

AZ ÖNREGULÁCIÓ VIZSGÁLATA SPORTOLÓK KÖRÉBEN KEVERT MÓDSZERREL

BARTA Gábor, Dr. SMOHAI Máté, Dr. TAKÁCS Szabolcs

Károli Gáspár Református Egyetem, Pszichológia Intézet
bartagabor23@gmail.com

Absztrakt

Kutatásunkban kevert módszertannal (mixed method), azaz kvantitatív és kvalitatív adatgyűjtési módszereket egyaránt használva, az egyéni, illetve csapatsportolók önregulációs szintjét kívántuk összehasonlítani nagyszámú mintán. A kevert módszertani kutatások típusai közül a magyarázó, egymásra épülő felépítés módszertanát követve, előbb egy kérdőívcsomagot vettünk fel (kvantitatív módszer) 18. életévüket betöltött, heti rendszerességgel sportoló felnőttekkel (N=762), majd az adatok elemzése után félig strukturált egyéni interjúkat (kvalitatív módszer) készítettünk 11 fővel. A vizsgálati mintánk mind az életkor, mind a sportolási szint, mind maguk a különböző sportágak tekintetében is igen heterogénnek, széleskörűnek mondható. A kérdőíveket 2019 tavaszán, míg az interjúkat 2020 őszén vettük fel. A kérdőívek felvétele „offline” és online térben egyaránt zajlott, míg a kutatási interjúkat eredetileg személyesen terveztük felvenni, azonban a Covid19 világjárvány miatt valamennyi interjút online vettünk fel. A kitöltők bevonása hozzáférési alapon történt, illetve „hólabda”-módszerrel, a vizsgálatunk során keresztmetszeti eljárást alkalmaztunk. A csapat-, illetve egyéni sportolók önregulációs szintje a Mentális Egészség Teszt (MET) (Vargha és mtsai, 2020) segítségével került összehasonlításra, a kapott eredmények alapján pedig tendenciaszintű különbség mutatkozott a két csoport között, az egyéni sportolóknak volt magasabb az önregulációja, mely eredményt az interjú tapasztalatok is alátámasztják Kirschenbaum (1987) ötlépcsős modellje mentén. Eredményeink a hazai sportolók általános önregulációs szintjéről adnak egy tájékoztató képet, további kutatásoknak adhat lehetőséget az önreguláció sportág-specifikus mérésére, illetve annak sportteljesítménnyel való kapcsolatának széleskörű vizsgálata.

Kulcsszavak: önreguláció ▪ önregulációs szint ▪ Mentális Egészség Teszt ▪ kevert módszertan

Abstract

Examination of self-regulation among athletes using mixed method

In our research, we wanted to compare the level of self-regulation of individual and team athletes on a large sample using mixed method, i.e. using both quantitative and qualitative data collection methods. Among the types of mixed methodological research, following the methodology of the explanatory sequential design, we first completed questionnaires (quantitative method) with adults aged 18 and over, who perform sports on a weekly basis (N = 762), and then made semi-structured individual interviews (qualitative method) with 11 people. Our study sample can be said to be very heterogeneous and wide in terms of age, level of sport and the various sports themselves. The questionnaires were completed in the spring of 2019 and the interviews in the fall of 2020. The questionnaires were completed both “offline” and online, while the research interviews were originally planned to be held in person, however, due to the Covid-19 pandemic, all the interviews

were online. Participants were involved on an access basis and using a “snowball” method, during our study we used a cross-sectional procedure. The level of self-regulation of team and individual athletes was compared using the Mental Health Test (MET) (Vargha et al., 2020), and based on the results, there was a trend level difference between the two groups, individual athletes had a higher level of self-regulation and this result is also supported by the interview experiences interpreted along Kirschenbaum’s (1987) five-step model. Our results provide an informative picture of the general level of self-regulation of Hungarian athletes. Sport-specific measurement of self-regulation and its extensive relationship with sports performance may provide opportunities for further research.

Keywords: self-regulation ▪ self-regulation level ▪ Mental Health Test ▪ mixed method

ELMÉLETI HÁTTER

Az önreguláció meghatározásánál hamar akadályokba ütközünk. Az angol nyelvű szakirodalomban gyakran használt „self-regulation” kifejezés (lásd pl.: Baumeister és mtsai, 1998; Baumeister & Vohs, 2004) magyarul egyaránt jelenthet önszabályozást és önregulációt is. A hazai szakirodalom pedig egyelőre nem fordított hangsúlyt a két kifejezés pontos definíciójának alapos megkülönböztetésére, noha bizonyos kutatásokban valamilyen szinten meg lettek különböztetve (lásd pl.: Réthy, 2002).

Az önregulációt vizsgáló kutatások igen széles spektrumot ölelnek fel: viselkedéslélektani (Gilbert és mtsai., 1988), tanuláselméleti (Réthy, 2002), fejlődéslélektani (Montroy és mtsai., 2016), valamint szociális kognitív (Zimmerman, 1989) irányzatok egyaránt foglalkoznak a témával, így az önszabályozást is többféleképpen definiálják.

Shapiro és munkatársai (2006) szerint az önszabályozás azokra a folyamatokra utal, amelyek fenntartják a működés stabilitását és a változásokhoz való alkalmazkodást, továbbá hangsúlyozzák, hogy az önszabályozás nem egyenlő a kognitív vagy érzelmi rugalmassággal. Zimmerman (1998) tanulmányában az önszabályozás alatt a valamilyen cél elérése érdekében, önmagunk által generált gondolatokat, érzéseket és cselekvéseket érti. Ennél a definíciónál érezhető a belső dinamika, mely szerint az érzések, gondolatok tudatos alárendelődése történik egy vágyott cél érdekében. Fejlődéslélektani megközelítésben az önszabályozás azokra a viselkedésekre vonatkozik, amelyeket az egyén viselkedésbeli és érzelmi reakcióinak ellenőrzésére használ, mind a pozitív, mind a negatív ingerforrások esetében (Henderson és Wachs, 2007), míg egy inkább neuropszichológiai-fejlődéslélektani perspektíva szerint az önszabályozás azokra a folyamatokra utal, melyek révén a psziché kontrollt gyakorol belső folyamataira, funkcióira és állapotára (Rueda és mtsai, 2005).

A felsorolt definíciókat olvasva az rajzolódik ki, hogy az önszabályozás, illetve az önszabályozó folyamatok révén ellenőrizzük a bennünk zajló kognitív és affektív folyamatokat, azokat akarunk szerint változtatjuk, igazítjuk, ez pedig

a viselkedésen keresztül meg is nyilvánulhat. Ez az önerő ugyanannyira képes befolyásolni a viselkedést, akárcsak a motiváció, ugyanis az önszabályozás magában foglalja a kísértésnek való ellenállást és ezáltal a motivált válaszok felülbírálását (Baumeister és mtsai, 1998).

Önszabályozási készségeink a korai évelektől egészen felnőttkorig fejlődnek (Eisenberg és Sulik, 2012). Már a csecsemők is képesek szabályozni a distressz mértékét az ujjuk szopásával, vagy azzal, hogy elterelik a figyelmüket a félelmet kiváltó tárgyról (Henderson és Wachs, 2007), míg felnőttkorban a társasági, szociális élet nyújt platformot cselekvéseink önszabályozásának gyakorlására (Gilbert és mtsai, 1988). A csecsemők esetében az önszabályozás akaratinak, de nem feltétlenül tudatosnak tekinthető (Eisenberg és Spinrad, 2004), a tudatos kontroll azonban az életkor előrehaladtával egyre nő (Posner és Rothbart, 1998).

Az önszabályozás egy véges erőforrás, hasonlóan az (izom)erőhöz vagy az energiához (Muraven és mtsai, 1998). Az önszabályozás folyamata ugyanis felemészt valamilyen erőforrást, mely erőforrás használat után kimerül. Az önreguláció természetével kapcsolatos modellek tesztelésekor (Baumeister és mtsai, 1998) pedig sikerült is azt a modellt alátámasztani, mely szerint az önszabályozás valamilyen, erőhöz vagy energiához hasonló, korlátozott erőforrásra épül (Muraven és mtsai, 1998). Ráadásul az önszabályozás sikere ennek az erőforrásnak a rendelkezésre állásától függ. Tehát önszabályozó képességünk, akárcsak izmaink, erőfeszítés hatására elfárad, és némi idő kell regenerációjához. Valójában az izomerőhöz hasonlóan lehetséges, hogy ismételt megterhelések után az önszabályozás teljesítőképessége növekedhet. Az így „feledett” önreguláció által pedig könnyebb felülemelkedni aktuális emocionális állapotunkon (Réthy, 2002).

Daniel S. Kirchenbaum (1987) a sportolók önszabályozási folyamatának 5 szakaszát különböztette meg ötlépcsős modelljében (lásd: 1. ábra a következő oldalon), ezek: a probléma azonosítása (problem identification), az elköteleződés (commitment), a végrehajtás (execution), a környezet kezelése (environmental management) és az általánosítás (generalization).

Az önreguláció és a sport kapcsolatát tekintve a kutatási eredmények azt mutatják, hogy az olyan önszabályozási készségekben, mint az énhatékonyság, az önmonitorozás és tervezés, a rendszeresen sportolók magasabb pontszámot értek el, mint a nem rendszeresen („rendszeretlenül”) testmozgók (Karoly és mtsai, 2005). Kosárlabdázók körében pedig azt is sikerült kimutatni, hogy a gyakorlottabbaknál az önszabályozás magasabb szinten jelenik meg, ami betudható a nagyobb rutinnak, illetve a több tapasztalatnak (Cleary és Zimmerman, 2001). Egy Amerikában végzett vizsgálatban (Lakes és Hoyt, 2004) az iskolai keretek közt végzett taekwondo edzések, illetve annak önszabályozásra gyakorolt hatását vizsgálták 5. osztályos, általános iskolás gyerekek (N=193) körében. Azt az eredményt kapták, hogy a heti rendszerességgel 2-3 edzést végző gyerekeknek magasabb a kognitív, illetve az érzelmi önszabályozása, mint a kontroll

A probléma azonosítása	<ul style="list-style-type: none"> • A sportoló érzékeli a problémát • A felelősségvállalás, illetve annak felismerése, hogy javíthat a teljesítményén
Elköteleződés	<ul style="list-style-type: none"> • Elköteleződik a változtatás mellett • Azzal, hogy szeretne változtatni, növeli annak esélyét, hogy elérje célját
Végrehajtás	<ul style="list-style-type: none"> • A sportoló aktívan változtat viselkedésén - pl.: önellenőrzés (self-monitoring), önutasítások (self-instructions), figyelmének fókuszálása, vagy biofeedback segítségével
A környezet kezelése	<ul style="list-style-type: none"> • A fizikai, illetve szociális környezeti hatások (edző, csapattársak reakciói) kezelése a teljesítmény javításának érdekében
Általánosítás	<ul style="list-style-type: none"> • Az önszabályozó viselkedés kiterjesztése • Tartós erőfeszítést, figyelmet igényel

1. ábra. Az önreguláció ötlépcsős modellje Kirschenbaum (1987) alapján

csoportnak, akiknek hagyományos testnevelésórái voltak. Azonban az ilyen korai életkorban mért alacsony önszabályozási érték nem feltétlenül jelent problémát, ugyanis az az életkor előrehaladtával nő (Vargha és mtsai, 2020).

Egy litván kutatásban (Akelaitis és Malinauskas, 2018) 15 és 18 év közötti egyéni, illetve csapatsportolók önregulációját vizsgálták, és azt az eredményt kapták, hogy a csapatsportolóknak fejlettebbek az érzelmi képességeik, köztük magasabb az önregulációjuk. Korábbi kutatások (Durlak és mtsai, 2011; Laborde és mtsai, 2016, idézi Akelaitis és Malinauskas, 2018) feltételezéseire építkeztek, melyek szerint a csapatsportok több lehetőséget kínálnak a sportolóknak a másokkal való interakcióra (kommunikáció, együttműködés), mely segíti a sportoló társadalmi és érzelmi fejlődését.

Ezzel ellentétes eredmény született Jonker és munkatársainak (2010) vizsgálatában, melyben 12-16 éves, versenyszinten sportoló fiatalok önregulációs készségeit (tervezés, önmonitorozás, kiértékelés, reflexió, erőfeszítés, énhatékonyság) vizsgálták. A nemzetközi szinten versenyző egyéni sportolók, a kiértékelés és a reflexió kivételével, valamennyi készség tekintetében magasabb pontszámot értek el a csapatsportolóknál. Eredményeik alapján a holland kutatók arra következtettek, hogy a különböző típusú sportot űzők azon önszabályozási készségeik tekintetében különböznek leginkább, amelyeket az adott sportág a saját sportágspecifikus jellemzői révén megkövetel. Tehát a jobb teljesítmény a különböző sportágaknál az önregulációs képességek más-más arányait igényli.

HIPOTÉZIS

I.: Magasabb az önreguláció szintje az egyéni sportot űzőknél, mint a csapatsportot űzőknél.

A Mentális Egészség Teszt segítségével kapott pontszám megmutatja az azt kitöltő sportolók általános önregulációs szintjét, melyet nagyszámú mintán összehasonlítva, képet kaphatunk a magyar sportolók „önregulációs helyzetéről”.

Jonker és munkatársainak (2010) kutatásában az egyéni sportolók magasabb pontszámot értek el egyes önszabályozási készségek terén. Kutatási eredményeikből kiindulva azt feltételezzük, hogy az egyéni sportolóknál magasabb az önreguláció szintje, mint a csapatsportolóknál. De ellentétben az ő kutatásukkal, mi nem az egyes önszabályozási készségeket mérjük, hanem egy általános önregulációs szintet, ráadásul nem kizárólag versenysportolóknál, hanem átfogóan, valamennyi sportolói szinten.

MÓDSZER

Kevert módszer (mixed method)

A kevert módszer (mixed method) egy olyan kutatási módszer, mely során mind kvantitatív, mind kvalitatív adatgyűjtési módszereket használnak, illetve elemznek egy kutatáson belül (Greene és mtsai, 1989; Sandelowski, 2000). Kvantitatív kutatás során jellemzően numerikus információkat gyűjtenek különböző mérőeszközökön keresztül, míg a kvalitatív kutatási módszerek közé tartozik a szöveggyűjtés (interjúk, illetve terepen végzett feljegyzések formájában), valamint a vizuális információk (fényképek, videokazetták, festmények) gyűjtése a helyszínen vagy a helyszínen résztvevőktől (Creswell, 1999). A kevert módszertani kutatások egyik nagy előnye, hogy a kutatók a módszer használatának segítségével kibővíthetik a tanulmányaikat, mélyebb betekintést engedhetnek azokba (Sandelowski, 2000), ezáltal pedig értelemszerűen nem egy, hanem több perspektívából szemlélhetik a problémát (Creswell és mtsai, 2011).

Vizsgálati személyek

Kvantitatív adatgyűjtés során bevont személyek

Kutatásunk kvantitatív részének két bevonási kritériuma volt: betöltött 18. életév, illetve heti rendszerességgel végzett sporttevékenység.

Mintánk elemszáma 762 fő, ebből 363 férfi (47,64%) és 399 nő (52,36%). Az átlagéletkor 28,31 év, a szórás 11,33 év volt, a legfiatalabb kitöltő 18, míg

a legidősebb 69 éves volt, tehát, noha voltak idősebb kitöltők is, a mintánk zömét a 18-40 éves korosztály képezte. A vizsgálati személyek átlagosan 13,49 éve sportoltak, versenyszerűen pedig 9,9 éve. 468 fő egyéni sportoló (61,42%), 294-en pedig csapatsportolók (38,58%). A sportolás szintjét tekintve 301-en nem versenyszerűen sportolók (39,50%), 132-en helyi szinten (17,32%), 234-en országos szinten (30,71%), 92-en pedig nemzetközi szinten (12,07%) versenyeznek, míg 3 fő nem válaszolt erre a kérdésre (0,4%).

Kvalitatív adatgyűjtés során bevont személyek

Kutatási interjút 11 fővel készítettünk, közülük hatan férfiak (54,55%), öten pedig nők (45,45%). 7 fő csapatsportoló (63,64%), míg 4 fő egyéni sportoló (36,36%). Az átlagéletkor 25,27 év, a szórás 6,62 év volt, a legfiatalabb interjúalany 18, míg a legidősebb 38 éves volt, átlagosan 16,86 éve sportoltak, versenyszerűen pedig 10 éve. Egyikőjük kivételével (9,09%) valamennyien versenysportolók, heten országos szinten (63,64%), hárman pedig nemzetközi szinten (27,27%). A sportolók megkeresésekor tudatosan törekedtünk arra, hogy kutatásunkban minél több sportág legyen képviselve, ezáltal minél heterogénebb legyen a mintánk, így összesen 9 sportág képviselője osztotta meg velünk tapasztalatait.

ESZKÖZÖK

Kvantitatív adatgyűjtési eszközök

A kutatásunkhoz használt kérdőívcsomag 6 kérdőívet foglalt magába, ugyanakkor jelen dolgozat szempontjából csupán a szociodemográfiai adatok, illetve a Mentális Egészség Teszt számít relevánsnak.

Szociodemográfiai kérdőívünk a kitöltő nemére, életkorára, sportágára, sportéletkorára, sportúzásának szintjére, annak rendszerességére és heti időtartamára, a sportsérüléseire, közvetlen környezetének támogatásának mértékére, edzőkörülményeire, illetve a sport általi anyagi megterheltségre kérdezett rá.

A *Mentális Egészség Tesztben* (MET) (Vargha és mtsai, 2020) 20 állítás mentén (a kérdőívek felvételekor még 20 itemből állt a MET, azóta előbb 18 itemre, majd a javított verziója 17 itemre rövidült) kellett jellemezniük magukat a kitöltőknek, egy 6-fokú Likert-skálán. Az itemek a mindennapok jellemző tulajdonságát, általános életérzését, életfelfogását hivatottak felmérni a kitöltő saját szemszögéből. A kérdőív 5 alskálával rendelkezik, ezek a globális jólét, a savoring, az alkotó-végrehajtó individuális és szociális hatékonyság, a reziliencia és az önreguláció. Utóbbit a kérdőív 2., 8., illetve a 18. iteme méri. Az önreguláció alskála átlagpontszámára jelen dolgozatban *önregulációs szintként* hivatkozunk.

A MET egyik készítője, Vargha András professzor úr említette, hogy a kérdőív 13-as kérdése az addigi eredmények alapján nem tartozik az önreguláció alskálájához, azonban annak „jószágát” egy nagyobb mintán kellene tesztelni, majd igazolni vagy pedig cáfolni (prof. Vargha András, személyes közlés, 2018.11.28.). Kutatásunkba sikerült egy relatíve nagyszámú mintát (N=762) bevonni, így megvizsgáltuk ezt a kérdést itemanalízis segítségével. A Cronbach-alfa értéke a 13-as kérdéssel együtt 0,578 volt, a 13-as kérdés nélkül pedig 0,682. Az eredmények alapján alátámasztást nyert, hogy a 13-as kérdés nem tartozik szervesen a MET önregulációs alskálájához. Ezt azóta a szerzőknek is sikerült alátámasztaniuk (Vargha és mtsai, 2020).

Kvalitatív adatgyűjtési eszközök

A kvalitatív adatgyűjtés félig strukturált egyéni interjúk révén valósult meg, melyeket hangfelvétellel rögzítettünk, az interjúalanyok előzetes tájékoztatásával és beleegyezésével. Interjúkérdéseink felépítésénél a Conway és Peneno (1999) tanulmányában leírt, strukturált interjúk kérdéstípusokat használtuk, ugyanis azok kutatásunk szempontjából célravezetőbbnek tűntek, mert lehetőséget adtak az interjúalanyok direktívebb vezetésére, ugyanakkor a válaszadásnál hagytuk, hogy interjúalanyaink megfogalmazhassák a kérdésekkel kapcsolatos szubjektív élményeiket, érzéseiket. Az alábbi kérdésekre szerettünk volna válaszokat kapni:

Sportolás közben meg szoktad-e figyelni a felmerülő érzéseidet?

Melyek azok a tényezők, amelyek sportolás közben leginkább kikököntettek, és türelmetlenné, idegessé tettek?

Amikor sportolás közben valamilyen negatív érzés (harag, düh, félelem, türelmetlenség) fogott el, hogyan reagáltál rá?

Meg tudnád-e osztani egy olyan élményedet, amikor sikerült uralkodni az érzéseiden?

Mit csináltál, amikor izgultál egy verseny vagy más megmérettetés előtt?

Merült-e fel benned valaha olyan igény, hogy megpróbáld szabályozni az érzelmeidet? Ha igen, mi váltotta ki ezt benned?

Eljárás

Kutatásunkban a magyarázó, egymásra épülő felépítés módszertanát követtük (Creswell és mtsai, 2011 alapján Király és mtsai, 2014) – a kvantitatív adatgyűjtést, illetve az így kapott adatok elemzését a kvalitatív adatgyűjtés, illetve annak elemzése követte. Azért választottuk ezt a módszert, mert így a kutatás elején kapott kvantitatív adatokat a kvalitatív adatgyűjtés után mélyebben megérthettük, és alátámaszthattuk a kapott eredményeket (Hanson és mtsai, 2005; Creswell és mtsai, 2011).

Kvantitatív adatgyűjtési eljárás

A vizsgálat keresztmetszeti eljárással zajlott, a mintavétel módszere hozzáférés alapú és „hólabda”-módszer volt, a kezdeti megkérdezettek révén jutottunk újabb vizsgálati személyekhez, tehát tulajdonképpen az ismerősök ismerősei kerültek a mintába. A tesztfelvételek online, illetve offline térben zajlottak. Mind az offline, mind az online kitöltőknek el kellett fogadniuk a kérdőívek kitöltése előtt egy beleegyező nyilatkozatot. A vizsgálatban résztvevők utólag nem beazonosíthatóak, hiszen a beleegyező nyilatkozatok a kitöltött kérdőívekkel nem párosíthatóak össze, valamint beazonosításra alkalmas személyes adatok nem is kerültek felvételre.

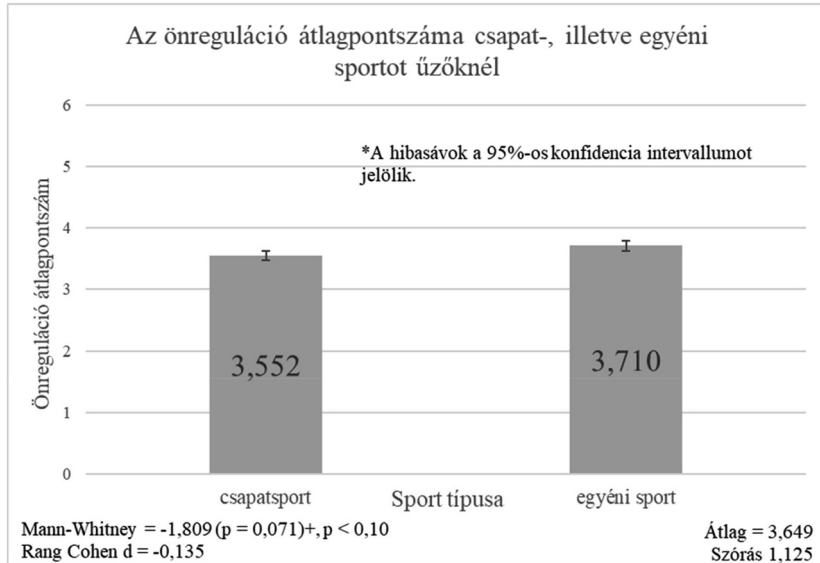
Kvalitatív adatgyűjtési eljárás

Az interjúk felvételére 2020 őszén került sor, a Covid-19-világjárvány miatt online formában. A 20-25 perces interjúkról hangfelvételt készítettünk, erről az interjúalanyoknak előzőleg ki kellett tölteniük egy hozzájáruló nyilatkozatot annak elkészítéséhez, illetve felhasználásához. Az interjúalanyok utólag nem beazonosíthatóak, az interjúk során személyes információk nem hangzottak el, illetve a kitöltött hozzájárulási nyilatkozatok visszamenőleg sem párosíthatóak össze a hangfelvételekkel.

EREDMÉNYEK

Kvantitatív adatok

A statisztikai próbák futtatását a ROPstat 2.0 statisztikai program segítségével (Vargha, 2008) hajtottuk végre. Hipotézisünk vizsgálatánál a Mentális Egészség Tesztre (Vargha és mtsai, 2020) adott válaszok alapján kiszámított önregulációs szintet vetettük össze két csoportnál. A teljes minta önregulációs szintjének átlaga 3,649, a szórás 1,125, a legkisebb adott válasz 1, a legnagyobb pedig 6 volt. A vizsgálatához független minták egyszempontos összehasonlítását használtuk. Elsőként a normalitást vizsgáltuk, mely mind a csapat, (ferdeség: -0,232, csúcosság: -0,570* ($p < 0,05$)), mind az egyéni sportolók esetében szignifikánsan sérült (ferdeség: -0,148, csúcosság: -0,638** ($p < 0,01$)), így a normalitás hiánya miatt sztochasztikus összehasonlításokat végeztünk. A szóráshomogenitást Levene-próbával vizsgáltuk, amely tendenciaszintű kapcsolatot jelzett (3,576 ($p = 0,0590$)+, $p < 0,10$), így az adatokra Mann-Whitney próbát alkalmaztunk ($Z = -1,809$ ($p = 0,071$)+, $p < 0,10$), amely alapján megállapíthattuk, hogy tendenciaszintű különbség van a két csoport között, mégpedig az egyéni sportolóknak magasabb az önregulációs szintje a csapatsportot űzőknél. A két csoport önregulációs szintje közötti különbség a 2. ábrán jól látható.



2. ábra. Az önregulációs átlagpontszámok ábrázolása diagramon

Mind a csapatsportolók (3,552), mind az egyéni sportolók (3,710) önregulációs szintje a MET önreguláció alskálájának „átlagos” övezetén belül mozog - 2,6-tól 4,9-ig tart az „átlagos” övezet (Vargha mtsai, 2020).

Kvalitatív adatok

Valamennyi interjúalanyak voltak önregulációval kapcsolatos tapasztalatai. Mindannyian fel tudtak idézni olyan helyzetet, amikor felmerülő negatív érzelmeiket észlelték, és felül tudták írni egy cél érdekében, ami lehetett az, hogy ne kapjon az illető büntetést, ne bántsa meg egy csapattársát, vagy az, hogy ne rontsa le a saját teljesítményét. Ezen cél elérését volt, hogy egy odaszólás (bírónak, csapattársnak) ki nem mondása és elengedése, volt, akinek a kulacsa nem földhöz vágása, volt, akinek egy éppen vesztesre álló mérkőzésen való kiegyensúlyozott állapot megőrzése jelentette.

„Amikor joggatlanul leszidnak (...) és tudom, hogy nincs igazuk, akkor nem robbanok, hanem kontrollálom az érzéseimet (...) és így magamban rakom helyre.” – 2. számú interjúalany

Egyetlen interjúalany kivételével az összes sportoló azt válaszolta, hogy meg szokta figyelni a sportolás közben felmerülő érzéseit, azonban az említett sportoló válaszából is kitűnt, hogy figyelmének fókuszálása mögött felfedezhető a tudatos önszabályozó munka.

Nem volt felfedezhető különbség a sportolókat zavaró tényezők tekintetében a csapat-, illetve az egyéni sportolóknál. Sportolás közbeni zavaró, kizökkentő tényezőként nevezték meg többek között a magánéleti problémák edzésre, illetve „versenyre vitelét”, a saját, illetve társaik gyenge teljesítményét, hibázásait, a szülőket, a betegségek okozta fizikai korlátokat, a csapattársak közötti kimondatlan feszültségeket, illetve, ha vesztesre álltak a mérkőzés közben.

Ezekből a „kizökkentett” állapotokból a megkérdezett sportolók minél hamarabb ki akartak törni. A csapatsportolók közül többen is azt válaszolták, hogy ilyenkor önállóan megpróbálják magukat mentálisan „helyrerakni”, vagy üvöltéssel adják ki a bennük felgyülemelő feszültséget. Az egyéni sportolóknál megfigyelhető volt, hogy a negatív állapotokkal való megküzdésre konkrét technikákat, légzőgyakorlatokat, mantrákat, vizualizációt alkalmaznak. A légzőgyakorlatok használatát néhány csapatsportoló is említette.

A sportolók elmondása alapján önregulációs képességeik, önregulációs stratégiáik az idő előrehaladtával, a rutin, illetve tapasztalatok szerzésével egyre javultak. Ráadásul az idő múlásával az erre történő tudatos figyelmük is kialakult, vagy épp erősödött. Ennek hatására egyre kevésbé sikerült kizökkenteni őket sportolás közben, illetve ingerküszöbük is kitolódott (például néhány mérkőzés múlva már nem húzta fel magát egy esetlegesen hibás bírói döntésen, amin korábban igen).

„...úgy voltam vele, hogy stresszes vagyok (...) így meccs előtt, és akkor ezt betudtam annak (hogy a mérkőzés miatt vagyok stresszes), és így nem foglalkoztam vele, most már azért igyekszem olvasni a saját reakcióimat, tehát azt, hogy mit érzek, miért vagyok ideges, hogy tudom ezt csökkenteni...” – 10. számú interjúalany

A csapat-, és az egyéni sportolók közötti különbséget a kutatási interjúk alapján az önregulációjuk „mélysége” jelentette.

DISZKUSSZIÓ

Jelen kutatásban az egyéni, illetve csapatsportolók önregulációs szintjét hasonlítottuk össze kevert módszerrel. Hipotézisünkben az egyéni sportolók magasabb önregulációs szintjét feltételeztük a csapatsportolókkal szemben, azonban ez nem nyert alátámasztást, csupán tendenciaszintű volt a különbség, mely szerint az egyéni sportolók önregulációs szintje magasabb, mint a csapatsportolóké.

Akelaitis és Malinauskas (2018) kutatási eredményeinek némileg ellentmondanak eredményeink. Noha esetükben a vizsgált csoportok (egyéni/csapatsportoló) közötti különbség az önszabályozás tekintetében szintén nem volt nagy (az ő esetükben a csapatsportolók javára), eredményeiket befolyásolhatta, hogy ők 18 év alatti sportolókat vizsgáltak, emellett pedig a miénktől eltérő (sport)kulturális háttér is hatással lehetett kutatási eredményeikre. A litván kutatók sze-

rint az egyéni sportolóknak magasabb kontroll lehetőségük van az edzéseken és a versenyeken, illetve sokkalta nagyobb a felelősség rajtuk az elért eredményükért – ezen meglátásukat meghatározónak találtuk.

Nem sikerült megismételni Jonker és munkatársainak (2010) kutatási eredményeit, azonban míg ők kutatásukban 12 és 16 év közötti versenysportolókat vizsgáltak, addig mi egy felnőtt mintával dolgoztunk, ahol 18 éves kortól, egészen 69 éves korig egyaránt előfordultak vizsgálati személyek. Emellett pedig több különböző szinten sportoló vizsgálati személy (hobbisportoló és nemzetközi szinten versenyző egyaránt) képviseltette magát, ez a sokszínűség pedig, a kapott eredményekkel együtt, igen heterogén, sokszínű betekintést jelent a magyar sportolók önregulációval kapcsolatos világába.

Mintánk sokszínűségének negatív velejárója, hogy ezáltal nem mondható reprezentatívnak, így nem célszerű általános igazságként elkönyvelni a kapott eredményeket. Nem tudhatjuk, hogy mely tényezők erősítik, vagy gyengítik a sportolók önregulációját, illetve önszabályozási készségeit, és azt sem tudhatjuk, hogy a versenysportban az önreguláció mely szintje az, amely ideálisan hat a sportoló teljesítményre (lásd: Wagstaff, 2014), illetve, hogy ez a szint egy nemzetközi szinten, illetve egy helyi szinten sportolónál is ugyanazt jelenti-e.

Korlátnak éreztük továbbá, hogy ha több, kifejezetten az önregulációra fókuszáló mérőeszközt használtunk volna, akkor minden bizonnyal egy sokkal mélyrehatóbb, szemléletesebb képet kaphattunk volna a témáról.

Noha valamennyi interjúalany arról számolt be, hogy voltak korábbi tapasztalatai, személyes élményei az önregulációval kapcsolatosan, Kirschenbaum (1987) ötlépcsős önregulációs modelljének perspektívájából jól rá lehet látni a különbségekre. A *végrehajtás* szakaszában az egyéni sportolók jellemzően magasabb minőségű technikákat, stratégiákat (légzőgyakorlatok, vizualizáció, mantrák) alkalmaztak, míg hasonló jellegű technikákra a csapatsportolók esetében csak elvétve volt példa. Továbbá az *általánosítás* szakasza az egyéni sportolóknál kiterjedtebben jelent meg, ugyanis közülük többen arról számoltak be, hogy a sporton kívül, a hétköznapi életben is tudatosan használják önregulációs képességeiket.

Egyetértünk Jonker és munkatársainak (2010) azon következtetésével, mely szerint más sportágak, az önszabályozás, illetve az önszabályozási képességek más-más fokát, illetve arányát követelik meg, így az önreguláció sportágspecifikus összehasonlítása nagyszámú mintán rejthet még izgalmas válaszokat erre a kérdésre.

ÖSSZEGZÉS, KITEKINTÉS

A kevert módszer alkalmazása mindenképp erősítette a dolgozatot, nagyszerű tapasztalatként szolgált az interjúk előzetes felépítése és lebonyolítása, melyek által sikerült még mélyebb betekintést nyernünk különböző típusú sportolók

különböző sporttapszalataiba. Többen visszajelezték, hogy még sosem gondolkodtak el ezeken a kérdéseken, vagy hogy érdekesnek tartották a kérdéseket. Megfigyeltük, hogy sportolás közben elsősorban a negatív érzéseiket vették észre és azonosították magukon, a pozitívakat kevésbé.

Eredményeink a vizsgált minta heterogenitása révén betekint nyújthatnak a hazai sportolók önregulációs viszonyaiba, azonban ugyanezen sokszínűség miatt mintánk nem tekinthető reprezentatívnak. További kutatásokra adhat lehetőséget egy sportspecifikus önregulációs kérdőív megalkotása, mellyel megállapíthatóvá válik, ha túl alacsony, illetve, ha túl magas az egyén önregulációs szintje. Ez nemcsak a sportban való fejlesztés miatt lehet hasznos, hanem az esetlegesen szélsőséges, klinikai értékek diagnosztizálására is.

IRODALOMJEGYZÉK

- Akelaitis, A. V., & Malinauskas, R. K. (2018). The expression of emotional skills among individual and team sports male athletes. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 22(2), 62-67. <https://doi.org/10.15561/18189172.2018.0201>
- Baumeister, R. F. & Vohs, K. D. (Eds.). (2004). *Handbook of self-regulation*. Guilford.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1252-1265. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1252>
- Cleary, T. J., & Zimmerman, B. J. (2001). Self-regulation differences during athletic practice by experts, non-experts, and novices. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(2), 185-206. <https://doi.org/10.1080/104132001753149883>
- Conway, J. M., & Peneno, G. M. (1999). Comparing structured interview question types: Construct validity and applicant reactions. *Journal of Business and Psychology*, 13(4), 485-506. <https://doi.org/10.1023/A:1022914803347>
- Creswell, J. W. (1999). Mixed-method research: Introduction and application. In G. J. Cizek (Ed.), *Handbook of educational policy* (pp. 455-472). Academic Press.
- Creswell, J. W., Klassen, A. C., Plano Clark, V. L., & Smith, K. C. (2011). *Best Practices for Mixed Methods Research in the Health Sciences*. Bethesda, MD: Office of Behavioral and Social Sciences Research (OBSSR), National Institutes of Health (NIH). Letöltve: https://www.csun.edu/sites/default/files/best_prac_mixed_methods.pdf (2022.05.19.)
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Eisenberg, N., & Spinrad, T. L. (2004). Emotion-related regulation: Sharpening the definition. *Child Development*, 75(2), 334-339. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00674.x>
- Eisenberg, N., & Sulik, M. J. (2012). Emotion-related self-regulation in children. *Teaching of Psychology*, 39(1), 77-83. <https://doi.org/10.1177/0098628311430172>

- Gilbert, D. T., Krull, D. S., & Pelham, B. W. (1988). Of thoughts unspoken: Social inference and the self-regulation of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, *55*(5), 685-694. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.55.5.685>
- Greene, J. C., Caracelli, V. J., & Graham, W. F. (1989). Toward a conceptual framework for mixed-method evaluation designs. *Educational Evaluation and Policy Analysis*, *11*(3), 255-274. <https://doi.org/10.3102/01623737011003255>
- Hanson, W. E., Creswell, J. W., Plano Clark, V. L., Petska, K. S., & Creswell, J. D. (2005). Mixed methods research designs in counseling psychology. *Journal of Counseling Psychology*, *52*(2), 224-235. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.2.224>
- Henderson, H. A., & Wachs, T. D. (2007). Temperament theory and the study of cognition- emotion interactions across development. *Developmental Review*, *27*(3), 396-427. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2007.06.004>
- Jonker, L., Elferink-Gemser, M. T., & Visscher, C. (2010). Differences in self-regulatory skills among talented athletes: The significance of competitive level and type of sport. *Journal of Sports Sciences*, *28*(8), 901-908. <https://doi.org/10.1080/02640411003797157>
- Karoly, P., Ruehlman, L. S., Okun, M. A., Lutz, R. S., Newton, C., & Fairholme, C. (2005). Perceived self-regulation of exercise goals and interfering goals among regular and irregular exercisers: A life space analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, *6*(4), 427-442. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2004.03.004>
- Király G., Dén-Nagy I., Géring Z., & Nagy B. (2014). Kevert módszertani megközelítések. Elméletek és módszertani alapok. *Kultúra és közösség*, *5*(2), 95-104.
- Kirschenbaum, D. S. (1987). Self-regulation of sport performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, *19*(5), 106-113. <https://doi.org/10.1249/00005768-198710001-00003>
- Laborde, S., Dosseville, F., & Allen, M. S. (2016). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, *26*(8), 862-874. <https://doi.org/10.1111/sms.12510>
- Lakes, K. D., & Hoyt, W. T. (2004). Promoting self-regulation through school-based martial arts training. *Journal of Applied Developmental Psychology*, *25*(3), 283-302. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2004.04.002>
- Montroy, J. J., Bowles, R. P., Skibbe, L. E., McClelland, M. M., & Morrison, F. J. (2016). The development of self-regulation across early childhood. *Developmental Psychology*, *52*(11), 1744-1762. <https://doi.org/10.1037/dev0000159>
- Muraven, M., Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1998). Self-control as a limited resource: Regulatory depletion patterns. *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*(3), 774-789. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.3.774>
- Posner, M. I., & Rothbart, M. K. (1998). Attention, self-regulation and consciousness. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, *353*(1377), 1915-1927. <https://doi.org/10.1098/rstb.1998.0344>
- Réthy E. (2002). A kognitív és motivációs önszabályozást kialakító oktatás. *Iskolakultúra*, *12*(2), 3-12. https://epa.oszk.hu/00000/00011/00057/pdf/iskolakultura_EPA00011_2002_02_003-012.pdf

- Rueda, M. R., Posner, M. I., & Rothbart, M. K. (2005). The development of executive attention: Contributions to the emergence of self-regulation. *Developmental Neuropsychology*, 28(2), 573-594. https://doi.org/10.1207/s15326942dn2802_2
- Sandelowski, M. (2000). Combining qualitative and quantitative sampling, data collection, and analysis techniques in mixed-method studies. *Research in Nursing & Health*, 23(3), 246-255. [https://doi.org/10.1002/1098-240X\(200006\)23:3<246::AID-NUR9>3.0.CO;2-H](https://doi.org/10.1002/1098-240X(200006)23:3<246::AID-NUR9>3.0.CO;2-H)
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- Vargha A. (2008). Új statisztikai módszerekkel új lehetőségek: a ROPstat a pszichológiai kutatások szolgálatában. *Pszichológia* 28(1), 81-103. <https://doi.org/10.1556/pszi.28.2008.1.5>
- Vargha A., Zábó V., Török R., & Oláh A. (2020). A jóllét és a mentális egészség mérése: a Mentális Egészség Teszt. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 21(3), 281-322. <https://doi.org/10.1556/0406.21.2020.014>
- Wagstaff, C. R. (2014). Emotion regulation and sport performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(4), 401-412. <https://doi.org/10.1123/jsep.2013-0257>
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329-339. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.329>
- Zimmerman, B. J. (1998). Academic studying and the development of personal skill: A self-regulatory perspective. *Educational Psychologist*, 33(2-3), 73-86. <https://doi.org/10.1080/00461520.1998.9653292>