

# AZ ÉLSPORTOLÓNŐK ANYÁVÁ VÁLÁSÁNAK KVALITATÍV FELTÁRÁSA



MÁRTON Kata Emese  
ELTE PPK Pszichológiai Intézet  
marton.kata.emese@gmail.com

PINTÉR Judit Nóra  
ELTE PPK Pszichológiai Intézet  
pinter.judit@ppk.elte.hu

SZABÓ Attila  
ELTE PPK Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet  
szabo.attila@ppk.elte.hu

KALÓ Zsuzsa  
ELTE PPK Pszichológiai Intézet  
kalo.zsuzsa@ppk.elte.hu

## ABSZTRAKT

*Háttér és célkitűzések:* A nők karrierjének alakulásában meghatározó fordulópont az anyává válás, ami különösen nehéz akkor, ha a karrier az élsportot jelenti. Az élsportolók körében kevés a kutatás, a sportoló anyák érzéseinek és nehézségeinek feltárása kimondottan hiányos. A vizsgálat célja a magyar élsportlónők anyává válásának feltárása volt. A vizsgálatot az anyaság mint normatív krízis keretrendszerében helyeztük el.

*Módszer:* A kutatás célcsoportját olyan élsportolónők alkották, akik az aktív sportolói karrierjük alatt váltak édesanyává. A kvalitatív módszertan alapján félig strukturált interjúkat alkalmazva vizsgáltuk a témát. Nyolc 33 és 55 év közötti nő vett részt a vizsgálatban, átlagéletkoruk 46,87 ( $SD = 7,2$ ).

*Eredmények:* Az eredmények az anyává válás folyamatát, illetve az egyes lépésekhez kapcsolódó témákat, valamint ezek összefüggéseit mutatják be: családtervezés, anyává válás fogadtatása, várandósság időszaka, anyává válás, belső elvárások és kétségek, külső elvárások, például, támogatás a családtól, támogatás a sportolói környezettől, anyaság és a sport összeegyeztetésének feltételei és nehézségei, visszatérés, anyaság hatása a sportra, sport hatása az anyaságra, élsportoló édesanya, élethelyzet hatása a gyermek(ek)re, élethelyzet hatásának kompenzálása, visszatekintés, nemi különbségek.

*Következtetések:* A kutatás részletesen tárta fel a magyar sportolónők anyává válásának számos aspektusát, kiegészítve és megerősítve a nemzetközi eredményeket. A kitekintésként megfogalmazott javaslatok, potenciális kutatási témák az élsportoló édesanyák helyzetének mélyebb megértését és megismerését, illetve a tapasztalatok gyakorlatba való átültetését segíthetik.

*Kulcsszavak:* anyaság, élsport, karrier, nemi különbségek, normatív krízis

## BEVEZETŐ

Az ókori olimpiai játékok óta hosszú utat jártunk be a sport világában, hiszen az elmúlt évtizedekben a különböző sportszervezeteknek köszönhetően egyre több sportágban már kiegyenlített a nemek aránya. A nők élsportban való megemelkedett részvétele azonban még erőteljesebben veti fel a sportkarrier és a család összeegyeztetésének kérdését, hiszen a gyermekvállalás az egyik elsődleges oka a sportolónők visszavonulásának (Moesch és mtsai, 2012). Ezt támasztja alá Hosszú Katinka magyar olimpiai bajnok úszónő nyilatkozata is (habár különböző motivációk húzódnak meg döntése mögött): „A szülés után nem fogok visszamenni úszni. [...] Ennek egyszerű oka van: maximálisan szeretnék a családomra koncentrálni, nem akarok elvenni tőlük tartalmas, érdemi időt” (Orbán, 2020). A jelen kutatás igyekszik feltárni az élsportoló édesanyák a témával kapcsolatos érzéseit, gondolatait, hogy az anyaság mint normatív krízis pszichológiai keretrendszerében megismerjük azt az élethelyzetet, amely számos nőt érint és érinthet majd a jövőben.

### Nemi ideológiák

A nemi ideológiák, szerepek klasszikus elképzelése leírja milyen viselkedést és attitűdöket várunk el nőktől és férfiaktól, milyen felelősségeik és jogaik vannak, illetve álta-

lánosan mit tartunk maszkulinnak vagy femininnek. Ezek a sztereotípiák a nőket ’lágyszívú, engedelmes és függő’ szavakkal jellemzik, míg a férfiakra a ’független, erős, kemény és autokrata’ megnevezéseket használják (Williams és Best, 1982). A nyugati kultúrákban jellemző, hogy a férfiak gyakrabban töltik be az otthonon kívüli munkavállaló szerepét, amely a tradicionálisan férfiakhoz kapcsolódó tulajdonságokat (feladatorientáltság, dominancia) kívánja meg. Ezzel szemben a nők feladata a család és az otthon fenntartása, ápolása, amely a sztereotip női adottságokhoz (gyengédség, érzékenység) illeszkedik (Eagly és Steffen, 1984). Amikor a nőktől elvárt ’jó anyaság’ elmarad (pl. karrierépítés miatt), környezetük sokszor önző, rossz anyának tartja őket, ők pedig büntudatot, szégyent és distresszt élnek át (Choi és mtsai, 2005; O’Brien és mtsai, 2014).

### Anyaság, anyává válás

Az identitás, éazonosság életem át tartó változásában alapvető szerepe van a kölcsönös függőség/kapcsolódás megteremtésének (Sorell és Montgomery, 2002), ami fontos lehet a szülővé válás során, hiszen egy újfajta, függőség által meghatározott kapcsolat alakul ki a szülő és gyermeke között. Az identitás alakulása a nőknél elsősorban kapcsolataik által meghatározott (Gilligan, 1982), ezért érthető, hogy az anyává válás a nő iden-

tításának megváltozásával jár. Saját tapasztalataikon és kapcsolataikon kívül a társadalmi elképzelések is hatással vannak az anyák identitására. Choi és munkatársai (2005) vizsgálatukban azt találták, hogy a várandós nők gyakran különböző mítoszokhoz és ideológiákhoz igazították az anyasággal kapcsolatos elvárásait. A valóság és az elvárások közötti konfliktus miatt felkészületlennek és alkalmatlannak érezték magukat, igyekeztek mindent megtenni, hogy 'szuperanyák' legyenek, és elrejtse az, amikor ez nem sikerült.

Az anyasággal járó komplex változások kezdetén a legtöbb édesanya önmaga (szelf) egyfajta elvesztését éli meg (Laney és mtsai, 2015). A gyermekkel való szoros közelség megtapasztalása miatt az anya fokozottan az anyaság szempontjából értékeli saját pozitív és negatív adottságait egyaránt. Az eredeti identitás folytonosságának megtartása mellett a szelf elvesztésével és az identitás átdolgozásával épül be az anyaság a nő énonozosságába. Ehhez hasonlóan Darvill és munkatársai (2010) kutatásukban azt találták, hogy az anyák a terhesség korai szakaszában kontrollvesztettnek érezték magukat, az önmagukról alkotott képük jelentősen megváltozott, valamint az identitásuk egy részének az elvesztését is megtapasztalták.

Az anyaság megélése kapcsán számos kutatásban megjelenik a támogatás, segítség témaköre. Darvill és munkatársai (2010) által felvett interjúkban az édesanyáknak szüksége volt valakire, aki utat mutat nekik és elismeri az érzéseiket, tapasztalataikat. Seibold (2004) vizsgálata szintén a támogatottság fontosságát hangsúlyozza, hiszen a mások által nyújtott támasz (saját édesanya, egészségügyi szakemberek stb.) nagymértékben segíti az édesanyákat ebben az új állapotban. Ehhez hasonlóan McLeish és Redshaw (2017) viz-

sgálatukban azt találták, hogy a társak támogatása (kapcsolat, figyelem, magabiztosság megerősítése, felvilágosítás, önbecsülés megerősítése, stressz csökkentése, hasonló élmények) pozitív hatással van az anyák érzelmi jóllétére. Jelentős a szerepe a partnerkapcsolat minőségének is, hiszen a szülők közötti pozitív kapcsolat kisebb arányú depressziót és szorongást eredményez (Figueiredo és mtsai, 2008). Messias és DeJoseph (2007) kutatása rávilágított arra, hogy az új identitást a társadalom szempontjából is értékeli az édesanyák, hatással van rájuk a társadalmi megítélés.

Az anyává válás említett következményein kívül egy normatív, azaz a fejlődéssel együtt járó krízisként is értelmezhető a nők életében. A szülővé válás új szerepek, megoldandó problémákkal érkező változásokat indít el az adott személy életében, amelyekkel meg kell küzdenie (Goldenberg és Goldenberg, 2008). Erre az időszakra a fokozott vulnerabilitás, megnövekedett stressz jellemző, hiszen újfajta adaptációra van szükség (Goldenberg és Goldenberg, 2008).

### **Anyák a munkahelyen**

Az anyává válásra tekinthetünk úgy, mint a női lét alapvető, meghatározó jellegzetességére. Azonban az anyai szerep és a vele kapcsolatos elvárások összeegyeztethetetlenek tűnnek az ideális dolgozóról alkotott képpel (Ridgeway és Correll, 2004). Heilman (1983) az „illeszkedés hiánya” modelljében leírja, hogy a női szereppel azonosítható sztereotipikus tulajdonságok (melegség, gondozás) nem illeszkednek a fizetett munka által megkívánt férfítípusú jellemzőkkel (domináns, versengő).

King és Botsford (2009) összefoglalójukban a terhességre is kiterjesztik a stigma

fogalmát, hiszen számos negatív intra- és interpszichés élménnyel jár a dolgozó nő életében (pl. terhesség bejelentése és ennek időzítése, munkahelyi reakciók). Gatrell (2011a) összefoglalójában azt találta, a terhes nőket munkatársaik kevésbé kompetensnek, elkötelezettnek és munkaorientáltak tekintik, valamint tartanak attól, hogy a terhességgel járó hiányzások megtörik a munkahelyi rutint. Ezzel szemben ezek a nők gyakran a rosszullet (kimerültség, hányinger) ellenére is maradnak, nehogy a hiányzásaik miatt kevésbé megbízhatónak és kompetensnek tartsák majd őket (Gatrell, 2011b). Halpert és munkatársai (1993) eredményei szerint a terhes nőket munkatársaik (főleg a férfiak, de a nők is) összességében kevésbé értékesnek és megbízhatónak tartják. Mindezek következtében Gatrell (2011b) vizsgálata alapján a terhes nők igyekeznek különböző stratégiákat kialakítani, hogy a terhességük ne akadályozza a munkájukat.

Azonban az anyává válás nem csak a munkavégzésre lehet hatással, hanem a karrierfejlődésben is döntő faktorrá válik (McIntosh és mtsai, 2012). Minél fiatalabb és több gondozást igényel egy nő gyermeke, az annál komolyabb hatást gyakorol a karrierjére. Azok a nők, akik több mint két évig szüneteltetik a munkájukat, a karrierjüket korlátozottnak és kilátástalannak élik meg. Míg a biológiai nem a férfiak karrierfejlődésére alapvetően pozitív hatással van, addig a nők előrehaladása fokozatosan csökken a gyerekek születésével (McIntosh és mtsai, 2012). Gash (2009) vizsgálata azt is leírja, hogy az édesanyák kevesebbet is keresnek, mint a gyermektelen nők.

Dolgozó nőként az anyasággal kapcsolatos társadalmi elvárásoknak való megfelelés komoly konfliktust jelent egy nő életében (Gatrell, 2013). Igyekeznek 'jó anyák' lenni,

távol tartva az anyaságot és a munkát. Azonban a próbálkozások ellenére gyakran úgy érzik, marginalizálódtak és alulértékelik őket, miközben az anyaság és a munkahely közötti határt merevnek látják. Ha a kétféle szerep közötti zavar növekszik, a nők érzelmileg kimerültek és feszültek érzik magukat, kevésbé elkötelezettek a munkáltatójuk iránt, valamint nagyobb eséllyel fontolgatják a felmondást is. Amennyiben a hatékonyság megélésére lehetőségük van, akkor képeseknek érzik magukat a különféle igényeknek való megfelelésre, kevesebb stresszt élnek át, kitartóbbak, és jobban ki tudják használni az idejüket és energiájukat (Houle és mtsai, 2009).

Magyar vonatkozásban hasonló helyzetről számolhatunk be. Pongrácz (2005) szerint a magyar lakosság többsége a hagyományos szerepek mentén gondolkozik a munka-család kérdésében, habár erősödött a nők munkavállalásának természetes igényként való elismerése is (Blaskó, 2005). Azonban továbbra is jellemző, hogy a 'jó anya'-szereppel kapcsolatos elvárások komoly nehézségeket jelentenek a dolgozó nők életében (Nagy és Paksi, 2014). Nguyen (2006) vizsgálata bemutatja, hogy a magyar nők munkahelyválasztását sokszor az befolyásolja, hogy a munka mellett elegendő idejük lesz-e a családjukra.

Az anyaság és a munkahely közötti konfliktus azonban nem feloldhatatlan. Az énhatékonyság megélésén (Houle és mtsai, 2009) kívül más stratégiák is segíthetik az édesanyákat. Gatrell (2013) kutatásában a résztvevők 18,5 százalékának sikerült kontroll alatt tartania a helyzetet. Ahelyett, hogy próbálták volna elrejtetni az anyaságukat, inkább behozták a magánéletüket a munkahelyre, így integrálva az anyai és munkahelyi szerepeiket. Megerősítették a munkahelyi pozíciójukat, nehezen

helyettesíthetővé váltak, megmutatva ezáltal, hogy az anyaság nem változtatta meg a munkaorientációjukat, szellemi képességeiket.

### Sportoló nők

A nemi eltérések nem csak a hagyományos munkahelyeken, de a sport világában is jelen vannak, akár aktív szabadidőtöltésről, akár hivatásszerű sportról beszélünk. A sport önmagában nem illeszkedik jobban a férfiakhoz, mint a nőkhöz, de sokáig gondolták úgy világszerte, hogy nem összeegyeztethető a női adottságokkal. Úgy vélték, a nők fiziológiailag alkalmatlanok a sportra, ami még veszélyes is lehet rájuk nézve; a női sportolást nem tartották vonzóknak; valamint ellentétesen gondolták a valódi nőiességgel (Kay és Jeanes, 2008). Habár ez a nézőpont ma már nem jellemző, megfigyelhető, hogy a sportot általánosságban a férfiak territóriumának tekintik (Riemer és Visio, 2003), a nők kisebb arányban vesznek részt fizikai aktivitással járó szabadidőtöltésben, mint a férfiak (Miller és Brown, 2005), valamint a sportolással kapcsolatos tudományos kutatásokban is kisebb arányban vannak jelen (Costello és mtsai, 2014). Bukta és Gősi (2018) a nők részvételét vizsgálva a magyar sportszervezetekben azt találta, hogy a nemzetközi adatokhoz hasonlóan Magyarországon sem kiegyenlített a sportolók nemi megoszlása, hiszen az igazolt magyar sportolók mindössze 28 százaléka nő. Emellett kutatási eredményeik azt is bemutatták, hogy nem csak a sportolók, de az egyéb sportszakemberek között is jelentősen alulreprezentáltak a nők.

Kétségtelenül vannak természetes biológiai okai a férfiak és nők közötti eltérésnek a sport területén (pl. Knisel és mtsai, 2009),

mégis fontos kiemelni, hogy a már említett nemi szerepek mind a sportban való részvételre, mind pedig a teljesítményre hatással vannak (Chalabaev és mtsai, 2013). Ehhez kapcsolódhat Gyömbér és munkatársai (2013) vizsgálata is, miszerint a férfi sportolókhoz viszonyítva a sportolónőkre jellemzőbb a jó benyomáskeltés (*good impression*), azaz nagyobb jelentőséget tulajdonítanak mások rájuk adott reakcióinak.

### Sportoló anyák

A sportolás nem csupán a nőknél általánosságban, de az édesanyáknál kifejezetten sokat vitatott terület. A 'jó anyá'-ról alkotott kép többnyire megakadályozza a nőket abban, hogy a saját fizikai aktivitásra való igényeiket a háztartási kötelezettségeik elé helyezték (Brown és mtsai, 2001), vagy ellenkező esetben a fizikailag és mentálisan fitt anya képének az elérhetlensége nyomán folyamatosan elbukva érzik magukat (O'Brien és mtsai, 2013). Különösen nehéz a helyzet, ha a sport nem csak szabadidőtöltésként, hanem hivatásként van jelen egy anya életében.

A versenysporthoz tradicionálisan olyan jellemzők kapcsolódnak, mint a dominancia, agresszió és keménység (Lantz és Schroeder, 1999), amelyek a férfi szerep jellegzetességeihez hasonlóak (Palmer és Leberman, 2009). Ezek a tulajdonságok, ahogyan a munkahelyi szerep jellegzetességei is, nehezen összeegyeztethetőnek tűnnek a női, kiváltképp az anyai szereppel. Ennek ellenére Pederson (2001) már lassan húsz évvel ezelőtt alkotta meg az 'élsportoló anyák' társadalmi jelenségét, jelezve, hogy ezek a sportot és anyaságot egyszerre vállaló nők már nem csupán a kivételek. Sorra készülnek el az anyaság és a versenysport témáját vizsgáló kutatások nem csak a sportpszicho-

lógia, hanem a sportszociológia és a sportmenedzsment területeiről is (McGannon és Busanich, 2016).

Az anyává válással egy új identitás, az 'anya' jelenik meg a már meglévő 'nő' és 'sportolónő' identitások, szerepek mellett (Martínez-Pascual és mtsai, 2014). Az elsődleges feladat ennek az új identitásnak a beillesztése, majd összeegyeztetése a már meglévő én-részekkel, ami a 'jó anyáról' alkotott kép ismeretében nem egyszerű. Számos kutatás utal arra, hogy a nőknek nehézséget jelent a szerepek közötti egyensúly megtartása, gyakran tapasztalnak büntudatot a munkájukhoz, a sport világába való visszatérés során a 'jó anyaképek' való megfelelés sikertelensége miatt (pl. Martínez-Pascual és mtsai, 2014; McGannon és mtsai, 2012). A versenysporttal együtt járó sok edzés, utazás és verseny miatt az édesanyák kevesebb időt töltenek a gyermekeikkel (Freeman, 2008), nem képesek állandóan jelen lenni (Appleby és Fisher, 2009), kihagyják a gyermek életének egyes mérföldköveit (Palmer és Leberman, 2009).

Azonban a megjelenő büntudat kezelése, az identitások közötti egyensúly megteremtése is sokaknál megfigyelhető. Pederson (2001) azt találta, hogy a nők képesek voltak a tradicionális nemi szerepeknek ellenállni, és leküzdeni az ezzel járó akadályokat azáltal, hogy sportkarrierjüket saját kiválóságuk demonstrálásának és egy anyaságon kívüli státusz elérésének a lehetőségként élték meg. A sportolónők énazonosságában nagyon fontos, központi szerepet tölt be a sport (Palmer és Leberman, 2009). Így a szerepek közötti konfliktust sokan azzal tudták feloldani, hogy a sport szükséges ahhoz, hogy boldog és jobb anyák legyenek (Martínez-Pascual és mtsai, 2014). Appleby és Fisher (2009) kutatásában a résztvevők

egy része a sportra nem csupán mint karrierre tekintettek, hanem mint az élvezetek és a mentális egészség forrására is. A sport számukra az énidőt jelentette, valamint büszkék voltak a teljesítményükre is. Ennek az átkeretezésnek köszönhetően többet edzetek és kevesebb distresszt éltek át. Az identitás részek összeegyeztetése során voltak, akik a sportolói és anyai szerepeiket egymástól elválasztva tudták kezelni, míg mások inkább integrálták őket (pl. elvitték a gyerekeiket az edzésre) (Palmer és Leberman, 2009; Pederson, 2001).

A versenysportoló nők életében az anyává válás természetesen számos pozitív változással is járt. Debois, Ledon, Argiolas és Rosnet (2012) kutatásának alanya elmondta, hogy az anyaság új dimenziót adott az identitáshoz és új perspektívát az életében. Ehhez hasonlóan Palmer és Leberman (2009) vizsgálatában is az összes résztvevő úgy érezte, hogy az anyaság megváltoztatta a nézőpontjukat, rájöttek, hogy nem egyedül a sport a fontos. Gazdagodtak a sporthoz kapcsolódó élményeik, valamint úgy érezték, nőtt az ellenálló és alkalmazkodóképességük is. Ezen kívül nagyobb élvezetet találtak a sportban, kevesebb volt a nyomás, ami növekvő teljesítménnyel járt együtt (Freeman, 2008). Appleby és Fischer (2009) interjú alanyai is csökkenő nyomást tapasztaltak, úgy érezték, hogy már nincs szükségük bizonyítani, nem kell választaniuk az anyaság és a futás között. Úgy érezték, az anyaság egyensúlyt hozott az életükbe, egészségsőbb perspektívából értékelték a sportban való részvételüket. Emellett rájöttek, hogy milyen pozitív példát mutatnak saját magukon keresztül a gyerekeiknek (sport fontossága; egy anya is lehet kompetens, sikeres sportoló), és ezáltal a családjuk is büszke lehet rájuk. Megélték azt, hogy ők már

többek, mint csak egy sportoló, hiszen édesanyák is.

Bisson és munkatársai (2017) azt találták, hogy a terhesség alatti sportolás gyakrabban vezet koraszüléshez, azonban Sundgot-Borgen és munkatársai (2019) vizsgálata szerint az élsportolók könnyen esnek teherbe, egészséges gyermekeik születnek, és hamar visszatérnek a sporthoz. A terhesség alatt akár 40%-kal is megnövekszik a vérmennyiség, azon belül a vörösvértestek száma is (Soma-Pillay és mtsai, 2016), ami segítheti a sportolók kitartását. A progeszteronhormon segíti a gyorsabb véráramlást, a terhességgel járó magasabb testhő pedig az edzésekkel járó meleghez való hozzászokást könnyíti (Thorpe, 2019).

Az anyaság pozitív megéléséhez és a sportolói szereppel való összeegyeztetéséhez, valamint a sportolónők karrierjének folytatásához nagyon fontos a másoktól érkező támogatás. A nők partnerüktől és családjuktól származó támogatása, rugalmasságuk és alkalmazkodásuk a helyzethez meghatározó tényező (Palmer és Leberman, 2009), hiszen a szülés után az edzések, versenyek miatt sok időt töltenek távol (Debois és mtsai, 2012). A támogatás a sportegyesülettől, az edzőtől és a csapattársaktól szintén nagyon fontos, azonban gyakrabban hiányzik (Palmer és Leberman, 2009), pedig a támogatás a kulcsfontosságú a versenysportoló édesanyák stresszének csökkentésében (Freeman, 2008).

A sportolónők életében a terhesség és az anyává válás az egyik elsődleges oka a sportból való visszavonulásnak (Moesch és mtsai, 2012; Palmer és Leberman, 2009; Pederson, 2001). A magas intenzitású edzések és versenyek mellett az anyaságra, gyermeknevelésre kevesebb idő jut, ezért a családalapítás sokszor a visszavonulás utánra

marad (Appleby és Fisher, 2009; Freeman, 2008). Bukta és Gösi (2018) vizsgálati eredményei is arra utalnak, hogy a sportban elérhető karrier a nőknél gyakran éppen a gyermekvállalás miatt törik meg. Ehhez kapcsolódóan fontos kiemelni azt is, hogy a visszavonulás után a legtöbb sportoló valamilyen sportszakemberi minőségben folytatja munkáját, ám ezekben a körökben szintén sokkal kevesebb nőt találhatunk Magyarországon is (Bukta és Gösi, 2018).

Az élsportoló nők anyává válásának feltárása fontos témakör. A nemzetközi kutatások után a téma magyar mintán történő vizsgálata kiemelten fontos, hiszen az anyaság megélésében és a nők életére, munkájára gyakorolt hatásában kulturális különbségeket is megfigyelhetünk (Budig és mtsai, 2012). A fentebb említett tények ismeretében különösen fontos a téma minél mélyebb feltárása, hiszen az élsportoló édesanyák élményeinek és tapasztalatainak megismerésével a sport világa a megfelelő módszerek kidolgozásával, a sportolónők számára meghatározó segítség megadásával támogathatja őket abban, hogy ne kényszerüljenek a sport és az anyaság közötti választásra.

A vizsgálat arra a kutatási kérdésre keresi a választ, hogy hogyan élnek meg a magyar élsportolónők az anyává válást, hogyan tudják összeegyeztetni a sportolói és anyai szerepeiket.

## MÓDSZER

### Kutatási megközelítés

A jelen kutatásnál a kvalitatív módszertan használata indokolt, mivel vizsgálatunk szeretné feltárni az élsportolónők anyává válásának élményét. Ez a módszer lehetővé

teszi az adott téma mélyebb megismerését és megértését (Kuper és mtsai, 2008) azáltal, hogy a jelenséget a maga természetes környezetében próbálja vizsgálni. Továbbá segíthet olyan mintázatok, összefüggések feltárásában, amelyekre e nélkül nem lenne lehetőség.

A kutatás a fenomenológiai tradíciót követve a központi jelenséggel kapcsolatos tapasztalatok megértésére, a megjelenő témák bemutatására fókuszált, ezen belül a posztpozitivistá paradigmá szerint készült. A kutatás a központi témát nyitott kérdések mentén próbálta meg feltárni, a résztvevők válaszait a valóságként fogadta el, amelyen keresztül az egyetlen valós megközelíthető igazság megismerésére törekedett (Hill és mtsai, 1997).

A kutatás során gyűjtött adatok elemzéséhez előzetesen három fontos kérdés megválaszolására volt szükség, amelyek a további feldolgozást vezérelték (Braun és Clarke, 2006; Graneheim és Lundman, 2004). Mivel a kutatás a fenomenológiai tradíció mentén egy adott, még nem teljesen ismert jelenség feltárására törekszik, ezért a jelen vizsgálat az adatok részletes bemutatására és elemzésére, nem pedig csupán egy szempont szerinti megismerésére törekszik. Ami az elemzés jellegét illeti, a bemutatott szakirodalom alapján látható, hogy az élsportolónók anyasága már részben kutatott téma. Azonban legjobb tudásunk szerint konkrét elméleti háttér, elméleti modell ezzel kapcsolatban még nem áll rendelkezésünkre, valamint magyar mintán a témát még nem vizsgálták. Ebből kifolyólag a jelen kutatásnak nem célja az adatok létező elméleti keretbe vagy a kutató elvárásaiba való beillesztése, hanem a „szövegvezérelt”, induktív elemzéssel történő megismerése. Végezetül az előbb bemutatottak alapján a kutatás az interjúalanyok által elmondottakat a valós igazságként

ismeri el, valamint az adott jelenség feltárására és megismerésére törekszik. Ezért a vizsgálat csak a szövegszintű explicit, „felszíni” tartalmakra fókuszál, nem keresi a mögöttes tartalmat (Braun és Clarke, 2006).

### **Toborzás és résztvevők**

A kutatás célcsoportját olyan élsportolónók alkották, akik az aktív sportolói karrierjük alatt váltak édesanyává. Az interjúalanyokat személyes megkeresésen keresztül értük el, elsősorban ismeretségnek köszönhetően, majd később hólabda módszer segítségével. A vizsgálatban való részvétel feltétele volt a legalább magyar válogatott szintű sportolás, illetve a sport anyává válás utáni valamilyen szintű folytatása. A toborzás nehézségeit adta, hogy a célpopuláció a társadalom egy jelentősen szűk rétegét képezi, valamint az, hogy az önként jelentkezés helyett az interjúalanyok személyes, ismeretségeken keresztüli megkeresésére volt szükség.

### *Kutatásetikai megfontolások*

Az adatgyűjtés és adatelemzés során számos kutatásetikai megfontolást vettünk figyelembe. Az interjúk elején egy tájékoztató és beleegyező nyilatkozatot, valamint egy adatkezelési nyilatkozatot írtak alá a résztvevők. Ezen dokumentumok részletes tájékoztatást nyújtottak a vizsgálat menetéről és az önkéntes részvételről, valamint leírták a kutató titoktartási kötelezettségét a kutatási anyagok és a kutatásban részt vevő személyeket érintő információkról, kiemelve a résztvevők adataival kapcsolatos jogait. A résztvevők anonimitását az elhangzott hely- és személynevek megváltoztatásával, illetve álnév használatával biztosítottuk. Kutatásetikai engedélyszámunk 2019/398, az engedélyt az Eötvös Loránd Tudományegyetem Peda-



gógiai és Pszichológiai Kar Kutatásetikai Bizottsága hagyta jóvá.

További kutatásetikai aspektusként megemlítendő, hogy az interjúk során a vizsgálati személyeket az anyává válásukkal kapcsolatos személyes gondolataikról, érzéseikről és tapasztalataikról kérdezte az interjúkat készítő kutató. Előzetes elképzeléseink voltak arról, hogy az anyaság és sport karrierjük témája nehéz helyzeteket, az ehhez kapcsolódó emlékek büntudatot, esetleg szégyent ébreszthetnek fel az interjúalanyokban. Ennek megfelelően az interjúkat készítő kutató (első szerző) ezeket az érzéseket felkészülten kezelte. Az interjúban elmondottak utólagos törlésére, megváltoztatására való jogot is biztosítottuk. Mivel az interjúalanyok élsportolók, ismert emberek, ezért adataik védelme kiemelten fontos volt, hiszen náluk különösen szorongást okozhat az életükről, nehézségeikről való mesélés. Adataikat az adatkezelési nyilatkozatnak megfelelően kezeljük.

A leíró adatokat az interjú elején feltett demográfiai adatokra irányuló kérdések, valamint az interjúból származó információk szolgáltatatták (ld. *1. táblázat*). A vizsgálatban nyolc, 33 és 55 év közötti nő vett részt, az átlagéletkor 46,87 ( $SD = 7,2$ ). Első gyermekük születésekor 21 és 34 év között voltak, az átlagéletkor 27,25 volt ( $SD = 4,86$ ). A résztvevők mindannyian magyar állampolgárok, egyikük kettős állampolgár. A résztvevők közül hárman jelenleg is aktív sportolók, öten már visszavonultak, azonban rész- vagy teljes állásban a sportközegben dolgoznak. Az interjúalanyok 3 sportágat képviseltek: röplabda, maratoni kajak, törvívás. A családi állapotot tekintve hatan házasok, ketten pedig elváltak és jelenleg egyedülállók, a gyermekvállaláskor azonban mind stabil párkapcsolatban (házasság, jegyesség) éltek. A vizsgálatban részt vevő nők felének egy, másik felének pedig két gyermeke van. A gyermekek életkora 2 és 28 év között van.

*1. táblázat. A résztvevők adatai*

Sport	Sport jellege	Életkor (év)	Életkor első gyermek születésekor (év)	Gyermekek száma
röplabda	csapatsport	52	24	1
röplabda	csapatsport	50	21	2
röplabda	csapatsport	55	25	2
röplabda	csapatsport	53	23	1
maratoni kajak	egyéni sport	43	27	2
röplabda	csapatsport	46	34	1
törvívás	egyéni sport	43	33	2
röplabda	csapatsport	33	31	1

A kvalitatív kutatásokban a vizsgálatot végző személy is része a kutatásnak, így az ő perspektívája is meghatározó tényező (Braun és

Clarke, 2013). Ebből kiindulva röviden bemutatjuk az interjút végző kutatói háttérét: húszas éveiben járó, középszintűbeli, egyetemista nő.

## Adatgyűjtés

Az adatgyűjtés 2020 januárjában és februárjában történt. Az adatok gyűjtése félig strukturált interjúk használatával zajlott.

### Mérőeszköz

Az interjúhoz kidolgozott kérdések a jelen kutatáshoz a kutató által a fent bemutatott szakirodalom alapján készültek el, részben felhasználva a korábbi kutatásokban használt kérdéseket (Appleby és Fisher, 2009; Martínez-Pascual és mtsai, 2014; McIntosh és mtsai, 2012; Palmer és Leberman, 2009; Darvill és mtsai, 2010). A kérdések kialakításának a célja az élsportolónók anyává válásának minél széleskörűbb feltárása volt. A feltett kérdések ebből kifolyólag három témakör köré épültek: sportkarrier, anyaság, illetve a sportolói és anyai szerepek összeegyeztetése. (Alkérdeések példái: *Hogyan hatott az anyaság a sportolói életére? Hogyan tudja összeegyeztetni az anyaságot a sportkarrierjével?*)

### Eljárás

Az interjúk minden alkalommal a résztvevő által választott helyszínen és időpontban zajlottak le. A nyolc interjú közül egy az alany kérésének megfelelően telefonon történt, a többi személyes találkozó keretein belül. Az interjúk elején sor került a tájékoztató és beleegyező nyilatkozat, illetve az adatkezelési nyilatkozat átolvasására, az esetlegesen felmerült kérdések megválaszolására, illetve ezen dokumentumok aláírására. Ezt a telefonos interjún (az alannal előzetesen megbeszéltek alapján) egy telefonnal rögzített szóbeli beleegyezés helyettesítette, amit később a faxon átküldött aláírt papírok erősített meg. A beszélgetéseket ezt követően egy telefon segítségével rögzítettük. Az inter-

júk hossza 45 perc és 82 perc között volt, a korpusz 45 263 szó.

Az interjúkról készült szó szerinti átiratokat az interjúalanyok kérése szerint volt, aki e-mail-en keresztül megkapta, majd az esetleges változtatásokat beépítve történt az adatok elemzése.

Az interjúkat az első szerző készítette, az interjúk elemzésben folyamatos konzultációt tartottak az utolsó szerzővel.

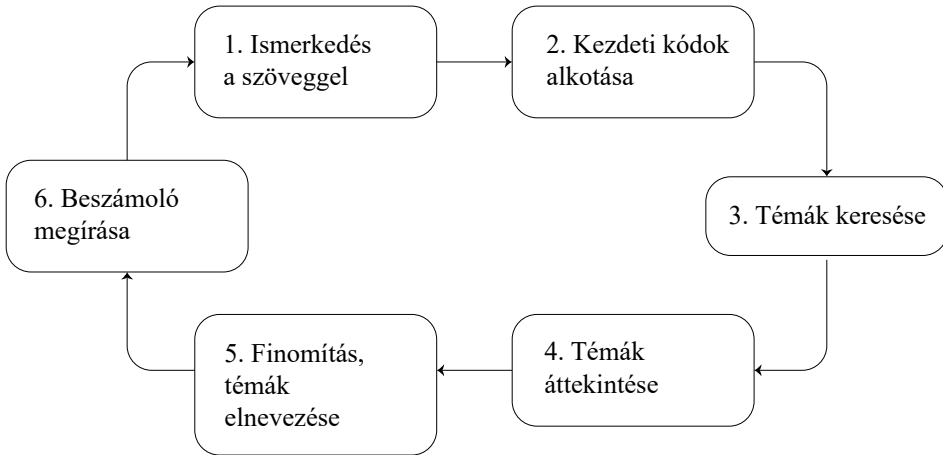
## Adatelemzés

A kvalitatív kutatások interjúból származó adatok elemzése különböző módszerekkel végezhető el, a jelen kutatás a tematikus elemzést (*thematic analysis*) alkalmazza (Braun és Clarke, 2006). Ez a kvalitatív módszer alkalmas a szöveg témáinak, mintázatainak feltárára, elemzésére és bemutatására egyaránt. A tematikus elemzés széles körben használt, hiszen rugalmas, és nem kötődik szigorúan semmilyen elméleti alaphoz, ezáltal az adott kutatásnak megfelelően alakítható (Braun és Clarke, 2006). A tematikus elemzés hat lépésből áll (ld. *1. ábra*), amelyekre jellemző a rekurzív mozgás, hiszen a lépések nem lineáris sorrendben követik egymást, sorrendjük megcserélhető, az elemzés során dinamikusan alakítható (Braun és Clarke, 2006, 2013; Braun és mtsai, 2019).

Az interjúk elemzését a szöveggel való ismerkedéssel, az interjúk aktív olvasásával kezdődött. Ezt követően a már bemutatott induktív kódolással a szemantikus szinten elemezve megalkottam az elsődleges kódokat. A harmadik lépés a témák keresése volt, amelynek során a már megalkotott kódokat szélesebb/tágabb témákban helyeztük el. Így alakultak ki az interjúkban megjelenő témák és az alá besorolt kódok. A következő lépés-

ként áttekintettük a témákat, figyelembe véve a belső és a külső heterogenitást. Amikor meggyőződünk róla, hogy a témák mintázatai a lehető legjobban fedik az adathalmazt, és illeszkednek a kutatási kérdésekhez, elkezdjük a témák definiálását és a címadást, amely során igyekeztünk a témák tartalmát,

esszenciáját megragadni. Az itt leírt lépések nem minden esetben lineárisan követték egymást, az elemzés részeként újra és újra dinamikusan visszatértünk a korábbi lépésekhez is. A tematikus elemzés lépéseit Braun és Clarke (2013) módszereit és technikáit követve végeztük el.



1. ábra. A tematikus elemzés hat lépése (Braun és Clarke, 2006)

## EREDMÉNYEK

Az elemzéshez az ATLAS.ti cloud online programot használtuk (<https://atlasti.com/cloud/>). Az ATLAS.ti cloud program segítségével elvégzett tartalomelemzés eredményeképpen az interjúkból számos témát emeltünk ki. Az interjúk alapján megalkotott kódok képezték azt az adatbázist, amelyből az itt bemutatandó témákat, kódcsoportokat alkottunk. Ez a folyamat Braun és Clark (2006) technikája alapján, a szakirodalom segítségével a szubjektív véleményünk felhasználásával valósult meg. Végül a kutatás szempontjából releváns, azaz az élsportoló édesanyák élethelyzetéhez szorosan kapcsolódó témákat mutatjuk be.

Az adatokat a sportolónők anyává válásának időben egymást követő lépései szerint (pl. családtervezés, terhesség, anyává válás) mutatjuk be az egyes állomásokhoz kapcsolódó, velük összefüggésben álló témákkal együtt.

### *Családtervezés*

A gyermekvállalás tudatosan a megfelelő körülmények megteremtése után, illetve tervezés nélkül is megjelent a sportolónők életében. A családalapítás időpontját néhány esetben befolyásolták a különböző versenyek időpontjai is (pl. olimpia végeztével), másnak nem kellett ehhez igazodnia. Megjelent továbbá az dilemma, hogy ha két szezon között nem sikerül a teherbeesés, akkor hogyan

folytatják-e tovább a karrierjüket (visszatér és később próbálkoznak, visszatér és szezon közben lesz terhes, nem tér vissza és csak várja, hogy terhes legyen). Ezen kívül volt, aki a sportban eltöltött intenzív időszak után, a levezető szakaszban alapított családot.

„[U]tána már amikor ez az időszak elmúlt, és már csak egy olyan csapatokba mentem, mivel idősebb voltam, amikor már nem bajnokesélyesek voltak, hanem a középmezőnyben voltak, akkor már az edzéseim száma is jóval kevesebb lett. És akkor utána kezdtünk el tervezni, hogy szeretnénk gyereket.”

#### *Anyává válás fogadtatása*

A sportolónők családja örömmel fogadta anyává válásukat. A sportolói környezet (csapat, edzők, egyesület) az életkoruk és a nemük függvényében számítottak rá, sokszor meg is kérdezték a sportolónők ezzel kapcsolatos terveit a következő évre vonatkozóan. Azonban előfordult, hogy első körben nem örültek a hírnek, hiszen ez a csapatból való ideiglenes kieséssel járt.

„Nem azt mondanám, hogy az edzőm első perctől kezdve örült, mert hát ugye az amikor van egy csapat és tervezel egy bajnokságba, [...] gyakorlatilag ha volt egy csapat, akkor ott hosszú távon számítottak rád. [...] Tehát nem annyira örültek, első körben, de tudomásul vették, nem jelentett olyan nagy problémát. Gyakorlatilag szerintem úgy élték meg, mintha lett volna valami komolyabb sérülés, amiből hosszabb felépülés van.”

A beszámolóik szerint alapvetően a sportközeg is támogatta, örömmel fogadta a sportolók anyaságát.

#### *Várandósság időszaka*

A várandósság alatt volt, aki azonnal abbahagyta az edzéseket, mások rövidebb (2–3 hónap) vagy hosszabb (4–5 hónap) ideig még folytatták az aktív sportolást, amíg jólesett nekik. A mozgás azonban továbbra is megmaradt a terhesség időszakában, a közérzet szempontjából fontos volt. A sport abbahagyását volt, aki szinte büntetésként élte meg, mások a csapatból kiesve kívülállónak érezték magukat. „De hát van ennek egy olyan pszichológiája, ez olyasmi, mint amikor sérült vagy. Ha nem vagy együtt nap, mint nap a csapattal, akkor egy kicsit a perifériára, kívülre kerülsz.” Másoknak nagy élmény volt terhesen is játszani, azonban ez az időszak félelemmel is járt. Az orvosok is eltérő tanácsokkal látták el az édesanyákat (azonnali abbahagyás, csinálja amíg jólesik) a sport folytatásával kapcsolatban.

#### *Anyává válás*

Az anyává válással a sportolónők életében megváltozott a sorrend, a gyermekük lett a legfontosabb, az anyaság pedig 'a minden'. „Hát... édesanyának lenni, az egy nőnek, szerintem, vagyis az én életemben, az én világomban, az a minden. Az a világon a legeslegeslegjobb. Ha sportolónak lenni jó volt, akkor édesanyának lenni tízszer olyan jó.” Minden más másodlagos lett, átértékelődött, a gyermekük befolyásolta minden gondolatukat. „Azért teljesen más az embernek a gondolkodása onnantól kezdve, hogy hogy anya lesz. Tehát hogy olyan dolgok, amik előtte azt hitted, hogy fontosak voltak, azok már nem azok. Mert valami sokkal fontosabb.”

Az anyává válást természetesnek élték meg, az ösztöneikre hagyatkozva cselekedtek. Emellett azonban az anyaság rengeteg felelősséggel is járt (pl. gyermeket az

életre nevelni; szeretetet, biztonságot és támaszt nyújtani; példát mutatni), emellett különböző kihívásokkal, problémákkal kellett megküzdeniük (pl. gyermek genetikai betegsége; új szereppel járó bizonytalanság, félelem). Az új szerep hatással volt az időbeosztásukra is, sokkal több feladatot kellett ellátniuk, a napi programok több szervezést és megalkuvást igényeltek. Az anyává válás ezen kívül új perspektívát is jelentett, ráébredtek, hogy a sportnak egyszer majd vége lesz, gondolniuk kell a távoli jövőre is.

#### *Belső elvárások és kétségek*

Az anyasággal, illetve a kettős szereppel kapcsolatban belső, saját magukra irányuló elvárást, illetve kételyt éltek meg a sportolónők. Sokszor felmerült bennük a kérdés, hogy vajon jó anyák-e, megadtak-e mindent a gyerekeknek, sérülnek-e a gyerekeik ettől a helyzettől. „De ezt soha nem hoztam nyilvánosságra, se itt, se ott, hanem mindig őrlődött bennem az, hogy most jó anya vagyok, jó röplabdás vagyok? [...] De ezt inkább belül őrlődtem, és belül rágtam magam ezen, hogy 'jól csinálom, lehet, hogy rosszul döntöttem?'” Ezen kívül megjelent az elvárás maguk felé azzal kapcsolatban is, hogy a terhesség alatt megtartsák a súlyukat, ne úgy térjenek vissza, mint aki sosem sportolt.

#### *Külső elvárások*

A saját magukkal szemben támasztott elvárások mellett a környezetük is számos elvárást közvetített feléjük. A gyermekvállalás időpontjával kapcsolatban 30 éves kor után gyakran kérdezték „mikor lesz már gyerek”, ami kellemetlenül érintette a sportolókat. Az anyává válást követően különböző nyomást éltek meg, legyenek jó anyák, feleségek, háziasszonyok, miközben a gye-

rekek összehasonlításával mérték 'jó anyaságukat'. Ezek az elvárások sokszor komoly lelki terhet, küzdelmet jelentettek, különösen akkor, ha nem tudtak megfelelni ezeknek.

#### *Példakép*

A sportolónők előtt különböző példák álltak, akik szintén a sportkarrierjük alatt lettek édesanyák. Ezek a példaképek volt, hogy ösztönzően hatottak.

„Amikor visszajött, akkor nem is a játékba azon a szinten szállt be, mint ahogy volt, hanem egy szintet feljebb lépett. Ezért gyakorlatilag ezáltal, mikor én ezt láttam, akkor én úgy gondoltam, hogy a technikai sportágnál az egyfajta érés volt, az egyfajta töltődés, mentálisan, fizikálisan, tehát mindenféle szempontból.”

De előfordult, hogy az ő nehézségeiket, a kettős szerep kimerítő hatását látva a sportolók a gyermekvállalást inkább az intenzív időszak utánra tervezték. Azonban a példaképek hiánya a sportágban szintén nehézséget okozott, a várandósság alatti sportolás kérdésének megválaszolásában nem tudtak kihez fordulni, kitől tanácsot kérni.

#### *Támogatás a családtól*

A család nagyon fontos szerepet töltött be az anyai és sportolói szerepek összeegyeztetésében, az új helyzettel járó nehézségek megoldásában. Kiemelten fontos volt a házastársától, a párkapcsolatból érkező segítség. Úgy érezték, ha társuk nem támogatta volna őket, akkor nem tudtak volna visszatérni a sportba. Az ilyen segítség hiánya miatt (pl. korai válás) egyedül helytálló nők sokféle nehézségről számoltak be (pl. „[M]indig nagyon nehéz volt, hogy egyedül voltam, mert nem

voltak visszakapcsolásaim. Tehát nem volt egy visszajelzésem, hogy most jól csinálom-e a gyerekekkel”). Meghatározó szerepe volt saját édesanyjuknak is, aki szintén nélkülözhetetlen volt. Mindkét családtag sokat vigyázott a gyerekükre, ha edzésen vagy versenyen voltak, biztos háttérként segítettek, hogy az anyaság ne akadályozza a sportkarrierjüket. Családjuk megértette, hogy sportolónak is felelősséggel tartoznak, semmilyen szemrehányást nem kaptak tőlük a sporthoz való visszatéréssel kapcsolatban (miért megy edzésre, miért nincs otthon).

#### *Támogatás a sportolói környezettől*

Az anyaság és a sport összeegyeztetésében fontos szerepe volt a sportolói közegnek. Kiemelkedtek az edzők, akik partnerként, toleránsan álltak az új helyzethez. A sportolónők meg tudták velük beszélni a nehézségeiket és igényeiket, elkerülve a konfliktusokat.

„[F]ogtam a szánkót [...] mondtam az edzőmnek, hogy én akkor most délelőtt nem mennék, mert elviszem a fiamat szánkózni. És akkor mondta, hogy jó persze, oké. Ilyeneket simán meg tudtam csinálni, és ebből soha nem volt feszültség, és ez nagyon nagy lelki nyugalmat adott.”

A visszatérésben is türelmesek és lojálisak voltak, nem helyeztek nyomást az édesanyjára. Jelentős hatása volt a csapattól érkező támogatásnak és pozitív hozzáállásnak is, a csapattagok segítettek a sportolónőt az anyai szerep elvégzésében. Megértették, hogy ő most már édesanya és a gyermeke a legfontosabb, elfogadták, ha miatta nem tudott edzésre menni. A sportolói környezet lehetővé tette, hogy gyermekeiket elvies-

sék az edzésekre, edzőtáborokba vagy akár a versenyekre is.

#### *Anyaság és a sport összeegyeztetésének feltételei*

A két szerep összeegyeztetésében fontos volt a sportolónők pozitív hozzáállása, kitartása, illetve a saját magukkal szembeni türelem, a laza, nem ’túlgondoló’ attitűd. Az új élethelyzet kivitelezésében meghatározó volt a logisztika és az időbeosztás alapos megtervezése, valamint a helyzetek mérlegelése aszerint, hogy kinek van rájuk nagyobb szüksége. A családtól, illetve a sportolói közegtől érkező támogatáson kívül segítette a szerepek összehangolását, ha látták, hogy gyermeküket nem viseli meg az ő távollétük, és tudták, hogy a gyerek biztonságban van.

#### *Anyaság és a sport összeegyeztetésének nehézségei*

A sportoló édesanyjaknak nehézséget jelentett, hogy sokszor kellett akár betegen is otthagyniuk a gyermekeiket, nem tudtak velük elég időt együtt tölteni. „[P]ont most volt egy olyan mikor tegnap a kicsi, hát nagyon sírt, hogy anya ne menj [...] ez most ilyen rosszul érinti, hogy megint elmegyek. Ez most nem olyan rég kezdődött. Hát ez kihívás, nekem is a szívem összetörik ilyenkor.” Ehhez kapcsolódóan sokszor éltek át lelkiismeretfurdalást, büntudatot, illetve kétségeik is voltak, hogy mindent megadnak-e gyermekeiknek. Ezt az érzést tovább erősítette, hogy a sportolás által még élvezték is a gyermeküktől távol töltött időt. Ezen felül belső konfliktust okoztak azok a helyzetek is, amikor a pihenőidejük alatt szerettek volna a gyermekükkel időt tölteni, miközben tudták, hogy szükségük van a regenerálódásra is.

### *Visszatérés*

A sportban kihagyott időszak a sportoló édesanyáknál 3 hónaptól 3,5 évig terjedt. A visszatérést volt, aki nehéznek, mások könnyűnek élték meg. A sportba való bekapcsolódás egyeseknél fokozatosan történt, nem támasztottak magukkal szemben elvárásokat, mások amint tudták, újrakezdték az edzéseket. A szülés után fontos szempont volt a terhesség alatt felszedett súly ledolgozása is. A sportoló édesanyáknál kiemelten fontos volt a visszatérés, nem tudtak volna más édesanyákhoz hasonlóan akár éveket csak otthon lenni. „De utána én már éreztem, hogy nem bírok... tehát ott nem bírok így bezárva lenni, és csak etetni, itatni, fektetni.”

### *Anyaság hatása a sportra*

Habár az anyává válás néhány edzés kihagyásával járt, a sportban elért eredményekre, sikerekre nem volt hatással; sőt inkább egyfajta technikai és mentális érést jelentett. Anyaként úgy érezték, sok pozitívumot tudnak adni csapattársaiknak, türelmesebbek és gondoskodóbbak lettek velük. A sikereket és kudarcokat már gyorsabban kellett elengedni. Az anyasággal azonban lecsökkent a pihenési idő is, a fejben tartandó feladatok miatt sokszor dekoncentráltak voltak edzésen. Emellett a csapattal is kevesebb időt tudtak együtt tölteni.

### *Sport hatása az anyaságra*

A sport fontos erőforrást jelentett az anyává válás során, az ott megszerzett kitartást, céltudatosságot és alkalmazkodási képességet anyaként tudták alkalmazni. Sportolónőként több testi és lelki terhet tudtak elviselni. A sport ezen kívül egyfajta terápiaként és kikapcsolódásként szolgált, amivel le tudták vezetni a feszültséget egy időre elszakadva az anyaság nehézségeitől. A sport

okozta öröm gyerekeiknek is örömet jelentett, hiszen egy kiegyensúlyozott, nyugodt és boldog édesanyát köszönhettek neki.

### *Élsportoló édesanya*

Az élsportolónők életében a sport és az anyaság kiegészítették egymást, a kettő együtt tette teljessé és kiegyensúlyozottá az életüket. Volt, aki elválasztotta a két szerepet egymástól, a pályán csak sportoló volt, utána pedig édesanya. Mindazonáltal a sportot és az anyaságot is imádták, nem tudtak volna választani a kettő között. Éppen ezért volt számukra nagyon fontos sportba való visszatérés is, nem tudtak volna csak anyaként állandóan otthon lenni. Külön örömet jelentett az, hogy a gyermekeik is a saját sportágukban versenyeztek, illetve azok az alkalmak is, mikor gyermekük ott volt a meccseken.

„[J]ó érzés, hogy itt van, és akkor szurkol anyának [...] és akkor a-a csapattársaim meg mindenki itt babusgatja, meg tolják jobbra balra, meg rakosgatják, meg ilyesmi. Tehát hogy... ezek azok, amikor így igazából a kettő összefonódik, azt mondanám.”

### *Élethelyzet hatása a gyermek(ek)re*

Hivatásukból adódóan a sportolónők kevesebb időt tudtak gyermekeikkel tölteni, hétvégeken és sokszor ünnepnapokon is ott kellett hagyniuk őket. Ez nem lehetett egyszerű a gyerekeknek, akik eltérően reagáltak a helyzetre. Volt, aki sírt és rosszul érintette, mások rugalmasabban és könnyedén kezelték a helyzetet, belesimultak a sportolói környezetbe. Sok időt töltöttek a család többi tagjával (pl. nagyszülők, édesapa), külföldi utazásokon vehettek részt. Emellett édesanyjuk öröme és kiegyensúlyozottsága

rájuk is pozitív hatással volt. Azáltal pedig, hogy anyaként is folytatták a karrierjüket, példát tudtak mutatni gyermeküknek („anya még mindig ott van a pályán, anya még mindig csinálja”). Felmerült azonban az is, hogy gyermekeik vajon mit mondanának, hogyan hatott rájuk valójában az, hogy édesanyjuk élsportoló volt.

#### *Élethelyzet hatásának kompenzálása*

A sportoló édesanyák igyekeztek a lehetőségeikhez képest minél több időt a gyermekeikkel tölteni, két szezon között nyáron, illetve minden szabadnapjukon is velük voltak. Ha teheték, mindenhol magukkal vitték őket, a világversenyek után pedig a helyszínen tartották meg a családi nyaralást. A versenyek alatt telefonon részletesen mesélték el napjaikat, hogy gyermekeik tudják, mi történik velük, illetve lássák, hogy valóban szeretik azt, amit csinálnak. Különösen meghatározó volt a minőségi együtt töltött idő, mikor az édesanyák csak a gyerekeikkel foglalkoztak.

„[A]mi fontos, hogy amikor viszont vele vagyok, akkor minőségi időt próbáljunk meg eltölteni együtt. Tehát hogy tényleg amikor ott vagyok, akkor viszont tényleg vele vagyok száz százalékosan, és semmi más nem foglalkoztat. Tehát nem akkor takarítok, nem akkor főzök.”

Igyekeztek ilyenkor minél több olyan közös programot csinálni, amit mindenki szeret és élvez.

#### *Visszatekintve*

Az anyaság és az élsport összeegyeztethetőségét különbözően látták a sportolónők. Volt, aki sikeresnek és problémamentesnek élte meg. Mások azonban úgy érezték, az élsport

túl sok időt vesz el a gyermektől, így az anyaság maximum a levezető időszakba férhet bele. Fiatalon édesanyává válni pozitív élmény volt, hiszen így tudták folytatni a karrierjük. Volt, aki azonban úgy érezte, meggondolandó az élsport alatt gyermeket vállalni. A családalapítás időpontja volt, akiben egy dilemmaként maradt meg.

„[U]tólag úgy gondolom, hogy korábban kellett volna. Tehát, hogy jobb lett volna, és hogy... Csak ilyen kettős érzélem van bennem, hogy ha akkor születik meg, amikor ez a... sikeres időszak volt, akkor hogy tudtam volna folytatni a pályafutásomat [...]. Viszont amikor meg megszületett a gyerek, akkor meg úgy gondoltam, hogy az a legfontosabb, és lehet, hogy hamarabb is kellett volna. De viszont a pályafutásom meg annyira szép, úgyhogy olyan kettős érzélem van bennem emiatt.”

#### *Nemi különbségek*

A nemi különbségek kapcsán felmerült, hogy mivel a férfi sport sokkal eladhatóbb, nincs keresetbeli nemi egyenlőség. Ez azonban nem demotiválta a sportolónőket, a saját lehetőségeiken belül ugyan úgy dolgoztak minden edzésen és meccsen. Erőteljes, irányító személyiségű nőként azonban volt, hogy nehezen boldogultak a párkapcsolatokban. A tradicionális női szerep az ő életükben felborult, nem feltétlenül tudtak ennek megfelelni.

„Hát igen, mert igazából egy nőnek, egy anyának a szerepe a családban mi is? Hogy otthon legyen, hogy főzzön, hogy összetartsa a családot, hogy gyerekeket vagy gyereket neveljen. [...] De mégis egy családban valahogy ezt gondolja az



ember, hogy ez a normális, társadalmilag elvárt. Hát ez egy élsportoló életében felborul.”

A férfiak, mint családfők kevésbé tolerálták ezt, nehezen fogadták el, hogy ennyi időt töltöttek sportolással, az önmegvalósításukkal, ami részben a kapcsolat megromlásához vezetett. „Tudom, hogy nagyon sokat dolgozok ebben a röplabdában, meg minden, de én azt gondolom, hogy egy férfi ugyanennyit dolgozik, az ő munkahelyén. Ha egy nő képes elfogadni azt, akkor a férfinak is szerintem illene, hogy ha normális férfi.”

A nemi különbségek főként az anyává válással kapcsolatban jelentek meg. Az élsportolói életmód megnehezítette a tradicionális nemi szerepeknek való megfelelést, valamint a tartós párkapcsolatok kialakítását is. Fontos kiemelni azonban, hogy ezek a nehézségek nem voltak relevánsak minden sportolónőnél, volt, aki nem tapasztalt nemi különbséget.

### Tematikus térkép bemutatása

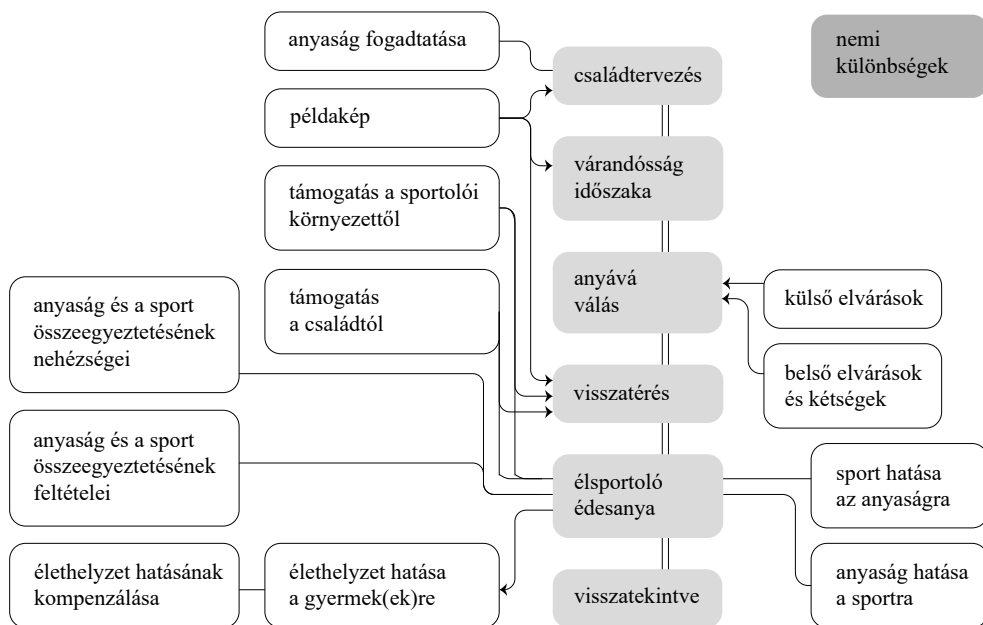
A második ábrán (ld. 2. ábra) látható a fent bemutatott témák tematikus térképe, amely a kutatásban megjelent témák közötti kapcsolatot ábrázolja. Habár feltételezhetően számos egyéb kapcsolat is felmerülhet az egyes témák között, a jelen ábra nem tartalmaz olyan összefüggéseket, amelyek az interjúk során konkrétan nem hangzottak el. Azon témák, amelyeket kettős vonal köt össze időben követték egymást. A családtervezést követte a terhesség, az anyává válás, a sportba való visszatérés. Ennek következményeként váltak a résztvevők élsportoló édesanyává (aktívan sportoló édesanyák). Végül az anyává válásukra és karrierjük alakulására

visszatekintve reflektáltak az élményeikre és döntéseikre.

Az anyává válás lépéseit bemutató témákhoz különböző módon kapcsolódik a kutatásban megjelent többi téma. A családtervezéshez kapcsolódóan megjelent a gyermekvállalás tényének fogadtatása mind a sportolói, mind pedig a családi közegből. Erre hatással voltak az élsportolónők előtt álló példaképek is, amelyek hiánya pedig a várandósság időszakában a sport folytatására is hatással volt. Az anyává válást, annak megélését befolyásolták a környezetből érkező külső elvárások, illetve az édesanyák saját magukkal szemben támasztott belső elvárásai, az anyasággal kapcsolatos kétségei. A sportba való visszatérésre hatással volt a sportolói környezettől, illetve a családtól érkező támogatás. A tőlük kapott segítségnek is köszönhetőek, hogy folytatni tudták karrierjüket gyermekszülést követően is. Ezt a lépést befolyásolták továbbá az előttük álló példaképek, illetve ezeknek a hiánya is.

Az 'élsportoló édesanya' témához számos más téma kapcsolódik. Magában foglalja a sport és az anyaság egymásra gyakorolt hatását, a két szerep összeegyeztetésének a feltételeit, az ezzel járó nehézségeket, illetve a különböző forrásokból érkező támogatást is. A résztvevők gyermekeire hatással volt az, hogy anyjuk élsportoló. Ezt a hatást igyekeztek különbözőféleképpen kompenzálni, hogy minél kevesebb nehézséget okozzon ez gyermekeik életében.

A nemi szerepek közvetlen hatást nem gyakoroltak a bemutatott témákra. Mindazonáltal az anyaság megélésének, illetve a sportkarrierre gyakorolt hatásának vizsgálatában a nemiségnek is fontos szerepe lehet, ezért ezt a témát is bemutattuk a jelen kutatásban.



*Megjegyzés:* A kettős vonal a témák közötti idői összefüggést mutatja. A nyíl a témák egymásra hatását jelöli (a nyíl irányának megfelelően). A szimpla vonal a témák egymáshoz tartozását, magában foglalást jelez.

2. ábra. A bemutatott témák tematikus térképe

## DISZKUSSZIÓ

A vizsgálatban arra a kutatási kérdésre kerestük a választ, hogy hogyan él meg a magyar élsportolónők az anyává válást, milyen ezzel kapcsolatos érzésekről, gondolatokról számolnak be. A kérdés feltárásához a tematikus elemzés (Braun és Clark, 2006) módszerét alkalmazva 19, az anyaság és az élsportot összeegyeztetése szempontjából releváns téma emelkedett ki. A nemzetközi vizsgálatokban különböző, a kérdéskörhöz kapcsolódó jellegzetesség, téma jelent már meg, amelyek segítségével a jelen kutatás eredményeit értelmezem.

A *családtervezés* témája az anyává válás útjának első állomását írja le, amely során a gyermekvállalás tudatos tervezésként vagy

váratlan eseményként valósul meg. Habár Palmer és Leberman (2009) vizsgálatának résztvevői tudatos családalapításról számoltak be, a bemutatott szakirodalmakban az anyaság tervezésének kérdése nem jelent meg hangsúlyosan. A sportkarrier alatt bekövetkező nem tervezett terhesség speciális esete a már ismertetett kutatásokban nem szerepelt, vizsgálata azonban fontos lehet, hiszen másfajta nehézségekkel és döntésekkel járhat.

A családtervezéssel kapcsolatban fontos tényező volt az *anyaság fogadtatása* a sportoló környezete és a család részéről. A jelen kutatás résztvevői alapvetően támogató légkört érzektek, azonban volt, aki a sportolói közegtől kevésbé elfogadó attitűdöt, nem feltétlenül örömteli fogadtatást tapasztalt. Ehhez hasonlóan Palmer és Leberman

(2009) vizsgálatában a szervezeti támogatás hiánya, illetve a visszatérés fogadtatásával kapcsolatos szorongás is megjelent.

A családtervezésre hatással voltak a sportolónők előtt *példaképként* álló élsportoló édesanyák. Ezek a példák volt, hogy megerősítették a nőket az élsport alatti családalapítás fontosságáról, azonban volt, aki más sportoló édesanya nehézségeit látva inkább karrierjének a lemenő szakaszában vállalt gyermekeket. Palmer és Leberman (2009) röviden megemlíti, hogy kutatásuk résztvevői inspirációt és lelki bátorítást merítettek az előttük álló példaképekből és mentorokból. Azonban az ismertetett szakirodalmak általában nem tértek ki a hasonló helyzetet megélt sportolónők szerepére, a családtervezésre gyakorolt hatásuk pedig egy bemutatott kutatásban sem jelent meg.

A *várandósság időszakával*, illetve a sport terheesség alatti folytatásával viszonylag kevés kutatás foglalkozott. A várandós nők munkahelyi nehézségeit számos fent bemutatott kutatás bizonyította már (elvárások és megítélés, rosszulételek leplezése, terheesség bejelentéséhez kapcsolódó szorongás) (pl. King és Botsford, 2009; Gatrell, 2011b; Halpert és mtsai, 1993). Ezek a kihívások a sport területén is megjelenhetnek, befolyásolva akár a sportoló teljesítményét. Paula Radcliff futó anyaságával kapcsolatos médiaszövegeket elemezve McGannon és munkatársai (2012) kitérnek a terheesség alatti sportolásra, amelyhez kapcsolódóan Nash (2011) Radcliffét a 'fitt terheesség' követendő példajaként említi meg. Az élsport alatti várandósság gyakorlati kérdéseire azonban a bemutatott szakirodalmak nem térnek ki.

A jelen kutatásban előtérbe kerül az edzés folytatásának kérdése. Ebben a döntésben a sportolónők orvosai is segítséget nyújtottak, sokszor eltérő véleményt fogalmazva

meg. A példaképek hiánya itt is érződött, segített volna olyan személytől tanácsot kérni, aki ezt már végigcsinálta. A sportból való kimaradást volt, aki szinte büntetésnek élte meg. Ehhez kapcsolható Appleby és Fisher (2009) kutatásának eredménye, miszerint a sportolónők a kihagyott idő hatására még jobban értékelték mindazt, amit a sport nyújtott.

Az *anyává válás* hatására megváltozott életükben a sorrend, a gyermekük lett a legfontosabb, a különböző helyzetek jelentősége átértékelődött. Ezen kívül volt, akinek az anyaság egy új perspektívát is jelentett, rájöttek, hogy a sport utáni életükkel kapcsolatban is érdemes tervezniük. Ez összhangban van Palmer és Leberman (2009) eredményeivel is, miszerint a sportolónők életében megváltozott a prioritás, bizonyos dolgok már nem számítottak többé, már nem a sport volt egyedül a fókuszban.

Az anyává válásra különböző *külső elvárások* (pl. anyává válás időpontja) és *belső elvárások, kétségek* (pl. testsúly megtartása) is hatással voltak. Mindkét forrásból megjelent a 'jó anya' szerepnek való megfelelés és az ezzel járó nyomás, illetve a kérdés, hogy vajon megadtak-e mindent a gyermeküknek, sérülnek-e a gyermekeik. Ezt megerősítve a 'jó anya' fogalmának a sportolónők érzéseire és felelősségérzetükre gyakorolt hatása korábbi kutatásokban szintén megjelent (pl. Abbelby és Fisher, 2009).

A *visszatérés* eltérően alakult a sportolónőknél (azonnali visszatérés; hosszabb kihagyás). Ezen időszak megélése is változó volt, egyeseknek könnyen ment, mások nehéznek élték meg. Ezek az eredmények Palmer és Leberman (2009) eredményeit erősítik meg. A visszatérés megélését nem befolyásolta a sportban kihagyott időszak hosszúsága, azonban egyéb tényezők (pl. támogatottság,

életkor, elfogadó attitűd saját magával szemben) hatással lehettek rá. A sport folytatása volt, akinél azonnal, másoknál Appleby és Fisher (2009) eredményeivel összhangban fokozatosan, türelemmel történt. Fontos volt továbbá a súlyfelesleg ledolgozása, amit relevanciája ellenére a bemutatott irodalmak külön nem tárgyaltak. A visszatérés nagyon erős vágyként jelent meg, a sportolónők úgy érezték nem tudnának csak otthon maradni. Ez az igény a korábbi vizsgálatok során nem fogalmazódott meg, habár fontos mozgatórugója lehet a szerepek összeegyeztetésének.

Egyéb területeken dolgozó nőkkel készített interjúkban Spíteri és Xuereb (2012) azt találta, hogy az anyák nagyon vegyes érzéseket éltek át a szülést követő munkába állás kapcsán. A félelem, a bizonytalanság és a büntudat mellett náluk is megjelent az izgatottság, a vágy a visszatérésre. A visszatérésre hatással volt a *családtól és a sportolói környezettől érkező támogatás* is, amely hozzájárult a sport folytatásához. Kiemelt szerepe volt a sportolónők partnerének és édesanyjának, valamint az edzőnek, illetve a csapattársaknak is. A támogatás fontossága és pozitív hatása (pl. stresszcsökkentés), illetve annak hiánya számos korábbi kutatásban is megjelent (pl. Palmer és Leberman, 2009; Pederson, 2001). A csapat támogató szerepe korábban nem emelkedett ki, azonban erejének a feltárása egy fontos terület lehet.

Az *élsportoló édesanya* téma leírja, hogy a sportolónők életét az anyaság tette teljesé, a két szerep együtt teremtett egyensúlyt. Ehhez hasonlóan Appleby és Fisher (2009) vizsgálatában is megjelent az anyaság segítségével elért egyensúly, az élet kiteljesedése. Míg néhányan az anyaságot igyekeztek elválasztani a sporttól, addig másoknak a legszebb pillanatokat a sport és az anyaság

összefonódása (pl. gyermekük szurkol nekik a meccsen) okozta. Palmer és Leberman (2009) vizsgálata is azt mutatta meg, hogy egyesek szigorú határokat szabtak párhuzamos szerepek között, mások azonban hasonló módszerekkel (pl. gyereket elvitték az edzésre) integrálni próbálták életük két részét.

A *sport és az anyaság összeegyeztetéséhez* különböző külső és belső feltételek voltak szükségesek. A sportolónők fontosnak tartották a pozitív, laza hozzáállást, meghatározó volt a logisztika, a megfelelő időbeosztás, illetve a helyzetek mérlegelése is. Külső szempontként lényeges volt a másoktól érkező támogatás, valamint a tudat, hogy gyermeküket nem viseli meg a helyzet, nélkülük is biztonságban van. Ezek a tényezők az ismertetett szakirodalmakban nem emelkedtek ki. A *szerepek összeegyeztetése nehézségekkel* is együtt járt, gyakran éltek át lelkiismeretfurdalást, büntudatot, amikor a gyermeküket otthon hagyták. Ezek az érzések számos más kutatásban is megjelentek (pl. Martínez-Pascual és mtsai, 2014).

Az *anyaság hatása* megmutatkozott a sportolók csapattársaikhoz való hozzáállásában (türelmesebb, gondoskodóbb), valamint az eredmények gyorsabb elengedésében. Emellett Appleby és Fisher (2009) eredményeiben megjelenő jobb teljesítményhez hasonlóan az anyaság egyfajta érést jelentett. Azonban a pihenési idő csökkenése, valamint a feladatok száma gyakran vezetett dekoncentrációhoz.

A *sport hatása az anyaságra* is meghatározó volt. A sport erőforrást jelentett az édesanyáknak, ebből merítették a kitartást, az alkalmazkodást, valamint magát az anyai szerepet is. Érdekes azonban, hogy Palmer és Leberman (2009) alanyai a nagyobb teherbírást, az alkalmazkodóképesség fejlődését,

a nyugodtabb hozzáállást az anyaságnak és nem a sportolói múltnak tulajdonították. A kutatás alanyainak a sport továbbá egyfajta terápiaként a feszültség levezetésének is egy módszere volt, kiszakítva a sportolónőt az anyaságból. Appleby és Fisher (2009) vizsgálatában a sport mint stresszlevezetés és enidő jelent meg, Palmer és Leberman (2009) kutatásában pedig a teljesség érzését adta meg. A jelen kutatásban a sportolással járó öröm egy kiegyensúlyozott, boldog anyát eredményezve a gyermekeknek is örömet jelentett. A sport mint a sportolónőket anyaként boldogabbá tevő tevékenység a korábbi szakirodalomban is megjelent (Appleby és Fisher 2009), Martínez-Pascual és mtsai, (2014) vizsgálatában pedig a sportlónők ezt a magyarázatot használták büntudatuk kezelésére.

A kettős szereppel járó *élethelyzet a gyermekekre is hatással* volt. Dolgozó nőként kevesebb időt tudtak gyermekeikkel lenni, sokszor ott kellett akár betegen is hagyniuk őket. A gyerekek erre eltérően reagáltak, volt, akit megviselt, mások könnyebben kezelték ezt. Habár a bemutatott szakirodalom nem tárgyalja, különösen fontos lehet a sportoló anyák élethelyzetének gyermekeikre gyakorolt hatása, hiszen az anyává válással a gyermek került a nők életének középpontjába. Almani és mtsai (2012) vizsgálatukban azt találták, hogy a dolgozó anyák gyermekei nem különböztek a nem dolgozó anyák gyermekeitől, édesanyjuk foglalkoztatottságát pozitívnak látták. Ehhez kapcsolódóan Singh és Kiran (2014) dolgozó anyák serdülő gyermekeit vizsgálva azt találta, hogy felelősségteljesebbek, jobban tisztában vannak gyengeségeikkel, együttműködőbbek és intelligensebben kezelik a konfliktusokat azon társaikhoz képest, akiknek az édesanyja nem dolgozott.

A jelen kutatásban megjelenik az anyák által gyermeküknek közvetített pozitív példa is, hiszen anyaként is folytatták karrierjüket. A sport, mint az önmegvalósítás forrása örömet és kiegyensúlyozottságot adott az édesanyáknak, akik ezáltal feltöltődve tudtak a gyermekükkel foglalkozni. Ezen kívül az anyák távolléte miatt a gyermekek több időt töltöttek el édesapjukkal is. Ezek az eredmények összhangban vannak a korábbi kutatásokkal, miszerint az anyák pozitív példát tudtak mutatni gyermekeiknek, valamint távollétük lehetővé tette, hogy az édesapák is részt vegyenek a gyermekgondozásban (Appleby és Fisher, 2009; Palmer és Leberman, 2009). A kialakult *élethelyzet hatásának kompenzálásaként* a korábbi kutatásokhoz hasonlóan (Palmer és Leberman, 2009) a sportolónők a gyermekükkel együtt töltött időben csak gyermekükkel foglalkoztak, igyekeztek minél több és színesebb programokat együtt csinálni, hogy a közös idő minőségi legyen.

Élethelyzetükre *visszatekintve* az élsport és az anyaság összeegyeztethetőségét különbözően élték meg a sportolónők. Az életút ilyen fajta retrospektív értékelése a korábbi kutatásokban nem jelent meg, habár fontos téma lehet, hiszen útmutatóként szolgálhat a jövőben hasonló helyzetbe kerülő sportolóknak.

Az anyaság és a karrier témakörében felmerül a *nemi különbségek* kérdése. A tradicionális nemi szerepeknek való megfelelést, valamint a párkapcsolatok működését az élsport egyeseknél megnehezítette, úgy érezték, az anyává válás után a nőkre több teher hárul. A bemutatott irodalmak kiemelték a társadalmi szerepek negatív hatásait, amely a jelen kutatásban az ismertetett témák egy-egy részeként megjelent (pl. büntudat, 'jó anya' képe), azonban kevésbé hangsúlyosan.

Ez összhangban lehet a nemi szerepek megítélésének változásával, azonban érdemes lehet mélyebben feltárni a sportolónők tapasztalatait a nemi szerepek megélésével kapcsolatban.

Az interjúk során kialakított témák alapján elmondható, hogy számos tényező határozhatja meg, hogy egy sportolónő karrierje mellett úgy tudjon családot alapítani, hogy az számára megfelelő legyen. Elsőként szükséges egy olyan sportolói közeg, amely elfogadó és támogató az anyává válással és annak következményeivel (pl. anyaság az első, edzésről való kimaradás) kapcsolatban. A másik nélkülözhetetlen tényező a családi háttér, amely lehetővé teszi a sportolói karrier folytatását (pl. gyermekre vigyázás) úgy, hogy az édesanya is biztonságban érezze magát a kettős szerepben. A külső tényezők közül kiemelendő továbbá a gyermek, hiszen a helyzethez való alkalmazkodása vagy éppen ennek a hiánya meghatározó a sportolónők megküzdésében. Negyedik – belső – tényezőként magukat a sportolónőket, a hozzáállásukat, saját magukkal kapcsolatos elvárásaikat, illetve a sport és anyaság egymásra hatása által megélt érzéseiket és élményeiket emelhetjük ki. A gyermek „elhagyása” és a „jó anyaságnak” való megfelelés okozta büntudat megterhelő, de a két szerep mégis együtt tette teljessé a nőket – ezt mutatja a visszatérés iránti vágyakozásuk is. Ezen tényezők között finom összehangolásra van szükség, hiszen ha valamelyik hiányzik, akkor könnyen megbillen az anyaság és a sport közötti egyensúly.

A jelen kutatás bemutatott témái összhangban állnak a nemzetközi vizsgálatokból származó eredményekkel is, kiegészítve ezeket néhány új aspektussal. A *családtervezés* kérdésében újdonságként jelent meg a nem tervezett gyermek érkezése, a *példaképek* szerepe pedig nagyobb hangsúlyt kapott.

Ezen kívül a *várandósság időszaka* alatti sportolással kapcsolatos kérdéseket szintén részletesebben tárgyaltuk. Az *anyaság és a sport összeegyeztetésének feltételei* szintén egy újfajta megközelítésben jelentek meg, összefoglalva a sportolónőket segítő külső és belső tényezőket. Ezen kiegészítések mellett új kérdések, az *élethelyzet hatása a gyermek(ek)re*, valamint a *visszatekintve* témák is kiemelkedtek. A kutatás eredménye a korábbi vizsgálatokat újfajta, néhol gyakorlatiasabb nézőponttal bővítette ki, feltárva ezáltal a magyar élsportolónők anyává válásának számos aspektusát.

### Korlátok, javaslatok

A jelen kutatással kapcsolatban fontos a korlátokat megemlíteni. Elsősorban kiemelendő, hogy a vizsgálatban összesen 8 sportolónő vett részt, akiknek nagy része egyetlen sportágat képviselt. A csapat és egyéni sport megjelenésének aránya nem volt kiegyenlített. Az anyaság és a sport összeegyeztethetősége lehet sportágspecifikus, ezért a jövőben érdemes minél különbözőbb sportágat űző nőt vizsgálni.

Másodszor fontos megemlíteni, hogy a sportolónők átlag életkora 46,87 év volt. Az elmúlt évek során a nemi szerepekkel kapcsolatos vélemények alakulását, illetve az anyák karrierlehetőségeinek változását tekintve fontos lehet a fiatalabb korosztály élményeinek feltárása is. A mai fiatal sportolónők eltérően élhetik meg az anyaság és a karrier kérdését, a nemi szerepekhez kapcsolódó elvárások és megítélés alakulása, a nők lehetőségeinek változása hatással lehet tapasztalataikra.

Fontos megemlíteni továbbá, hogy az első szexuális együttlétre a fiatalok körében már átlagosan 15–16 éves korra tolódott (Jäger

és Tigyi, 2012; Rácz és Németh, 2015), azonban az ezzel foglalkozó szexuális nevelés Magyarországon még mindig egy elhanyagolt és fejlesztésre szoruló terület (Hegedűs és mtsai, 2020). A fiatal sportolónők már többféle fogamzásgátló technikához férhetnek hozzá – tudatosabbá téve ezáltal a családtervezést és a gyermekvállalás időpontjának kiválasztását. Ugyanakkor ezek megfelelő használatához és a biztonságos szexuális élethez a fiatalok megfelelő edukációjára lenne szükség.

Harmadik tényezőként megemlítendő, hogy az interjúk eltérő helyszíneken és formában valósultak meg, ami hatással lehetett a résztvevők megnyílására, a nehézségeikről való őszinte beszámolásra. Ebből kifolyólag a jövőbeni kutatásoknál fontos lehet a hasonló légkör megteremtése. A résztvevők jellegzetességeit tekintve fontos lenne az etnikai kisebbséghez tartozó, a homoszexuális, a fogyatékkal élő, valamint az alacsonyabb szocio-ökonomiai státusszal rendelkező sportolónők vizsgálata – minél több nemzetnél.

Végezetül a kvalitatív kutatás számos értéke mellett fontos megemlíteni a módszertan korlátait is. Az eredmények nem általánosíthatóak, hiszen a módszernek szerves része maga a kutató és az ő szubjektív véleménye, valamint a résztvevők és az ő élményeik ezt a nagyon specifikus populációt nem reprezentálják. Ezen kívül az eredmények között ok-okozati összefüggés nem vonható le.

Mindezen limitációk ellenére a jelen kutatás jelentőségét újszerűsége adja, hiszen Magyarországon az első kutatások közé tartozik, amely az élsportolónők anyaságát próbálta feltárni. Az eredmények kiindulási pontként szolgálhatnak az ezt követő kutatásokhoz, megerősítve és kiegészítve a nemzetközi vizsgálatokat. A jövőben vizsgálatok témáját tekintve a bemutatott limitációk kiküszöbölésén kívül a kettős szerep vállalásának megértése érdekében érdemes lenne olyan sportolónőket is meginterjúvolni, aki szeretett volna gyereket, de sportkarrierjük miatt mégsem vállalak, illetve több olyan nőt is, akik nem a pályafutásuk legaktívabb időszakában, hanem előtte vagy utána alapítottak családot. Továbbá fontos lenne megvizsgálni, hogy a sportolónők elmondása szerint nekik mire lenne szükségük (csapatársaktól, edzőtől, egyesülettől, családtól stb.), hogy könnyebben alakítsák ki az anyaság és a karrier közötti egyensúlyt.

A sportolónők itt bemutatott élményei és nehézségei, illetve a jövőbeni kutatások által gyűjtött további tapasztalatok informatívak lehetnek mind az anyaságot átélni vágyó sportolónők, mind pedig a sportszervezetekben velük dolgozó szakember (pl. edzők, sportpszichológusok) számára. Az élsportoló édesanyák tapasztalatainak feltárása és megosztása hozzásegíthet más sportolónőket ahhoz, hogy felkészüljenek a családalapítással járó kihívásokra, és így ne kelljen a sport és az anyaság között választaniuk.

## SUMMARY

### ELITE ATHLETES BECOMING MOTHERS – A QUALITATIVE STUDY

*Background and aims:* Becoming a mother is a turning point in women's careers, which is especially difficult in professional sports. There is little research among elite athletes, and

the understanding of the challenges encountered by athlete mothers is very limited. The aim of this work was to gain insight into the life experiences associated with motherhood in Hungarian elite athletes. The study was conceptualized within the framework of motherhood as a normative crisis.

*Methods:* Participants were elite athletes who became mothers during their active athletic careers. Using qualitative methodology, based on semi-structured interviews, we examined eight women aged 33 to 55 years, whose mean age was 46.87 ( $SD = 7.2$ ) years.

*Results:* The results present the emotional components and factors associated with becoming a mother during an elite athletic career (family planning, acceptance of motherhood, period of pregnancy, the motherhood, internal expectations, and doubts, external expectations, role model, support from the family and social environment, conditions and difficulties of reconciling motherhood and sport, return to training, the impact of motherhood on sport and vice versa, the impact of life situation on the children, compensation of life the situation, retrospective appraisal, and gender differences).

*Discussion:* The research explored several aspects of motherhood of Hungarian female athletes, supplementing and confirming the existing international results. The current findings, along with the emerging new questions, could stimulate further research into the better understanding of the personal and professional challenges faced by athlete mothers.

*Keywords:* career, elite sports, gender differences, motherhood, normative crisis

## IRODALOMJEGYZÉK

- ALMANI, A. S., KAZI, E., ABRO, A., MUGHERI, R. A. (2012): Study of the Effects of Working Mothers on the Development of Children in Pakistan. *International Journal of Humanities and Social Science*, 2(11). 164–171.
- APPLEBY, K. M., FISHER, L. A. (2009): “Running in and out of Motherhood”: Elite Distance Runners’ Experiences of Returning to Competition After Pregnancy. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 18(1). 3–17.
- BISSON, M., CROTEAU, J., GUINHOYA, B. C., BUJOLD, E., AUDIBERT, F., FRASER, W. D., MARC, I. (2017): Physical activity during pregnancy and infant’s birth weight: results from the 3D Birth Cohort. *BMJ Open Sport Exercise Medicine*, 3(1). 1–9.
- BLASKÓ Zs. (2005): Dolgozzanak-e a nők? A magyar lakosság nemi szerepekkel kapcsolatos véleményének változásai 1988, 1994, 2002. *Demográfia*, 48(2–3). 159–186.
- BRAUN, V., CLARKE, V. (2006): Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2). 77–101.
- BRAUN, V., CLARKE, V. (2013): *Successful qualitative research: A practical guide for beginners*. Sage, London.
- BRAUN, V., CLARKE, V., HAYFIELD, N., TERRY, G. (2019): Thematic analysis. In Liamputtong P. (ed): *Handbook of Research Methods in Health Social Sciences*. Springer, Singapore. 843–860.



- BROWN, P. R., BROWN, W. J., POWERS, J. R. (2001): Time Pressure, Satisfaction with Leisure, and Health Among Australian Women, *Annals of Leisure Research*, 4(1). 1–16.
- BUDIG, M. J., MISRA, J., BOECKMANN, I. (2012): The Motherhood Penalty in Cross-National Perspective: The Importance of Work-Family Policies and Cultural Attitudes. *Social Politics: International Studies in Gender, State Society*, 19(2). 163–193.
- BUKTA Zs., GÖSI Zs. (2018): Nők részvétele a magyar sportszervezetekben. *Civil Szemle*, 15(2). 13–27.
- CHALABAEV, A., SARRAZIN, P., FONTAYNE, P., BOICHÉ, J., CLÉMENT-GUILLOTIN, C. (2013): The influence of sex stereotypes and gender roles on participation and performance in sport and exercise: Review and future directions. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(2). 136–144.
- CHOI, P., HENSHAW, C., BAKER, S., TREE, J. (2005): Supermum, superwife, supereverything: performing femininity in the transition to motherhood. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 23(2). 167–180.
- COSTELLO, J. T., BIEUZEN, F., BLEAKLEY, C. M. (2014): Where are all the female participants in Sports and Exercise Medicine research? *European Journal of Sport Science*, 14(8). 847–851.
- DARVILL, R., SKIRTON, H., FARRAND, P. (2010): Psychological factors that impact on women's experiences of first-time motherhood: A qualitative study of the transition. *Midwifery*, 26(3). 357–366.
- DEBOIS, N., LEDON, A., ARGOLAS, C., ROSNET, E. (2012): A lifespan perspective on transitions during a top sports career: A case of an elite female fencer. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5). 660–668.
- EAGLY, A. H., STEFFEN, V. J. (1984): Gender stereotypes stem from the distribution of women and men into social roles. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4). 735–754.
- FIGUEIREDO, B., FIELD, T., DIEGO, M., HERNANDEZ-REIF, M., DEEDS, O., ASCENCIO, A. (2008): Partner relationships during the transition to parenthood. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 26(2). 99–107.
- FREEMAN, H. V. (2008): A qualitative exploration of the experiences of mother-athletes training for and competing in the Olympic games. PhD dissertation. Temple University, Philadelphia, PA.
- GASH, V. (2009): Sacrificing their Careers for their Families? An Analysis of the Family Pay Penalty in Europe. *Social Indicators Research*, 93(3). 569–586.
- GATRELL, C. (2011a): Managing the Maternal Body: A Comprehensive Review and Transdisciplinary Analysis. *International Journal of Management Reviews*, 13(1). 97–112.
- GATRELL, C. (2011b): Policy and the Pregnant Body at Work: Strategies of Secrecy, Silence and Supra-performance. *Gender, Work and Organization*, 18(2). 158–181.
- GATRELL, C. J. (2013): Maternal body work: How women managers and professionals negotiate pregnancy and new motherhood at work. *Human Relations* 66(5). 621–644.
- GILLIGAN, C. (1982): *In a different voice*. Harvard University Press, Cambridge, MA.
- GOLDENBERG, H., GOLDENBERG, I. (2008): *Áttekintés a családról I*. Animula Kiadó, Budapest.

- GRANEHEIM, U. H., LUNDMAN, B. (2004): Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24(2). 105–112.
- GYÖMBÉR, N., LÉNÁRT, Á., KOVÁCS, K. (2013): Differences between personality characteristics and sport performance by age and gender. *Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae*, 53(2). 5–14.
- HEGEDŰS R. D., BARTH A., SZERDI M., SZÖLLŐSI G. J. (2020): Fiatalok szexuális magatartásának vizsgálata gimnáziumban tanuló fiatalok körében – egy vizsgálat kezdeti eredményei. *OXIPO: Interdiszciplináris e-folyóirat*, 2(3). 31–41.
- HALPERT, J. A., WILSON, M. L., HICKMAN, J. L. (1993): Pregnancy as a Source of Bias in Performance Appraisals. *Journal of Organizational Behavior*, 14(7). 649–663.
- HEILMAN, M. (1983): Sex bias in work settings: The lack of fit model. In Staw, B., Cummings, L. (eds): *Research in organizational behavior*. JAI Press, Greenwich, CT.
- HILL, C. E., THOMPSON, B. J., WILLIAMS, E. N. (1997): A guide to conducting consensual qualitative research. *The Counseling Psychologist*, 25(4). 517–572.
- HOULE, L., CHIOCCHIO, F., FAVREAU, O. E., VILLENEUVE, M. (2009): Role conflict and well-being among employed mothers: The mediating effects of self-efficacy. *Gender in Management*, 24(4). 270–285.
- JÁGER A., TIGYI Z. (2012): *Szexuális magatartás vizsgálat középiskolások körében*. Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
- KAY, T., JEANES, R. (2008): Women, sport and gender inequity. In Houlihan, B. (ed.): *Sport and society: A student introduction*. SAGE Publications Ltd., London. 130–154.
- KING, E. B., BOTSFORD, W. E. (2009): Managing pregnancy disclosures: Understanding and overcoming the challenges of expectant motherhood at work. *Human Resource Management Review*, 19(4). 314–323.
- KNISEL, E., OPITZ, S., WOSSMANN, M., KETEIHF, K. (2009): Sport motivation and physical activity of students in three European schools. *International Journal of Physical Education*, 46(2). 40–53.
- KUPER, A., REEVES, S., LEVINSON, W. (2008): An introduction to reading and appraising qualitative research. *BMJ: British Medical Journal*, 337(7666). 404–407.
- LANEY, E. K., HALL, M. E. L., ANDERSON, T. L., WILLINGHAM, M. M. (2015): Becoming a Mother: The Influence of Motherhood on Women's Identity Development. *Identity*, 15(2). 126–145.
- LANTZ, C. D., SCHROEDER, P. J. (1999): Endorsement of masculine and feminine gender roles: differences between participation in and identification with the athletic role. *Journal of Sport Behavior*, 22(4). 545–557.
- MARTÍNEZ-PASCUAL, B., ALVAREZ-HARRIS, S., FERNÁNDEZ-DE-LAS-PEÑAS, C. PALACIOS-CEÑA, D. (2014): Maternity in Spanish Elite Sportswomen: A Qualitative Study. *Women Health*, 54(3). 262–279.
- MCGANNON, K. R., BUSANICH, R. (2016): Athletes and motherhood from. In Schinke, R. J., McGannon, K. R., Smith, B. (eds): *Routledge International Handbook of Sport Psychology Routledge*. Routledge, London. 286–295.

- McGANNON, K. R., CURTIN, K., SCHINKE, R. J., SCHWEINBENZ, A. N. (2012): (De)Constructing Paula Radcliffe: Exploring media representations of elite running, pregnancy and motherhood through cultural sport psychology. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(6). 820–829.
- McINTOSH, B., McQUAID, R., MUNRO, A., DABIR-ALAI, P. (2012): Motherhood and its impact on career progression. *Gender in Management: An International Journal*, 27(5). 346–364.
- McLEISH, J., REDSHAW, M. (2017): Mothers' accounts of the impact on emotional wellbeing of organised peer support in pregnancy and early parenthood: a qualitative study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 17(1). 1–14.
- MESSIAS, D. K. H., DEJOSEPH, J. F. (2007): The Personal Work of a First Pregnancy: Transforming Identities, Relationships, and Women's Work. *Women Health*, 45(4). 41–64.
- MILLER, Y. D., BROWN, W. J. (2005): Determinants of Active Leisure for Women with Young Children: An "Ethic of Care" Prevails, *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal*, 27(5). 405–420.
- MOESCH, K. S., MAYER, C., ELBE, A. (2012): Reasons for career termination in Danish elite athletes: Investigating gender differences and the time-point as potential correlates. *Sport Science Review*, 21(5–6). 49–68.
- NAGY B., PAKSI V. (2014): A munka-magánélet összehangolásának kérdései a magasan képzett nők körében. In: Spéder Zs. (szerk.): *A család vonzásában. Tanulmányok Pongrácz Tiborné tiszteletére*. KSH NKI, Budapest, 159–175.
- NASH, M. (2011): "You don't train for a marathon sitting on the couch": Performances of pregnancy "fitness" and "good" motherhood in Melbourne, Australia. *Women's Studies International Forum*, 34(1). 50–65.
- NGUYEN L. L. A. (2006): Nemi sztereotípiák és hatásuk a munkahelyi kapcsolatokra. In: Mészáros A. (szerk.): *A munkahely szociálpszichológiai jelenségvilága I. Egyének és csoportok*. Z-Press Kiadó Kft., Miskolc. 232–263.
- O'BRIEN, W., LLOYD, K., RINGUET-RIOT, C. (2014): Mothers governing family health: From an 'ethic of care' to a 'burden of care'. *Women's Studies International Forum*, 47. 317–325.
- ORBÁN V. (2020). Hosszú Katinka a szülés után nem megy vissza úszni - Gyerekeire kíván koncentrálni. Február 6. [https://femina.hu/hazai\\_sztar/hosszu-katinka-szules-utan/](https://femina.hu/hazai_sztar/hosszu-katinka-szules-utan/) (Letöltés ideje: 2020. március 23.)
- PALMER, F. R., LEBERMAN, S. I. (2009): Elite athletes as mothers: Managing multiple identities. *Sport Management Review* 12(4). 241–254.
- PEDERSON, I. K. (2001): Athletic career: 'Elite sports mothers' as a social phenomenon. *International Review for the Sociology of Sport*, 36(3). 259–274.
- PONGRÁCZ T. (2005): Nemi szerepek társadalmi megítélése. Egy nemzetközi összehasonlító vizsgálat tapasztalatai. In Nagy I., Pongrácz T., Tóth I. Gy. (szerk.): *Szerepváltozások. Jelentés a nők és férfiak helyzetéről*. Társi, Ifjúsági, Családügyi, Szociális és Esélyegyenlőségi Minisztérium, Budapest. 73–86.
- RÁCZ P., NÉMETH A. (2015): A fogamzásgátlással kapcsolatos ismeretek és a párkapcsolatról alkotott vélemények felmérése különböző iskolatípusokban. *Egészségfejlesztés*, 56(1–2). 38–46.

- RIDGEWAY, C. L., CORRELL, S. J. (2004): Motherhood as a Status Characteristic. *Journal of Social Issues*, 60(4). 683–700.
- 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.
- SEIBOLD, C. (2004): Young single women's experiences of pregnancy, adjustment, decision-making and ongoing identity construction. *Midwifery*, 20(2). 171–180.
- SINGH, A., KIRAN, U. V. (2014): Impact of mother's working status on personality of Adolescents. *International Journal of Advanced Scientific and Technology Research*, 1. 86–99.
- SOMA-PILLAY, P., NELSON-PIERCY, C., TOLPPANEN, H., MEBAZAA, A. (2016): Physiological changes in pregnancy. *Cardiovascular Journal of Africa*, 27(2). 89–94.
- SORELL, G. T., MONTGOMERY, M. J. (2002): The Ubiquity of Gendered Cultural Contexts: A Rejoinder to Kroger, Archer, Levine, and Côté. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 2(3). 281–285.
- SPITERI, G., XUEREBA, R. B. (2012): Going back to work after childbirth: Women's lived experiences. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 30(2). 201–216.
- SUNDGOT-BORGEN, J., SUNDGOT-BORGEN, C., MYKLEBUST, G., SØLVBERG, N., TORSTVEIT, M. K. (2019): Elite athletes get pregnant, have healthy babies and return to sport early postpartum. *BMJ Open Sport Exercise Medicine*, 5(1). 1–9.
- THORPE, J. R. (2019): Postpartum Athletic Performance Is Individual, Experts Say. *Bustle*. Október 4. <https://www.bustle.com/p/postpartum-athletic-performance-is-individual-experts-say-18845932> (Letöltés ideje: 2020. március 23.)
- WILLIAMS, J. E., BEST, D. L. (1982): *Measuring sex stereotypes: A thirty nation study*. Sage Publications, Newbury Park, CA.