1102$; $p<0,001$; kontroll: $U=127301$; $df=1102$; $p<0,001$; feltételes tisztelet: $U=132050$; $df=1102$; $p<0,001$; szorongás: $U=128945$; $df=1102$; $p<0,001$). A férfiak minden komponensen szignifikánsan magasabb pontszámot értek el (elvárások: $M=11,19$; $SD=5,28$; kritika: $M=9,74$; $SD=4,95$; kontroll: $M=8,37$; $SD=4,74$; feltételes tisztelet: $M=9,69$; $SD=5,06$; szorongás: $M=10,40$; $SD=5,16$), mint a nők (elvárások: $M=10,071$; $SD=5,19$; kritika: $M=8,33$; $SD=4,76$; kontroll: $M=7,21$; $SD=4,36$; feltételes tisztelet: $M=9,17$; $SD=5,06$; szorongás: $M=9,51$; $SD=4,98$).

A tanulmányok alapján jelentős különbség áll fenn a középfokú tanulmányokat, illetve felsőfokú tanulmányokat végzett személyek között. Az elvárások mértékét tekintve a középfokú tanulmányokat végzetteknél magasabb eredményt kaptunk ($M=11,20$; $SD=4,93$), mint a felsőfokú tanulmányokat végzetteknél ($M=10,07$; $SD=5,46$), ($U=94667$; $df=1102$; $p<0,001$). A kritika mértékénél is hasonló eredmény jött ki, a középfokú tanulmányokat végzettek átlagpontszáma nagyobb ($M=9,57$; $SD=4,74$), mint a felsőfokú tanulmányokat végzetteké ($M=8,53$; $SD=4,96$), ($U=126684$; $df=1102$; $p<0,001$). A kontroll

tekintetében is nagyjából megegyeznek az eredmények az eddigiekhez, a középfokú tanulmányokat végzettek értékei magasabbak ($M=8,21$; $SD=4,56$), a felsőfokú tanulmányokat végzetteknél ($M=7,42$; $SD=4,55$), ($U=127301$; $df=1102$; $p<0,001$). A feltételes tisztelet jelenlétében is azonos a kimenetel: középfokú tanulmányokat végzettek átlagpontszáma $9,86$ ($SD=4,90$), a felsőfokú tanulmányokat végzetteké $9,06$ ($SD=5,14$), ($U=132050$; $df=1102$; $p<0,001$). A szorongást tekintve is fennállt a különbség a két alcsoportnál: középfokú tanulmányok végzettek ($M=10,56$; $SD=4,84$), a felsőfokú tanulmányokat végzettek ($M=9,44$; $SD=5,20$), ($U=128945$; $df=1102$; $p<0,001$).

A lakóhelyet figyelembe véve is összehasonlítottuk a sportoló fiatalok eredményeit, azonban ebben a tekintetben nem találtunk szignifikáns különbségeket a csoportok között a perfekcionista klíma hatásával kapcsolatban. A falun, illetve kisvárosban élők nagyobbban érzékelik az elvárásokat ($M=10,76$; $SD=5,04$), mint a nagyvárosban élők ($M=10,42$; $SD=5,41$), ($U=140072$; $df=1102$; $p=0,211$). A kritikával kapcsolatban is azt az eredményt találtuk, hogy a kisvárosban élők jobban tapasztalják ($M=8,98$; $SD=4,78$), mint a nagyvárosban élők ($M=8,98$; $SD=4,97$), ($U=144405$; $df=1102$; $p=0,678$). A kontroll tekintetében a nagyvárosban élő egyének esetében magasabb az átlagpontszám $7,84$ ($SD=4,60$), a kisvárosban élőké $7,65$ ($SD=4,53$), ($U=144431$; $df=1102$; $p=0,676$). A feltételes tisztelet kérdésében hasonló eredmények születtek: a kisvárosban élők kisebb mértékű tiszteletet élnek meg ($M=9,34$; $SD=4,97$), mint a nagyvárosban élők ($M=9,45$; $SD=5,12$), ($U=145599$; $df=1102$; $p=0,857$). A szorongást tekintve magasabb értékeket értek el a kisvárosban élők ($M=10,07$; $SD=4,96$), mint a nagyvárosban élők ($M=9,83$; $SD=5,16$), ($U=141846$; $df=1102$; $p=0,362$).

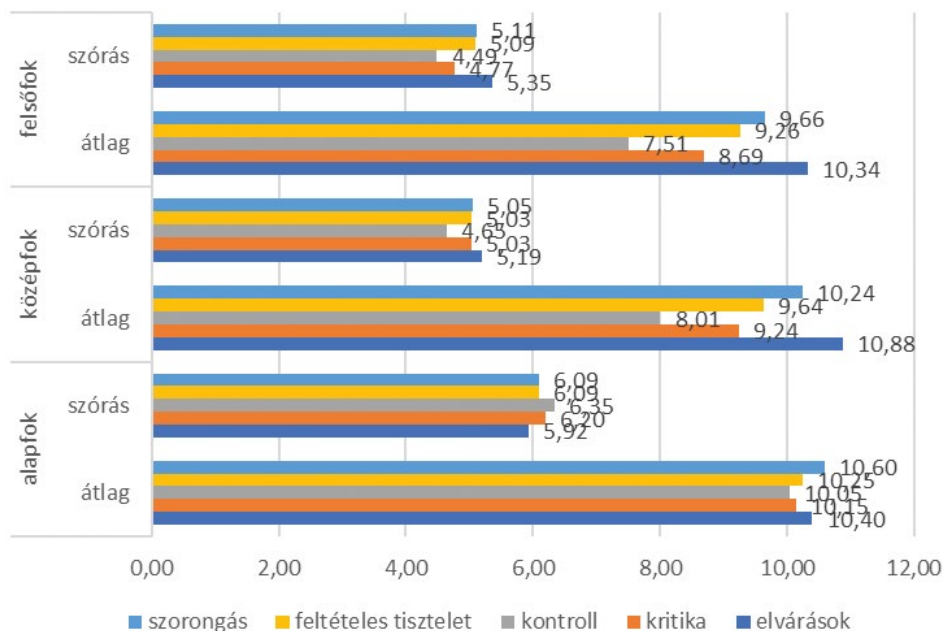
A Kruskal-Wallis próba eredményei alapján, az anya iskolai végzettségének tekintetében a csoportok között nem áll fenn jelentős különbség az elvárások ($\chi^2=2,88$; $df=3$; $p=0,411$), a kritika ($\chi^2=7,65$; $df=3$; $p=0,05$), a feltételes tisztelet ($\chi^2=3,14$; $df=3$; $p=0,371$), és a szorongás ($\chi^2=4,31$; $df=3$; $p=0,230$) tekintetében, azonban a kontroll vonatkozásában szignifikáns eltérést tapasztaltunk ($\chi^2=9,12$; $df=3$; $p=0,03$). Az elvárások mértéke a középfokú végzettséggel rendelkező anyák gyermekei körében a legmagasabb ($M=10,88$; $SD=5,19$), amíg az alapfokú iskolai végzettségű anyák gyermekei körében valamennyivel alacsonyabb ($M=10,40$; $SD=5,92$), végül a felsőfokú isko-

lai végzettséggel rendelkező anyák gyermekeinek körében a legalacsonyabb ($M=10,34$; $SD=5,35$). A kritika mértéke az alapfokú végzettséggel rendelkező anyák gyermekei körében tapasztalható a legjobban ($M=10,15$; $SD=6,20$), a középfokú végzettségű anyák gyermekei körében részben ($M=9,24$; $SD=5,03$), a felsőfokú iskolai végzettséggel rendelkező anyák gyermekeinek körében pedig a legkevésbé ($M=8,69$; $SD=4,77$). A kontroll tekintetében az alapfokú végzettséggel rendelkező anyák gyermekei körében tapasztalható a legmagasabb érték ($M=10,05$; $SD=6,36$), a középfokú iskolai végzettségű anyák gyermekei körében ennél alacsonyabb ($M=8,01$; $SD=4,65$), a felsőfokú iskolai végzettséggel rendelkező anyák gyermekeinek körében pedig a legalacsonyabb ($M=7,51$; $SD=4,49$). A feltételes tisztelet jelenléte az alapfokú végzettséggel rendelkező anyák gyermekei körében tapasztalható a legjobban ($M=10,25$; $SD=6,09$), míg a középfokú iskolai végzettségű anyák gyermekei körében némiképp alacsonyabb ($M=9,64$; $SD=5,03$), végül a felsőfokú iskolai végzettséggel rendelkező anyák gyermekeinek körében a legalacsonyabb ($M=9,26$; $SD=5,08$). Végül a szorongás mértékében az alapfokú végzettséggel rendelkező anyák gyermekei érték el a legmagasabb átlagpontszámot ($M=10,60$; $SD=6,09$), a középfokú iskolai végzettségű anyák gyermekei kissé alacsonyabbat ($M=10,24$; $SD=5,05$), a felsőfokú iskolai végzettséggel rendelkező anyák gyermekeinek a legalacsonyabbat ($M=9,66$; $SD=5,11$).

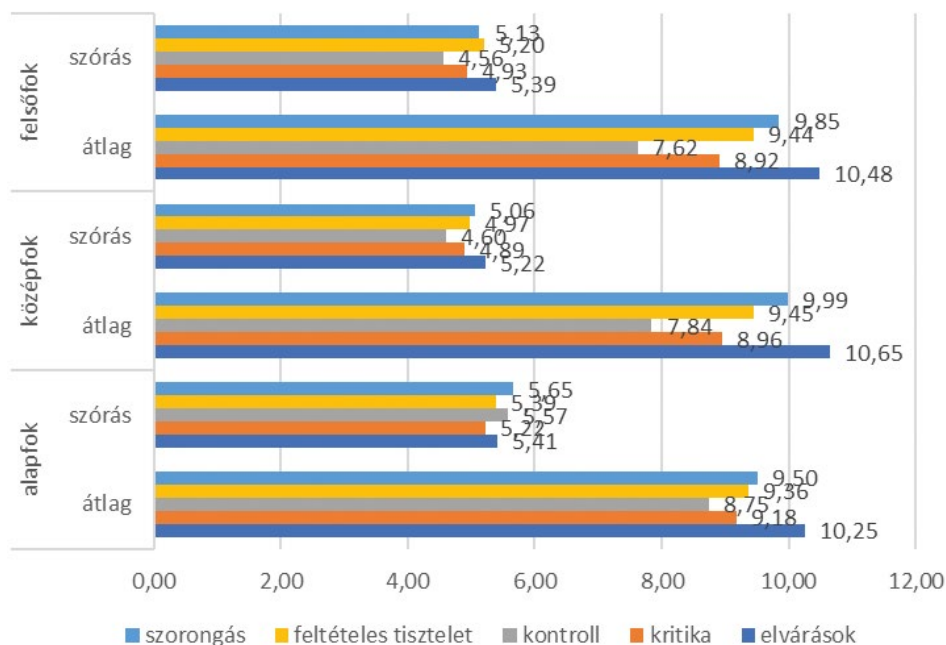
Az apa iskolai végzettségét tekintve nem találtunk egyik komponens tekintetében sem szignifikáns eltérést a perfekcionista klíma hatásával kapcsolatban: elvárások ($\chi^2=0,52$; $df=3$; $p=0,915$), kritika ($\chi^2=5,84$; $df=3$; $p=0,12$), kontroll ($\chi^2=3,49$; $df=3$; $p=0,322$), feltételes tisztelet ($\chi^2=1,74$; $df=3$; $p=0,629$), szorongás ($\chi^2=1,54$; $df=3$; $p=0,672$). Az elvárások mértéke a középfokú végzettséggel rendelkező apák gyermekei körében a legmagasabb ($M=10,65$; $SD=5,22$), amíg az felsőfokú iskolai végzettségű apák gyermekei körében valamennyivel alacsonyabb ($M=10,48$; $SD=5,39$), és az alapfokú iskolai végzettséggel rendelkező apák gyermekeinek körében a legalacsonyabb ($M=10,25$; $SD=5,40$). A kritika mértéke az alapfokú végzettséggel rendelkező apák gyermekei körében tapasztalható a legjobban ($M=9,18$; $SD=5,22$), a középfokú végzettségű apák gyermekei körében részben ($M=8,96$; $SD=4,88$), a felsőfokú iskolai végzettséggel rendelkező apák gyermekeinek körében pedig a legkevésbé ($M=8,92$; $SD=4,93$).

A kontroll tekintetében az alapfokú végzettséggel rendelkező apák gyermekei körében tapasztalható a legmagasabb érték ($M=8,75$; $SD=5,57$), a középfokú iskolai végzettségű apák gyermekei körében ennél alacsonyabb ($M=7,84$; $SD=4,59$), a felsőfokú iskolai végzettséggel rendelkező apák gyermekeinek körében pedig a legalacsonyabb ($M=7,62$; $SD=4,56$). A feltételes tisztelet jelenléte a középfokú végzettséggel rendelkező apák gyermekei körében tapasztalható a legjobban ($M=9,45$; $SD=4,97$), míg a felsőfokú iskolai végzettségű apák gyermekei körében némiképp alacsonyabb ($M=9,44$; $SD=5,19$), végül az alapfokú iskolai végzettséggel rendelkező apák gyermekeinek körében a legalacsonyabb ($M=9,36$; $SD=5,39$). Végül a szorongás mértékében a középfokú végzettséggel rendelkező apák gyermekei érték el a legmagasabb átlagpontszámot ($M=9,99$; $SD=5,06$), a felsőfokú iskolai végzettségű apák gyermekei kissé alacsonyabbat ($M=9,85$; $SD=5,13$), az alapfokú iskolai végzettséggel rendelkező apák gyermekei pedig a legalacsonyabbat ($M=9,50$; $SD=5,65$).

30. ábra. A grit alakulása az anya iskolai végzettségének tekintetében (pont)



31. ábra. A grit alakulása az apa iskolai végzettségének tekintetében (pont)



A szülők munkaerőpiaci státusza tekintetében is áttekintésre kerültek a perfekcionista klíma mintázatai. Azon sportolók körében, akiknek édesanyja dolgozik, így alakultak az átlagpontszámok: elvárások 10,67 pont (SD=5,26), kritika 9,09 pont (SD=4,91), kontroll 7,83 pont (SD=4,59), feltételes tisztelet 9,52 pont (SD=5,05), szorongás 10,05 pont (SD=5,08). Azon sportolók körében, akiknek édesanyja nem dolgozik, a szempontok átlagpontszáma a következőképpen alakult: elvárások 9,44 pont (SD=5,22), kritika 7,80 pont (SD=4,57), kontroll 7,05 pont (SD=4,39), feltételes tisztelet 8,21 pont (SD=4,92), szorongás 8,64 pont (SD=4,94). Ez a Mann-Whitney próba eredményei alapján szignifikáns különbség jelent a perfekcionista klíma hatásával kapcsolatban, majdnem minden komponens tekintetében: elvárások ($U=42071$; $df=1102$; $p=0,023$), kritika ($U=40977$; $df=1102$; $p=0,008$), feltételes tisztelet ($U=40792$; $df=1102$; $p=0,006$), szorongás ($U=40735$; $df=1102$; $p=0,006$). Egyedül a kontroll tekintetében nem jelentős a különbség a két alcsoport között ($U=43759$; $df=1102$; $p=0,079$). Ugyancsak Mann-Whitney próbával az apa munkaerőpiaci státusza tekintetében is szignifikáns eltéré-

seket találtunk a perfekcionista klíma hatásával kapcsolatban, minden egyes vonatkozásban: elvárások ($U=33759$; $df=1102$; $p=0,031$), kritika ($U=33453$; $df=1102$; $p=0,021$), kontroll ($U=32500$; $df=1102$; $p=0,007$), feltételes tisztelet ($U=32704$; $df=1102$; $p=0,010$), szorongás ($U=34059$; $df=1102$; $p=0,040$). Azok a sportolók, akiknek édesapja dolgozik, a következő átlagpontszámokat produkálták: elvárások 10,65 pont ($SD=5,25$), kritika 9,06 pont ($SD=4,90$), kontroll 7,85 pont ($SD=4,56$), feltételes tisztelet 9,50 pont ($SD=5,06$), szorongás 10,01 pont ($SD=5,06$). Amely sportolóknak nem dolgozik az édesapja, azoknál így alakultak az átlagpontszámok: elvárások 9,40 pont ($SD=5,37$), kritika 7,91 pont ($SD=4,64$), kontroll 6,57 pont ($SD=4,04$), feltételes tisztelet 8,10 pont ($SD=4,88$), szorongás 8,87 pont ($SD=5,20$).

A családszerkezetben bekövetkező változás tekintetében is megvizsgáltuk a perfekcionista klíma alakulását. A szempontok alapján nem találtunk szignifikáns különbséget a perfekcionista klíma hatásával kapcsolatban, annak függvényében, hogy történt-e változás a családszerkezetben: elvárások ($U=125686$; $df=1102$; $p=0,463$), kritika ($U=124914$; $df=1102$; $p=0,367$), kontroll ($U=125120$; $df=1102$; $p=0,381$), feltételes tisztelet ($U=123615$; $df=1102$; $p=0,242$), szorongás ($U=126683$; $df=1102$; $p=0,596$). Azok a gyermekek, akiknek az életében nem történt családszerkezeti változás alacsonyabb pontszámot értek el az egyes tényezők mentén: elvárások 10,46 pont ($SD=5,17$), kritika 8,87 pont ($SD=4,85$), kontroll 7,67 pont ($SD=4,55$), feltételes tisztelet 9,25 pont ($SD=4,94$), szorongás 9,87 pont ($SD=5,07$). Azon gyermekek, akik életében történt családszerkezeti változás valamivel magasabb pontszámokat értek el, azonban ezek az átlagpontszámokbeli különbségek igen csekélyek: elvárások 10,87 pont ($SD=5,49$), kritika 9,24 pont ($SD=4,99$), kontroll 7,97 pont ($SD=4,62$), feltételes tisztelet 9,75 pont ($SD=5,29$), szorongás 10,06 pont ($SD=5,11$).

A testvér jelenlétének szerepe is elemzésre került a perfekcionista klíma alakulásában. Az eredmények alapján, azok a sportolók, akik testvérral rendelkeznek a következő itemeken magasabb értékeket értek el: elvárások ($M=10,61$; $SD=5,27$), szorongás ($M=9,96$; $SD=5,09$), míg alacsonyabbakat a kritika ($M=8,98$; $SD=4,90$), kontroll ($M=7,76$; $SD=4,57$), és a feltételes tisztelet ($M=9,40$; $SD=5,03$) tekintetében. Azok a sportolók, akiknek nincs testvére a következő átlagpontszámokat érték el: elvárások 10,24 pont ($SD=5,29$), kritika

8,99 pont (SD=4,86), kontroll 7,80 pont (SD=4,63), feltételes tisztelet 9,47 pont (SD=5,25), szorongás 9,73 pont (SD=4,99). A két alcsoportot összehasonlítva nem találtunk szignifikáns különbséget a perfekcionista klíma hatásával kapcsolatban az egyes szempontok alapján: elvárások ($U=65156$; $df=1101$; $p=0,382$), kritika ($U=67903$; $df=1101$; $p=0,925$), kontroll ($U=67321$; $df=1101$; $p=0,790$), feltételes tisztelet ($U=67959$; $df=1101$; $p=0,938$), szorongás ($U=66290$; $df=1101$; $p=0,579$).

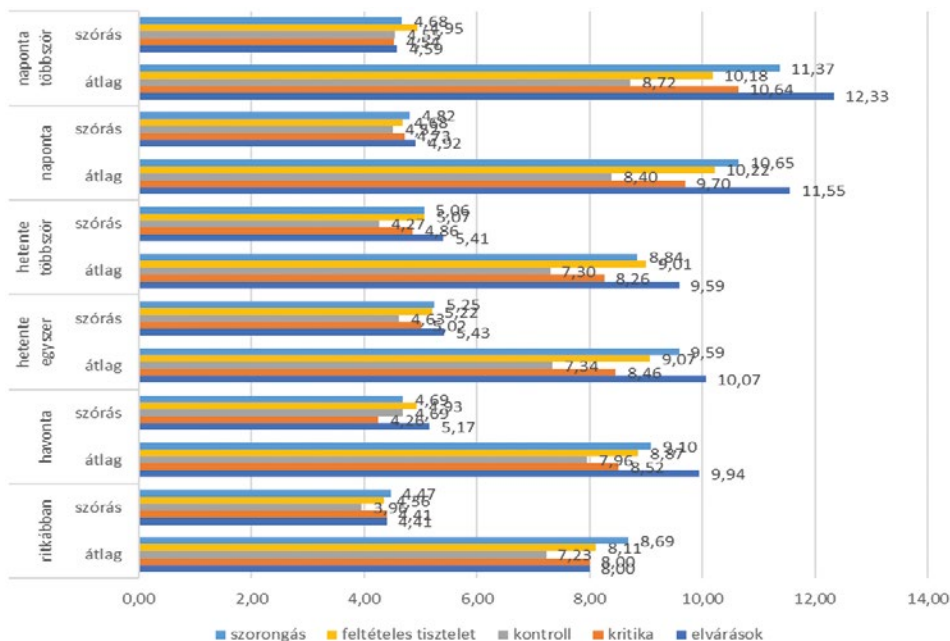
Megvizsgáltuk továbbá az objektív anyagi helyzet mentén kimutatható különbségeket is, amelyben jelentős eltérést találtunk a perfekcionista klíma hatásával kapcsolatban az összes komponens alapján: elvárások ($U=121109$; $df=1036$; $p=0,006$), kritika ($U=122187$; $df=1036$; $p=0,010$), kontroll ($U=119593$; $df=1036$; $p=0,001$), feltételes tisztelet ($U=119366$; $df=1036$; $p=0,002$), szorongás ($U=122802$; $df=1036$; $p=0,016$). Az eredmények alapján az átlag feletti objektív anyagi helyzettel rendelkező sportolókra nagyobb hatással van a perfekcionista klíma: elvárások 11,09 pont (SD=5,28), kritika 9,25 pont (SD=5,03), kontroll 8,27 pont (SD=4,86), feltételes tisztelet 10,08 pont (SD=5,12), szorongás 10,33 pont (SD=5,07). Az átlag alatti objektív anyagi helyzettel rendelkező sportolók átlagpontszámai a következőképp alakultak: elvárások 10,20 pont (SD=5,43), kritika 8,55 pont (SD=4,89), kontroll 7,42 pont (SD=4,47), feltételes tisztelet 9,16 pont (SD=5,09), szorongás 9,60 pont (SD=5,25).

A perfekcionista klíma sajátosságai a sportspecifikus változók mentén

A sportágspecifikus változókat tekintve a sportolási gyakoriság, a sporttípus, a sportolási szint, az egyesületnél folytatott sporttevékenység, a sportágváltás, a heti egyesületi és egyéni edzés, valamint az egészségi és edzettségi állapot alapján fennálló eltéréseket vizsgáltuk meg.

Először megvizsgáltuk a sportolási gyakoriság mentén fennálló különbségeket perfekcionista klíma hatásával kapcsolatban. A csoportok között a Kruskal-Wallis próba eredményei alapján a jelentős eltéréseket találtunk, az egyes szempontok tekintetében: elvárások ($\chi^2=48,34$; $df=5$; $p<0,001$), kritika ($\chi^2=46,34$; $df=5$; $p<0,001$), kontroll ($\chi^2=36,24$; $df=5$; $p<0,001$), feltételes tisztelet ($\chi^2=21,59$; $df=5$; $p<0,001$), szorongás ($\chi^2=32,73$; $df=5$; $p<0,001$). A perfekcionista klíma hatása a naponta vagy naponta többször sportolók körében volt a legmagasabb.

32. ábra. A perfekcionista klíma alakulása a sportolási gyakoriság függvényében (pont)



A sporttípus függvényében is szignifikáns különbség volt kimutatható a perfekcionista klíma hatásával kapcsolatban: elvárások ($U=103066$; $df=1102$; $p<0,001$), kritika ($U=109963$; $df=1102$; $p<0,001$), kontroll ($U=112294$; $df=1102$; $p<0,001$), feltételes tisztelet ($U=108834$; $df=1102$; $p<0,001$), szorongás ($U=102467$; $df=1102$; $p<0,001$). A csapatsportolók magasabb értékeket értek el az egyes szempontok alapján: elvárások 12,12 pont ($SD=4,86$), kritika 10,11 pont ($SD=4,85$), kontroll 8,69 pont ($SD=4,70$), feltételes tisztelet 10,66 pont ($SD=4,97$), szorongás 11,46 pont ($SD=4,79$), míg az egyéni sportolók alacsonyabbakat: elvárások 9,41 pont ($SD=5,26$), kritika 8,15 pont ($SD=4,76$), kontroll 7,07 pont ($SD=4,35$), feltételes tisztelet 8,47 pont ($SD=4,91$), szorongás 8,79 pont ($SD=4,99$).

A sportolási szint függvényében is szignifikáns különbségeket találtunk perfekcionista klíma hatásával kapcsolatban: elvárások ($U=93982$; $df=1102$; $p<0,001$), kritika ($U=104919$; $df=1102$; $p<0,001$), kontroll ($U=115201$; $df=1102$; $p<0,001$), feltételes tisztelet ($U=106999$; $df=1102$; $p<0,001$), szorongás ($U=100887$; $df=1102$; $p<0,001$). A versenysportoló fiatalokra jelentő-

sebben hat a perfekcionista klíma: elvárások 12,29 pont (SD=4,73), kritika 10,19 pont (SD=4,82), kontroll 8,56 pont (SD=4,70), feltételes tisztelet 10,63 pont (SD=4,88), szorongás 11,37 pont (SD=4,68), mint azokra a fiatalokra, akik szabadidős tevékenységként folytatják az adott sportot: elvárások 8,95 pont (SD=5,23), kritika 7,85 pont (SD=4,69), kontroll 7,02 pont (SD=4,33), feltételes tisztelet 8,26 pont (SD=4,94), szorongás 8,58 pont (SD=5,07).

Az egyesületnél folytatott sporttevékenység tekintetében is hasonló eredményeket kaptunk, a Mann-Whitney próba alapján szignifikáns eltérést tapasztaltunk a perfekcionista klíma hatásával kapcsolatban azok között, akik egyesületnél sportolnak, és akik nem: elvárások ($U=98491$; $df=1102$; $p<0,001$), kritika ($U=109218$; $df=1102$; $p<0,001$), kontroll ($U=120767$; $df=1102$; $p<0,001$), feltételes tisztelet ($U=108986$; $df=1102$; $p<0,001$), szorongás ($U=102150$; $df=1102$; $p<0,001$).

A sportágváltás szempontjából nem mutatható ki szignifikáns különbség a perfekcionista klíma hatásával kapcsolatban, mivel hasonló értékeket kaptunk az egyes szempontok alapján azoktól a fiataloktól, akik már váltottak sportágat, és azoktól is akik még nem: elvárások ($U=142439$; $df=1102$; $p=0,197$), kritika ($U=141078$; $df=1102$; $p=0,117$), kontroll ($U=140959$; $df=1102$; $p=0,105$), feltételes tisztelet ($U=143186$; $df=1102$; $p=0,248$), szorongás ($U=139845$; $df=1102$; $p=0,072$).

A perfekcionista klíma hatásának különbségei megjelentek az egyesületnél és az egyénileg folytatott edzés mennyiség kérdésében is. Az egyesületi sporttevékenység esetén a perfekcionista klíma hatása szignifikánsan magasabbnak bizonyult az átlag feletti óraszámú sportoló egyénénél, mint az átlag alatti óraszámú egyesületi keretek közötti edzést folytató sportolóknál: elvárások ($U=86535$; $df=1087$; $p<0,001$), kritika ($U=91262$; $df=1087$; $p<0,001$), kontroll ($U=98665$; $df=1087$; $p<0,001$), feltételes tisztelet ($U=97345$; $df=1087$; $p<0,001$), szorongás ($U=89265$; $df=1087$; $p<0,001$). Az átlag feletti és átlag alatti óraszámú, egyénileg sportolók között azonban ez a tendencia csak bizonyos komponenseken jelent meg: elvárások ($U=124113$; $df=1088$; $p=0,005$), feltételes tisztelet ($U=127925$; $df=1088$; $p=0,038$), a többi szempont alapján nincs jelentős különbség a perfekcionista klíma hatásának tekintetében az egyénileg sportolók között: kritika ($U=130748$; $df=1088$; $p=0,133$), kontroll ($U=136195$; $df=1088$; $p=0,686$), , szorongás ($U=132518$; $df=1088$; $p=0,072$).

A szubjektív egészségi állapot mentén nem találtunk szignifikáns különbséget a perfekcionista klíma hatásával kapcsolatban az átlag feletti, és átlag alatti szubjektív egészségi állapottal jellemezhető sportolók között: elvárások ($U=135817$; $df=1102$; $p=0,066$), kritika ($U=135738$; $df=1102$; $p=0,061$), kontroll ($U=137876$; $df=1102$; $p=0,138$), feltételes tisztelet ($U=141439$; $df=1102$; $p=0,452$), szorongás ($U=140403$; $df=1102$; $p=0,341$).

Végül a szubjektív edzettségi állapot mentén vizsgáltuk meg a különbségeket a perfekcionista klíma hatásának tekintetében. Az átlag feletti szubjektív edzettségi állapottal rendelkező sportolók szignifikánsan magasabb értékeket értek el az egyes szempontok alapján, mint azok a sportolók, akik átlag alatti edzettségi szinttel jellemezték magukat: elvárások ($U=94667$; $df=1102$; $p<0,001$), kritika ($U=101767$; $df=1102$; $p<0,001$), kontroll ($U=103301$; $df=1102$; $p<0,001$), feltételes tisztelet ($U=100241$; $df=1102$; $p<0,001$), szorongás ($U=102356$; $df=1102$; $p<0,001$).

Megbeszélés

A tanulmány célja a perfekcionista klíma sajátosságainak feltárása volt, különös tekintettel annak hatására a fiatal sportolók különböző csoportjaira. A kutatás eredményei alapján a nemek között szignifikáns különbségek figyelhetők meg, ahol a férfi sportolók általában magasabb pontszámokat értek el a perfekcionista klíma komponenseiben. Ezt alátámasztja, hogy a férfiak általában magasabb elvárásokat támasztanak önmagukkal szemben, és hajlamosabbak a teljesítményük alapján értékelni önmagukat (Kovács, 2025a; Kovács et al., 2024). A tanulmány kimutatta továbbá, hogy a középfokú tanulmányokat folytatók nagyobb perfekcionista klímát érzékelnek, mint a felsőfokú tanulmányokat folytató egyének, ami magyarázható az érési folyamatokkal, amelyek fiatal felnőttkorban történnek (Olajos et al., 2021).

Az eredmények azt mutatták, hogy a lakóhely szerinti eltérések nem voltak szignifikánsak, ami arra utalhat, hogy a perfekcionista klíma egy univerzális jelenség a sportolók körében. Ugyanakkor a szülők iskolai végzettsége és munkaerőpiaci státusza hatással volt a perfekcionista klíma észlelésére, különösen az anya foglalkoztatottsága esetén. A szülői elvárások nőttek, ha mindkét szülő dolgozott, amelyet alátámasztanak korábbi kutatások, melyek szerint a családi környezet jelentősen hozzájárul a perfekcionizmus fejlődéséhez, különösen serdülőkorban (Hill & Grugan, 2020). A szülők munkaerőpiaci státusza is befolyásolhatja a

család anyagi helyzetét, ami közvetetten hatással lehet a gyermekek sportlehetőségeire, például egy szakemberhez vagy sportfelszerelésekhez való hozzáférés révén.

A kutatás megerősítette, hogy a sportág, a sportolási szint és a sportolási gyakoriság mind befolyásolja a perfekcionista klíma észlelését. A csapatsportokat űzők esetében magasabb elvárások és kritika jelent meg, ami összhangban áll más kutatások eredményeivel, akik szerint a csapatsportok nagyobb társas összehasonlítást és külső elvárásokat generálnak (Berki & Pikó, 2019; Moravec et al., 2025; Moravec, 2022). A csapatsportokban az edzők gyakran direkt visszajelzéseket adnak a játékosok teljesítményéről, amit mások is hallanak, emiatt csapattársak elismerése vagy kritikája szintén befolyásolja az önértékelést és a motivációt. Egyes sportolók esetében ez pozitív hatású lehet (motiváció növelése), míg mások számára szorongást és teljesítménykényszert okozhat (Kovács, 2025b; Kovács & Szakál, 2024; Brustad, 1993). Az eredmények egyértelműen mutatják, hogy a perfekcionista klíma erősebb jelenléte nagyobb elvárásokat és szigorúbb önértékelést eredményez a sportolók körében. Hill és Curran (2016) kutatásai szerint a perfekcionizmus kétféleképpen hathat: lehet ösztönző tényező, amely jobb teljesítményre sarkall, ugyanakkor fokozhatja a szorongást és kiégést is, különösen a versenysportolók körében. A jelen tanulmány ezt az összefüggést megerősítette, hiszen a versenysportoló fiataloknál magasabb szintű perfekcionista klíma mutatkozott meg, amely növelte a teljesítményre nehezedő nyomást. A magasabb perfekcionizmussal rendelkező sportolók, nagyobb elköteleződést mutatnak a sport iránt, ami gyakrabban végzett edzéseket és versenyeken való részvételt jelent. Ez arra utal, hogy a perfekcionizmus elősegítheti a rendszeres sportolást és a sporttevékenységek iránti elköteleződést (Zhang et al., 2024; Berki & Pikó, 2019; Kovács, 2018; Pusztai et al., 2017; Kovács et al., 2016).

A tanulmány eredményei egyértelműen mutatják, hogy a perfekcionista klíma egy összetett jelenség, amely számos tényező mentén változhat. Az edzőknek és sportpszichológusoknak kiemelt figyelmet kell fordítaniuk arra, hogy egyensúlyt teremtsenek a teljesítményorientáció és a mentális egészség védelme között. A jövőbeni kutatások szempontjából érdemes lenne hosszútávú vizsgálatokat végezni annak érdekében, hogy jobban megértsük, hogyan hat a perfekcionista klíma a sportolók pályafutására és életminőségére. Ezen kívül hasznos lehetne bevezetni olyan mentális felkészítő programokat, amelyek segítenek a sportolóknak hatékonyabban kezelni a perfekcionista elvárásokat és csökkenteni a szorongást.

Összességében elmondható, hogy a perfekcionista klíma egy jelentős pszichológiai tényező, amely befolyásolja a sportolók teljesítményét és jóllétét. A sportkultúra és az edzői szemléletmód változtatása hozzájárulhat egy egészségesebb sportkörnyezet kialakításához, amely támogatja a fejlődést, miközben csökkenti a túlzott teljesítménykényszert.

Összegzés

A tanulmány a perfekcionista klíma hatását vizsgálja, amely a sportolókat körülvevő társas környezet hatására utal. A kutatás célja a perfekcionista klíma szociodemográfiai és sportspecifikus változók mentén történő elemzése volt.

A szociodemográfiai változók közül a nemek tekintetében a férfiak szignifikánsan jobban érezték a perfekcionista klíma hatását, míg a tanulmányok, a szülők munkaerő piaci státusza és az objektív anyagi helyzet ugyancsak befolyásolta az eredményeket: a középfokú tanulmányokat folytató gyerekekre nagyobb hatással volt a perfekcionista klíma.

A sportspecifikus változók közül a sportolási gyakoriság, a sporttípus és a sportolási szint szignifikáns eltéréseket mutattak. A perfekcionista klíma hatását befolyásolta továbbá a szubjektív edzettségi állapot, az egyesületnél sportolás, és azt ott átlag feletti óraszámban végzett edzés is.

A kutatás rámutat arra, hogy milyen fontos szerepe van a perfekcionista klíma hatásának a fiatal sportolók körében. Az egyéni változókon túl, bár jelen tanulmány nem tért ki a mezo-, exo- és makrorendszerszintű változókra, az olyan kontextuális tényezők, mint a sportinfrastruktúra, a sportlétesítmények tervezése, illetve azok térbeli integrációja is meghatározó lehet a sportolói elköteleződésben, kitartásban és jóllétben egyaránt (Lovra & Sarihan, 2024). A sportolók edzéssel összefüggő társas hálózatainak mintázatainak megértése segíthet a célzott támogatásban, fejlesztésben és szükség esetén a rehabilitációban (Neamah et al., 2018; Neamah & Husi, 2021).

Irodalomjegyzék

Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 261–271. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.84.3.261>

- Berki, T., & Pikó, B. (2019). A sport iránti elköteleződés összehasonlítása a sportolás egyes jellemzőinek tükrében serdülő sportolók körében. *MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI SZEMLE*, 19(4), 3–11.
- Brustad, R. J. (1993). Who Will Go Out and Play? Parental and Psychological Influences on Children's Attraction to Physical Activity. *Pediatric Exercise Science*, 5(3), 210–223. <https://doi.org/10.1123/pes.5.3.210>
- Dweck, C. (2016). *Mindset: The new psychology of success: how we can learn to fulfill our potential: parenting, business, school, relationships* (Updated edition). Random House Publishing Group.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Szerk.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. (o. 5–31). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-001>
- Hill, A. P., & Curran, T. (2016). Multidimensional Perfectionism and Burnout: A Meta-Analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 269–288. <https://doi.org/10.1177/1088868315596286>
- Hill, A. P., & Grugan, M. C. (2020). *Introducing Perfectionistic Climate*. 2(4), 263–275.
- Kovács, K., Kovács, K. E., & Nagy, B. E. (2016). Intézményi hatások a hallgatók egészségtudatos magatartásában. In G. Pusztai (Eds.), *A felsőoktatás (hozzáadott) értéke: Közelítések az intézményi hozzájárulás empirikus megragadásához* (pp 174-190). Kiadó, Új Mandátum Könyvkiadó.
- Kovács, K., Oláh, Á. J., & Pusztai, G. (2024). The role of parental involvement in academic and sports achievement. *Heliyon*, 10(2), e24290. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e24290>
- Kovács, K. E. (2018). The relationship between health-awareness and academic achievement on a national representative sample. *Hungarian Educational Research Journal*, 8(4), 108-111.
- Kovács, K. E. (2025a). Athlete profiles along grit, sport orientation and sport persistence based on a quantitative research on Hungarian athletes. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1594365. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1594365>

- Kovács, K. E. (2025b). Factors influencing sport persistence along the socio-ecological model—A presentation of sport persistence models based on the findings of a representative hungarian sample. *Sports*, 13(4), 97. <https://doi.org/10.3390/sports13040097>
- Kovács, K. E., & Szakál, Z. (2024). Factors influencing sport persistence still represent a knowledge gap – the experience of a systematic review. *BMC Psychology*, 12(1), 584. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02098-6>
- Lovra, É., & Sarihan, E. (2024). The formation and preservation of urban heritage through urban landscape transformation: A case study of pittsburgh. *Land*, 13(11), 1816. <https://doi.org/10.3390/land13111816>
- Neamah, H. A., Adila, A. S., & Husi, G. (2018). Recent trends in robotic systems for upper-limb stroke recovery: A low-cost hand and wrist rehabilitation device. *2018 2nd International Symposium on Small-Scale Intelligent Manufacturing Systems (SIMS)*, 1–6. <https://ieeexplore.ieee.org/abstract/document/8355302/>
- Neamah, H. A., & Husi, G. (2021). Design and development of continuous passive motion (CPM) for fingers and wrist grounded-exoskeleton rehabilitation system. *Applied Sciences*, 11(2), 815.
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91(3), 328–346. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.91.3.328>
- Olajos, T., Hőgye-Nagy, Á., Héjja-Nagy, K., & Dávid, M. (2021). Az adaptív és maladaptív perfekcionizmussal együtt járó motivációs mintázatok feltáró vizsgálata. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 76(2), 353–376. <https://doi.org/10.1556/0016.2021.00009>
- Pusztai, G., Kovács, K. E., Kovács, K., & Nagy, B. E. (2017). The effect of campus environment on students' health behaviour in four Central European countries. *Journal of Social Research and Policy*, 8(1), 125–138.
- Zhang, Y., Wang, F., Szakál, Z., Bíró, Z., Kovács, M., Örsi, B., & Kovács, K. E. (2024). Why do students drop out of regular sport in late adolescent? The experience of a systematic review. *Frontiers in Public Health*, 12, 1416558. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1416558>

14. A kapcsolati beágyazottság sajátosságai

Krajnyák Helga

Bevezetés

A sporttevékenységhez való viszonyulást és az abban való sikerességet számos tényező formálja. A társas kapcsolatok szerepe meghatározó az egyén életében. A támogatás, amelyet a tanulók tanáraiktól és kortársaiktól kapnak, alapvető hatással lehet motivációjukra, önértékelésükre és általános jóllétükre. A kapcsolati beágyazottság fogalma – amely Granovetter (1985) és Nahapiet és Ghoshal (1998) munkásságából ered – arra utal, hogy az egyén milyen mértékben kapcsolódik társas hálózatahoz, és ezek a kapcsolatok milyen funkcionális támogatást nyújtanak számára.

A férfiak és nők eltérő módon építik és kezelik társas kapcsolataikat, ami hatással van sportbeli részvételükre és sikerükre. Szell és Thurner (2013) kutatása szerint a nők általában több kommunikációs partnerrel rendelkeznek, akik kevésbé kapcsolódnak egymáshoz, míg a férfiak hálózatai szorosabban összefonódtak. A nők erősebb homofíliát mutatnak, vagyis hajlamosabbak az azonos neműekkel való kapcsolatok kialakítására, és magasabb klaszterezési együttathatóval rendelkeznek a kereskedelmi és támadó hálózatokban. Ez arra utal, hogy a nők szorosabb, de kevésbé kiterjedt hálózatokat alakítanak ki, míg a férfiak inkább versengő és szélesebb körű kapcsolatokat építenek.

A család alapvető szerepet játszik a sportolói kapcsolatrendszer és pályafutás kialakulásában és fenntartásában. A szülők támogatása, példamutatása és erőforrásai (például anyagi háttér, időráfordítás) jelentősen befolyásolják a gyermekek sportolási lehetőségeit és motivációját. A családi háttér különösen fontos a nők esetében, akik gyakran szembesülnek társadalmi elvárásokkal és szerepekkel, amelyek befolyásolhatják sportolói ambícióikat és lehetőségeiket (Kovács & Szakál, 2024; Kovács et al., 2024).

A választott sportág és sporttípus (egyéni vagy csapatsport) szintén befolyásolja a kapcsolati beágyazottságot. Az egyéni sportokban a sportolók gyakran szorosabb kapcsolatot alakítanak ki edzőikkel és közvetlen támogatóikkal, míg

a csapatsportokban a társas kapcsolatok szélesebb körűek és komplexebbek lehetnek. Ezenkívül egyes sportágak kulturális és társadalmi megítélése is hatással van arra, hogy milyen kapcsolati hálózatokat építenek ki a sportolók, és hogyan integrálódnak a sportközösségekbe (Martín-Rodríguez et al., 2024).

Jelen tanulmány célja annak vizsgálata, hogy a kapcsolati beágyazottság – konkrétan a tanári és kortársi, személyes és tudásfókuszú támogatás – hogyan alakul különböző szociodemográfiai (pl. nem, tanulmányi szint, szülők iskolázottsága) és sportspecifikus (pl. sportolási gyakoriság, sporttípus) tényezők mentén. A kutatás alapját kvantitatív módszertan képezi, amelyben különféle statisztikai próbák (Mann-Whitney, Kruskal-Wallis) segítségével elemeztük az eredményeket. Az kutatás célja, hogy hozzájáruljon a fiatal sportolók társas támogatottságából adódó összefüggések mélyebb megértéséhez.

A kapcsolati beágyazottság vizsgálata szociodemográfiai változók mentén

A kapcsolati beágyazottság vizsgálata 4 fő dimenzió mentén zajlott. Ezek a következők voltak: tanár személyes támogatás, tanár tudásfókuszú támogatás, kortárs személyes támogatás, kortárs tudásfókuszú támogatás. Ezeket különböző szociáldemográfiai változó mentén értékeltük, mint a nem, az aktuális tanulmányok szintje, a lakóhely településtípusa, a szülők iskolai végzettsége, a szülők munkaerőpiaci státusza, a családszerkezetben bekövetkezett változások, vallásosság, valamint a testvér jelenléte. A statisztikai elemzésekhez Mann-Whitney, valamint Kruskal-Wallis próbákat használtunk.

A nemek közötti különbségek vizsgálatánál mind a tanár tudásfókuszú ($U=132769$; $p=0,001$), mind a kortárs tudásfókuszú ($U=112732$; $p<0,001$) támogatásnál szignifikáns különbséget találtunk. Az előbbi esetben, a nők átlagát ($M=3,1161$; $SD=2,09878$) összevetve a férfiak átlagával ($M=2,6274$; $SD=2,15685$), azt találtuk, hogy a nők magasabb pontszámot értek el, mint a férfiak. Az utóbbi esetben szintén hasonló eredményeket kaptunk: a nők átlagban ($M=6,6066$; $SD=3,1065$) magasabb pontszámot értek el, mint a férfiak ($M=4,9749$; $SD=3,61511$). A tanár személyes támogatás ($U=145305$; $p=0,407$) és kortárs személyes támogatás ($U=142227$; $p=0,155$) dimenziókban nem találtunk szignifikáns különbséget.

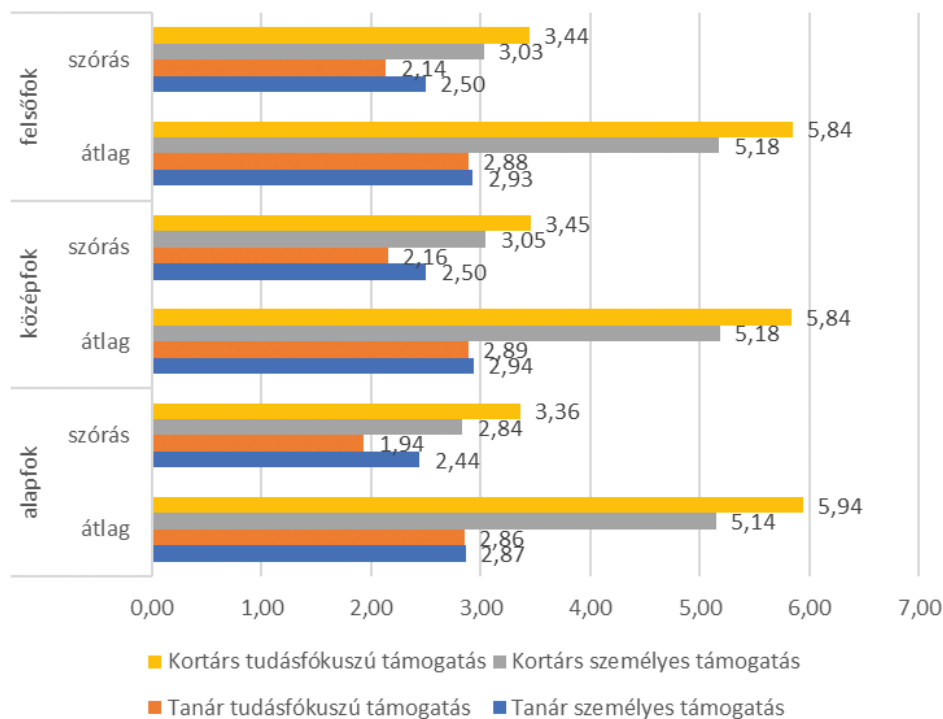
Az aktuális tanulmányokat tekintve szignifikáns különbséget fedeztünk fel 2 dimenzió esetében is: tanári tudásfókuszú támogatás ($p=0,001$; $U=132769$) és a kortárs tudásfókuszú ($p<0,001$; $U=112732$) támogatás esetében. Mindkét esetben a felsőfokú tanulmányokat végzett sportolók átlaga volt magasabb. A tanári tudásfókuszú támogatás esetén 3,0847 ($SD=2,13411$), míg a kortárs tudásfókuszú esetén ez 6,5351 ($SD=3,22285$). Az középfokú tanulmányokat végzett sportolók tehát mind a tanár ($M=2,6234$; $SD=2,11623$) mind a kortárs általi tudásfókuszú ($M=4,9393$; $SD=3,51554$) támogatás esetén alacsonyabb pontszámot értek el a felsőfokú tanulmányokat végzettekhez képest. A másik két dimenzió esetén nem volt szignifikáns eredmény ($p=0,407$; $p=0,155$).

A lakóhely típusa alapján szignifikáns különbséget találtunk a tanári tudásfókuszú támogatás esetén ($p=0,005$; $U=132265$). Ezen belül magasabb átlagpontszámot értek el azok, akik falvakban vagy kisvárosban élnek ($M = 3,0880$; $SD=2,05334$) és tőlük alacsonyabb átlagpontszámmal rendelkeztek azok, akik nagyvárosban élnek ($M=2,7489$; $SD=2,18338$). A többi támogatási dimenzióban nem kaptunk szignifikáns eredményt ($p=0,077$; $p=0,468$; $p=0,748$).

Az anya iskolai végzettsége mind a négy vizsgált dimenziót befolyásolja. Szignifikáns különbséget találtunk a csoportok között a tanár személyes támogatása ($\chi^2=34,174$; $df=3$; $p<0,001$), a tanár tudásfókuszú támogatása ($\chi^2=41,808$; $df=3$; $p<0,001$), a kortárs személyes támogatása ($\chi^2=57,843$; $df=3$; $p<0,001$) és a kortárs tudásfókuszú ($\chi^2=62,594$; $df=3$; $p<0,001$) támogatása esetén is. Azonban az is elmondható, hogy mind a négy esetben nagyon kicsi a hatás nagysága ($\epsilon^2=0,03098$; $\epsilon^2=0,03790$; $\epsilon^2=0,05244$; $\epsilon^2=0,05675$). A tanár tudásfókuszú és kortárs tudásfókuszú támogatás esetén a felsőfokú végzettséggel rendelkező anyák gyermekei körében tapasztalható a legmagasabb ($M=1,95$; $SD=1,46808$; $M=3,7$; $SD=2,22663$), míg a középfokú iskolai végzettségű anyák gyermekei körében ennél némiképp alacsonyabb ($M=2,9317$; $SD=2,06564$; $M=5,1101$; $SD=2,94261$), végül az alapfokú iskolai végzettséggel rendelkező anyák gyermekeinek körében a legalacsonyabb tudásfókuszú támogatottság ($M=2,9657$; $SD=2,17645$; $M=5,4395$; $SD=2,99393$). A tanár személyes támogatásánál az figyelhető meg, hogy akik magasabb iskolázottságú anyák gyermekei ($M=3,0114$; $SD=2,45913$) és akik alacsonyabb iskolázottságú anyák gyermekei ($M=3,05$; $SD=2,72368$) átlagban jobban kérnek személyes

támogatást a tanároktól, mint a középfokú iskolázottságú anyák gyermekei ($M=2,93317$; $SD=2,52357$).

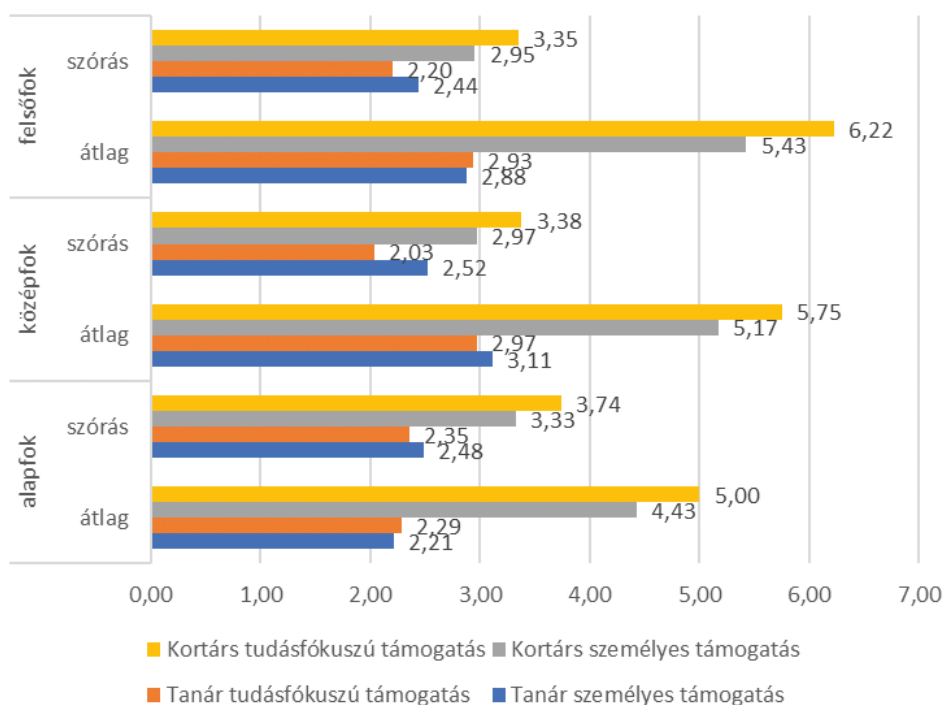
33. ábra. A kapcsolati beágyazottság alakulása az édesanya végzettsége mentén (pont)



Az apa iskolai végzettsége dimenzióinak vizsgálata során, hasonló eredményeket kaptunk, mint az anyáknál. Szignifikáns különbséget találunk a csoportok között a tanár személyes támogatása ($\chi^2=41,134$; $df=3$; $p<0,001$), a tanár tudásfókuszú támogatása ($\chi^2=43,396$; $df=3$; $p<0,001$), a kortárs személyes támogatása ($\chi^2=52,297$; $df=3$; $p<0,001$) és a kortárs tudásfókuszú támogatása ($\chi^2=57,660$; $df=3$; $p<0,001$) esetén is. Szintén mind a négy esetben nagyon kicsi a hatás nagysága ($\epsilon^2=0,03729$; $\epsilon^2=0,03934$; $\epsilon^2=0,04741$; $\epsilon^2=0,05228$). A tanári személyes és tudásfókuszú támogatás a középfokú iskolázottságú apák gyermekeinél a legmagasabb ($M=3,1103$; $SD=2,52303$; $M=2,9715$; $SD=2,03426$), ettől alacsonyabb az alacsony iskolázottságú apák gyermekeinél ($M=2,8788$; $SD=2,44151$; $M=2,9313$;

SD=2,20216) és még alacsonyabb a felsőfokú iskolázottságú apák gyermekeinél (M=2,2143; SD=2,48487; M=2,2857; SD=2,35478). A kortárs személyes és tudásfókuszú támogatás legnagyobb mértékben az alapfokú iskolázottságú apák gyermekeinél (M=5,4263; SD=2,95412; M=6,2222; SD=3,3505) jelent meg, majd ennél alacsonyabban volt jelen a középfo-
kú (M=5,1726; SD=2,96692; M=5,7509; SD=3,38001), legkisebb mér-
tékben pedig a felsőfokú iskolázottságú apák gyermekeinél (M=4,4286; SD=3,32698; M=5; SD=3,74166).

34. ábra. A kapcsolati beágyazottság alakulása az édesapa végzettsége mentén (pont)



A szülők munkaerőpiaci státuszát is vizsgáltuk. Az anya munkaerőpiaci státusza szerint, nem volt szignifikáns különbség a csoportok között egyik dimenzió esetén sem (tanár személyes támogatás: $p=0,848$; tanár tudásfókuszú támogatás: $p=0,977$; kortárs személyes támogatás: $p=0,951$; kortárs személyes támogatás: $p=0,819$). Az eredmények szerint a tanárok és a kor-

társak támogatása közel azonos volt a nem dolgozó és a dolgozó édesanyák tekintetében is, ám a kortársak támogatása mindkét támogatási forma esetében nagyobb volt, mint a tanári támogatás.

Hasonlóan az anyákhoz, az apák munkaerőpiaci státuszának vizsgálatakor, szintén egyik esetben sem kaptunk szignifikáns eredményt (tanár személyes támogatás: $p=0,426$; tanár tudásfókuszú támogatás: $p=0,319$; kortárs személyes támogatás: $p=0,780$; kortárs tudásfókuszú támogatás: $p=0,161$).

A családszerkezeti változás tekintetében is feltérképeztük a támogatottságot. Ebben az esetben szintén nem találtunk szignifikáns eredményeket (kortárs tudásfókuszú támogatás: $p=0,976$; kortárs személyes támogatás: $p=0,601$; tanár tudásfókuszú támogatás: $p=0,1$; tanár személyes támogatás: $p=0,260$).

A testvér jelenléte mentén is megnéztük a támogatottság alakulását, szignifikáns eredményt kaptunk 2 esetben is, a tanári ($p=0,05$; $U=61354$) és kortárs személyes támogatásnál ($p=0,047$; $U=61265$). Mindkét esetben magasabb pontszámot értek el azok, akiknek nincsen testvérük (tanár személyes támogatás: $M=3,4437$; $SD=2,89172$; kortárs személyes támogatás: $M=5,669$; $SD=3,18444$) és alacsonyabbat, akiknek van testvérük (tanár személyes támogatás: $M=2,8574$; $SD=2,42587$; kortárs személyes támogatás: $M=5,1113$; $SD=3,00989$). A másik két dimenzió esetében nem találtunk szignifikáns különbséget a csoportok között (tanár tudásfókuszú támogatás: $p=0,272$; kortárs tudásfókuszú támogatás: $p=0,503$).

A vallásosság tekintetében, szintén nem találtunk szignifikáns eredményt (kortárs tudásfókuszú támogatás: $p=0,299$; kortárs személyes támogatás: $p=0,765$; tanár tudásfókuszú támogatás: $p=0,058$; tanár személyes támogatás: $p=0,680$).

Végül az objektív anyagi helyzetet is megvizsgáltuk. Szignifikáns eredményt találtunk a kortársak személyes támogatásánál ($p<0,001$; $U=118249$). Ezen belül magasabb átlagpontszámuk lett azoknak a sportolóknak, akik átlag feletti anyagi helyzettel ($M=5,2358$; $SD=2,83766$) rendelkeznek. Valamennyivel kevesebb átlagpontszámuk lett pedig azoknak, akik átlag alatti anyagi helyzettel ($M=5,8106$; $SD=2,76250$) rendelkeznek. A többi támogatottság esetében nem találtunk szignifikáns eredményeket (kortárs tudás-

fókuszú támogatás: $=0,273$; tanári tudásfókuszú támogatás: $p=0,354$; tanári személyes támogatás: $p=0,370$).

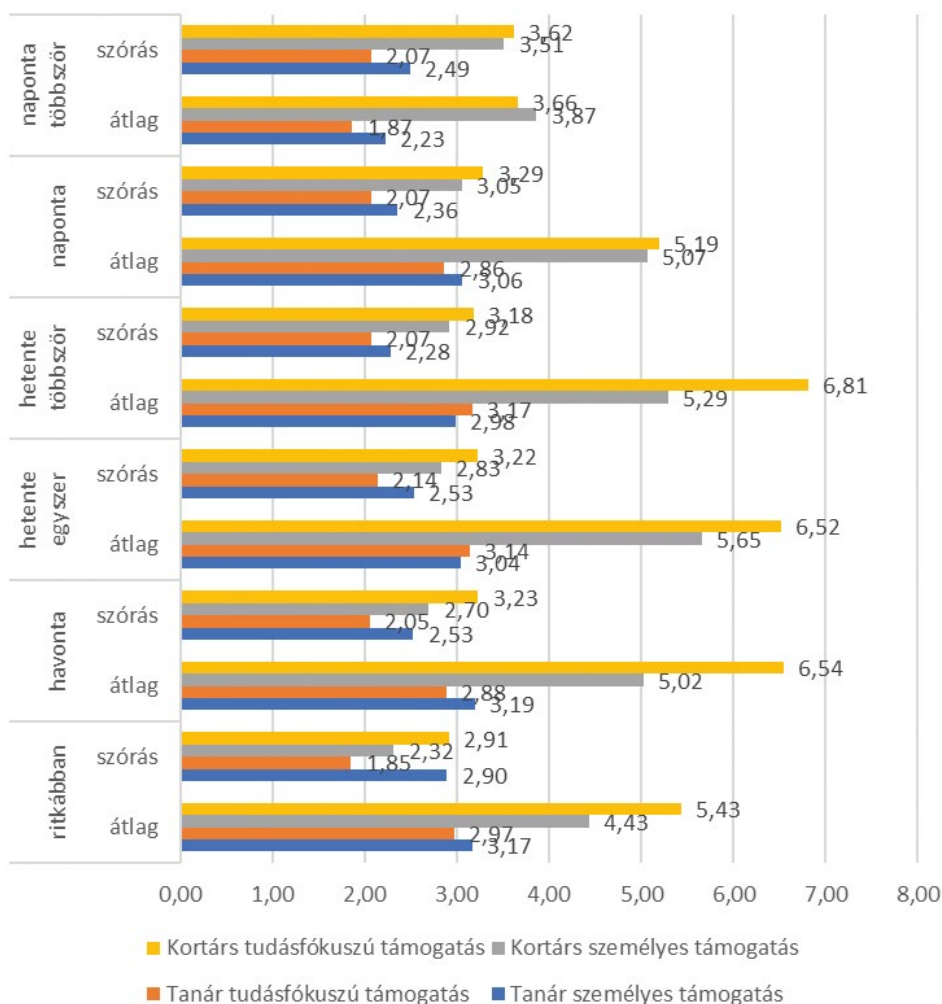
A kapcsolati beágyazottság vizsgálata a sportspecifikus változók mentén

A sportágspecifikus változókat is megvizsgáltuk a felmérés során. Az ezekhez tartozó változók a következők voltak: sportolási gyakoriság, sporttípus, sportolási szint, egyesületnél folytatott sporttevékenység, sportágváltás, heti egyesületi edzés és egyéni edzés továbbá az egészségi és edzettségi állapot alapján fennálló eltérések.

Először a sportolási gyakoriságot vizsgáltuk. Mind a négy támogatási forma esetén szignifikáns különbségeket találtunk a csoportok között. A legmagasabb tanári személyes támogatás ($p<0,001$; $\chi^2=20,547$) a havonta ($M=3,1923$; $SD=2,52857$) és ritkábban ($M=3,1714$; $SD=2,89508$) sportolók között volt kimutatható, ettől alacsonyabb volt a naponta ($M=3,0637$; $SD=2,35952$) és hetente egyszer ($M=3,0402$; $SD=2,5337$) sportolók körében, legkevesebb pedig a hetente többször ($M=2,9806$; $SD=2,2837$) és naponta többször ($M=2,227$; $SD=2,49023$) sportolók között alakult.

A legmagasabb tanári tudásfókuszú támogatás ($p<0,001$; $\chi^2=50,920$) a hetente többször és hetente egyszer sportolók körében volt, ettől kicsit kevesebb volt a ritkábban, mint havonta és a havonta sportolók körében alakult, a legkevesebb pedig a naponta és naponta többször sportolók körében lett. A legmagasabb kortárs általi személyes támogatás ($p<0,001$; $\chi^2=41,098$) a hetente egyszer és hetente többször sportolók körében alakult, tőlük kicsit kevesebb lett azoknál, akik naponta és havonta sportolnak, a legkevesebb pedig a ritkábban sportolók, mint havonta és a naponta többször sportolók között oszlott meg. A legmagasabb kortárs általi tudásfókuszú támogatás ($p<0,001$; $\chi^2=0,08707$) a hetente többször és havonta sportolók körében lett, tőlük kevesebb volt a hetente egyszer és ritkábban sportolók, mint havonta között, legkevesebb pedig a naponta és naponta többször sportolók között lett.

35. ábra. A kapcsolati beágyazottság alakulása a sportolási gyakoriság függvényében (pont)



A sporttípus esetében csak a tudásfókuszú támogatásoknál kaptunk szignifikáns eredményeket. A tanár általi tudásfókuszú támogatás ($p=0,009$; $U=135447$) esetében azt láthattuk, hogy az egyéni sportolókra ($M=3,0315$; $SD=2,09377$) inkább jellemző, mint a csapatsportolókra ($M=2,6866$; $SD=2,18235$). A kortárs általi tudásfókuszú támogatás esetében ugyanezt tapasztaltuk, tehát az egyéni sportolókra ($M=6,3055$; $SD=3,29102$) inkább jellemző volt, mint a csapatsportolókra ($M=5,2196$; $SD=3,54832$). A sze-

mélyes támogatások esetében egyik helyzetben sem kaptunk szignifikáns eredményt (tanár személyes támogatás: $p=0,473$; kortárs személyes támogatás: $p=0,932$).

A sportolási szint vizsgálatánál szintén csak a tudásfókuszú támogatásokárok esetében találtunk szignifikáns különbségeket a csoportok között. A tanár általi tudásfókuszú támogatás ($p=0,010$; $U=138647$) esetében és a kortárs általi tudásfókuszú támogatás ($p<0,001$; $U=120035$) esetében is a szabadidősportot űző sportolók ($M=3,0385$; $SD=2,07864$; $M=6,5175$; $SD=3,23965$) kaptak magasabb pontszámot, míg a versenysportolók ($M=2,7199$; $SD=2,18937$; $M=5,1203$; $SD=3,51116$) alacsonyabb pontszámot mutattak. A személyes támogatás esetében nem kaptunk szignifikáns eredményt sem tanároknál, ($p=0,351$), sem a kortársaknál ($p=0,095$).

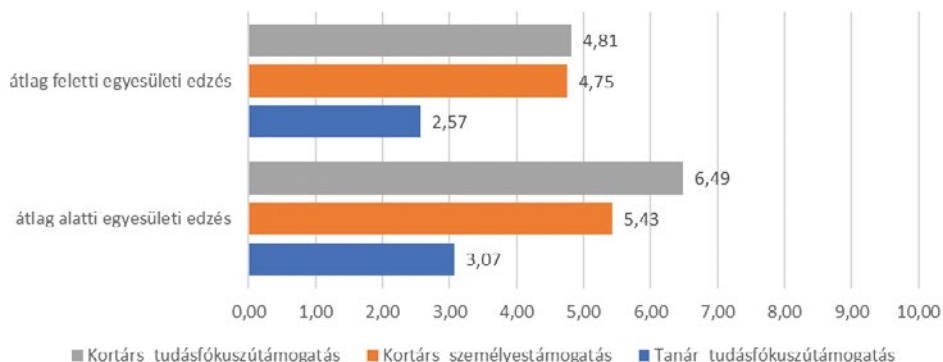
Az egyesületnél sportoló fiatalok körében szignifikáns eredményt kaptunk a tudásfókuszú támogatás eseteiben ($p<0,001$; $U=122520$ $p=0,005$; $U=137640$). Azok a sportolók, akik nem egyesületnél sportolnak, nagyobb tudásfókuszú támogatást kapnak a tanároktól ($M=3,0503$; $SD=2,08307$) és a kortársaktól ($M=6,4704$; $SD=3,20543$), mint akik egyesületnél sportolnak ($M=2,7166$; $SD=2,18095$; $M=5,2066$; $SD=3,56100$). A személyes támogatások esetében egyik helyzetben sem kaptunk szignifikáns eredményt (kortárs személyes támogatás: $p=0,289$; tanár személyes támogatás: $p=0,967$).

Sportágváltás tekintetében egyik esetben sem találtunk szignifikáns különbséget a csoportok között (kortárs tudásfókuszú támogatás: $p=0,262$; kortárs személyes támogatás: $p=0,549$; tanár tudásfókuszú támogatás: $p=0,753$; tanár személyes támogatás: $p=0,872$).

A heti egyesületi edzéseket vizsgálva szignifikáns eredmények születtek a kortárs tudásfókuszú támogatás ($p<0,001$; $U=104558$), a kortárs személyes támogatás ($p=0,002$; $U=126013$) és a tanári tudásfókuszú támogatás esetén ($p<0,001$; $U=121593$). Mindhárom esetben magasabb volt azoknak a támogatottsága, akik átlag alatti edzést végeznek az egyesületnél, mint akik átlag felett teszik.

Az egyéni edzés mennyiségének tekintetében nem találtunk szignifikáns eredményt egyik támogatottság esetében sem (tanár személyes támogatás: $p=0,826$; tanár tudásfókuszú támogatás: $p=0,450$; kortárs személyes támogatás: $p=0,487$; kortárs tudásfókuszú támogatás: $p=0,876$).

36. ábra. A kapcsolati beágyazottság alakulása a heti egyéni és egyesületi edzések függvényében (pont)



Az egészségi állapot esetében szintén nem találtunk szignifikáns eredményt a csoportok között egyik támogatottság esetében sem (kortárs tudásfókuszú támogatás: $p=0,165$; kortárs személyes támogatás: $p=0,757$; tanár tudásfókuszú támogatás: $p=0,066$; tanár személyes támogatás: $p=0,517$).

Végül pedig az edzettségi állapotnál a kortárs tudásfókuszú támogatás esetén volt szignifikáns az eredmény ($p=0,011$). Az átlag alatti szubjektív edzettségi állapotú sportolók magasabb támogatottsággal ($M=6,0125$; $SD=3,41538$) rendelkeztek, mint azok, akik átlag feletti szubjektív edzettségi állapotú sportolók ($M=5,3993$; $SD=3,48254$). Minden további esetben nem találtunk szignifikáns különbséget a csoportok között (kortárs személyes támogatás: $p=0,934$; tanár személyes támogatás: $p=0,072$; tanár tudásfókuszú támogatás: $p=0,099$).

Megbeszélés

Az eredményekből elmondható tehát, hogy a kapcsolati beágyazottság összefüggést mutatott a szociáldemográfiai változókon belül a nemmel, a tanulmányi szinttel, a lakóhellyel, a szülők iskolázottságával, a testvér jelenlétével, az anyagi helyzettel, a sportspecifikus változókon belül pedig a sportolási gyakorisággal, a sporttípussal, a sportolási szinttel, a sportolási formával, a heti egyesületi edzéssel és az edzettségi állapottal. Az eredményeket a következőkben szakirodalom alapján értelmezzük.

A nők és a férfiak kapcsolati beágyazottságában különbségeket láthatunk. A nőknek több bizalmas kapcsolatuk van, mint a férfiaknak és több olyan barát-

juk van, akikkel megoszthatják a problémáikat (Albert & Dávid, 1999; Horváth-Szabó & Dávid, 2013). Nem csak a kortársak szempontjából, de a tanári támogatás szempontjából is a lányok többet érzékelnek, mint a fiúk (Czakó & Györi, 2017; Wall et al., 1999).

Az aktuális tanulmányok különböző szintjeiben eltérően érvényesül a tudásfókuszú támogatás. Azok a tanulók, akik magasabb iskolázottságúak, magasabb támogatásban részesülnek, mind a tanárok, mind a kortársak felől. Ez könnyen magyarázható egy egyszerű ténnyel, miszerint, azokra a gyerekekre sokkal nagyobb figyelem irányul a tanárok felől és több lehetőséget kapnak különböző továbbtanulási formára, akik kiemelkedőbbek, mint akik kevésbé jó tanulók. Összességében is azonban a sportoló hallgatók nyitottabbak, több tanórán kívüli tevékenységben vesznek részt, így számos közösség tagjai, elkötelezettek ezek iránt, valamint tanulmányaik és munkájuk iránt, és ezt a sporttal kapcsolatos kötelezettségeik nem ellensúlyozzák negatívan (Kovács K. E., 2018; Kovács, 2014; Kovács & Velencei, 2009).

A lakóhely típusa alapján a magasabb tudásfókuszú támogatást élveznek azok, akik falvakban, kisvárosban élnek, mint azok, akik nagyvárosokban. Egy kis magyar faluban végzett vizsgálat is bebizonyította, hogy itt a szoros személyes kapcsolatok gyakorolják a legnagyobb hatást az iskolai teljesítményre. Vagyis az iskolai motivációt leginkább a társas kapcsolatok határozzák meg (Szabó-Thalmeiner, 2014). Azt gondolom ez is azért lehet, hiszen egy faluban sokkal jobban ismerhetik a tanárok a gyerekeket, szorosabb kapcsolatokat tudnak ápolni velük, mint egy nagyobb városban, így több támogatást tudnak nyújtani ezeknek a gyerekeknek.

A szülők iskolai végzettségi szintje (mind az anyáé, mind az apáé) hatással van arra, hogy a gyerek milyen típusú támogatást kap a tanároktól és a kortársaitól. A tanár tudásfókuszú és kortárs tudásfókuszú támogatás a felsőfokú végzettségű anyák gyermekeinél a legmagasabb, míg a tanár személyes támogatását inkább az alacsonyabb és magasabb iskolázottságú anyák gyermekei veszik igénybe. Az apák esetében a tanári támogatás a középfokú végzettségű apák gyermekeinél a legmagasabb, míg a kortárs támogatás az alacsonyabb végzettségű apák gyermekeinél a legjelentősebb. Korábbi kutatások eredményei hasonló eredményre jutottak, az alapfokú végzettségű szülők gyermekei szerint a tanulásra leginkább a tanári elismerés, a jó eredményekért járó jutalom és az

osztálytársakkal végzett csoportmunka ösztönözheti őket. A szülők magasabb iskolázottsága összefügg a diákok sikeres iskolai motiválhatóságával: a diplomás apák gyermekei leginkább az osztálytársak és a tanárok elismerése révén motiválhatók. (Czakó & Györi, 2017).

Megfigyelhető kapcsolat áll fenn a testvér megléte és a tanári, illetve kortársi támogatás mértéke között; a testvér nélküli tanulók jellemzően magasabb értékeket értek el. A testvér jelenléte erőforrásként és emocionális támaszként szolgál a másik fél számára (Wallerstein & Blakeslee 2004).

A sportoló anyagi helyzete kapcsolatban áll azzal, hogy milyen mértékű személyes támogatásra számíthat a kortársaitól és az átlag feletti jövedelmű sportolók előnyösebb megítélést kapnak, mint az átlag alatti jövedelmű sportolók. Az eredményünket más kutatások eredményeiből is alátámaszthatjuk, hiszen azt találták, hogy az emberek a gazdagokat kompetensnek és csodálatra méltónak találják és az implicit attitűdök is pozitívabbak feléjük, míg a szegényeket inkompetensnek, de melegszívűnek tartják, akik szánalmat váltanak ki (Durante et al., 2017; Xu et al., 2018; Horwitz & Dovidio, 2017). Továbbá az emberek hajlamosak a tehetősebb háztartások lakóit együttműködőbbnek és önkontrollban gazdagabbnak látni, vagyis az anyagi jólét összességében pozitívabb együttműködési megítélést eredményezett (Boon-Falleur et al., 2024). A többi támogatottság esetében nem volt szignifikáns eredmény.

Úgy tűnik, hogy a sportolás gyakorisága hatással van arra, kitől és milyen formában kapnak támogatást a fiatalok. A ritkábban sportolók számára inkább a tanárok jelentik a fő támaszt, míg a rendszeresen sportolók körében a kortársak támogatása válik meghatározóvá. Korábban számos kutatás kimutatta, hogy a kortársak támogatása, vagyis a bátorítás és a barátokkal való fizikai tevékenységekben való részvétel pozitívan kapcsolódik a serdülők általános fizikai aktivitási szintjéhez (Maturo et al, 2013; Mendoca et al, 2014; Niu et al., 2023). Továbbá a rendszeresen sportoló gyerekeknek több és aktívabb barátaik vannak (Allison et al., 2005; Coleman, 2008).

A sportolási szint vizsgálatánál tudásfókuszú támogatás esetében szignifikáns különbségek mutatkoztak: a szabadidősportolók mind a tanári, mind a kortársi támogatás terén magasabb pontszámot kaptak, míg a versenysportolók alacsonyabb értékeket mutattak. hogy a szabadidősportolók több tudásalapú támogatást kapnak tanáraiktól és kortársaiktól, mint a versenysportolók, ami

valószínűleg a sportolásuk integrációjának köszönhető az iskolai és társas környezetbe (Li et al., 2024; Zhang et al., 2024; Kovács K. E., 2018). A személyes támogatásnál azonban sem a tanárok, sem a kortársak esetében nem volt szignifikáns eltérés a csoportok között, ami azt jelzi, hogy az érzelmi és személyes kapcsolatok hasonlóan erősek mindkét csoportban.

Az egyesületi sportolás vagy nem egyesületnél sportolás tekintetében tudásfókuszú támogatás terén szignifikáns különbséget találtunk: azok a sportolók, akik nem egyesületnél sportolnak, nagyobb támogatást kaptak mind a tanároktól, mind a kortársaktól, mint azok, akik egyesületnél sportolnak. A személyes támogatás esetében nem volt szignifikáns különbség a csoportok között. Ez a különbség arra utalhat, hogy a nem egyesületi keretek között sportoló fiatalok, például iskolai vagy szabadidős csoportokban, szorosabb kapcsolatban állnak tanáraikkal és kortársaikkal, akik aktívabban részt vesznek sporttevékenységeik támogatásában. Ezzel szemben az egyesületi sportolók esetében a sportolás inkább elkülönül az iskolai környezettől, így a tanárok és kortársak kevésbé vesznek részt a sporttevékenységek támogatásában, ami alacsonyabb tudásfókuszú támogatást eredményezhet (Persson & Eriksen, 2025; Kovács, 2025a; 2025b; Pusztai et al., 2017).

A heti egyesületi edzéseket vizsgálva szignifikáns különbségek alakultak ki: azok a sportolók, akik átlag alatti edzést végeznek, magasabb kortárs tudásfókuszú, kortárs személyes és tanári tudásfókuszú támogatást kaptak, mint akik átlag feletti edzést végeznek. A heti edzésszám és a társas támogatás közötti összefüggés azt sugallja, hogy azok a sportolók, akik kevesebb edzésen vesznek részt, szorosabb kapcsolatban állhatnak tanáraikkal és kortársaikkal, így több tudásalapú és személyes támogatást kapnak. Ezzel szemben a gyakrabban edző sportolók idejük nagyobb részét töltik az egyesületi környezetben, ahol több elérhető társas támogatás forrás van jelen, és az iskolai vagy kortársi kapcsolatok kevésbé hangsúlyosak lehetnek (Zhang et al., 2024; Ferreira et al., 2024; Pusztai et al., 2017; Kovács et al., 2016; Moravec et al., 2025; Moravec, 2022).

Az edzettségi állapotnál azonban a kortárs tudásfókuszú támogatás esetén szignifikáns különbség volt: az átlag alatti szubjektív edzettségi állapotú sportolók magasabb támogatottságot kaptak, mint az átlag feletti edzettségi állapotúak. Ez arra utalhat, hogy ezek a sportolók nagyobb mértékben támaszkodnak kortársaikra információszerzés és tanulás céljából, mivel saját edzettségi szintjüket alacsonyabbnak érzékelik. Ezzel szemben az átlag feletti edzettségi állapotú sportolók

talán kevésbé keresnek ilyen jellegű támogatást, mivel magabiztosabbak saját képességeikben és tudásukban (Zhang et al., 2022; Srikanth et al., 2022).

Összegzés

A tanulmány a kapcsolati beágyazottság négy dimenzióját vizsgálja (tanári és kortársi, személyes és tudásfókuszú támogatás), különböző szociodemográfiai és sportspecifikus tényezők mentén. Az eredmények azt mutatják, hogy a támogatás érzékelése több változóval is összefügg: a nők, a felsőfokú tanulmányokat végzők, valamint a kisebb településen élők jellemzően magasabb támogatást tapasztalnak. A szülők iskolázottsága pozitív hatással van a támogatás mértékére, míg a munkaerőpiaci státusz és a vallásosság nem mutatott szignifikáns kapcsolatot.

A sportolási szokások is fontos szerepet játszanak: a gyakrabban sportolók körében a kortársi támogatás hangsúlyosabb, míg a ritkábban sportolók inkább a tanári támogatásra támaszkodnak. A szabadidősportolók több tudásfókuszú támogatást érzékelnek, mint a versenysportolók. A testvér nélküli, illetve jobb anyagi helyzetű sportolók szintén nagyobb támogatottságot éltek meg.

Az eredmények rámutatnak arra, hogy a társas támogatás – különösen a sportolásban aktív fiatalok körében – komplex, több tényező által meghatározott jelenség, amely szorosan összefügg az egyéni és társadalmi háttérrel. Az egyéni változókon túl, bár jelen tanulmány nem tért ki a mezo-, exo- és makrorendszerszintű változókra, az olyan kontextuális tényezők, mint a sportinfrastruktúra, a sportlétesítmények tervezése, illetve azok térbeli integrációja is meghatározó lehet a sportolói elköteleződésben, kitartásban és jóllétben egyaránt (Lovra & Sarihan, 2024). A sportolók kapcsolati beágyazottságának megértése segíthet a célzott támogatásban, fejlesztésben és szükség esetén a rehabilitációban (Neamah et al., 2018; Neamah & Husi, 2021).

Irodalomjegyzék

- Albert, F. és Dávid, B. 1999. A bizalmas kapcsolatokról. In: Szívós Péter-Tóth István György 1999. Monitor 1999. Budapest: TÁRKI 218-230.
- Allison, K. R., Dwyer, J. J. M., Goldenberg, E., Fein, A., Yoshida, K. K., és Boutilier, M. (2005). Male adolescents' reasons for participating in physical activity, barriers to participation, and suggestions for increasing participation. *Adolescence*, 490, 155–170

- Boon-Falleur, M., André, J. B., Baumard, N., és Nettle, D. (2024). Household wealth is associated with perceived trustworthiness in a diverse set of countries. *Social Psychological and Personality Science*, 19485506241289461. <https://doi.org/10.1177/19485506241289461>
- Coleman, L., Cox, L. és Roker, D. (2008). Girls and young women's participation in physical activity: psychological and social influences. *Health Education Research*, 23, 633–647. <https://doi.org/10.1093/her/cym040>.
- Czakó, Á., és Győri, Á. (2017). Motiválás, ösztönzés a szakképzésben. Egyes pedagógiai eszközök ösztönző erejének tanulói megítélése társadalmi háttérváltozók szerint. *Szociológiai Szemle*, 27(1), 4-29.
- Durante F., Tablante C. B., Fiske S. T. (2017). Poor but warm, rich but cold (and competent): Social classes in the stereotype content model. *Journal of Social Issues*, 73(1), 138–157. <https://doi.org/10.1111/josi.12208>
- Ferreira, J. G., Rodrigues, F., Sobreiro, P., Silva, M., Santos, F. J., Carvalho, G., Hernández Mendo, A., & Rodrigues, J. (2024). Social support, network, and relationships among coaches in different sports: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 15, 1301978. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1301978>
- Granovetter, M. (1985). Economic action and social structure: The problem of embeddedness. *American journal of sociology*, 91(3), 481-510.
- Horwitz S. R., Dovidio J. F. (2017). The rich—love them or hate them? Divergent implicit and explicit attitudes toward the wealthy. *Group Processes & Intergroup Relations*, 20(1), 3–31. <https://doi.org/10.1177/1368430215596075>
- Katalin, H. S., & Beáta, D. (2013). A családi és a kortárstámogatás összefüggései serdülők körében. *Ittész Gábor (szerk.): Cura mentis–salus populi. Mentálhigiéne a társadalom szolgálatában, Budapest, Semmelweis Egyetem Mentálhigiéne Intézet*, 534-550.
- Kovács, Á.,& Velenczei, A. (2009). A sport presztízse. In Szatmári Zoltán (Ed.), *Sport, Életmód, Egészség* (pp. 1273–1304). Budapest: Akadémia Kiadó.
- Kovács, K. (2018). The impact of sports on above-the-average and high-performing students' achievements in Hungarian and Romanian higher education institutions. *Ways of promoting excellence in higher education*, 63-78.

- Kovács, K., Kovács, K. E., & Nagy, B. E. (2016). Intézményi hatások a hallgatók egészségtudatos magatartásában. In: G. Pusztai (Eds.), *A felsőoktatás (hozzádott) értéke: Közelítések az intézményi hozzájárulás empirikus megragadásához* (pp 174-190). Kiadó, Új Mandátum Könyvkiadó.
- Kovács, K. E. (2018). The relationship between health-awareness and academic achievement on a national representative sample. *Hungarian Educational Research Journal*, 8(4), 108-111.
- Kovács, K. E. (2025a). Athlete profiles along grit, sport orientation and sport persistence based on a quantitative research on Hungarian athletes. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1594365. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1594365>
- Kovács, K. E. (2025b). Factors influencing sport persistence along the socio-ecological model—A presentation of sport persistence models based on the findings of a representative hungarian sample. *Sports*, 13(4), 97. <https://doi.org/10.3390/sports13040097>
- Kovács, K. E., & Szakál, Z. (2024). Factors influencing sport persistence still represent a knowledge gap – the experience of a systematic review. *BMC Psychology*, 12(1), 584. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02098-6>
- Liu, W., Mei, J., Tian, L. (2016) Életkori és nemi különbségek az iskolához kapcsolódó szociális támogatás és az iskolai szubjektív jóllét kapcsolatában a tanulók körében. *Soc Indic Res* 125, 1065–1083. <https://doi.org/10.1007/s11205-015-0873-1>
- Lovra, É., & Sarihan, E. (2024). The formation and preservation of urban heritage through urban landscape transformation: A case study of pittsburgh. *Land*, 13(11), 1816. <https://doi.org/10.3390/land13111816>
- Maturo, C. C. és Cunningham, S. A. (2013). Influence of friends on children's physical activity: a review. *American Journal of Public Health*, 103, e23–e28. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2013.301366>
- Mendonça, G., Cheng, L. Z., Mélo, E. N., és de Farias, J. C. (2014). Physical activity and social support in adolescents: a systematic review. *Health Educat*
- Moravec, M. (2022). *Diákok sportja – hallgatók egészségtökéje?* Belvedere Meridionale.
- Moravec, M., Kovács, K. E., & Kozma, B. (2025). Socialisation scenes in the health behaviour of teacher students at different levels of teacher training. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1504214. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1504214>

- Nahapiet, J. és Ghoshal, S. (1998). Social capital, intellectual capital, and the organizational advantage. *Academy of management review*, 23(2), 242-266.
- Neamah, H. A., Adila, A. S., & Husi, G. (2018). Recent trends in robotic systems for upper-limb stroke recovery: A low-cost hand and wrist rehabilitation device. *2018 2nd International Symposium on Small-Scale Intelligent Manufacturing Systems (SIMS)*, 1–6. <https://ieeexplore.ieee.org/abstract/document/8355302/>
- Neamah, H. A., & Husi, G. (2021). Design and development of continuous passive motion (CPM) for fingers and wrist grounded-exoskeleton rehabilitation system. *Applied Sciences*, 11(2), 815.
- Niu, L., Xu, J. és E, Y. (2023). Physical activity and habitus: parental support or peer support? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2180.
- Persson, M. F., & Eriksen, I. M. (2025). Sports participation as a reflection of social inclusion in youth: A holistic exploration of sport within young people's lives. *Sport, Education and Society*, 1–12. <https://doi.org/10.1080/13573322.2025.2451354>
- Pusztai, G., Kovács, K. E., Kovács, K., & Nagy, B. E. (2017). The effect of campus environment on students' health behaviour in four Central European countries. *Journal of Social Research and Policy*, 8(1), 125-138.
- Srikanth, S., Petrie, T. A., Greenleaf, C., & Martin, S. B. (2015). The relationship of physical fitness, self-beliefs, and social support to the academic performance of middle school boys and girls. *The Journal of Early Adolescence*, 35(3), 353–377. <https://doi.org/10.1177/0272431614530807>
- Szabó-Thalmeiner N. (2014): Az iskolai motiváció vizsgálata 5–12. osztályban. *PedActa*, 4(1): 17–29.
- Szell, M., & Thurner, S. (2013). How women organize social networks different from men. *Scientific Reports*, 3(1), 1214. <https://doi.org/10.1038/srep01214>
- Wall, J., Covell, K. és MacIntyre, P. D. (1999). Implications of social supports for adolescents' education and career aspirations. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 31(2), 63–71. <https://doi.org/10.1037/h0087074>

- Wallerstein, J. S., és Blakeslee, S. (2004). *Second chances: Men, women, and children a decade after divorce*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Xu J., Amy J. C. C., Glick P., Fiske S. T. (2018). A model of (often mixed) stereotype content: Competence and warmth respectively follow from perceived status and competition. In *Social cognition*, (pp. 162–214). Routledge.
- Zhang, Y., Hasibagen, & Zhang, C. (2022). The influence of social support on the physical exercise behavior of college students: The mediating role of self-efficacy. *Frontiers in Psychology, 13*, 1037518. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1037518>
- Zhang, Y., Wang, F., Szakál, Z., Bíró, Z., Kovács, M., Örsi, B., & Kovács, K. E. (2024). Why do students drop out of regular sport in late adolescent? The experience of a systematic review. *Frontiers in Public Health, 12*, 1416558. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1416558>

Zárszó

A sportoló fiatalok mentális egészsége nem csupán egyéni jóllétük záloga, hanem a hosszú távon fenntartható, eredményes sportpályafutás alapköve is. Jelen kutatás célja az volt, hogy kvantitatív megközelítéssel, nagymintás vizsgálat keretében feltérképezze azokat a pszichológiai tényezőket, amelyek támogatják vagy éppen akadályozhatják a magyarországi középiskolás és egyetemista sportolók lelki jóllétét. A sportperzisztenciától kezdve a reziliencián át egészen a társas támasz szerepéig számos dimenzióban vizsgáltuk a fiatal sportolók mentális profilját.

Az eredmények megerősítették, hogy a sportolói életút nem csupán fizikai kihívásokkal, hanem komoly pszichológiai megpróbáltatásokkal is jár, amelyekre megfelelő mentális felkészültséggel, támogató környezettel és tudatos fejlesztéssel lehet válaszokat adni. Különösen fontos felismerés, hogy a versenyszintű sportolók körében magasabb a sportszorongás, ugyanakkor nagyobb mértékben jellemző rájuk a grit, az elkötelezett kitartás. Ugyanakkor az is világossá vált, hogy a társas környezet, legyen szó kortársakról, szülőkről vagy tanárokról, kiemelkedő szerepet játszik abban, hogy a sportolók képesek-e hosszú távon fenntartani motivációjukat, és rezilienciával megküzdenni a felmerülő nehézségekkel.

Kötetünk egyik legfontosabb üzenete, hogy a sportoló fiatalokkal foglalkozó szakembereknek, legyenek azok edzők, pedagógusok vagy pszichológusok, holisztikus szemléletet kell képviselniük: a fizikai teljesítmény mellett a mentális egészségre is figyelmet kell fordítani. Eredményeink nemcsak a kutatói közösség számára szolgálhatnak újabb vizsgálati kiindulópontként, hanem remélhetőleg gyakorlati segítséget is nyújtanak a sportélet szereplőinek a mindennapi munkájukhoz.

Bízunk benne, hogy ez a kötet hozzájárul a sportolói mentális jóllét hazai fejlesztéséhez, és újabb lépést jelent azon az úton, amely a sportolókat nemcsak jobb teljesítményre, hanem kiegyensúlyozottabb, teljesebb élethez is segíti.

