

# A sportpszichológiai felkészítés szerepe a sportolói személyiség formál(ód)ásában

Doktori értekezés

**Gyömbér Noémi**

Testnevelési Egyetem  
Sporttudományok Doktori Iskola



Témavezető: Dr. Sipos Kornél professor emeritus, PhD

Hivatalos bírálók: Dr. Járai Róbert egyetemi adjunktus, PhD  
Dr. Lubinszki Mária egyetemi docens, PhD

Szigorlati bizottság elnöke: †Dr. Istvánfi Csaba professor emeritus, CSc

Szigorlati bizottság tagjai: Dr. Gombocz János professor emeritus, PhD  
Dr. Bérdi Márk klinikai szakpszichológus, PhD

Budapest  
2017

## Tartalomjegyzék

Rövidítések jegyzéke .....	4
<b>1. Bevezetés.....</b>	<b>5</b>
2. A sportpszichológia helye a sporttudományban .....	7
2.1. A sportpszichológia történetének integratív megközelítése .....	8
2.1.1. A klinikai vonatkozású specifikumok a sportpszichológiában .....	11
2.2. A sportpszichológiai munka menete.....	13
<b>3. Napjaink kutatási trendjei.....</b>	<b>15</b>
3.1. A sportpszichológiai kutatások fókusza .....	15
3.2. Sportolók pszichológiai jellemzőivel foglalkozó kutatások és elméletek bemutatása.....	17
3.2.1. Sportolói személyiségjegyek .....	17
3.2.2. Az arousal, a szorongás és a megküzdés szerepe .....	20
3.2.3. A figyelem .....	25
3.2.4. Sportolói pszichológiai profil .....	27
3.3. A teljesítmény szerepe a sportpszichológiában .....	28
3.3.1. A sportteljesítmény integratív modellje .....	28
3.3.2. Teljesítménymotiváció, eredményesség, sikeresség .....	31
3.3.3. A sportpszichológia többdimenziós klasszifikációs rendszere.....	34
3.3.4. Teljesítményfejlődés.....	36
3.3.5. Teljesítménydiszfunkció.....	37
3.3.6. Teljesítményromlás .....	38
3.3.7. Teljesítménykihagyás vagy visszavonulás .....	41
3.4. A sportpszichológiai felkészítés és teljesítmény kapcsolata .....	42
3.5. Az utóbbi évek kutatási eredményei a sportolói személyiség és a teljesítmény kapcsolatáról Magyarországon .....	45
<b>4. Célkitűzések .....</b>	<b>49</b>
<b>5. Hipotézisek .....</b>	<b>50</b>
<b>6. Módszer .....</b>	<b>51</b>
6.1. Kvantitatív adatfelvétel.....	51
6.1.1. Minta.....	51
6.1.1.1. A minta bemutatása .....	51
6.1.1.2. Sportágak csoportosítása .....	52
6.1.1.3. A sportpszichológiai tanácsadásban töltött idő és a sportteljesítmény jellemzői.....	54
6.1.2. Mérőeszközök.....	56
6.1.2.1. Kaliforniai Pszichológiai Kérdőív (CPI) – Személyiségjellemzők mérése.....	56
6.1.2.2. Sportolói Megküzdés Kérdőív (ACSI-28).....	61
6.1.2.3. Sportverseny Pillanatnyi Szorongás Skála (CSAI-2) .....	62
6.1.2.4. Pieron figyelem teszt .....	63
6.2. Kvalitatív vizsgálat – Önbeszámoló elemzése .....	65
<b>7. Eredmények .....</b>	<b>66</b>
7.1. Kvantitatív adatfelvétel.....	66
7.1.1. Sportágválasztás jellemzői nemek szerint .....	66
7.1.2. Sportágválasztás jellemzői életkor alapján.....	66
7.1.3. Sportágválasztás jellemzői iskolai végzettség szerint .....	70
7.1.4. Sportágcsoportok összefüggése a sportpszichológiai tanácsadásban töltött idővel és a sportteljesítménnyel.....	71
7.1.5. Pszichológiai jellegzetességek nemi és életkori meghatározottsága .....	72
7.1.6. A pszichológiai változók és a sporttal kapcsolatos változók összefüggései .....	80
7.1.7. Hipotézisek tesztelése – A sportteljesítményre ható tényezők.....	82

7.1.8. Az eredményesebb sportteljesítményt bejósoló tényezők - Regressziós modellek	88
7.2. Kvalitatív vizsgálat	91
7.2.1. Attitűdök és motivációk	91
7.2.2. Időtartam	92
7.2.3. A felkészítés eszközei	93
7.2.4. A felkészítés komplexitása	94
7.2.5. A sportpszichológiai felkészítésről való vélekedés	94
<b>8. Megbeszélés</b>	<b>97</b>
8.1. A heterogén sportolói minta – a szociodemográfiai meghatározottság	97
8.2. A pszichológiai profil jellemzése	98
8.3. A sportpszichológiai tanácsadásban töltött idő és a sportteljesítmény összefüggései	103
8.4. A személyiségtényezők és pszichológiai profil szerepe a sportteljesítményben	105
8.5. A sportolói szorongás, megküzdés és figyelem szerepe a sportteljesítményben	106
8.6. A sportpszichológiai felkészítésről való vélekedés	110
<b>9. Következtetés</b>	<b>115</b>
<b>10. A kutatás erősségei és korlátai</b>	<b>117</b>
<b>11. Összefoglalás</b>	<b>119</b>
<b>12. Summary</b>	<b>121</b>
<b>13. Irodalomjegyzék</b>	<b>124</b>
<b>14. Saját publikációk jegyzéke</b>	<b>138</b>
Köszönetnyilvánítás	139
Mellékletek	140

## **Rövidítések jegyzéke**

- ACSI – Athletic Coping Skills Inventory-28, Sportolói Megküzdés Kérdőív
- APA2000 – American Psychiatric Association, Amerikai Pszichiátriai Társaság
- BIG5 – Big Five
- BREQ – Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire, Viselkedésszabályozás a Testmozgásban
- BS – Boredom Susceptibility (Unalomtűrés), Zuckermann Szenzoros Élménykeresés Skála
- CSAI – Competitive State Anxiety Inventory-2, Sportverseny Szorongás Skála
- CPI – California Psychological Inventory-2, Kaliforniai Pszichológiai Kérdőív
- CVT – kognitív viselkedésterápia
- DIS – Disinhibition (Gátolatlanság), Zuckermann Szenzoros Élménykeresés Skála
- DSM-IV – Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Mentális rendellenességek kórmeghatározó és statisztikai kézikönyve
- EPQ – Eysenck Personality Questionnaire, Eysenck-féle Személyiség Kérdőív
- ES – Experience Seeking (Élménykeresés), Zuckermann Szenzoros Élménykeresés Skála
- IMAP – Integrative Model of Athletic Performance, Sportteljesítmény Integratív Modellje
- MCS-SP – The Multi-Level Classification System for Sport Psychology, Sportpszichológia Többdimenziós Klasszifikációs Rendszere
- NEO-PI-R – Revised Neuroticism-Extraversion-Openness Personality Inventory
- n.s. – nem szignifikáns
- PD – Performance Development, Teljesítményfejlődés
- PDY – Performance Dysfunction, Teljesítménydiszfunkció
- PI – Performance Impairment, Teljesítményromlás
- PST- Psychological Skills Training, Pszichológiai Készségfejlesztő
- PT – Performance Termination, Teljesítménykihagyás vagy Visszavonulás
- RAI – Relative Autonomy Index
- TAS – Thrill and Adventure Seeking (Izgalom- és kalandkeresés), Zuckermann Szenzoros Élménykeresés Skála
- TAT – Thematic Apperception Test, Tematikus Appercepciók Teszt

## 1. Bevezetés

„A sport számomra önmagam kipróbálása”

A sport és a testmozgás pozitív funkciói kétségtelenek az egészség szempontjából. Számos egészség- és sportpszichológiai témájú kutatás állította fókuszába a sport és a fizikai aktivitás szerepét az egyéni életútban és társadalmi szinten egyaránt, többféle megközelítésben (Bak és mtsai 2004, Bicsérdy 2002, Bognár és mtsai 2003, Fredricks és Eccles 2004, Jákó 1994, Joseph és mtsai 2013, Kissné 2009, Keresztes és mtsai 2003, Kopkáné 2009, Pál és mtsai 2005, Polgár 2008, Törökné 2007, Varga 2002). Az egészségőrzésben betöltött preventív, protektív, rehabilitációs, rekreatív szerepén túl a sport az igényeinek megfelelően fejleszti az egyént (Allen és Laborde 2014, Biróné 1999, Dosek 2007, Polgár 2008). A sport „többek között a pozitív életszemlélet, az örömkészség felé vezet, a személyiség pozitív magatartáson és viselkedésen keresztül fejlődik és eljut a konfliktusmegoldó, stresszkezelő technikáig. Mindez pedig függőségektől mentes életvitelt igényel és alakít ki.”<sup>1</sup> (Kovács 2004 idézi Dosek 2007, p. 3.). A sport kitűnő küzdőteret biztosít az egyének számára, ahol valódi lehetőségük nyílik a korlátok feszegetésére és tágítására.

Az emberek életében egyre fontosabb szerepet kap a pszichológia, így a sport világában, a sporttudományban is egyre jelentősebb a sportpszichológia hozzájárulása, nevezetesen a sportoló életvezetésének, a felkészülésének és az adott sportág sikerességének záloga lehet (Gyömbér 2011, Gyömbér és mtsai 2012, Gyömbér és mtsai 2013, Gyömbér és mtsai 2016a, Koltai 2008). A sportpszichológia relevanciáját fokozza, hogy a nemzetközi élsport mai teljesítményszintje mellett – hiszen a technikai és fiziológiai felkészültsége egy-egy sportolónak már a lehetőségek határát súrolja – a teljesítmények fokozása, egy-egy világverseny kimenetele jelentős részben a pszichés állapoton múlik (Cockerill 2002, Hajduné 2009, Lénárt 2002, Wang és Zhang, 2015). A sportpszichológiai felkészítés, tanácsadás a személyiségfejlesztésen keresztül például segíti a sportolókat – nemtől, kortól, kultúrától, vallástól, rassztól, foglalkozástól független – szocializációját (Dancs és Szegner 2004).

---

<sup>1</sup> Habár a kortárs tudományos diskurzusban ismeretes a testedzésfüggőség jelensége (Hausenblas és Symons Downs 2002, Liptai-Menczel és mtsai 2011).

A sporttevékenység végzése során a megfelelő pszichés háttér, valamint a teljesítmény minősége és mennyisége is megköveteli a megfelelő pszichológiai feltételek biztosítását (Jones 1998). Mivel a sport egész embert követel, így a sporttevékenység fejlesztésében és vizsgálatában az emberrel foglalkozó tudományok mindegyikét fel kell használni a teljesítményfokozás, és a testi-lelki egészség megőrzése érdekében. A biomechanika, a sportorvostudomány az emberrel csak élettani szempontból foglalkoznak. Ugyanakkor az ember nem csak biológiai lény, hanem összetett pszichés folyamatok alapján működő, interperszonális helyzetekben fejlődő szociális lény,<sup>2</sup> tehát személyiség a maga egyediségében megismételhetetlen egyéniség is. Ez a tény teszi szükségessé a pszichológia alkalmazását. Mióta tudjuk, hogy a test és a mentális folyamatok nem két elkülönült entitásként vannak jelen, hanem a test nem létezik a mentális folyamatok, és a mentális folyamatok nem léteznek test nélkül, nyilvánvalóvá vált a multidiszciplináris megközelítések fontossága (Andersen 2001, Biróné 2004, Orosz 2009, Polgár 2006). A sportpszichológia ennek megfelelően több tudományterületet ötvöz, interdiszciplináris szemléletmódot követ.

---

<sup>2</sup> Lásd bővebben: a holisztikus szemléletmód bio-pszicho-szociális-spirituális elméletét - Engel (1977) modell (idézi Pikó 2006)

## 2. A sportpszichológia helye a sporttudományban

A sporttudomány megjelenése a múlt század közepére datálható. Definíció szerint: „a sporttudomány az emberi társadalom egyetemes kultúrájának részterületeként, a testkultúra leképezésére szolgáló eszmerendszer tudományosan igazolt, rendszerezett, általánosított elvek, tételek, törvények és törvényszerűségek, elméletek és módszerek együttese” (Biróné 2004 p. 1). Hazánkban kezdetben a gyakorlati tapasztalatok leírása volt jellemző, különböző kísérletezések, megfigyelések kerültek a fókuszba, amit empirikus fázisnak nevezünk (Konczos 2012, Polgár 2006). Az 1950-es években – a diszciplináris fázisban – a sporttudomány helyzete megszilárdult. Mindez annak volt köszönhető, hogy számos hazai tudományos szervezet ekkor alakult meg, illetve meghatározó alapművek jelentek meg. Ekkor történt meg a sporttudomány szak- vagy résztudományokra történő bomlása. „A sporttudományon belül specializálódtak a résztudományok, a vizsgálati eljárások, módszerek. Jól elkülöníthetők az egyes tevékenységi területek határai (sportágak specifikus felkészülési rendszere, testnevelés-módszertani eltérések stb.), kialakult a területek sajátos terminológiája” (Polgár 2006 p. 55). Később – az interdiszciplináris fázisban – láthatóvá vált a különböző természet- és társadalomtudományi területek találkozása, a különböző problémák eltérő aspektusból való megvilágítása, majd az eltérő szemléletek ötvöződése (Konczos 2012).

Magyarországon a sporttudomány akkreditációja 1997-ben történt meg, ami napjainkig egy jelentős mérföldkönek számít. A sporttudomány folyamatosan formálódó részterületeivel ma már egy dinamikusan fejlődő tudományterületnek számít (Egressy 2005, Földesiné 1983, Földesiné 1996, Rókusfalvy 1981). A sporttudomány tevékenységi körébe kell sorolnunk a teljes emberi mozgással, testtel és testkultúrával foglalkozó témakört, a közoktatásban megjelenő testnevelést, a sportolás valamennyi megjelenési formáját: a szabadidős sportot, az egyesületi sportot, az élsportot és az utánpótlást, valamint az előzőekhez kötődő elméleti és gyakorlati kérdéseket, személyi és tárgyi feltételeket. Kiemelt kutatási területnek számít a sportolás, az edzés, a fizikai tevékenység teljesítménynövelő jellegének és versenyzés folyamatának feltárása, továbbá mindezeknek az egyén fizikai, és lelkiállapotára valamint a személyiségére gyakorolt hatásának megismerése (Orosz 2009). Szerepet kap a sporttudományban a testmozgás, a sport preventív jellege és az egészségre gyakorolt pozitív hatása is (Rókusfalvy 1986). A sporttudomány kutatásának tárgya maga a sporttevékenységet

végző egyén. Rókusfalvy (1981) tipizálása szerint – mely a versenyző és a sportági környezet viszonyát veszi alapul – megkülönböztethetünk csapatjátékokat (pl. kézilabda, kosárlabda), páros játékokat (pl. tenisz), küzdősportokat (pl. birkózás, judo, ember-eszköz rendszerű idő- és térleküzdő sportágakat (pl. evezés, kerékpár), egyéni immanens sportágakat (pl. műugrás, torna, tánc), instrumentális célleküzdő sportágakat (pl. íjászat), idő- és térleküzdő sportágakat (pl. úszás), vegyes sportágakat (pl. golf, lovaglás) és összetett sportágakat (pl. öttusa, triatlon). A sportágcsoportok ilyen módon való felosztása például hozzájárulhat a sportágak közös jellegzetességeinek feltárásához a sporttudományi kutatásokban.

A szaktudományok, szubdiszciplínák más határterületek, szakterületek elméleteit és tapasztalatait hasznosítják a sporttudomány területén, nevezetesen hozzájárulnak a sporttudomány fejlődéséhez, eredményeiket hozzáadják a sporttudomány eredményeihez. Így alakult ki a sportpedagógia, a sportfilozófia, a sportélettan, a sportanatómia, a sportpszichológia, a sporttörténelem, a sportinformatika, a sportbiomechanika, a sportszociológia, a sportrekreáció és a sportmenedzsment. Ezen diszciplínákat soroljuk a szaktudományok körébe (Brooker és Macdonald 1995, Konczos 2012, Polgár 2006, Tari-Keresztes 2009).

Mindezek alapján megállapítható, hogy a sportpszichológia a sporttudomány azon részterülete, amely társadalomtudományi, magatartástudományi és neveléstudományi alapokkal rendelkezik. Összegezve tehát, maga a sportpszichológia a sporttevékenység teljes viselkedési szféráját öleli fel.

## **2.1. A sportpszichológia történetének integratív megközelítése**

A sportpszichológia tudományos gyökerei a XX. század elejére nyúlnak vissza. A szakemberek kezdettől fogva két nézőpontból közelítették meg a sporttal kapcsolatos pszichológiai problémákat. Egyrészt azt vizsgálták, hogy mit tehet az ember a sportért, azaz a sportteljesítmény fokozásáért. Másrészt azt kutatták, mit tehet a sport az emberért, azaz a rendszeres sport mennyiben és hogyan járulhat hozzá a személyiség fejlődéséhez (Rókusfalvy 1981).

Nemzetközi szinten a sportpszichológia kialakulásának és fejlődésének hosszú története van. Kezdetekben Norman Triplett 1890-es években versenykerékpárosokkal végzett kísérleteket, Coleman Griffith 1920-as és 30-as években végezte kutatásait,



melyben az edzői munka pszichológiáját tanulmányozta (Anshel 1997). Ezek a kutatások számítanak a sportpszichológiát megalapozó empirikus munkáknak. Az 1950-es és 60-as években a sportpszichológia mint tudomány elsődlegesen a fizikai oktatással kapcsolódott össze, és a mozgástudományi kutatási területek részét képezte, ebből kifolyólag a kutatások során olyan témák kerültek előtérbe, mint a motoros tanulás és fejlődés. Ebből a kutatói szemléletből és szakmai érdeklődésből kiindulva alapították meg 1967-ben az Észak-Amerikai Sport- és Mozgás Pszichológiai Társaságot, hogy ez a társaság támogassa és terjessze a sporttal és fizikai tevékenységgel kapcsolatos alapvető kutatásokat (Wiggins 1984). A pszichológia és sportpszichológia fejlődési párhuzamait tekintve, ahogyan a szociális-kognitív teória elmélete és gyakorlata (Bandura 1977) – miszerint a személyiség vizsgálatát a tanulásra hatást gyakorló társas tényezőkre (szociális) és a mentális folyamatokra (kognitív) terjeszti ki - bekerült a pszichológia szakmai hullámába, a sportolók körében is megnőtt az érdeklődés, főképp a versenyteljesítmény optimalizálása érdekében alkalmazott kognitív, affektív és viselkedési stratégiák iránt. Ez az érdeklődés vezetett ahhoz, hogy a sportpszichológiai szolgáltatások közvetlen alkalmazására fokozott hangsúly kerüljön, és ennek hatására kezdődött meg az a fejlődési folyamat, mely a sportpszichológiát a professzionális pszichológia főáramába helyezte. Az elmúlt 25-30 évben a sportpszichológia olyan alkalmazott tudományterületté vált, amely speciális szolgáltatást biztosít, így mind a „fogyasztók”, mind a „szakmai zsűri” elismerését és jóváhagyását elnyerte (Williams és Straub 1998).

Láthatjuk tehát, hogy a sportpszichológia a 60-as, 70-es években a professzionális pszichológiában végbemenő szociál-kognitív forradalom részeként, mely a behaviorizmus második hullámával érkezett, jelentős fejlődésnek indult (Bandura 1977). Az első hullám az 50-es, 60-as évek során fejlődött ki, két különböző irányzattal, ahol az egyik irányzat John B. Watson (Watson és Rayner 1920) és Skinner (1953) hagyományaira támaszkodott a klasszikus és operáns kondicionálási folyamatok laboratóriumi vizsgálatainak előtérbe helyezésével. A másik irányzat az empirizmust hangsúlyozta, miközben arra törekedett, hogy az inger-válasz (S-R) pszichológiát egy klinikai problémák esetén is alkalmazható, strukturált, empirikusan megalapozott eljárássá alakítsa. Ez az irányzat leginkább Eysenck, Wolpe, Rachman és Lazarus nevéhez köthető (Douger és Hayes 2000).

A behaviorizmus második hullámát a szociál-kognitív forradalom jellemezte, Bandura (1977), Mahoney (1974) és Meichenbaum (1977) munkásságában.

Mindeközben a sportpszichológia tudománya a szociál-kognitív nézőpont felhasználásával kezdte el önmagát meghatározni. Az alkalmazott sportpszichológia által használt technikák egy része is ekkor alakult ki, a kognitív-viselkedési intervenciók korai, készségeken alapuló megnyilvánulási formáit felhasználva, ahogyan az Donald Meichenbaum (1977) stresszkezelési és önirányítási tréningjeiben egyértelműen megjelenik. Ebben a modellben a pszichológiai beavatkozás egyfajta pszichoedukációs folyamat, amely olyan specifikus készségek fejlesztését tűzi ki célul, melyek bizonyos stresszkeltő élethelyzetekkel szemben javítják az egyén megküzdési képességét, és ezáltal az egyén napi funkcionális működését. Az emberi problémákat viselkedési kicsapongásoknak, hiányosságoknak vagy zavaró viselkedésmódok eredményének tekintették. Ezzel szemben a megküzdést, a copingot olyan készségként jellemezték, amelyről úgy gondolták, hogy fokozza a funkcionális, és csökkenti a diszfunkcionális viselkedést, valamint az ahhoz kapcsolódó negatív érzelmi reakciókat. Ezeket a korai készség alapú kognitív-viselkedési intervenciókat közvetítették egyfajta strukturált, pszichoedukációs formában (amely logikai, készség tanulási és gyakorlati szakaszokat is tartalmazott), valamint bemutattak néhány korai empirikus bizonyítékot olyan területeken, mint a vizsgákkal és a nyilvános beszéddel kapcsolatos szorongás (DiGiuseppe és mtsai 1990, Gardner és Moore 2006), a fájdalom kontroll (Turk és mtsai 1983) és az agressziókezelés (Novaco 1976). A Meichenbaum (1977) nevéhez jelentősen kapcsolódó készségeken alapuló megközelítés eredményeképpen, a sportpszichológia is a pszichológiai készségeken alapuló tréningeket helyezte a középpontba. A sportpszichológia akkori szakemberei kissé átalakították a Meichenbaum-féle intervenciókat, annak érdekében, hogy specifikusabban lehessen őket alkalmazni a sportteljesítmény fokozásában. Ezek a beavatkozások a behaviorizmusban végbemenő hatalmas fejlődés és kibontakozás ellenére, továbbra is a sportteljesítmény-fokozás elméleti és gyakorlati modelljei maradtak. Noha a professzionális pszichológia más területei meghaladták ezeket a korai irányelveket, a sportpszichológia ellenállt ennek a változásnak. Legalábbis részben, hiszen az ilyen megközelítések logikusnak tűnnek, különösen ha azokat a korrelációs kutatásokat tekintjük, amelyek azt mutatják, hogy a sportolók versenyre való felkészülés során magától értetődően alkalmaznak olyan technikákat, mint a célkitűzés, az imagináció, a belső beszéd és az arousal-szabályozás (Hardy és mtsai 1996).

A közbenső években a behaviorizmus második hulláma gyorsan fejlődött. A második hullám későbbi szakaszait a kognitív folyamatok séma alapú tartalmának és patológiai

aspektusainak vizsgálata uralta (Beck 1976), valamint a kognitív tevékenység (pl. belső beszéd) nonverbális viselkedésként való értelmezését egyszerűen felváltották a „tanulatlan” és „újratanult” fogalmak (Hayes és mtsai 1999). Napjainkban fejlődött ki a behaviorizmus harmadik hulláma, amelyet klinikai viselkedéselemzésnek, neobehaviorizmusnak vagy kontextuális behaviorizmusnak neveznek. Ebben a hullámban a kognitív-affektív folyamatok alternatíváit (az előző hullámok bizonyos aspektusait magukba foglalva) mutatják be, és különböző innovatív beavatkozások alakulnak ki. Lényegében a behaviorizmus harmadik hulláma „olyan témákat hangsúlyoz, mint az elfogadás, figyelmesség, kognitív diffúzió, dialektikák, értékek, spiritualitás és kapcsolat” (Hayes és mtsai 1999 p. 96). Úgy tűnik, hogy ebben az időszakban a sportpszichológia területe egyszerűen figyelmen kívül hagyta a behaviorizmus előrehaladását, kezdve a Beck (1976) nevéhez fűződő második hullámban végbemenő fejlődéstől, egészen a harmadik hullámbeli viselkedési intervenciók fokozódásáig. A sportpszichológia irodalma nagymértékben megragadt a második hullámra jellemző megközelítésnél, mely az emberi teljesítményt és a rendellenes működéseit készség alapon fogalmazza meg, a teljesítménynövelő beavatkozások gyakorlatilag semmit nem változtak (Gardner és Moore 2006). Ebben a tekintetben, a teljesítménynövelésre használt készség-alapú (pl. önkontroll) intervenciók hatékonyságával kapcsolatban, az évek során felállított következtetésnek is jelentős hiányosságai vannak (Moore 2003, Gardner és Moore 2006). Sokáig a sportpszichológia valami olyasmi volt, ami megrekedt a fejlődésben azáltal, hogy az intervenciók módszereket a korai kognitív-viselkedési módszerekre korlátozta, miközben más professzionális pszichológiai területek jóval meghaladták ezeket a korai modelleket, és egyre növekvő kiterjedésű problémáspecifikus módszertant alkalmaztak (Hayes és mtsai 1999, Nathan és Gorman 2002), melyek napjaink alkalmazott sportpszichológiájában – tapasztalataink szerint – már megjelennek.

### **2.1.1. A klinikai vonatkozású specifikumok a sportpszichológiában**

A teljesítménynek kiemelt szerepe van a sporttudományban, különösképpen a sportpszichológiában, ahogyan azt már korábban is láthattuk. A sportpszichológia területén tehát a teljesítménynövelés, és annak az egyén pszichéjére gyakorolt hatásai szintén megjelennek. A teljesítménynövelésre irányuló célokkal, stratégiákkal és

technikákkal kapcsolatos irodalomban Hardy és mtsai (1996) a következő alapvető összetevőkkel és feltevésekkel foglalkoztak: a sportpszichológiai munka kezdetekor a gyakorló szakember sportpszichológiai tanácsadóként mutatkozik be, és megpróbálja a munkáját elkülöníteni a hagyományos klinikai vagy tanácsadói pszichológiától, és a kimagasló teljesítmény tükrében mutatja be a pszichológiai készségek természetét, fontosságát és kapcsolatát.

A szolgáltatás menetében a tanácsadó általában egyénekké vagy csoportokkal foglalkozik, illetve meghatározott időkereteknek megfelelően vagy egy kiterjedtebb, kötetlen időre szóló megegyezés alapján dolgozik. Azonosítja a teljesítménnyel kapcsolatos célokat (lehetőleg sportspecifikus kérdőívek segítségével), beszélget velük annak érdekében, hogy megállapítsa a birtokolt pszichés készségeket, valamint a személy erősebb és gyengébb oldalait, majd megtanítja a szükséges mentális készségeket egy meglehetősen következetes módon. Ahogyan azt Meichenbaum (1977) már a korai klinikai munkáiban is leírta, a teljesítménynövelésre irányuló pszichés készségfejlesztés hagyományosan olyan szakaszokat foglal magába, mint az oktató célzatú előadás, a készségfejlesztés és végül az önkontroll megtartására irányuló egyedi kognitív-viselkedési stratégiák alkalmazása és gyakorlása. A szolgáltatás hatékonyságát folyamatosan értékelik a kliens elégedettségén keresztül, vagy a teljesítmény javulásának a segítségével.

A sportpszichológiai szakirodalomban helytelenül azt állítják, hogy a klinikai és tanácsadói pszichológia leginkább a mentális rendellenességekkel való foglalkozás által határozható meg, valamint csupán erre korlátozódik (Silva 1989). A gyakorlatban valójában a klinikai és tanácsadói pszichológia szakmailag olyan személyek felmérésében és segítésében alkalmaz a pszichológia különböző területeiről származó tudományos ismereteket és technikákat, akik az életük számos területén (mint például a munka, az iskola, a család és a pihenés) szeretnék javítani a napi működésüket. Ebből a nézőpontból a klinikai és tanácsadói pszichológia nem egyszerűen a tartalomra vonatkozó területek, hanem egyben egy olyan szakmai attitűdöt és stílust is képviselnek, mely az emberi viselkedés javítására irányul, olyan tudományos irányelveket és módszereket alkalmaz, melyek kognitív-affektív, tanulási, szociális és fejlődési rokon területekről származnak (Andersen 2001). A klinikai és tanácsadói pszichológiának ez a hagyománya a legjobban az empirikus alapokkal rendelkező kognitív-viselkedéses terápiák (CVT) történeti fejlődésében látható, valamint azáltal, hogy a fókusz olyan specifikus viselkedésmódokra irányul, melyeket fejleszteni vagy módosítani kell. Ha az

orvos- és sporttudományok rokonterületeit átfedésbe hozzuk a klinikai és tanácsadói pszichológia hagyományos fókuszával, szakmai attitűdjével, egy olyan területet hozunk létre, amely leginkább a klinikai vonatkozású sportpszichológia kifejezéssel írható le. A klinikai vonatkozású sportpszichológiát a következő definíció segítségével határozzuk meg, egyaránt hatáskörébe véve a pszichológiai és teljesítménykérdéseket (Gardner és Moore 2006): a pszichológia különböző, független területeiről származó tudás és módszerek alkalmazása a pszichés és fizikai egészség, valamint jóllét elősegítése és fenntartása céljából; a sportba bevonódott egyének, családok és egyesületek sportteljesítményének optimalizálása; a teljesítménnyel kapcsolatos nehézségek, valamint személyes problémák megelőzése, értékelése és enyhítése, melyeknek a pszichés hatásai hozzájárulnak ezekhez.

A klinikai vonatkozású sportpszichológia egy olyan megközelítést javasol a sportpszichológia számára, mely egyrészt a gyakorlat átfogó fókuszát foglalja magába, másrészt egy olyan gyakorlati módot mutat, mely alapvető a professzionális pszichológiában (Buda, 1984). A klinikai sportpszichológia kifejezés alkalmazása nem arra irányul, hogy csak azok a sportpszichológiai szakemberek gyakorolhatják ezt a modellt, akik a klinikai vagy a tanácsadó pszichológia terén is képzettek. Ez a kifejezés inkább a gyakorlat új meghatározására utal, mely egyfajta jellegzetes stílust és egy kiterjesztett fókuszt integrál (Moore és Gardner 2001).

## **2.2. A sportpszichológiai munka menete**

A sportpszichológiai munka egy gyakorlati módszer, amely többek között a kortárs klinikai és tanácsadói pszichológia gyakorlatának alapvető megközelítése, melyben az értékelés, az esetelemzés, valamint az intervenció összefonódik, és egyre növekvő empirikus talaj támogatja (Buda 1984, Gyömbér és mtsai 2013, Gyömbér és mtsai 2016a, Leunes 2011). A modell alapja megköveteli a klienssel kapcsolatos kérdések alapos, összetett pszichoszociális kontextusban történő elemzését, valamint mindenre kiterjedően elemzi a klienst, mielőtt egy empirikusan megalapozott intervenciót elkezdene (ha hozzáférhető). Valójában, azon esetek többségében, melyekkel a sportpszichológus találkozik, a környezeti és a személyiségbeli jellemzők befolyásolják a sportoló azon képességét, hogy a versenyeken a legjobbat hozza ki magából. Ilyen körülmények között, miközben a kliens által megfogalmazott elsődleges cél a sportolói

teljesítmény fokozása, bizonyos pszichés korlátok megértése és enyhítése gyakran elengedhetetlen mechanizmusa a változásnak (Gyömbér és mtsai 2012, Moore és Gardner 2001, Streat és Strozzi-Heckler, 2009).

A klinikai vonatkozású sportpszichológia gyakorlata a sportoló pszichoszociális valóságának átfogó megértésének fejlődését helyezi a középpontba, szemben azzal a leegyszerűsített teljesítményfókusszal, melyet gyakran látunk az alkalmazott sportpszichológiában. A klinikai sportpszichológia kezelheti a klinikai rendellenességet (mint például a táplálkozási zavarokat), pszichológiai tanácsadást biztosít az átmenetekre, váltásokra adott reakciókkal kapcsolatban (mint például az életkörülményekre adott érzelmi reakciók), vagy elősegíti a sportteljesítmény javulását (mint például a koncentráció és egyensúlyjavítást). Egy gyakorló sportpszichológusnak nem kell képesnek lennie minden klinikai rendellenesség, átmenettel és fejlődéssel kapcsolatos probléma kezelésére, valamint erősíteni az interperszonális és intraperszonális jellemzőket. Azonban a sportpszichológusnak képesnek kell lennie arra, hogy pontosan bemérje a jelen helyzetet és tudja azt, hogy mikor szükséges egy klienst egy másik szakértőhöz irányítani. Sajnálatos módon a már korábban említett alapfeltételezések egy része gyakran uralja az elterjedt gyakorlati módszert, viszont ezáltal valójában megakadályozza azt, hogy a sportpszichológusok kritikus témákat ismerjenek fel (Moore és Gardner 2001).

### 3. Napjaink kutatási trendjei

#### 3.1. A sportpszichológiai kutatások fókusza

Az alkalmazott sportpszichológiai munkában a sporttudományi kutatások, elsősorban a sportpszichológiai kutatások eredményei járulnak hozzá és támogatják a sportpszichológiai munkát. A különböző kutatási eredmények rávilágítanak a sportpszichológiai munkában alkalmazott fontos pontokra, így elősegítik a felkészítés, tanácsadás fejlesztését, bár nem minden esetben tükrözik a gyakorlati ellátás területeit. A sportpszichológiai kutatások az utóbbi évtizedben igen széles spektrumon mozognak (1. ábra). Fogarty (1995) például öt vezető sportpszichológiai folyóirat publikációit megvizsgálva azt tapasztalta, hogy a legtöbb megjelent tanulmány a szorongással és a személyiségfaktorokkal foglalkozik nemzetközi áttekintésben. A disszertáció célkitűzései szempontjából a legfontosabb témák körébe soroljuk: a sportolói motivációk, a szorongás, versengés, együttműködés feltérképezését (Polgár 2006, Zusková és mtsai 2010). Kitüntetett szerepet élvez a különböző pszichológiai tényezők vizsgálata, ahol a szorongás fókuszba helyezése igen gyakori. Továbbá megemlíthető a sportterápia, a sportpszichológiai tanácsadás, a sportszakember képzés, és mindezek hatásai a sportolók életére. Jelen értekezésben a sportolói személyiség, a pszichológiai jegyek, készségek (szorongás, coping, figyelem stb.) és azok sportolói teljesítményt befolyásoló hatását, szerepét vesszük górcső alá.

Pszichológiai tényezők	Tanulmányok száma
Szorongás	82
Személyiségfaktorok	50
Figyelmi stílus	23
Motiváció	21
Önértékelés, önbizalom	19
Teljesítménymotiváció	17
Nemi szerep	13
Kognitív működés	13
Motoros teljesítmény	13
Agresszió	7
Vezetői képesség	7
Csoportkohézió	5

1. ábra – A sportpszichológiai kutatások fókusza; Forrás: Orosz 2009 p.33



## **3.2. Sportolók pszichológiai jellemzőivel foglalkozó kutatások és elméletek bemutatása**

### **3.2.1. Sportolói személyiségjegyek**

A sport hatással van a személyiség fejlődésére, és a személyiség fejlettsége meghatározó szerepet tölt be a teljesítményben. Az erre irányuló vizsgálatok két fókusszal rendelkeznek: egyrészt összehasonlító vizsgálatokat végeznek aktív sportolók és nem sportolók között, másrészt a kezdő, a haladó és az élsportolók személyiségét hasonlítják össze. A vizsgálatok eredményei alapján megállapítható egy sportolói pszichológiai profil, ahol a legfontosabb pszichológiai jellemzők, személyiségjegyek, készségek és képességek kerülnek összegyűjtésre.

Neumann (1957) például az élsportolók között végzett reprezentatív felmérést és a következő eredményeket találta: a sportoló vitalitásban felülmúlja a nem sportolókat, szilárd az önértékelése, birtokolja a tetterő, segítőkészség, akaraterő képességeit. A sportolót gyors elhatározás, eleven tevékenységi vágy, nagyobb szintű agresszivitás jellemzi, és ez megnyilvánul vérmérsékletének élénkségében, és érzelmi alkalmazkodó képességében is. A további kutatási eredmények is általában egybehangzóak a tekintetben, hogy a sportolók pozitív tulajdonságai, a nem sportolókkal szemben: fejlettebb önértékelés, önbizalom, önkontroll, nagyobb ambíció (Gyömbér és mtsai 2012, Hubbard 2006, Kais és Raudsepp 2005, Mayer 2001, Orosz 2009, Shehu és Moruisi 2011). Negatív tulajdonságaik között pedig a következőket tartják számon: egocentrizmus, szorongás, labilis érzések, kényszerképzetek (Anshel 1997).

Számos korábbi kutatás célkitűzése között szerepelt a sportolók, sporttevékenységet végzők személyiségjegyeinek felkutatása, különösképpen a Big five személyiségmodell vagy más standard személyiség kérdőív alkalmazásával (Arai és Hisamichi 1998, Douse és McManus 1983, Mannel és Kleiberg 1997, Nickerson és Ellis 1991, Kovács 2005, 2007, Zuckerman 1979). Kutatási eredmények alapján sportolók és nem sportolók személyiségvonásai között szignifikáns különbségeket tapasztaltak: a sportolók inkább extravertált és lelkiismeretes személyiségek, magasfokú stimuláció, energia-szint és élménykeresés jellemző rájuk. Az extraverzió és lelkiismeretesség kérdésében jelentős különbséget észleltek a kutatók a nagyobb tapasztalattal rendelkező sportolók és kevésbé tapasztalt társaik között is, mivel láthatóan nagyobb fokú extavertáltságot és lelkiismereti preferenciát mutattak a sportot több éve űző játékosok, míg a

neurotikusság kérdésében ismételt az emocionális stabilitást jelző adatok emelkedtek ki az idősebb sportemberek javára. Fontos kiemelni ezzel összhangban az életkor szerepét, azaz életkori sajátosságok realizálódhatnak a személyiségvonásokban. Továbbá nemi különbségeket is felfedeztek néhány vizsgálatban, például Géczi a sportolók között megfigyelte, hogy a nők emocionálisan kevésbé stabilak, mint férfi társaik (Géczi, 2009).

Egy másik vizsgálatban O'Sullivan (1997) egyetemi csapatban játszó sportoló fiatalokat hasonlított össze nem sportoló társaikkal. Ehhez Zuckerman-Kuhlman személyiség kérdőívet használtak, amely kérdések nyomán nyert személyiségfaktorok a NEO és az EPQ kérdőívek egyes pontjaival magasan korrelálnak, illetve esetenként megegyezést mutatnak velük.<sup>3</sup> A kapott eredmények alapján az összes csapat esetében nagyobb fokú aktivitást tapasztaltak a vizsgálatvezetők a sportolók körében, és alacsonyabb pontszámot kaptak esetükben a neurotikusság-szorongás kérdéskörében (Kovács 2005). Nőknél a lacrosse csapatban láthatóan magasabb volt az aktivitás, mint a női lovaglók csapatában; ugyanez a tendencia jelentkezett a férfi baseball játékosoknál, összehasonlítva őket az amerikai futballt játszó sportolókkal. Az utóbbiak vizsgálatánál meglepetést okozott a szerzőknek, hogy alacsonyabb pontszámot értek el az impulzivitás skálán, mint az átlag egyetemi hallgatók. Nőknél a lacrosse játékosainak impulzivitása megegyezett az átlag női egyetemi populációéval.

Azon hipotézist, miszerint a sportban jelen levő testi kontaktus maga után vonná a sportolók nagyobb fokú ingeréhségét és ingerkeresési szükségletét (magas kockázatvállalás, személyes kihívások keresése), valamint az agresszív fellépést, a vizsgálat eredményei nem támasztották alá.

Diehm és Armatas (2004) alacsony (golf) és magas kockázattal (szörf) járó sportokat hasonlított össze Zuckermann Szenzoros Élménykeresés Skálájával, Costa és McCrae NEO-PI-R-jének Nyitottság skálájával és egy Sport Motivációs Skálával. A szörfözők magasabb pontszámokat értek el az extrinzik motiváció és az unalomtűrésen (BS) kívül az összes faktornál, úgy mint az Izgalom és kalandkeresés (TAS), az Élménykeresés (ES) és Gátolatlanság (DIS). A kockázatosabb sportot űzők szignifikánsan magasabb pontszámot értek el a Nyitottság skálán is. Nem találtak kapcsolatot a Nyitottság és a Szenzoros Élménykeresés között, de Zuckerman Izgalom és kalandkeresés (TAS) és

---

<sup>3</sup> Szociabilitás az Extraverzióval; Neuroticizmus- Szorongás skála a Neuroticizmussal; Impulzivitás az EPQ Pszichoticizmusával pozitívan és a NEO Lelkiismereti skálájával negatívan; Agresszió-ellenségeskedés negatívan a NEO Együttműködés faktorával.

Gátolatlanság (DIS) faktora jó prediktora volt a tapasztalatokra való nyitottságnak (Zuckerman 1979).

Egy a '80-as években végzett vizsgálat sorozatban TAT-tal (Thematic Apperception Teszt) tanulmányozták a fiatal sportolók – ökölvívók, labdarúgók és tornászok – személyiségét (Kovács 2006). Az eredmények nagyfokú egyezést mutattak az előzőekben felvázolt adatokkal. Általában ezen kezdő sportemberek magatartásmódjára jellemző volt egyfajta „szertelen” dominancia, mintha minden helyzetben irányító szerepre törekednének, de tudati, akarati fejlettségük alacsonyabb szintje miatt általában nem a megfelelő módon közelítik meg a problémát, ami ezáltal elhatalmasodik és kezelhetetlenné válik. Ilyen szituációkban úgyszintén komoly szerepet játszik a fiatal sportolók esetében több ízben megnyilvánuló önuralom hiánya, amely nagymértékben hozzájárul, hogy a probléma „túlnőjön” a személyen, ő pedig türelmetlen aggódásával még inkább negatív irányba mozdítsa az események végkimenetelét. Sokszor a fiatal sportolók bizonytalanok, idegesek és impulzívak. Érzelmi beállítottságuk jellemzően ellentmondásos; vagy éppen a kérdésben is a „szertelenség”, a túlaradó érzelmek dominálnak, vagy ellenkezőleg, az érzelmi élet alacsonyabb hőfoka, az érzelmek hiánya jellemző (Kovács 2006).

Ingledeu és munkatársai (2004) 214 rendszeresen sportoló személy feladat viselkedését elemezte a személyiség és self-determináció szemszögéből, ehhez a Costa és McCrae – féle NEO-FFI, BREQ (Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire), RAI (Relative Autonomy Index) és egy saját kérdőívet használtak a változás állapotának meghatározására. A Neuroticitás skálán magasabb pontszámot elérőket inkább az internalizált elvárások szabályozzák (introjektált reguláció), míg az extravertáltakat a megtapasztalt értékek (identifikált reguláció) és a feladatok örömteli jellege (intrinzik reguláció) irányítják. A Nyitottság skálán magasabb tartományban levőknél kevésbé valószínű, hogy az externális reguláció (külső tényezők általi szabályozás) irányítása alatt lennének (Mannell és Kleiber 1997). A Lelkiismeretesség skálán magas pontszámot elérőknél ismét nem valószínű, hogy az externális reguláció szabályozná, annál valószínűbb, hogy a feladat megtapasztalt örömteli jellege (intrinzik motiváció) hat rájuk. Azok az egyének, akik kevésbé neurotikusak, vagy extravertáltabbak, vagy lelkiismeretesebbek, nagyobb valószínűséggel öndetermináltak.

### 3.2.2. Az arousal, a szorongás és a megküzdés szerepe

A sportolói pszichológiai profilban fontos szerepet kap az arousal szabályozása és a szorongáskezelés. Az érzelmeknek szerves szerepük van versenysportban (Leunes 2011). A sportolók (és az edzők) állandó aggodalma, hogy hogyan ériék el, mozgósítsák és tartsák fenn azt a megfelelő érzelmi szintet, ami a teljesítményüknek megfelelő szereplést eredményezi (Gyömbér és mtsai 2012). Ahhoz, hogy ezt a célt elérjék, két olyan érzelmet kell szabályozniuk, melyek a teljesítményben kulcsszerepet játszanak: a szorongást és az arousalt (Hardy és Fazey (1988), idézi Baký 2011 p. 105). Az arousalt gyakran a szívdobogás és légzés mértékének változása, a verejtékezés, valamint más fiziológiai paraméterek határozzák meg (Anshel 1997). Az arousal kapcsán is számos elmélet született, amely az arousal mértékét veti össze a sportteljesítménnyel. Landers és Boutcher (1993 p. 198) például az pillanatnyi szorongást, mint a felfokozott arousal egy fokát tekintik. A szerzők szerint „mikor az arousal szint rendkívül magasra emelkedik, kellemetlen érzelmi reakciókat tapasztalunk... Ezt a hiányosan alkalmazkodó állapotot (maladaptive condition) gyakran nevezik stressznek, vagy pillanatnyi szorongásnak”. Lényegében, tehát a szorongás az a kellemetlen érzelmi reakció, mikor a vegetatív idegrendszer (például a kontrollálatlan fiziológiai reakciók, mint a pulzusszám, légzés és verejtékezés) stimulált. Gould és Krane (1992 p. 120) azt állítják, hogy „a szorongást az arousal érzelmi lecsapódásának, vagy kognitív dimenziójának tekinthetjük”. Oxendine (1970) és Anshel (1985) megmérték a szorongás érzelmi aspektusait, beleértve a pozitív érzelmeket (pl. izgatottság, boldogság) és negatív érzelmeket (pl. félelem, szégyen, lehangoltság) is. Ezek az érzelmek szorosan összefügghetnek, de akár el is térhetnek a különböző fiziológiai reakcióktól.

A szabályozandó belső állapotok közül különösen jelentős a szorongás állapota. Sajátos sokarcú emocionális jelenség, amely több igen kiváló sportolónak okozott nehéz problémákat. A szorongás nem azonos a félelemmel. A szorongásban több a bizonytalanság, úgy is felfogható, mint tárgy nélküli félelem. A szorongás, például új feladatok esetén nem mindig kóros jelenség. Természetes kísérő tünete lehet a magas szintű célokat kitűző sportoló belső fejlődésének (Leunes 2011). A kóros szorongást az előzőtől az különbözteti meg, hogy elmúlt helyzetekhez kötődik, valódi énként reális helyzetével kapcsolatos és ismétlődésre hajlamos (Hajduné 2009, Tringer 1971). Az effajta szorongás feszültsége megbontja az ember idegrendszeri-lelki egyensúlyát, és magatartásában működési zavarokat hozhat létre három vonatkozásban is: elsősorban

emocionális zavart (ez a biztonság hiányának érzésében fejeződik ki), másodsorban dinamikai zavart (például döntésképtelenség, a mozgáskoordináció zavara) intellektuális zavart (például bizonytalanság a helyzet megítélésében). Ez a szorongás lehet facilitáló vagy debilizáló (Gyömbér és mtsai 2012, Hajduné 2009, Baky 2011, Jones 1998, Selye 1956, Tóth és mtsai 2011), és számos megnyilvánulási formája is lehet, például helyzethez kötött és általános (Hajduné 2009).

A szorongás eredetét, kialakulását a különböző felfogások másképp magyarázzák. A tanuláslélektani koncepció a tapasztalatok szerepét hangsúlyozza, valamint azt, hogy a magasabb szorongás értéket mutató egyének fogékonyabbak, könnyebben tanulnak. A sport területére vonatkozóan ebből az a következés vonható le, hogy a szorongásnak nemcsak negatív gátló, hanem pozitív, ösztönző hatása is lehet (Hajduné 2003, Tringer 1971). A sporttevékenység területén (Vanek és Cratty 1970) a szorongásnak számos kiváltó oka lehet, például sérülés emléke, az ellenfél hírneve, a stadion légköre, a verseny tétjének mértéke, a sportoló saját alkati tulajdonságai – ami okozhat mentális blokkot (Baky 2011).

Az újabb kutatások egy több dimenziós modellt igazolnak a szorongás és a teljesítmény kapcsolatát vizsgálva. Ezek a dimenziók a kognitív és szomatikus szorongás, valamint az önbizalom (Gyömbér és mtsai 2012, Martens és mtsai 1990, Zusková és mtsai 2010). Ha nő a kognitív, azaz észlelő szorongás, akkor csökken a teljesítmény. A szomatikus szorongás csak abban az esetben csökkenti a teljesítményt, ha túl magas, amíg kontrollálható, addig serkentőleg hat. Minél erősebb az önbizalom, annál inkább teljesítménynövelő hatású (Martens és mtsai 1990).

A tartós szorongás nemcsak a teljesítményt befolyásolja, hanem kihatással van a sportoló igény szintjére, motivációjára, befolyásolja énképét, a helyzetek felismerését, a döntések gyorsaságát. Emellett agressziót is indukálhat és gátolhatja a finom koordinációt igénylő mozgások kivitelezését (Spielberger 1972). A kognitív szorongás egyrészt olyan negatív félelmekből áll, mint a szereplés miatti félelem, másrészt más kellemetlen érzésekből adódó szorongás is lehet; azonban a szomatikus, azaz testi jellegű szorongás olyan autonóm reakciók tüneteit foglalja magában, mint az émelygés, verejtékezés és megnövekedett pulzusszám (Baky 2011, Smith és mtsai 1995).

A szorongás témakörével kapcsolatban figyelembe kell vennünk az egyénre koncentráló megközelítést is, az optimális működési zónát, azaz IZOF- Individual Zone of Optimal Functioning (Hanin, 1978, 2000). Hanin szerint a sportolók rendelkeznek egy olyan optimális szorongási zónával, ahol a legjobb teljesítményt képesek nyújtani, melyet

sávszerűen képzelt el. Ez az optimális működési zóna egyéneként változó. Továbbá a teljesítményhez kapcsolódó érzelmi mintázatokra is jelentő hangsúlyt fektetett, hiszen ezek segítségével felderíthetjük az egyén szempontjából optimális működési zónát, mely így pozitív és negatív érzelmeket is involválhat (Hanin 2007).

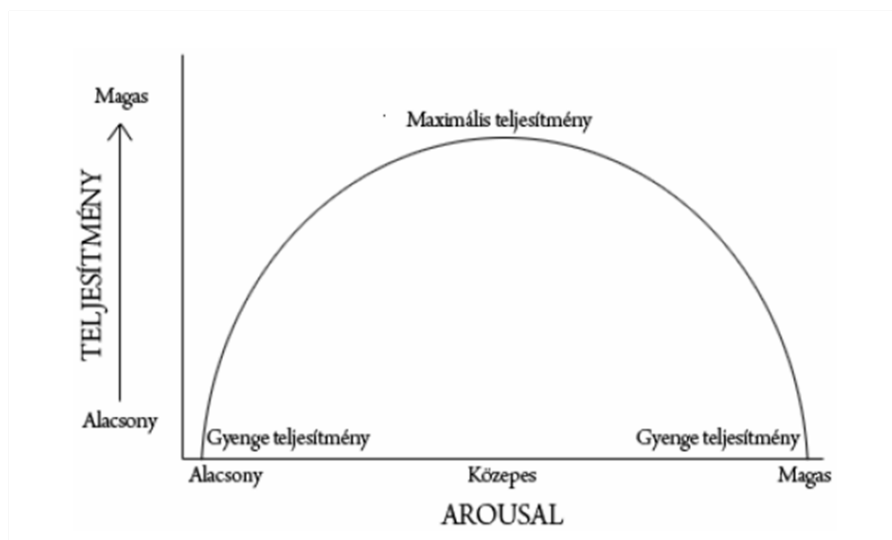
A szorongást a sportban érzelmeként is meghatározhatjuk, mint észlelt fenyegetés. A sportban a szorongás a sportoló érzelmeit tükrözi, azaz úgy érzi, hogy valami rosszul fog alakulni, sikertelen lesz, vagy kudarcot fog vallani. A sportoló az egyik ellenfelét jobbnak gondolhatja, vagy tudja, hogy a közönség egy tagja, egy bíró, családtag, barát, csapattárs, vagy az edző – értékeli az ő teljesítményének a minőségét. Ez fenyegető lehet, különösen olyan sportolók számára, akiknek viszonylag alacsony az önbizalmuk, az önbecsülésük, vagy hiányoznak a korábban már átélt sikerek. Az ilyen sportolókat gyakran „az edzésen jobban teljesítő játékosoknak” vagy „elfojtóknak” nevezik. Hajlamosak „leblokkolni” és verseny során gyengébben szerepelni - különösen tét helyzetben, mint edzés alatt (Baky 2011) Gyakorlati tapasztalataink szerint ez nem azt jelenti, hogy a szorongás sohasem kívánatos, azonban a sportolói sikerek eléréséhez a sportolóknak tisztában kell lenniük a potenciálisan fenyegető helyzetekkel. A zavar, az egyensúly felborulása gyakran abból keletkezik, hogy egy energiátlan, az optimálisnál kisebb mértékben felkészült, a győzelemre esélyesnek tartott csapat egyszerűen „elfelejti”, hogy az ellenfél is győzni akar (Gyömbér és mtsai 2012).

A szorongásszintet nem megszüntetni, hanem kontrollálni kell (Anshel 1997, Baky 2011), mindez pedig a magas fokú önbizalom elérésén keresztül realizálódhat, ahol az ön- és céltudatosság fejlesztése alapvető jelentőségű. A kognitív kiértékelés a legfontosabb faktor, amely hozzájárul a sporthelyzetekben átélt szorongás, vagy aggodás érzéséhez. A kiértékelés arra irányul, ahogyan a sportoló az adott szituációt vagy eseményt értelmezi, és ezáltal közvetlen hatással van a fiziológiai és pszichológiai reakcióira (Anshel 1997, Leunes 2011). Például, a Lazarus és Folkman-féle kiértékelési modellt (1984) alkalmazva egy stressz-kiértékelés számos mentális és szomatikus válaszreakciókat fog napvilágra hozni, mint például a kiértékelés, mely lehet irreleváns, vagy pozitív. A stresszhelyzetekre irányuló kiértékeléseket további kategóriákra bonthatjuk, úgy, mint az ártalom/veszteség, fenyegetés, vagy kihívás. Az edzői megrovás jelentős szorongást okozhat, ha a sportoló ezt az önértékét veszélyeztetőnek értékeli. Hasonlóképpen a fájdalom vagy sérülés élményét valószínűleg bántalomként vagy veszteségként fogja értékelni. Azonban ha az olyan stresszt okozó eseményeket, mint mások megjegyzései a sportoló kihívásként értelmez, akkor ezek ösztönzőleg hatnak a

teljesítményre, kisebb mértékű szorongást és magasabb arousal-szintet idéznek elő. Hasonlóképpen az ellenfél sikere a játék korai szakaszában irreleváns, de ahogy a játék vége közeledik, és az állás egyre szorosabbá válik, az észlelt stressz mértéke is fokozódik (Tóth és mtsai 2011). Minden egyes kiértékelés más-más coping mechanizmussal jár együtt. Az egyéni diszpozíciók, mint a szorongásra való hajlam, önbizalom, optimizmus, teljesítmény elvárások, valamint a sikerre és teljesítményre irányuló motiváció szintén hatással vannak az egyén kiértékelésére (Anshel 1997).

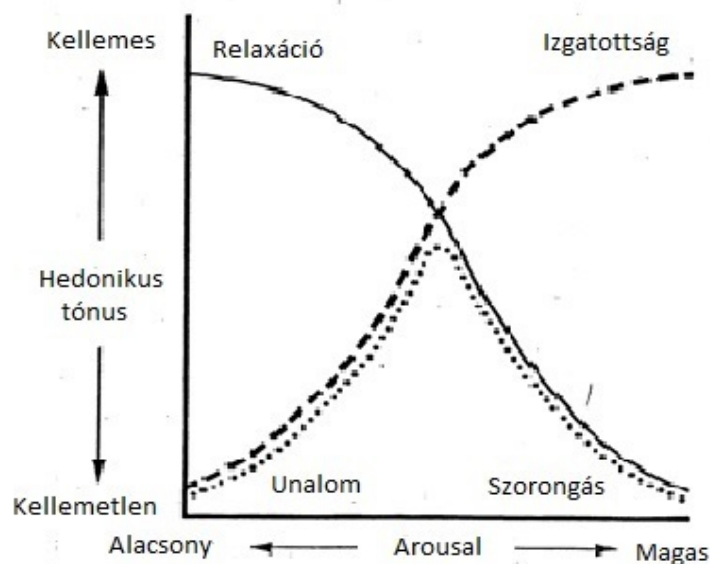
A szorongás alapvető sportbeli megnyilvánulási formája a teljesítményszorongás. A klinikai sportpszichológia területén, Moore és Gardner (2006) azt találták, hogy a teljesítményszorongást olyan összetevők határozzák meg, mint a versenyhelyzetben mutatott teljesítmény, a teljesítményre irányuló motiváció, az önbizalom, valamint a szorongás kognitív és szomatikus aspektusai. A szorongási szint meghatározásának, és a teljesítmény egy egyszerű mérő alapján történő előrejelzésének megvannak a korlátai. Valójában pusztán azzal, hogy a sportoló érzéseit és viselkedését szorongásként bélyegezzük, valamint azzal, hogy mindezt a sportolóval is közöljük, már önmagában további, intenzívebb szorongási érzést válthatunk ki. Ez a sportban tovább ronthatja a teljesítmény minőségét (Anshel 1997, Hajduné 2009, Martens és mtsai 1990, Singer és mtsai 2001, Tóth és mtsai 2011).

A szakirodalom alapján tehát azt a következtetést vonhatjuk le, hogy az arousal lényegében egy fiziológiai válasz, valamint azt, hogy a szorongás elsődlegesen kognitív folyamat. Azonban mind az arousal, mind a szorongás pszichológiai és fiziológiai összetevőket és megnyilvánulásokat is tartalmaznak (Anshel 1997). A növekvő arousal és szorongás tehát befolyásolja a sportteljesítményt (2. ábra), teheti ezt például a figyelemkoncentráció változásain keresztül.



2. ábra – Az arousal kapcsolata a teljesítménnyel; Forrás: Orosz 2009 p.44

Hardy (1990) katasztrófa modellje szerint a teljesítmény és az arousal szint változásainak kapcsolata egy fordított (aszimmetrikus) U-alakú görbe mentén írható le, melyet a kognitív szorongás szintje jelentősen befolyásol. Amennyiben a kognitív szorongás mértéke eléri egy bizonyos szintet, vagy meghaladja azt, „katasztrófa” történik, azaz a teljesítmény jelentős mértékben csökken. A szomatikus szorongást képviselő arousal eltérő mértékben befolyásolhatja a teljesítményt, mely tehát a kognitív szorongás mértékétől függ. Ebből kifolyólag a kognitív szorongás kezelése kiemelkedő jelentőségű a sportteljesítmény optimalizálása érdekében (Hajduné 2009). Emellett az átfordulás elmélet (reversal theory) (Kerr 1989, Smith-Apter 1975, Apter 1984) szerint az egyéni értelmezés határozza meg az arousal és a teljesítmény kapcsolatát (3. ábra).



3. ábra Reversal elmélet és az arousal; Forrás: Kerr, 1989 p. 141

Kerr (1985) gyakorlati sportpszichológiai adaptációja szerint egy-egy sportoló ugyanazt az arousal-szintet megélheti jóleső izgalomként, vagy akár negatív hatású izgalomként is. Az alacsony mértékű szorongás bizonyos sportoló számára relaxáció, mások számára viszont unalom. Továbbá az is előfordulhat, hogy ugyanazon sportoló



ugyanazon arousal-szintet egyszer pozitívan, egyszer negatívan érzékeli. Ezt nevezzük átváltásnak.

Összefoglalva tehát, a sportoló arousal szintje kapcsolatban van a szorongással, azaz a megélt szorongásos állapot magas arousal szinttel jár együtt. A szorongás során fellépő feszültséget kontrollálni kell, a figyelmet koncentrálni, illetve a stresszel meg kell küzdeni, érzelmi stabilitást kell kialakítani különböző speciális coping mechanizmusok segítségével<sup>4</sup> (Anshel és mtsai 1993, Géczi 2009, Hajduné 2009, Omar-Fauzee és mtsai 2009, Spieler és mtsai 2007, Tóth és mtsai 2011), mivel mindezek hatással vannak a sportteljesítményre, valamint az eredményességre, sikerességre.

### **3.2.3. A figyelem**

A sportpszichológia a figyelem kérdéskörén belül különbséget tesz az összpontosítás és a koncentráció fogalma között (Gyömbér és mtsai 2012, Moran 2004). A figyelem azon folyamatok összessége, melynek során az egyén a környezetnek azon mozzanatait dolgozza fel, melyek az éppen folyó tevékenysége vagy egy új tevékenység megindítása szempontjából lényegesek (a rajtjel, a játékvezető sípja vagy az edzői utasítás). A koncentráció egy hosszabb távú tevékenység, míg az összpontosítás jóval rövidebb. Az összpontosítás tesz képessé arra, hogy teljes figyelmünket annak szenteljük, amit csinálunk, úgy, hogy közben kizárjuk a zavaró tényezőket. Az összpontosítás közvetlenül összefügg éberségi szintünkkel (arousal-szint) – azaz hogy mennyire vagyunk aktív, felpörgetett vagy ellazult esetleg kába állapotban –, ami befolyásolja az izomműködést, ezáltal a teljesítményt. Ha arra összpontosítunk, hogy valamit el fogunk rontani, akkor idegesek leszünk, és aggódni fogunk. Az ilyen gondolatok létrehozhatnak egy bizonyos szintű izomfeszültséget, és heves szívveréshez is vezethetnek (Shaw és mtsai 2005), így meggátolnak abban, hogy megfelelő teljesítményt tudjunk nyújtani. Ha az ökölvívóknál a verseny előtt a test teljesen megfeszül az izgalomtól, akkor verseny közben nem fog megjelenni az az izomerő, gyors reakcióidő és dinamikus mozgás, mely a küzdelemhez szükséges, a holtpont is hamarabb megjelenhet, ami ismét csak a teljesítmény csökkenését eredményezheti. Ezzel szemben, ha arra összpontosítunk, hogy mi az, ami szükséges és fontos a sikeres feladatmegoldáshoz, akkor a testünk

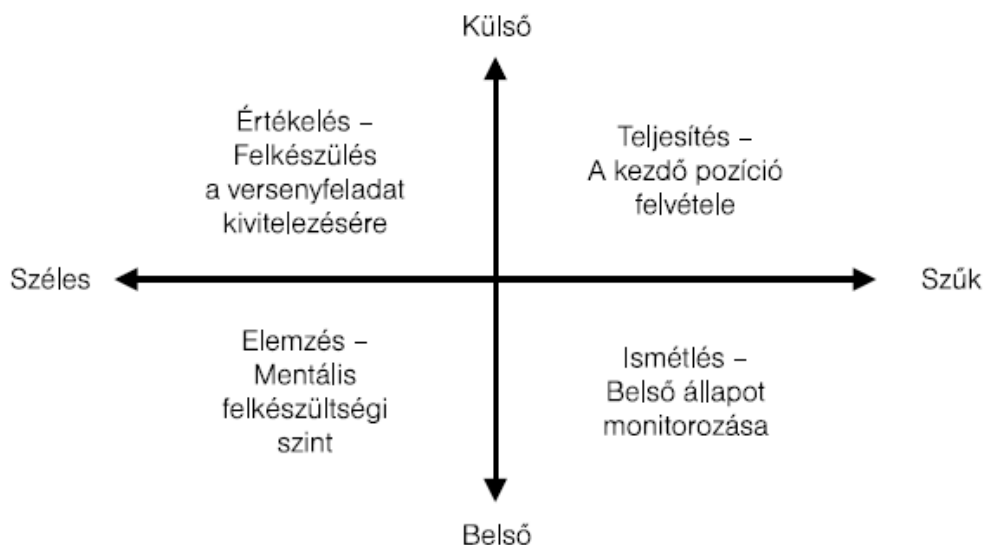
---

<sup>4</sup> vö. a Sportolói Megküzdés Kérdőívben bemutatott hét kategóriával

ennek megfelelően fog válaszolni: a kellő izomfeszültséggel és a helyes légzéssel (Anshel 1997).

A koncentráció tehát nem más, mint a figyelem tartós fenntartása. A sportolók gyakran keresik fel a sportpszichológust azzal a problémával, hogy nem képesek koncentrálni tét helyzetben – a verseny elején lankad a figyelmük, és a közepén „melegednek be”; vagy éppen a verseny vége felé jön egy fáradási szakasz, melyhez figyelemvesztés is társul. A pszichológiai kutatások (Atkinson és mtasai 2005) azt mutatják, hogy kezdetben a koncentrált figyelmi állapot maximum 1-2 másodpercig tartható fenn, ami persze ez egyénekenként és sportáganként is változik. Ugyanakkor ez a képesség hatékonyan fejleszthető.

A sportpszichológiai kutatások és a gyakorlati munka is rámutat arra, hogy többféle figyelem létezik. Daniel Memmert (2009) kiemelkedő áttekintésében széleskörűen és átfogóan bizonyítja és összegzi a figyelem és koncentráció komplexitását. Többek között kitér a szelektív, a megosztott és a tartós figyelem területeire, a figyelem és motiváció, valamint a figyelem és kreativitás kapcsolatára. A megfelelő figyelmi állapot megteremtéséhez szükséges a helyzet értékelése, kiértékelése. Másképpen figyelünk a felkészülés időszakában, és másképpen akkor, ha már a versenyen vagyunk. A szakemberek négy különböző figyelmi irányt határoztak meg (Karageorghis és Terry 2010), mely két tényező mentén változik. A sportolónak először kontrollálnia kell a figyelmi fókusz szélességét. Bizonyos sportok meglehetősen széles fókuszot igényelnek – például a csapatsportok vagy az öttusa –, hiszen a sportolónak nagyon sok, különböző típusú jelzőingerre kell odafigyelnie. Más sportok esetén szűkebb fókuszú koncentrációra van szükség –, például a sportlövészetnél, vagy egy szervánál a teniszben. A másik tényező a figyelem irányához kapcsolódik. Bizonyos helyzetekben a sportolónak a figyelmét „befelé” – az érzéseire és gondolataira – kell irányítania, máskor viszont „kifelé” – például a labdára vagy az ellenfélre – kell koncentrálnia (lásd a figyelem irányait 4. ábra).



4. ábra – A figyelem irányai; Forrás: Nideffer és Sagal, 2006 p. 297

Smith (2006) vizsgálatában azt találta, hogy az összpontosítás az egyik kulcstényezője a sikernek (idézi Géczi 2009). A sportoló figyelmét és koncentrációját többféle tényező is megzavarhatja. Ezért fontos ismételten a sportpszichológiai felkészítés, mivel a felkészítés során a sportoló elsajátítja a készségeket, amelyek a koncentrációt segítik, az összpontosítást fejlesztik, az optimális figyelmi stílust sportág szerint alakítják ki (Connolly és Janelle 2003).

### 3.2.4. Sportolói pszichológiai profil

Összegezve az előző fejezetek alapvetéseit, a megjelenített tanulmányokat és eredményeket tekintve, úgy tűnik, hogy létezhetnek közös pszichológiai jellemzők, tehát azt állapíthatjuk meg, hogy felfedezhető egy bizonyos sportolói pszichológiai profil, amelyre a sportpszichológiai munka során kiemelt hangsúlyt kell fektetni, mivel az szoros kapcsolatban van a sportteljesítménnyel (Anshel 1997, Baky 2011, Connolly és Janelle 2003, Géczi 2009, Gyömbér és mtsai 2012, Hajduné 2009, Kovács 2005, 2007, Landers és Boutcher 1993, Olmedilla és mtsai 2015, Orosz 2009).

- ✓ Az egyik ilyen alapvető jellemző vagy faktor a magas szintű **önbizalom**, tehát a sportolók jobban megbíznak magukban és a képességeikben.

- ✓ A következő közös jellemző a fokozott **koncentráció**. A sportolókat kevésbé tudják megzavarni külső ingerek, és képesek a folyamatos figyelmi kontrollra anélkül, hogy a gondolataik vagy érzéseik felborulnának és összezavarodnának.
- ✓ Általában a sportolókat teljesen leköti a saját sportáguk, pozitív gondolatok dominálnak, és ez pozitív formájú **elkötelezettséget** és lekötöttséget jelent. Ez abban nyilvánul meg, hogy a gondolataik, a képzeleti képek, a nappali álmodozásuk és az álmaik a sportra irányulnak és azzal kapcsolatosak.
- ✓ Újabb közös vonás a **szorongáskezelés**, magas önkontroll és környezeti **kontroll**. A sportolók kevesebb szorongást mutatnak a verseny előtt és közben is, és hatékonyabban képesek kontrollálni, valamint pozitívan értelmezik ezt a szorongást, és úgy érzik, hogy ez is segíthet fokozni a teljesítményüket. Magas érzelemszabályozás, arousal szabályozás, és hatékony megküzdés jellemző. Emellett képesek tanulni a hibáikból, és túllépni rajtuk. Ez persze lehet az önbizalom, a szorongáskontroll vagy a fokozott koncentráció következménye is.

### 3.3. A teljesítmény szerepe a sportpszichológiában

A sportteljesítmény és a sportteljesítmény növelése jelentős szerepet kap a sportpszichológiai munkában. Számos korábbi elmélet született a sportteljesítmény kapcsán, kutatások foglalkoznak a sportteljesítmény növelésének hatásaival és hatékonyságával.<sup>5</sup> E kiemelkedő szerephez kötődően vizsgáljuk meg a sportteljesítmény jelenségének természetét.

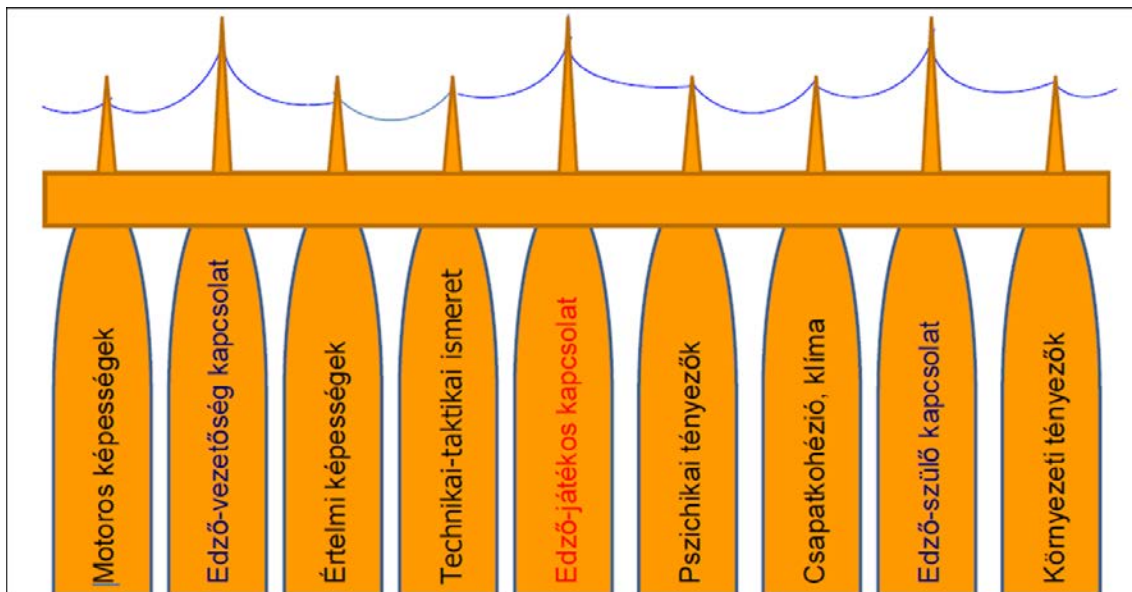
Az egyéni sportteljesítmény fogalmát a következőképpen definiálhatjuk (Nádori 2005 p. 115): „Az egyéni sportteljesítmény tartalmazza azokat a kulturális, tudományos stb. értékeket is, amelyek az egyén teljesítőképességének és teljesítőkészségének fejlődését befolyásolják.”

#### 3.3.1. A sportteljesítmény integratív modellje

---

<sup>5</sup> Szorosan kapcsolódik ide a sporttehetség koncepciójának összekötése az eredményességgel, sikerességgel (bővebben lásd: Egressy 2005, Orosz 2009).

Bompa (1988) modelljében például három tényezőt vél jelentősnek a sportteljesítmény háttérében: a motoros képességeket, a fiziológiai adottságokat és a morfológiai jellemzőket, sajátosságokat (Orosz 2009, Réginer és mtsai 1993). Továbbgondolva, a sportteljesítmény megértéséhez, előrejelzéséhez és növeléséhez számos belső és külső tényező kapcsolódik (5. ábra). Az egyéni pszichés tényezők mellett hangsúlyt kell helyezni a külső, környezeti tényezőkre is.



5. ábra – A sportteljesítmény pillérei; Forrás: Németh 2011 p.6

Moore és Gardner (2001) tanulmányukban egy olyan komplex modellt mutatnak be, mely segítségével érthetővé válnak azok a problémák, melyekkel a sportpszichológus leggyakrabban találkozik, a klinikai vonatkozás tekintetében. A modell olyan tudományos eredményeket használ fel a klinikai és a sportpszichológia területéről, melyek által a sportolói önreguláció alkalmazott modelljében tudja a belső folyamatokat a külső igényekkel integrálni.

Ez a modell a sportteljesítmény integratív modellje - IMAP (Gardner és Moore 2006, Moore és Gardner 2001). A modell mind a klinikai, mind a sporttudományok empirikus eredményeit integrálja (Gyömbér 2011). Alapjait a viselkedési önszabályozás általános modell (Carver és Scheier 1988), az empirikusan megalapozott emberi szexuális teljesítmény modell (Sbrocco és Barlow 1996) valamint az általános szociális teljesítmény modell (Turk és mtsai 2001) jelentik.

A modell három tág, mégis interaktív szakaszból épül fel: az előkészítés szakasza olyan belső és külső követelményeket, folyamatokat foglal magába, melyek a versenyre történő készülségi állapotot irányítják; a teljesítmény szakasza az aktuális

sportteljesítményt és a készségek végrehajtásának kognitív, affektív és viselkedési folyamatainak interakcióját foglalja magába, a teljesítmény utáni reakció szakasza a sportteljesítménnyel kapcsolatos külső következmények és belső folyamatok szakasza (Moore és Gardner 2001).

Az egyéni diszpozíciók központi szerepet töltenek be a funkcionális (sikeres) és a diszfunkcionális (sikertelen) teljesítmény megértésében, az IMAP-modellben. Azonban ez a megközelítés nem követi a diszpozíciókkal kapcsolatos, az eddigi sportpszichológiai szakirodalom alapján ismert hagyományos megközelítéseket, melyek a diszpozíciókat, mint rögzült funkciókat kezelik (például teljesítménymotiváció és versenyállapot szorongás)<sup>6</sup>, melyek a funkcionális és diszfunkcionális teljesítmény tekintetében nem kapcsolódnak egymáshoz (Gardner és Moore 2006).

A diszpozíciók nagymértékben meghatározzák azt, hogy az egyén hogyan értelmezi a külső elvárásokat, környezeti ingereket és hogyan reagál azokra. A környezeti ingerek azok a külső tényezők, melyekkel a sportoló mind a versenyen, mind a versenyen kívül konfrontálódik. A személyes és szakmai kapcsolatok, a szervezeti tények és követelmények, az edzés és verseny fizikai és pszichológiai aspektusai (utazás, idői keretek és így tovább), a pénzügyi nyomás, a fizikai terhelés és a sérülés, a nem sporttal kapcsolatos tapasztalatok és fejlődési átmenetek, mindegyik rendelkezik olyan inger tulajdonságokkal, melyekre a sportoló személyes élettörténete alapján reagálhat. Ezek azok a tényezők, melyekkel az optimális teljesítményszint elérése érdekében a sportolóknak sikeresen meg kell küzdeniük. Az IMAP-modell a teljesítménykövetelményeket úgy határozza meg, mint olyan specifikus jelzések és általános elvárások, ahol a sportolónak egy meghatározott mérték szerint vagy afelett kell teljesítenie. Annak ellenére, hogy ez a mérték a sportolói szintnek megfelelően változik, mégis minden sportolói szint explicit vagy implicit módon tartalmazza ezeket a szttenderdeket (Gardner és Moore 2006). Tehát az IMAP modellben egy integratív szemléletmód jelenik meg, amely egésznek tekinti, holisztikus módon szemléli a sportolót.

---

<sup>6</sup> „A teljesítményorientáltság alapmotívuma a személyiség kibontakozása, mely leginkább a versengésben, a másik legyőzésében, a minél magasabb színvonalú teljesítmény elérésében fejeződik ki” (Ökrös 2007, p.8)

### 3.3.2. Teljesítménymotiváció, eredményesség, sikeresség

A sportteljesítmény teljes megértéséhez számos belső és külső tényezőt kell figyelembe vennünk. A sportteljesítményt leginkább azok a szenzomotoros, általános sportolói és sportspecifikus képességek határozzák meg, melyeket a sportoló időről időre kifejleszt. Ugyanúgy, mint az emberi viselkedés esetében a biológiai és genetikus adatok (ebben az esetben a fizikai készségek és képességek) korlátozzák a pszichoszociális tényezők átfogó hatását, és szélesebb értelemben pedig előrejelzik a mentális folyamatok mögötti sportteljesítményt. A jól begyakorolt, magas szintre fejlesztett, egy idő után egyre inkább automatizálódó fizikai készségek eredménye az instrumentális kompetenciák (a sportoló specifikus fizikai és szenzomotoros készségei és képességei) kialakulása (Wrisberg 2001). Szélesebb értelemben, a mentális készségtréningek a sportban az alulfejlett sportkészségek fokozását, és a már létező fizikai készségek fenntartását célozzák meg (Moore és Gardner 2001, Ward 2011).

Az alapvető sportkészségeken és képességeken túl a sportolók ugyanúgy, mint minden más ember, olyan személyiségjellemzőket is birtokolnak, melyek a környezeti ingerek asszimilációjának és akkomodációjának lenyomatai. A klinikai és kognitív pszichológia is azt mutatja, hogy az egyének a szelf és mások mentális sémáinak (belső szabályrendszer) olyan interaktív mintáit fejlesztik ki, melyek ismételt tapasztalatokon alapszanak (Safran és Segal 1990, Tupes és Christal 1961). Ezek reprezentációk (a szelf és a világhoz való viszonya) implicit kognitív struktúrák, melyek befolyásolják azokat az ingerekre adott figyelmi reakciókat, melyeket a kontextuson belül veszélyesnek észlelnek. A sémák a világ megértésének, az affektív reakciók ellenőrzésének és az interperszonális kapcsolati készség fenntartásának alapjául szolgálnak. Így tehát a sémák egyfajta személyes radarként szolgálnak, melyek segítik a személyt a lehetséges veszélyek feltérképezésében, mindez a világra adott kognitív, affektív és viselkedési reakciók tanult mintáit eredményezi (Gardner és Moore 2006).

Ahogy minden emberi teljesítmény, úgy a sportolói teljesítmény is számos egymással jelentősen összefüggő összetevőt tartalmazó összetett jelenség, ami tartalmazza a következőket:

- Instrumentális kompetenciák: a sportoló specifikus fizikai és szenzomotoros készségei és képességei.

- Környezeti ingerek és teljesítményelvárások: azokat a verseny-, interperszonális, szituációs és szervezeti körülményeket, témákat és kihívásokat foglalják magukba, melyeket a sportoló megtapasztal.
- Diszpozíciós jellemzők: olyan intraperszonális jellemzőket foglalnak magukba, mint a megküzdési stílus, coping és a kognitív-affektív sémák, melyek olyan pszichológiai sablonok, melyek alapján a sportolók észlelik, értelmezik és reagálnak a külső és belső teljesítmény-ingerekre, elvárásokra.
- Viselkedési önszabályozás: olyan kognitív, affektív, fiziológiai és viselkedési folyamatokat foglal magába, melyek a cél által meghatározott viselkedés alapjai (mint a teljesítmény) (Gyömbér 2011).

Amennyiben ez a négy összetevő egyformán jelen van, azt feltételezik, hogy az eredmény a tökéletes teljesítmény állapota (Hardy és mtsai 1996). Számos szerző foglalkozott már az ideális teljesítmény állapotának kérdéskörével, meglehetősen különböző terminológiát alkalmazva. Csíkszentmihályi (1975) ezt az állapotot „flow”-ként írta le, míg Gould és Udry (1994) az ideális teljesítményállapot létrehozásához szükséges faktorok leírásában az érzelmi tényezők fontosságát emeli ki. Carlstedt (2004) a flow kifejezés mellett a „zóna” (zone) állapotként írta le ezt a megváltozott tudatállapotot. A tökéletes, optimális, autotelikus vagy áramlat – flow – élmény (Csíkszentmihályi 1997) a személyiség kiteljesedésének és képességei fejlődésének egyik központi mozgatója, illetve a lelki működés leghatékonyabb módja. A flow élmény során az egyén az adott pillanatban teljesen részévé válik annak, amit éppen csinál. A flow-élmény megélésének fontos feltétele, hogy a feladatokban rejlő lehetőségek és az egyén képességei, készségei magas szintűek legyenek, illetve érdeklődés is kell hozzá. Az autotelikus élményt – flow élményt – az különbözteti meg más fajta tevékenységtől, hogy önmagáért való tevékenység, nem a jövőbeli haszonért végezzük. Az áramlat fenntartása érdekében a személynek folyamatosan komplexebb kihívásokat kell találnia, így végül a készségek továbbfejlődését eredményezi. Mivel az áramlatélmény a szelf fejlődésével jár, feltételezhető, hogy az áramlatban eltöltött idő az önbecsülés bejósolására is használható (Adlai-Gail 1994 idézi Oláh 2005). Sportpszichológiai vonatkozásban nagymértékben saját észlelésünktől függ, hogy mi



történik velünk sportolás közben: flowban vagyunk, vagy pedig szorongás és unalom jellemez bennünket (Jackson és Csíkszentmihályi 2001).<sup>7</sup>

A sportpszichológiai szakirodalom a teljesítmény összetevőket hajlamos szegregált, egymáshoz nem kapcsolódó részeknek tekinteni. Csak kevés olyan sportteljesítménnyel kapcsolatos modell létezik, például a Hardy és munkatársai (1996) valamint a Vealey és Garner-Holman (1998) által javasolt modellek azok, melyek figyelembe veszik, és ennek megfelelően integrálják a magas szintű sportteljesítményhez szükséges egyéni összetevőket. A Vealey és Garner-Holman-féle több területre kiterjedő értékelési keretmodell az alkalmazott sportpszichológiára vonatkozólag azt sugallja, hogy az értékelési, az intervenciós és az intervenció hatékonyságát értékelő folyamatok során a sportolói, szervezeti kulturális, kontextuális és a tanácsadói jellemzőket is figyelembe kell venni (Vealey 1994, Vealey és Garner-Holman 1998). A Hardy és munkatársai (1996 p. 240) által kidolgozott modell pedig azt mutatja, hogy a csúcsteljesítmény alapját a „személyiségbeli, motivációs és filozófiai alapkövek” alkotják. Ezekhez az alapokhoz hozzáadva a szükséges fizikai és pszichológiai készségeket, és a különböző megküzdési stratégiákat, eredményként feladatspecifikus teljesítményállapotokat kapunk. Továbbá azt is hangsúlyozzák, hogy a sportteljesítmény teljes megértéséhez figyelembe kell venni ezeket az összetevőket, mégis kevés iránymutatást adnak abban a tekintetben, hogy mindez hogyan történjen (Gardner és Moore 2006).

A meglehetősen átfogó megközelítések ellenére olyan teljesítménynövelő intervenciókat javasolnak, melyek majdnem kizárólag a kognitív-viselkedési terápiás technikákon alapszanak, melyek nem minden esetben a teljesítmény optimalizálásának leghatékonyabb módjai. Ezek a stratégiák a belső kognitív-affektív folyamatok és külső viselkedések változtatására és kontrollálására irányulnak az ideális teljesítmény megteremtésének reményében (Gardner és Moore 2006). Hasonlóképpen, az aktuális sportpszichológiai szakirodalom jelentős része ezeket az önkontrollkészségeket hangsúlyozza (Van Raalte és Brewer 2002), azonban még mindig gyakran tagadják egyéb jelentős pszichológiai mechanizmusok, személyiségváltozók és a teljesítménynövelés alternatív módjainak, mint például a kognitív diffúzió és viselkedési újrafókuszálás (Gardner és Moore 2006) relevanciáját. Ritkán fordulnak elő a sportolók és a sportolói teljesítmény holisztikusabb perspektívái.

---

<sup>7</sup> Raedeke (2007) erre 'enjoyment' (élvezet)-ként utal.

Mivel nem a sportpszichológia az első olyan terület, amely az emberi teljesítményt tanulmányozza, sokat profitálhatunk más pszichológiai területek ismereteiből, hogy jobban megértse és ismerje a funkcionális és diszfunkcionális teljesítményt. A nem sportteljesítménnyel kapcsolatos kutatásokban való jelentős előrelépések az elmúlt évtizedben a sportteljesítmény megértéséhez is nagyban hozzájárulhatnak. Az emberi teljesítmény, - legyen az sportolói, tanulmányi, szociális vagy szexuális, - magába foglalja az alapvető személyiségtényezőket, a teljesítmény területére jellemző specifikus tanult készségkészlet, helyzeti követelmények és megküzdési stratégiák koordinált tevékenységét. Így valójában, az emberi teljesítmény hasonlóságai jóval többet jelentenek, mint a specifikus különbségek. A klinikai szakemberek évtizedek óta azon dolgoznak, hogy jobban megértsék a teljesítmény kérdéseket, és hatékony intervenciók stratégiákat dolgozzanak ki, hogy akadályozzák vagy fokozzák a szexuális, tanulmányi, munkahelyi és szociális teljesítményt. A sportpszichológiai kutatások eddig kevés figyelmet szenteltek ezeknek a területeknek, és ezért eddig nem tudtak előnyt kovácsolni a terület-releváns eredményekből (Moore és Gardner 2001). Az emberi teljesítménnyel foglalkozó kutatások empirikus adatai alapján arra a következtésre juthatunk, hogy a sportolók, mint minden más ember, teljesítménnyel kapcsolatos sémákat fejlesztenek ki a teljesítmény, és ennek eredményeképpen a szelfjük köré. Ezek a sémák befolyásolják a gondolataikat, az érzéseiket, a viselkedésüket, és közvetlenül befolyásolják a sportoló azon képességét, hogy hatékony önszabályozásra legyen képes a versenyek alatt. A funkcionális és diszfunkcionális teljesítményű sportolók sémáinak tartalma egymástól különböző, a diszfunkcionális teljesítménnyel asszociálódott sémák eltúlzott és irreális sztereotípiákat, elvárásokat és self-implicációkat tartalmaznak (Moore és Gardner 2001).

### **3.3.3. A sportpszichológia többdimenziós klasszifikációs rendszere**

A sportpszichológusok számos mérő és értékelő eszközt fejlesztettek ki, melyek nagy része a teljesítmény egy változóját emelik ki, és erről szolgáltatnak információt. Ezek az általában egy specifikus változó megértését középpontba helyező mérések fontos eszközök, hiszen segítik a gyakorló szakembert, hogy a sportoló szükségletéhez kapcsolódó specifikus adatokat gyűjtsön össze. A mérések nagy része szintén nem a sportolót, mint egészet veszi figyelembe, beleértve a teljesítménnyel, a fejlődéssel, az

átmenetekkel és klinikai változókkal kapcsolatos, valamint intra- és interperszonális területeket. Annak ellenére, hogy ezek az eszközök már önmagukban is, de sok más probléma esetében is kiválóak, mégis az alkalmazott sportpszichológia nagy kihívása egy rendszerszemléletű vagy szisztematikus megközelítés kialakítása és átültetése a gyakorlatba (Gardner és Moore 2006).

Az alkalmazott sportpszichológiát gyakran a sportolói teljesítmény fókuszba helyezése által határozzák meg, azonban sok szakember amellet érvel, hogy ezt a megközelítést a pszichés jóllétre és a sportoló fejlődésének minden aspektusára ki kell terjeszteni. Ezt az új megközelítést a projektív tesztek bevonásával kellene alkalmazni a klinikai vonatkozású sportpszichológia keretein belül, hiszen ez a „mérőeszköz” szerves része lehet, és nagyon jól tükrözheti a holisztikus szemléletmódot, és a sportoló mint teljes egész vizsgálatát. Érdeemes lenne mindezt a napi gyakorlatban is alkalmazhatóvá, azaz gyakrabban alkalmazottá tenni. A napi gyakorlatban a szakemberek a kliens pillanatnyi helyzetéből és problémáiból következtetve hozzák meg döntéseiket, fogalmazzák meg az elsődleges, másodlagos és harmadlagos kérdéseket, az eredménycélokat és az alkalmazandó stratégiákat (Moore és Gardner 2001). Ezek az információk négy forráson alapulnak (Kanfer és Schefft 1988), a kliens specifikus jellemzői és a vele kapcsolatos információk, tudományos adatbázisok, szakmai folklór (a kollégáktól származó kumulatív tapasztalatok és készségek), és a szakember személyes tapasztalatai.

A sportpszichológiai diagnózisalkotásnak négy fő célja van. Az első három a viselkedés megértésének kategóriájába tartozik, a negyedik pedig az előrejelzést fedi le (Gardner és Moore 2006):

- Topográfiai diagnózis (az aktuális kérdés klasszifikációja vagy diagnózisa, például félig nyílt interjú).
- Az adott kérdés vagy probléma etiológiájának azonosítása.
- A sportbeli és egyéni kérdések vagy problémák funkcionális megértése.
- Prognózis vagy predikció (intervencióval vagy anélkül).

A hatékony intervencióknak a sportolók környezeti, inter- és intraperszonális, viselkedési és teljesítménnyel kapcsolatos jellemzőire, történetére és követelményeire kell fókuszálni, és nem csupán a teljesítménycélokra. Az MCS-SP a sportolókkal kapcsolatos kérdéseket és problémákat négy nagy kategóriába sorolja, az előzőekben említett tényezők alkalmazásával (Gardner és Moore 2006):

- teljesítményfejlődés (performance development, PD),
- teljesítménydiszfunkció (performance dysfunction, PDY),
- teljesítményromlás (performance impairment, PI),
- teljesítménykihagyás vagy visszavonulás (performance termination, PT).

### 3.3.4. Teljesítményfejlődés

Olyan kérdések tartoznak ebbe a kategóriába, ahol az intervenció elsődleges célja a sportteljesítmény javítása; a teljesítményt befolyásoló jelentős fejlődési átmenettel kapcsolatos inter- vagy intraperszonális pszichés faktorok hiányoznak, valamint amikor a cél azon mentális készségek fejlesztése vagy finomítása, amelyek nagy valószínűséggel fokozzák a csapat- vagy az egyéni teljesítményt (Gardner és Moore 2006).

A teljesítményfejlődés két alkategóriára bontható. Az első alkategóriába (PD1) olyan esetek tartoznak, amikor a mentális készségek szükségesek vagy fejlesztő hatásúak a fizikai készségek folyamatos építésében, illetve a versenyzői teljesítményfokozásban. A készségfejlesztés folyamatban van, de nem befejezett. A második alkategória (PD2) esetében a fizikai készségek magas szinten fejlettek, az optimális és konzisztens sportolói teljesítményhez a mentális készségek fejlődése szükséges. Az ilyen típusú sportolók meglehetősen jól funkcionáló egyének, akik reális kereten belül akarják a fizikai készséget és a teljesítménykonzisztenciát fejleszteni (például a mentális felkészülés és koncentráció fejlesztése, az affektív reakciók regulációja). Olyan esetek is ide tartoznak még, amikor a sportoló inkonzisztens teljesítményt vagy meglehetősen rövid távú, mégis perzisztens visszaesést mutat, és mindez nem magyarázható a már említett tényezőkkel. Ebből kifolyólag ide tartozik a hagyományos értelemben vett teljesítményfokozás (Gardner és Moore 2006).

Fontos, hogy a gyakorló szakemberek ne essenek abba a hibába, hogy sportpszichológusként csak a teljesítményfokozásra koncentrálnak, annak ellenére, hogy ebben a folyamatban sokkal fontosabb tényezők is közrejátszhatnak, vagy klinikai pszichológusként patológiai esetként kezeljék a sportolót, mikor a teljesítményfokozás is elegendő (Gardner és Moore 2006).

### 3.3.5. Teljesítménydiszfunkció

Az egyéni diszpozíciók és az élet követelményei ugyanolyan mértékben érintik a sportolókat is, mint az átlagpopulációt, különösen, ha azokat az intenzív elvárásokat tekintjük, melyeket a versenyzői világ állít fel velük szemben, hogy konzisztensek, fókuszáltak és optimális mértékben produktívak legyenek. A sportolóra ható nyomás, mint például az edzéskövetelmények, a fizikai sérülés és a folyamatos külső és belső értékelés kölcsönhatásba lépnek az élet más területeivel, mint az otthon, az iskola, a munka és a barátságok területéről származó nyomással, mindez különösen nagy kihívás elé állítja a sportolót. A teljesítménydiszfunkció olyan jelentős teljesítménycsökkenésre utal, amelyet csak bizonyos személyiségjellemzők vagy külső tényezők és bizonyos személyiségjellemzők közti interakció okoz. Ilyen külső tényezők lehetnek a sportolói környezet részei, például egy edzővel való konfliktus vagy személyes élmény, mint például egy fontos kapcsolat elvesztése. A teljesítménydiszfunkció egyik meghatározó jellemzője, hogy a sportoló személyes jellemzői és külső tényezőkre adott reakciói szubklinikaiak, ami azt jelenti, hogy annak ellenére, hogy csökkentik a teljesítményt, nem érik el a klinikai szintet. A teljesítménydiszfunkcióval küzdő sportoló általában a teljesítménynövelést célozza meg, a múltban konzisztensebb és magasabb szintű teljesítményt tapasztalt vagy nem hozza az elvárt teljesítményt. Az ilyen sportolók meghatározható pszichés gáttal rendelkeznek, amelyek negatívan befolyásolják a sportteljesítményüket vagy az életműködésüket. Ezek a pszichés barrierék lehetnek inter- és intraperszonálisak, fejlődéssel és átmenettel kapcsolatos nehézségek. A teljesítménydiszfunkció egyik altípus arra vonatkozik, amikor a fentebb említett nehézségek (életesemények) olyan pszichés reakciókat váltanak ki, melyek következménye a diszfunkcionális sportolói teljesítmény. Elsődlegesen külső tényezőkön, másodlagosan pedig a személyes jellemzőkkel kapcsolatos interakción alapszanak. A teljesítménydiszfunkció másik altípusa elsődlegesen belső vagy személyes jellemzőket foglal magába és az ezt körülvevő külső tényezők csak másodlagosak. Ezek a belső pszichés tényezők magukba foglalhatnak bizonyos kognitív alapsémákat (tartós viselkedésseljellezőket) mint például a szélsőséges perfekcionizmus, a túlzott hibától való félelem, az elismerésre való irracionális igény és az alacsony frusztrációs tolerancia. A teljesítményproblémák és a személyiségtényezők kölcsönhatásban vannak egymással és a teljesítményproblémával kapcsolatos

pszichológiai kérdések is gyakran annyira komplexek, mint más komoly pszichológiai rendellenességek (Gardner és Moore 2006).

A hagyományos klinikai pszichológia diagnosztikai fázisának szerves része a projektív tesztfelvétel, ebből kifolyólag a teljesítményproblémák ilyen irányú komplex megközelítése szintén implikálhatja a projektív tesztek alkalmazását.

Ez a nézőpont gyökereiben különbözik az alkalmazott sportpszichológia gondolkodásmódtól, amely a különböző zavarokat egyértelműen vagy a klinikum, vagy a teljesítményproblémák kategóriájába sorolja. Ez a dichotómikus felosztás egyrészt teljes mértékben leegyszerűsítő, másrészt a gyakorlati szakma világában nem igazán hatékony. A sportoló szükségleteinek konceptuális megértése fontos alapja ennek a megközelítésnek, ahol a sportolót olyan egyénnek tekintjük, aki a sportoló világban létezik és fejlődik, esetenként bizonyos sportbeli kihívásokkal és követelményekkel kell megküzdenie, azonban szintén küzd endogén állapotokkal és exogén életeseményekkel és körülményekkel (Gardner és Moore 2006). Tehát a problémákkal küzdő sportolót olyan individuumnak tekintjük, aki egy komplex, jelentős nyomást gyakorló környezetben van jelen, és a holisztikus megközelítésű értékelésekből, intervenciókból mind a sport világában, mind szélesebb életterében növeli a funkcionalitását. Gyakran előfordul, hogy az első üléseken a sportoló nem prezentálja a fentebb említett tényezőket. Ilyen esetekben a hagyományos értelemben vett sportpszichológiai stratégiák kerülnek alkalmazásra, figyelmen kívül hagyva az egyén valódi és komplex szükségleteit, melyek szigorúan sem a teljesítmény, sem a klinikai zavar kategóriájába nem tartoznak.

### **3.3.6. Teljesítményromlás**

A legtöbb klinikai zavart a legmegfelelőbbben a teljesítményromlás kategóriájába sorolhatjuk be. A teljesítményromlást olyan versenyteljesítményben megnyilvánuló visszaesések jellemzik, melyek jelentős pszichés zavarok és az élet minden területére kiterjedő diszfunkciók szempontjából másodlagosak, miközben a leggyakoribb okai a szakember felkeresésének. A háttérben lévő okok a leggyakrabban specifikus pszichiátriai diagnózisokkal kapcsolódnak össze (DSM IV-TR, APA2000), elsődleges intervencióként klinikai kezelést igényelnek, a velük együttjáró sportteljesítményromlás ellenére (Gardner és Moore 2006).

A pszichés rendellenességek elkülönítése egyéb tényezőktől (teljesítményváltozás), egészségügyi problémák stb. klinikai értelemben, valamint a fogalmi meghatározottságot tekintve is összetettek, és ebből kifolyólag az óvatos diagnózisalkotásra külön figyelmet kell szentelni. A sportolók egy része, akik klinikai sportpszichológushoz fordulnak segítségért, gyakran élnek meg szorongást, depressziót vagy más olyan tüneteket, melyek klinikai figyelmet és kezelést igényelnek. Mivel az ilyen problémákkal küzdő sportolók nem mindig mutatják ezeket a tüneteket az első ülésen, a gyakorló szakembernek oda kell figyelnie arra, hogy alaposan megvizsgálják őket a klinikai tünettannak megfelelően. A teljesítményromlás olyan sportolókra utal, akik egyértelműen jelentős érzelmi distresszt vagy viselkedési diszregulációt magába foglaló klinikai problémákat mutatnak, melyek mind a sportolói tevékenységet, mind az életének egyéb területeinek működését befolyásolja. Mindezek önmagukba véve lehetnek intra- vagy interperszonálisak, melyek a teljesítményfokozás helyett közvetlen klinikai foglalkozást igényelnek (Gardner és Moore 2006).

A teljesítményromlás két alkategóriát tartalmaz. Az első olyan klinikai rendellenességeket vagy ezekkel együttjáró klinikai feltételeket jelöl, amelyek súlyos mértékben zavarják az egyén általános működését (beleértve a sportteljesítményt is). Ebbe a kategóriába tartoznak az olyan specifikus rendellenességek, mint a szorongásos zavarok, affektív (hangulati) zavarok, táplálkozási és figyelemzavar. A második szintén komoly deficitekkel jár együtt a jelentősebb életterületeken és a sportolói életvitelben egyaránt. Ebbe a kategóriába tartoznak azok a sportolók, akik jelentős diszregulációt mutatnak, mint például az impulzuskontroll-zavar, az alkoholizmus, a drogaddikció és a személyiségzavarok. Mindezek végül interperszonális családi és munkahelyi zavarokat okoznak, és ezáltal a sportoló karrierje a kiesés kockázata miatt gyakran veszélybe kerül. A teljesítményromlásban szenvedő sportolók valószínűsíthetően jelentős teljesítményromlásról számolnak be a klinikai sportpszichológusnak. Az általános pszichés distresszt és a csökkent funkcionálást kell a fókuszban tartani a teljesítménycsökkenéssel szemben. Ez analóg helyzet a hasonló pszichés zavarban szenvedő nem sportolókkal, akiknél munkahelyi hatékonyságcsökkenést tapasztalhatunk (Gardner és Moore 2006). A diagnózisalkotás szempontjából ezért fontosak a projektív tesztek, amelyek a zavarok háttérében álló rejtett aspektusokat könnyen azonosíthatóvá teszik.

A második típusú teljesítményromlás esetén a sportoló szélsőséges emocionális distresszt él meg, valamint jelentős viselkedési diszregulációt mutat, mely

funkcionálisan gátolja az életének jelentős területein. Ebbe beletartozhat a sportteljesítmény is. Az ilyen sportoló jellemzője lehet a kezelhetetlen düh, a szélsőséges impulzivitás, az egyértelmű következmények ellenére a negatív hatásokra adott kirobbanó reakció. Drog- és alkoholproblémák, személyiségzavarok is megjelenhetnek, amelyek interperszonális konfliktusokhoz, gyenge szociális készségekhez, és nem hatékony döntéshozatalhoz vezethetnek. Abban az esetben, ha ezek együttesen jelennek meg, a belső tüneti kép egyértelmű intraperszonális distresszt tükröz, és a viselkedési diszreguláció külső következményei negatívan befolyásolják a sportoló az irányú képességét, hogy szeretetteljes kapcsolatokat tartson fenn, és ellenálljon a függőségi motívumoknak, szabályozza a dühét, következetesen gondolkodjon, és a sport területén is megtartsa funkcionális integráltságát. Ebből kifolyólag nem nehéz elképzelni, hogy egy ilyen problémával küzdő sportoló végül a klinikai sportpszichológus rendelőjében köt ki. Az ilyen sportolók gyakran minimalizálják tüneteiket, és tagadják a környezetükre gyakorolt személyes hatásukat. Akiknél ezek a problémák hosszú ideje fennállnak, élettörténetükben függőségi motívumok jelennek meg, agressziókezelési problémával rendelkeznek, a pszichológiai kezelést illetően a prognózis gyengébbnek bizonyulhat. Számos ok állhat ennek a mintának a hátterében.

Jellemzőik általában véve:

- olyan megrögzött viselkedéses jellemzőket mutatnak, melyek a viselkedés rugalmatlanságához, kognitív és emocionális rigiditáshoz vezetnek;
- gyakran bagatellizálják, vagy nehezen fejezik ki az olyan érzelmeiket, mint például a düh, szomorúság, frusztráció, irigység, szorongás és depresszió;
- nehezen férnek hozzá az automatikus gondolati tartalmakhoz, ebből kifolyólag nehezebben fejlesztenek ki racionális gondolkodási mintákat és pozitív megküzdési módokat;
- nem minden esetben motiváltak a terápiára;
- gyakran úgy gondolják, hogy a hosszan tartó nehézségeik olyan régen fennállnak, hogy nem lehet változtatni rajtuk;
- nehézségeiket nem tartják nehézségeknek;



- gyakran különböző elkerülési stratégiákat alkalmaznak annak érdekében, hogy minimalizálják a jelentős érzelemregulációs deficitek okozta fájdalmas vagy stresszkeltő ingereket (Gardner és Moore 2006).

Ezek természetesen csak általánosítások és nem minden ebbe a kategóriába tartozó sportoló tüneteit tükrözik. A különös kihívást jelentő kezelések során empirikus alapú megközelítést alkalmazunk. Azonban az ilyen sportolók azok, akik csak esetenként kérnek segítséget, általában az edzők vagy családtagok küldik őket egy viselkedésben nyilván megjelenő roham után (Gardner és Moore 2006).

### **3.3.7. Teljesítménykihagyás vagy visszavonulás**

A teljesítmény-kimaradással kapcsolatos esetek olyan problémákat hangsúlyoznak, melyek a sportolói karrier várt, vagy nem várt befejezéséhez kapcsolódnak. A sport kiszámíthatatlanságából fakadóan egy idő után minden sportolónak szembesülnie kell a versenyzői karrier lezáródásával. A sportolói karrieridőszak sok tekintetben hasonlít a populáció másik részének karrieridőszakára. A sportolók egy rövidebb és koncentráltabb időszakát élik meg mindennek. Annak ellenére, hogy a hivatásos sportolók egy része 30-as, 40-es éveiben sem adja fel karrierét, a legtöbb sportoló mégis korábbi befejezésre számíthat. Ilyenkor kell szembesülniük és megfelelően kezelniük ezt a helyzetet annak érdekében, hogy megtalálják a produktív tevékenység új területét, és megteremtsék az optimális pszichés jóllétet. A váltás periódusának problémája fontos területe a sportpszichológiának. Lényegében a változással kapcsolatos nehézségek számos formát vehetnek fel, a sportoló fejlettségi szintjétől és a (várt vagy váratlan) váltás típusától függően.

A teljesítménykihagyás első típusa azokra a sportolókra vonatkozik, akiknek a visszavonulása előre jelezhető és valószínűleg önkéntes. A háttérben álló ok lehet az öregedés természetes folyamata, amely gyakran a fizikai készségek várható leépülésével kapcsolódik össze, illetve a közép- vagy felsőfokú tanulmányok befejezése. A második típusba a váratlan és általában nem önkéntes visszavonulás tartozik, melynek háttérben sérülés vagy elégtelen teljesítmény áll, ami a kiesés jelenségéhez vezet. A sportolók mindkét esetben intenzív pszichés reakciókat adnak, és hirtelen kell szembesülniük az élet egyéb „praktikus” kérdéseivel (Gardner és Moore 2006).

A teljesítménykihagyás első típusa a versenyzői karrier kiszámítható végét tükrözi. Gyakran szabad választás vagy a fizikai képességek természetes leépülésének eredménye, öregedés vagy a sérüléssel együtt járó hatások vagy a versenyzési lehetőségek természetes befejeződése (például a diploma). A sporttól eltérő területeken az emberek életük későbbi szakaszában szembesülnek a karrierjük végével, és mivel mindez kiszámítható, jelentős idejük van a felkészülésre, a szociális kapcsolatok, tevékenységek és életkörülmények kialakítására, melyek elősegítik az egészséges adaptációt. A sport területén a gyors váltás lehetőségének kockázata a már említett okok miatt magasabb, és mivel a kutatások azt mutatják, hogy a sportolók általában a sportolói szerepükben sokkal kompetensebbnek és boldogabbnak tekintik magukat, mint az életük más aspektusaiban (Griffin és mtsai 1981), érthető, hogy az ebből a szerepből való kikerülés sérülékennyé és pesszimistává teszi a sportolót.

A teljesítménykihagyás második típusában a visszavonulás traumatikus és akaratlan, köszönhetően egy súlyos sérülésnek és a deszelekció bizonyos típusainak, a sportolónak kevés jövőbeli lehetősége marad. A sportoló életében a sérülés miatti visszavonulás az elvesztés élményével azonos (Suinn 1967). Ebből kifolyólag a sportoló a sérülésalapú karrierverztést a Kubler-Ross-i (1969) jól ismert gyász szakaszokkal kapcsolja össze. Más modellek szerint a sérülés előtti személyiségváltozók azok, melyek a legjelentősebb szerepet játsszák a sérülésre és a következményeire adott reakcióiban (Gardner és Moore 2006).

### **3.4. A sportpszichológiai felkészítés és teljesítmény kapcsolata**

A sportpszichológiai felkészítés a teljesítményfokozás és optimalizálás szerves része. A lehetséges intervenciók számos formáját foglalja magába, melyek az ideális sportteljesítményhez szükséges pszichés készségek fejlesztésére irányulnak, mint például a célkitűzés, az izgalomszabályozás, vizualizáció vagy koncentráció. Cohen és munkatársai (2006) egy kétszemélyes (női golfozók) esettanulmányban mutatják be a sportpszichológiai felkészítés és teljesítmény kapcsolatát. Az intervenció programjukban olyan pszichológiai készségek fejlesztését tűzték ki célul, melyek közvetve vagy közvetlenül befolyásolják az érzelmi önszabályozást. A pszichológiai készségfejlesztő tréning (Psychological Skills Training- PST) során a figyelemszabályozás, imagináció, relaxáció és aktiváció, belső beszéd, automatizáltság

és az érzelemszabályozás területeire koncentráltak, valamint arra, hogy a sportoló képes legyen kizárni a zavaró tényezőket. Az intervenciós program végén fejlődtek a sportolók érzelmi önszabályozási készségei és javult a teljesítményük. A kognitív-viselkedéses technikákon alapuló pszichológiai készségfejlesztő tréning hatékonyságának kapcsán Beauchamp és munkatársai (1996) is hasonló eredményekre jutottak. Kezdő golfozók egy 14 hetes programban vettek részt, mely a motiváció, a felkészülés és a teljesítmény fejlesztését tűzte ki célul. A motivációt a Sport Motivációs Skálával (SMS) mérték, az ütések előtti felkészülést és az ütésteljesítményt pedig külső megfigyelők értékelési alapján regisztrálták. Eredményeik szerint a programban résztvevők belső motivációja nőtt, az introjekció (a külvilág élményeinek beépülése az egyén képzeletébe) mechanizmusának alkalmazása szignifikánsan csökkent, az ütések előtti rutinok következetesebbé váltak és nőtt az ütésteljesítmény, szemben a kontroll csoporttal és a csak fizikai felkészítésben résztvevő személyek adataival. Sheard és Golby (2011) pedig utánpótláskorú (serdülő) élsportoló fejlesztésével bizonyította a PST hatékonyságát. 36 országosan kiemelkedő úszó vett részt egy hét-hetes PST programban, hetente egy alkalommal (45 perc), mely a célkitűzés, koncentráció, relaxáció, vizualizáció és gondolatszabályozás fejlesztésére irányuló intervenciókat tartalmazott. Három versenyen szignifikáns fejlődést tapasztaltak, míg másik tíz esetben nem szignifikáns növekedést. Az intervenciókat követően a sportolók pozitív pszichológiai profiljában is szignifikáns javulás mutatkozott.

A kutatások a sportpszichológia felkészítés egyes elemeit kiragadva is igyekeznek bizonyítani a módszerek, specifikus intervenciók sportteljesítményre gyakorolt hatását. Hatzigeorgiadis és munkatársai (2013) egy 10 hetes belső beszéd alapú intervenciós fejlesztő program hatékonyságát vizsgálták 41 utánpótláskorú úszó bevonásával. Mindeközben a teljesítményt két verseny alkalmával monitorozták. Eredményeik szerint a programban részt vett sportolók versenyteljesítménye fejlődött, szemben a kontroll csoport teljesítményével. A belső beszéd módszerével kapcsolatban Ming és Martin (1996) is hasonló eredményekre jutottak műkorcsolyázók esetében. Kendall és munkatársai (1990) az imagináció, a relaxáció és belső beszéd technikáját kapcsolták össze specifikus sportkészségfejlesztés (védekezés a kosárlabdában) céljából. Az imagináció módszerét és annak teljesítményfokozó hatását a labdarúgásban is vizsgálták (Munroe-Chandler és mtsai 2005; Blair és mtsai 1993). Rogerson és Hrycaiko (2002) pedig jégkorong kapusuk teljesítményét figyelték meg az olyan mentális készségek fejlesztésének következtében, mint a fókuszálás és a belső beszéd.

A sportpszichológiai felkészítéshez szorosan hozzátartozik az aktuális versenyhelyszínen végzett terepmunka is. Ennek hatékonyságáról alapvetően személyes tapasztalatok visszajelzésén keresztül kaphatunk pontosabb képet. McGregor és Winter (2016) egy reflektív esettanulmányban mutatják be a sportpszichológiai helyszíni segítségnyújtással kapcsolatos tapasztalataikat. Egy nemzetközi lacrosse csapat Világkupa versenyén történő tanácsadás során az igényfelmérés és informális beszélgetések nyomán a csapattagok egymás felé történő visszajelzéseinek serkentésének; a célkitűzések pontosításának; a játékra való felkészülés erősítésének és a pályán kívüli segítségnyújtás szükségessége bontakozott ki, valamint az, hogy a csapaton belüli szerepek tisztázódjanak és a játékosok rutinokat alakítsanak ki. A játékosok szerint a kialakított rutinok, játéktervek és egyértelmű célok, valamint az adekvát visszajelzések fontos szerepet játszottak a csapat eredményes teljesítményében. Henriksen (2015) egy dán vitorlázó egység (2 fő) olimpia előtti és alatti sportpszichológiai felkészítésének tapasztalatait és a versenyt követő csalódottsággal való megküzdés nehézségeit írja le. A felkészítés során a sportpszichológiai intervenciók a kognitív-viselkedésterápiás irányelveket és hagyományokat követték.

A sportpszichológiai felkészítés mentális készségfejlesztő tréning (Mental Skills Training- MST) formájában is említésre kerül. Sharp és munkatársai (2013) utánpótláskorú férfi rugby élsportolók körében vizsgálták a mentális készségfejlesztő tréning hatékonyságát. Három fókuszcsoporthoz tartottak, négy edző bevonásával. A sportolók szerint fontos, hogy az edzők is jobban megismerjék és megértésék a mentális felkészülést. Visszajelzéseik szerint az elsajátított készségek nemcsak a sportteljesítményt növelik, hanem az élet más területein is segíthetik őket. Mammassis és Doganis (2004) szintén utánpótláskorú sportolók esetében alkalmaztak mentális tréning programot (Mental Training Program- MTP). Öt fiatal teniszező egy teljes szezonon keresztül vett részt a felkészítésben, mely az olyan pszichológiai készségek fejlesztésére irányult, mint a célkitűzés, pozitív gondolkodás, belső beszéd, koncentráció és rutinok, izgalmi-szint szabályozás valamint az imagináció. A programban résztvevő sportolók teljesítménye (sportspecifikus adatok és önértékelés alapján) nőtt és önbizalmuk is fejlődött, szemben a kontroll csoporttal, akik nem vettek részt a program, de ugyanazt az edzésmennyiséget és minőséget tapasztalták. Thelwell és Greenlees (2003) is hasonló következtetésekre jutottak triatlon versenyzők esetében, ahol az MST a célkitűzés, a relaxáció, az imagináció és a belső beszéd módszerét tartalmazta.

Az alkalmazott sportpszichológusi gyakorlat fejlesztése érdekében Arnold és Sarkar (2015) kísérletet tettek arra, hogy összefoglalják és bemutassák elismert és tapasztalt sportpszichológusok tapasztalatait és javaslatait az olimpiai felkészítés kapcsán. 15 sportpszichológussal készítettek interjút, akik összességében már több, mint kétszáz évnyi közvetlen tapasztalatot halmoztak fel, számos nemzet sportolójának felkészítésével, 6 nyári és 5 téli Olimpiai Játékokon történő részvétellel. Az interjúk során öt releváns kategória rajzolódott ki: az Olimpiához kapcsolódó stresszorok, a sikerekből és kudarcokból levonható tanulságok, javaslatok kezdő szakembereknek, egy-egy sportpszichológus saját munkamódszerén belüli eltérések és a több tudományágat átfogó tanácsadás.

### **3.5. Az utóbbi évek kutatási eredményei a sportolói személyiség és a teljesítmény kapcsolatáról Magyarországon**

A nemzetközi szakirodalom, elméletek és modellek áttekintése után a kurrens hazai kutatási eredmények bemutatásán keresztül kíséreljük megvilágítani azt, hogy Magyarországon milyen kontextusban foglalkoznak a sportolói személyiség és a teljesítmény összefüggéseivel. Az elméletek és nemzetközi kutatások között felsorolásra került több olyan témakör, amely jelen értekezés fókuszába illeszkedik, így szót ejtettünk az arousal szabályozásáról és a szorongáskezelésről, amelyek kapcsán fontos eszköz maga a megküzdés, sportolói megküzdés. Megállapíthatjuk, hogy a kutatások a szorongás pszichológiai aspektusainak vizsgálatában a szorongás kiváltó okaira, illetve annak kioltására, megszüntetésére fókuszáltak az eredményesség növelésének célkitűzésével.

A hazai vizsgálatokban leginkább a sportolói szorongás felmérésével találkozunk, amelyek a sportteljesítmény tükrében kíséreltek meg vizsgálni. Hajduné vizsgálataiban (2009) például futóatléták pszichológiai jellemzőit mérte, amelyben az életkori tényezőknek kitüntetett figyelmet szentelt. A versenyzői szorongás (CSAI-2) korcsoportonkénti elemzésében a kognitív és szomatikus szorongás, valamint az önbizalom értékek korcsoportonként eltérőek voltak. Legmagasabb értéket a szomatikus szorongás esetében találta a kognitív szorongás mutatóhoz viszonyítva. A legmagasabb szomatikus szorongás szintet az utánpótlás 20-22 éves csoportjában jelezte, míg a kognitív szorongás esetében az ifjúsági 17 évesek jártak elől. A versenyeredménnyel kapcsolatos önbizalom növekedést mutatott az életkorral egyenes arányban, amely a

korábbi élményekkel és a tapasztalattal magyarázható. Eredményei között a kognitív szorongás negatív korrelációját hangsúlyozza az önbizalommal, miszerint ahogyan nő a versenyeredménnyel kapcsolatos önbizalom, úgy csökken a szorongás mértéke. A kutatás adatai rámutattak arra, hogy a szorongás magyarázható életkori sajátosságokkal, a versenytapasztalattal és az elvárásoknak való megfeleléssel is (Hajduné 2003, 2004, 2009, László 2009). A szerző továbbá megállapítja, hogy a versenytársaktól való félelem szerepet játszhat a szorongás emelkedésében.<sup>8</sup>

Ehhez hasonló eredményeket tükröz Géczi (2009) jégkorong játékosok körében végzett vizsgálata, amely a szorongás mellett fontos szerepet szán a megküzdésnek. A szerző válogatott és nem-válogatott játékosok pszichológiai jellemzőit vetette össze, szintén ügyelve az életkor szerinti sajátosságokra. Megállapítja, hogy a tapasztalattal rendelkező játékosok kevésbé voltak szorongóak, kevésbé éltek meg nagy nyomást és kevésbé voltak aggódóak, mint fiatalabb társaik. A szorongás mellett a stresszkezelésben is előnyt élveztek a tapasztalattal rendelkező játékosok. Vizsgálatában a megküzdés kérdőívben (ACSI-28) a szorongásmentesség dimenziója jelzett szignifikáns különbségeket a válogatott és nem-válogatott játékosok között. A válogatott játékosok csoportjában - minél tapasztaltabb játékosról van szó - így arra a következtetésre jutott, hogy a sportolót nem tölti el szorongással, amennyiben teljesítménye nem éri el a felkészültségének megfelelő szintet, és nem aggódik amiatt sem, hogy mások hogyan ítélik meg teljesítményét a verseny után. Az alskálákat figyelembe véve a *„csúcsteljesítmény téthelyzetben”*, a *„koncentráció”* és az *„önbizalom és teljesítménymotiváció”* magasabb volt, mint a többi alskála eredményei. Tehát a válogatott játékosok körében megfigyelte, hogy a válogatott sportoló téthelyzetben magasabb teljesítményre képes, a kihívások ösztönzően hatnak rá, motivált, magabiztosabb és képes a feladatra úgy koncentrálni, hogy kiszűri a zavaró tényezőket. Emellett Géczi arra hívta fel a figyelmet, hogy az *„edző általi irányíthatóság”* eredményei viszonylagosan alacsonynak mondhatóak a jégkorong játékosok körében (Géczi 2009).

Tóth és munkatársai (2011) szintén a sportteljesítményben szerepet játszó pszichológiai jellemzőket vették górcső alá, többek között a szorongást és a coping mechanizmusokat figyelték meg szintén jégkorongozók körében. A munkacsoport az életkor szerepét ugyanúgy hangsúlyozza, mint a korábbi kutatások, miszerint a kognitív

---

<sup>8</sup> Lásd ezzel szemben a co-opetition fogalmát a versengés és együttműködés facilitációs hatásáról (Koltai 2008, Koltai, Bognár, Fügedi 2009).

szorongás felnőttek körében szignifikánsan alacsonyabb mértékben jelentkezik, mint a fiatalok esetében. Emellett a szomatikus szorongás, bár nem szignifikáns mértékben, de szintén alacsonyabb a felnőttek körében szemben a fiatalokkal. Hajdúné eredményeivel összhangban a szerzők az önbizalom emelkedéséről is beszámolnak. A megküzdési stratégiák elemzése során – Géczi eredményeivel egybecsengően – az életkori hatások itt is kimutathatók voltak, nevezetesen, a „szorongásmentesség” dimenziójában a felnőtt játékosok szignifikánsan magasabb értékeket értek el, mint az utánpótláskorúak. Tóth és munkatársai (2011) a többi alskála esetében, kivéve a „*célkitűzés és mentális felkészültség*” és az „*edző általi irányíthatóság*” skálákon, hasonló eredményeket közölt. Következtetésként megfogalmazzák, hogy az életkor és a tapasztalat mentén a felnőtt játékosok tisztában vannak saját optimális arousal zónájukkal, illetve megtanulták azt a kedvező teljesítmény érdekében megfelelő korlátok között tartani. A nemzetközi elméletekkel és kutatásokkal egybehangzó következtetésként aláhúzzák az emocionális folyamatok kontrolljára vonatkozó szabályozás fontosságát. Így tehát, a teljesítmény domináns összetevőjeként a koncentrálóképeség hatékony fejlesztésére irányuló módszerek oktatását javasolják, kiváltképpen fiatal életkortól kezdődően. Hasonló tényezők szerepének megerősítését javasolja Orosz (2009) is a sporttehetség kibontakoztatása kapcsán. A szerző szerint a pszichológiai felkészítés kulcsmomentuma a pszichológiai jellemzők felmérése, majd hatékony eszközök mentén a sportolói énképbe való helyezése. Orosz (2009) labdarúgók és edzőik felmérése során szintén foglalkozott a megküzdés témakörével, ahol azt találta, hogy a „*csapásokkal való megküzdés*”, valamint az „*edző általi irányíthatóság*” skálákat kivéve mindenhol szignifikáns különbség mutatkozik az ACSI-28 alskáláin tehetségesség szempontjából. A tehetségességet egy három komponensből összeállított tehetséggrangsor mentén értékelték. Azonban a jelen értekezés szempontjából fontos eredmény, miszerint az önmagukat szorongónak tartó játékosok – a „*célkitűzés és mentális felkészültség*” kivéve – minden alskála esetében alacsonyabb értékeket értek el, tehát gyengébb megküzdésről számoltak be (Orosz 2009).<sup>9</sup>

Láthatjuk tehát, hogy a sporttudomány hazánkban is felismerte a sportpszichológia és a sportpszichológiai felkészítés szerepét, ezért a szakemberek egyre nagyobb hangsúlyt

---

<sup>9</sup> A kvantitatív adatfelvételek mellett érdemes kitérni Baky Dániel írására (2011), amely egy esetbemutatót tartalmaz, és jól szemlélteti a sportpszichológiai felkészítés menetét.

fektetnek a sportolók teljesítményének mérésére, és az azt facilitáló pszichológiai komponensek kutatására.



#### **4. Célkitűzések**

Az értekezés bemutatja az élsportolók pszichés állapotának felmérését sportpszichológiai felkészítés alatt. Pszichológiai és sportpszichológiai tesztek segítségével vizsgáltuk meg a sportolók pszichológiai profilját, személyiség struktúráját és képességeit. Kutatásunk célja volt megvizsgálni egy sportág szerint heterogén sportolói minta sportolói személyiségével és pszichés állapotával kapcsolatos legfontosabb jellemzőket. Ennek érdekében személyiség- és sportspecifikus jellemzőket mérő pszichológiai tesztek, illetve teljesítménytesztet alkalmaztunk a személyiség- és készség-képességjellemzők feltérképezésére. Továbbá ehhez kapcsolódóan, célul tűztük ki a sportpszichológiával kapcsolatos, sportpszichológiai tanácsadásra, felkészítésre és együttműködésre vonatkozó hatások felmérését. Az értekezés célja volt megvizsgálni, hogy a sportpszichológiai felkészítésben hogyan tekintsünk a sportoló pszichológiai profiljára, valamint hogy a felkészítés hogyan hathat a sportoló személyiségére és pszichés állapotára, valamint maga a sportpszichológiai felkészítés mennyit tehet hozzá a teljesítmény növelésének folyamatához. A sportolói teljesítménnyel kapcsolatos sportpszichológiai munkát önbeszámoló elemzésével kíséreltük meg nyomon követni, amely részletes információkat adott hazai sportolók körében.

## 5. Hipotézisek

Korábbi nemzetközi és hazai kutatási eredmények rávilágítottak arra, hogy a sportolók pszichológiai jellemzőivel fontos foglalkozni, valamint hogy a sportteljesítmény tekintetében jelentős pozitívumot hordoz a sportpszichológiai felkészítés. Számos kutatás bemutatta, hogy a sportolók a sportpszichológiai munka során fejleszthetők, javítható eredményességük, teljesítménymotivációjuk, és csökkenthető szorongásszintjük. Mindezek mentén a következő hipotéziseket fogalmaztuk meg:

H1: A sportolók személyiségtényezői összességében hatással vannak a sportteljesítményre.

H2: A *Stabilitás-emocionalitás*, az *Extraverzió-introverzió*, a *Konvencionális* és a *Függetlenség*, eredetiség valamint a *Irányítókészség*, *Frusztráció-tolerancia*, *Szociabilitás*, *Felelősségtudat*, *Teljesítményigény*, *Rugalmasság* CPI faktorokban különbség mutatkozik az elért sportteljesítmény függvényében.

H3: A személyiségbeli tényezők *Szociális hatékonyság*, *Szeretet*, *Lelkiismeretesség*, *Emocionális kontroll*, *Intellektus* (BIG5) skáláiban eltérés mutatkozik az elért sportteljesítmény alapján.

H4: A sportolók hatékony megküzdési stratégiák elsajátításával növelhetik sportteljesítményüket, ezért az ACSI-28 skálákon (*Csapásokkal való megküzdés*, *Csúcsteljesítmény téthelyzetben*, *Célkitűzés és mentális felkészülés*, *Koncentráció*, *Szorongásmentesség*, *Önbizalom és teljesítménymotiváció*, *Edző általi irányíthatóság*) eltéréseket várunk az elért sportteljesítmény alapján.

H5: A sportolók szorongása csökkenthető a felkészítés, tanácsadás során, ezért azt vártuk, hogy a versenyzéssel kapcsolatos aktuális *kognitív és szomatikus szorongás* állapot, a szorongás testi tünetei, illetve a *versenyzéssel kapcsolatos önbizalom* mértéke eltér az elért sportteljesítmény alapján.

H6: A figyelem összefüggésben van a sportteljesítménnyel, a koncentrált figyelem hat a teljesítményre.

H7: A sportpszichológiai munka során – a teljesítmény optimalizálásának érdekében – rendszerszemléletű megközelítés szükséges, olyan integratív szemléletmód, amely a sportolót holisztikusan kezeli.

## **6. Módszer**

A vizsgálat két részből áll, egy kvantitatív adatfelvétel, melyet a módszertani trianguláció elveit követve kvalitatív adatfelvétel követ, tehát exploratív vizsgálatot is végeztünk.

### **6.1. Kvantitatív adatfelvétel**

Kvantitatív adatfelvételünket 2011-ben végeztük Budapesten az Országos Sportegészségügyi Intézetben (OSEI). A sportolók sportpszichológiai ellátásba kerülésekor egy tesztsomagot töltenek ki a pszichológiai vizsgálat keretében (Melléklet). A vizsgálat ideje kb. 45-50 perc. A vizsgálatban való részvétel önkéntes, adataikat anonim módon dolgoztuk fel. A tesztsomag a kezdeti állapotot kísérelte meg felmérni, egyszer került felvételre. Hosszú távú utánkövetésre nem volt lehetőségünk a sportpszichológiai felkészítésben résztvevő sportolók magas fluktuációja miatt. A rövid távú utánkövetést pedig nem végeztünk a válaszadás vélt torzító hatása miatt, mivel nem állt rendelkezésünkre az optimális időtáv, amelyben a tesztsomag újbóli felvétele valós hatásokat és érdemi eredményeket mutatott volna. Az exploratív vizsgálat elsősorban a sportoló pszichológiai profiljának feltérképezésére szolgált. Az adatelemzést 20.0 verziószámú SPSS szoftver segítségével végeztük, amely során leíró statisztikákat, az eltérések tesztelésére varianciaanalíziseket, chi-négyzet, Mann-Whitney valamint t-próbákat futtattunk, továbbá lineáris regresszió elemzést alkalmaztunk.

#### **6.1.1. Minta**

##### **6.1.1.1. A minta bemutatása**

A célcsoport az OSEI Pszichológiai Ambulanciáján egy meghatározott időperiódusban (2011 júniustól augusztusig) a sportpszichológiai ellátásban részesült versenysportolók csoportja volt (N=185). A vizsgálatban történő részvétel önkéntes volt. Szociodemográfiai adatok körében rögzítésre került a sportoló neme, életkora és iskolai végzettsége (1. táblázat). Emellett az alapadatok között a sportágat, a tanácsadásban az adatfelvétel időpontjáig eltöltött időt és az adatfelvétel időpontjáig elért legjobb sportteljesítményt jegyeztük (6-9. ábra).

1. táblázat - Minta bemutatása

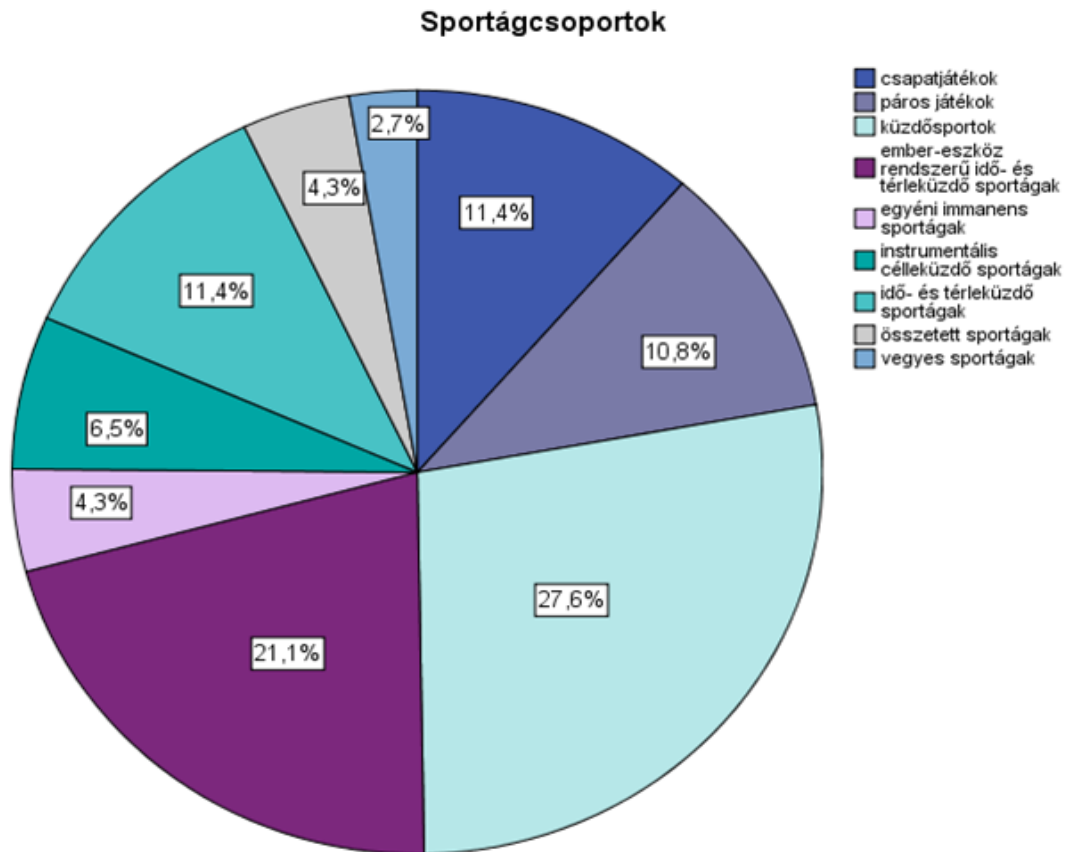
	Átlag (Szórás)	%-os megoszlás
Életkor	21,23 (7,2)	
Korcsoport		21 év alatt 64,9% 21 év felett 35,1%
Nem		60,5% férfi 39,5% nő
Iskolai végzettség		48,1% középiskola 51,9% felsőfokú

Nemek szerint a mintában a férfiak, iskolázottság szerint pedig a felsőfokú diplomások voltak felülreprezentáltak. Nemek szerint a nők 57,5%-a végzett felsőfokú iskolát, a férfiaknál ez az arány 48,2%.

#### 6.1.1.2. Sportágak csoportosítása

A mintába kerülők több mint 30 sportágot soroltak fel az adatfelvételkor. Legmagasabb gyakoriságot a következő sportágakban találtunk: 13%-uk jelölte meg a karatét, 10,3%-uk pedig a vívást, ezt követte 7,6%-kal a kajak és 7,1%-kal a tenisz.

A mintát Rókusfalvy (1981) után sportágcsoportok szerint kódoltuk (6. ábra). A legtöbb válaszadó sportoló küzdősportokat (27,6%), és ember-eszköz rendszerű idő- és térleküzdő sportágakat űz (21,1%). Nagy arányban találunk a válaszadók között csapatjátékot (11,4%), vagy páros sportot (10,8%) űző sportolókat.



6. ábra – A minta sportágcsoport szerinti összetétele

A sportágakat a további elemzések érdekében dichotóm kategóriákba soroltuk. Létrehoztuk az egyéni vs. csapatsport változót. A minta többsége 88,6% egyéni sportot űz, míg 11,4% sportol csapatban, csoportban.

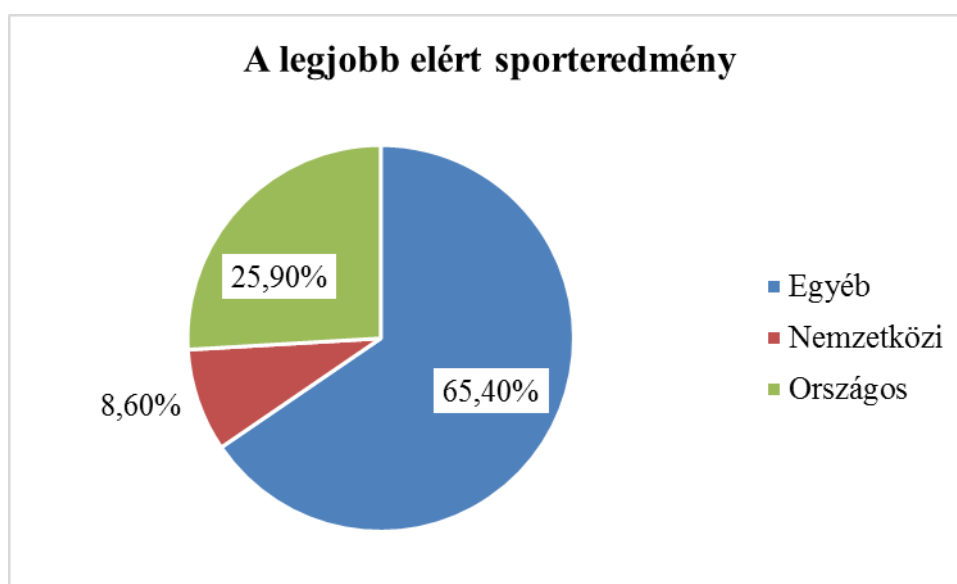
Amennyiben a sport aktivitás helyszíne szerint csoportosítunk, a minta kiegyenlített: 44,9% teremsportokat űz (pl. birkózás, judo, karate) strukturált környezetben, 55,1%-ban pedig a szabadban végzett sporttevékenység jellemző (pl. golf, kerékpározás) strukturálatlan térben.

Ezután a mozgásformák intenzitására fókuszáltunk. A minta 82,2%-a intenzív sportban vesz részt (pl. úszás, öttusa, atlétika), a fennmaradó 17,8% kevésbé intenzív sportot űz (pl. sakk, sportlövészet).

### 6.1.1.3. A sportpszichológiai tanácsadásban töltött idő és a sportteljesítmény jellemzői

Az alapadatok felvétele után rákérdeztünk az adatfelvétel időpontjáig történő sportpszichológiai tanácsadásban eltöltött időre, valamint az eddigi legjobb sportteljesítményre.<sup>10</sup> A tanácsadásban eltöltött idő alapján a minta 40,5%-a kevesebb mint egy éve, a fennmaradó 59,5% pedig több mint egy éve vesz részt sportpszichológiai felkészítésben.<sup>11</sup> Nemek szerint a nők szignifikánsan több időt töltöttek tanácsadásban, mint a férfiak (71,2% vs. 51,8%  $p < 0,01$ ), életkor alapján azonban eltérés nem mutatható ki ( $p > 0,05$  n.s.).

A sportteljesítményt – az eddig elért legjobb eredményt – egy háromkategóriás változóval mértük, ahol a nemzetközi, országos és egyéb sporteredményeket mértük fel (7. ábra). A kódolás során a nemzetközi kategóriába a nemzetközi versenyeken elért 1-3. helyezés került; az országos kategóriába az országos versenyeken elért 1-3. helyezés. Az egyéb kategória pedig a nemzetközi és országos versenyeken elért 4. vagy annál rosszabb helyezés, továbbá a megyei versenyek eredményeit takarja.



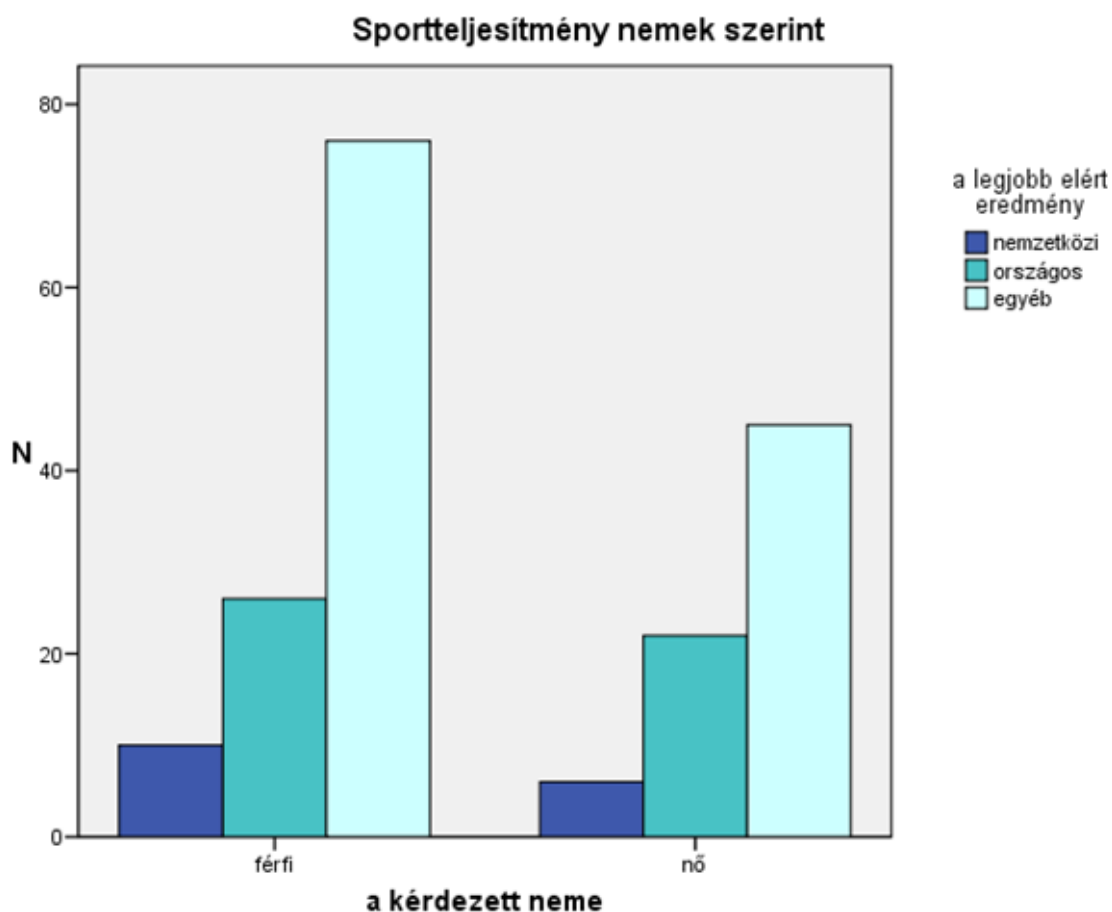
7. ábra - Sportteljesítmény

<sup>10</sup> Szignifikáns korrelációt nem találtunk a sportteljesítmény és a sportpszichológiai felkészítésben töltött idő között ( $r = 0,095$   $p > 0,05$ ).

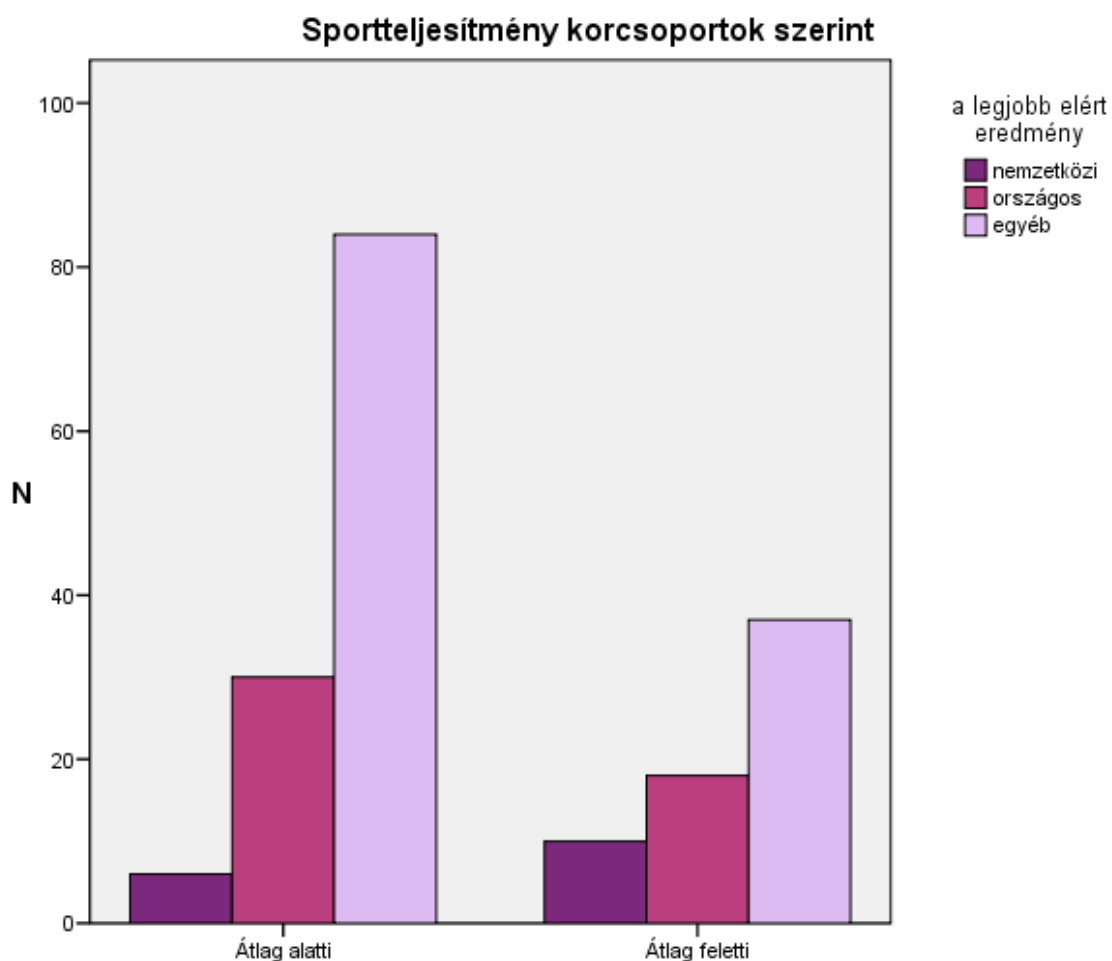
<sup>11</sup> A változó eloszlásában az egy éves referencia pontot a módusz adta.

A 7. ábra jól mutatja, hogy a mintában a nemzetközi eredményeket elérők aránya 8,6%. Országos eredményekkel 25,9% rendelkezik, valamint az egyéb eredményeket elérők kategóriájába 65,4% tartozott.

Nemek szerint statisztikailag szignifikáns különbségeket nem találtunk a legjobb elért teljesítményben ( $\chi^2= 1,1$   $p > 0,05$  n.s.), azonban korcsoportok szerint a 21,2 év feletti csoport eredményesebbnek mondható ( $\chi^2= 6,5$   $p < 0,05$ ) (8-9. ábra). A 21,2 év feletti 15,4%-a, míg a 21,2 év alattiak 5%-a ért el nemzetközi helyezést, országos eredmények tekintetében ez az arány: 27,7% vs. 25% a két korcsoportban.



8. ábra – Sportteljesítmény nemek szerint



9. ábra – Sportteljesítmény korcsoportok szerint

## 6.1.2. MÉRŐESZKÖZÖK

### 6.1.2.1. Kaliforniai Pszichológiai Kérdőív (CPI) – Személyiségjellemzők mérése

A Kaliforniai Pszichológiai Kérdőívet (California Psychological Inventory, CPI) Gough dolgozta ki az 1950-es évek közepén. A CPI egy amerikai személyiségmérő teszt, mely önbeszámolón alapul. Az általa kirajzolt kép alapján általános képet kaphatunk a vizsgálati alany személyiségéről, annak hiányosságairól, erősségeiről. A kérdőív Magyarországon validált és standardizált. Alkalmazása során az eredetileg 480 tételből álló eszközt lerövidítették (Oláh 1984). A CPI hazai rövidített változatának (S-CPI) 21 skálája átfogó képet szolgáltat a személyiség működéséről, beleértve az interperszonális viselkedést, valamint a szociális alkalmazkodás emocionális, teljesítménymotivációs,



intellektuális és morális háttérét (Oláh 1984a, 1985b, Rózsa és mtsai, 2006). Jelen kutatásban ezt a széles körben használt rövidített mérőeszközt alkalmazzuk. A CPI teszt kiértékelését számítógépes programmal végeztük (VarghaSoft for Windows), a mérőeszköz megbízhatósági mutatója jelen mintán Cronbach  $\alpha = 0,851$ <sup>12</sup>.

Demetrovics (2007) részletesen mutatta be, hogy a S-CPI-21 skála mely dimenziók mérésére alkalmas:

A *dominancia-szubmisszió* tengelyen olyan skálák helyezkednek el (7 skála), amelyek az interperszonális hatékonyságra, szociális ügyességre és az önbizalomra vonatkoznak:

- *Dominancia* (DO): Ez a skála megmutatja, hogy a személy interperszonális kapcsolataiban törekszik-e domináns szerepre. A magas pontérték azt jelzi, hogy a személy képes a közösségek összefogására, szervezésére és vezetésére.
- *Státus elérésére való képesség* (CS): Megmutatja, hogy a személy rendelkezik-e azokkal a személyiségbeli adottságokkal, tulajdonságokkal, amelyek alapján vezető pozícióra tehet szert. A magas pontérték azt jelzi, hogy a személy motivált a fejlődésre, kiemelkedésre.
- *Szociabilitás* (SY): Ez alapján megállapítható, kik tudnak könnyen és hatékonyan beilleszkedni különböző közösségekbe. A magas pontérték azt jelzi, hogy a személy a társas kapcsolatok kialakulásában átlagon felüli készségekkel rendelkezik.
- *Szociális fellépés* (SP): Azonosítja az interperszonális kapcsolatokban nagy önbizalommal, határozott fellépéssel részt vevő személyeket. A magas pontérték azt jelzi, hogy a személy átlagon felüli szociális erőterrel bír.
- *Önelfogadás* (SA): Az önelfogadás skála a személyes értékeivel, képességeivel tisztában levő, az önismeret és önértékelés magas szintjén álló személyek azonosítását célozza. A magas pontérték azt jelzi, hogy a személy elégedett kialakított szociális helyzetével és szerepével.
- *Jó közérzet* (WB): Megmutatja, kik minimalizálják aggodalmaikat, panaszait. A magas pontérték azt jelzi, hogy a személy elaborálja pszichés feszültségeit, nem kételkedik önmagában és elégedett elért eredményeivel.

---

<sup>12</sup> A szoftver használata nem tette lehetővé az egyes skálákra számított megbízhatósági értékek feltüntetését.

- *Szorongás* (AN): A bizonytalan, aggodalmaskodó, kiegyensúlyozatlan szenzitív személyeket azonosítja. A magas pontérték azt jelzi, hogy a személy a tökéletlenség érzésével küszködik, és szorongása tartós jellegűnek tekinthető.

A következő 7 skála az ún. „felettes én”-funkciók erőssége alapján egybefogott skála olyan személyiségjellemzőket mér, amelyek a *szocializáltságra*, a *szociális érettségre*, a *kiegyensúlyozottságra*, a *felelősségérzetre* és az *értékrendszerre* vonatkoznak:

- *Felelősségtudat* (RE): A lelkiismeretes, munkájukat felelősségteljesen végző, megbízható személyeket azonosítja.

- *Szocializáltság* (SO): A szociális érettség és szociális felelősségérzet mértékét állapítja meg.

- *Önkontroll* (SC): Megmutatja, kik képesek viselkedésük hatékony szabályozására, indulataik racionális ellenőrzésére. Alkalmazkodás szempontjából előnyös feszültség szabályozásra képesek a magas önkontrollal bíró személyek, valamint a feszült helyzetekre adott reakcióik emelik személyiségük színvonalát.

- *Tolerancia* (TO): Ezek a személyek képesek az egyéni és a közösségi érdekek harmonikus egyeztetésére, empátiás készségük átlagon felüli.

- *Énerő* (ES): Azonosítja a fizikailag és pszichikailag egyaránt egészséges, kiegyensúlyozott személyeket. Hatékony ego-funkciókkal jellemezhetők, akik reális életcélokat követnek.

- *Jó benyomáskeltés* (GI): Képesek kedvező benyomást kelteni magukról, és jelentőséget tulajdonítanak annak, hogyan reagálnak rájuk mások.

- *Közösségiség* (CM): A skála célja annak meghatározása, hogy milyen mértékben felelnek meg az egyén reakciói és válaszai a kérdőívben felállított átlagelvárásnak. Ez a teszt megbízhatósági mutatója is.

A harmadik skála csoport az *intellektuális hatékonyság* és a *teljesítmény motivációs háttérének* feltárására alkalmas, három skálát foglal magában:

- *Teljesítményelérés konformizmus útján* (AC): Azokat magasan teljesítménymotivált személyeket azonosítja, akiknél a teljesítmény elérésére való irányultságot alapvetően külső/ extrinsic motívumok serkentik.

- *Teljesítményelérés függetlenség útján* (AI): A belsőleg/intrinsic motivált személyeket azonosítja, akiknél a problémák megoldásában autonómia érvényesül. Problémaérzékenység, feladatkereső attitűd és kreatív szemlélet jellemzi őket.

- *Intellektuális hatékonyság* (IE): Az intellektuálisan hatékony, a szellemi tevékenység iránt élénken érdeklődő személyeket mutatja meg.

Az érdeklődés irányultságát, az intellektus jellemzőit, a személyiség plaszticitását mérő skálák:

- *Pszichológiai érzék* (PY): Azonosíthatjuk azokat, akik érzékenyen reagálnak mások élményeire, motívumaira, szükségleteire. Általában könnyen ráhangolódnak társaik pszichikus állapotára.
- *Empátia* (EM): Az érzelmileg nyitott, mások mélyreható megértésére hajlamot mutató személyeket azonosítja. Átlagon felüli interperszonális érzékenységgel és érzelmi rezonancia készséggel rendelkeznek.
- *Flexibilitás* (FX): Az alkalmazkodási képesség fejlettségét mutatja meg. Továbbá a kognitív tevékenység és a szociális viselkedés rugalmasságát méri.
- *Nőiesség* (FE): A skála célja regisztrálni az érdeklődés feminin vagy maszkulin jellegét. Magas pontértékek mindkét nem esetében inkább nőies érdeklődést, a nőkre jellemző viselkedésformák preferálását jelzik. Az alacsony pontérték viszont a férfias viselkedési formák előnyben részesítését jelzi.

A fenti 21 alskála alapján összetett faktorokat határozhatunk meg: a Stabilitás-emocionalitás (SC, GI, WB, TO), az Extraverzió-introverzió (SY, DO, SA, CS, SP), a Konvencionális (CM, FE) és a Függetlenség, eredetiség (FX, AI, PY) faktorát. Emellett hat standard vezetői skálát hozhatunk létre, amely az alskálák kombinációjából áll: V1 – Irányítókészség (DO, CS, SA); V2 – Frusztráció-tolerancia (WB, SC, TO); V3 – Szociabilitás (SY, SP, GI); V4 – Felelősségtudat (RE, SO, CM); V5 – Teljesítményigény (AC, AI, IE); V6 – Rugalmasság (PY, FX, FE).

Továbbá, a CPI skáláinak használatával a Big Five személyiségdimenziók is meghatározhatóak:

BF1 – Szociális hatékonyság (DO, SA, SP, CS)

BF2 – Szeretet (GI, EM, SY, PY)

BF3 – Lelkiismeretesség (AC, SO, RE, CM)

BF4 – Emocionális kontroll (ES, SC, TO, -AN)

BF5 – Intellektus (IE, FX, AI, FE)

Az ötfaktoros modellen alapuló személyiségteszt személyleíró mondatokkal vagy többtagú kifejezésekkel, vagy melléknevekkel próbálja megragadni az általános személyiségjellemzőket. A személyiség jellemzésére szolgáló független dimenziók az ún. Big Five (Nagy Ötök) megközelítés alapján az alábbiak: Extraverzió, Barátságosság, Lelkiismeretesség, Érzelmi stabilitás és Nyitottság (Caprara és mtsai 1993, Fiske 1949,

1982, Goldberg 1981, 1990, 1992).<sup>13</sup> A dimenziókat további alskálákra szokás osztani, ami egy árnyaltabb személyiségprofil-kibontást eredményez. A Big Five dimenziók a következőképpen jellemezhetők:

1. Extra- és introverzió dimenzió, ahol az

Extraverzió: Magabiztosság, Impulzusok szabad kifejezése, Dominancia, Önbizalom, Társaságkedvelés;

Introverzió: Csendes, Visszahúzó, Inkább tartózkodó, mint barátságatlan, Szeret egyedül lenni, jellemzőket tartalmazza.

2. Barátságosság/Együttműködés dimenzió, amelyben megjelenik a Szeretetreméltóság/érzelmi hidegség, Gondoskodás, Érzelmi támasz nyújtása, Másokkal való szembenállás, Barátságosság/ellenségesség, Bizalom/bizalmatlanság, Féltékenység, Őszinteség

3. A Lelkiismeretesség dimenzió a következőket foglalja magában: Beszabályozottság, Felelősség, Tervezés/kitartás/célokért való küzdelem, Kötelességtudat, Engedelmesség, Önfegyelem, Megfontoltság

4. Emocionalitás (neuroticitás) dimenziója a Szorongás, Ellenséges érzelem, Rosszindulat, Depresszió, Sebezhetőség, Impulzivitás faktorait méri.

5. Nyitottság (intellektus) dimenzióban a Képzeletgazdagság, Logikus gondolkodás, Érdeklődés, Kreativitás, Esztétikai érzék, Intellektuális kíváncsiság hangsúlyos.

A kitöltők pontszámokat kapnak az egyes állításokra. A skálákhoz rendelt állítások alapján skálánként is kiszámolható egy pontérték, mely az adott kitöltőre jellemző. A különböző összevont skálák és létrehozott faktorok segítségével átfogó képet nyerhetünk a vizsgálati személyek személyiségéről. Először megvizsgáljuk magukat a skálákat, majd közöttük lévő interakciókat, korrelációkat, majd fokozatosan alkotjuk meg a személyiségprofilot. A Big Five személyiségteszt Cronbach alfa-jelen mintán:  $\alpha = 0,803$ .

A CPI kiértékelésében segítségünkre van Oláh útmutatója (Oláh, 1985a), melyben leírja a standard (50-es érték feletti) profilvonalat, ami egy intellektuálisan és

---

<sup>13</sup> BFQ kérdőív hazai adaptációját Rózsa Sándor, Oláh Attila és Kő Natasa végezte (Rózsa és mtsai 2006).

szociálisan egyaránt jól működő személyiségre utal. A profillapon utal a skálacsoportokra, ahol az első 7 skála (DO, CS, SY, SP, SA, WB, AN) alapján az interperszonális adekváció zavaraira, szociális intelligencia gyengeségére, kapcsolódási problémákra, vezetői képességek hiányára, negatív önértékelésre, rossz közérzetre mutathatunk rá. Majd a következő hét skála alacsony pontszáma alapján (RE, SO, SC, TO, ES, GI, CM) az önreguláció alacsony szintjére, az elaborációs készség gyengeségeire és az egyéni vs. közösségi ellentétek feszültségeire, zavaraira következtethetünk. Az utolsó hét skála-együttesből (AC, AI, IE, PY, EM, FX, FE) pedig az intellektuális képességek realizálásának problémáit olvashatjuk le, azt hogy mennyire jellemző az alulmotiváltság, önállótlanág, érzelmi hidegség, ambíciótlanág, vagy azok ellentéte.

#### **6.1.2.2. Sportolói Megküzdés Kérdőív (ACSI-28)**

A Sportolói Megküzdés Kérdőív – eredeti nyelven Athletic Coping Skills Inventory-28 (ACSI-28) kidolgozásában Smith és munkatársai említendők (Crocker és mtsai 1998, Smith és mtsai 1995, Kimbrough és mtsai 2007). Ez a mérőeszköz a sportolók „coping” – megküzdési – stratégiájának mérésére alkalmas. A kérdőív összesen 28 kérdést tartalmaz, amely egy önbevallás alapon működő skála segítségével méri a megküzdést, a sportoló személyes tapasztalatait fejezi ki. A kérdőív hazai adaptációját 2000-ben került kidolgozásra (Jelinek 2000). A magyar változat struktúrája jól illeszkedik az eredetihez, ezért a skálák tartalma és elnevezései az eredeti változatoknak megfelelőek. A huszonnyolc tétel hét skálába rendeződik, minden skálához 4 állítás tartozik. A mérőeszköz megbízhatósági mutatója kielégítő: Cronbach  $\alpha = 0,787$ .

A skálák mentén a pszichológiai jellemzők hét kategóriája:

- Csapásokkal való megküzdés
- Csúcsteljesítmény téthelyzetben
- Célkitűzés és mentális felkészülés
- Koncentráció
- Szorongásmentesség
- Önbizalom és teljesítménymotiváció
- Edző általi irányíthatóság

Jellemzése:

- A *Csapásokkal való megküzdés* skálával mérhető a sportoló viselkedése az olyan helyzetekben, amelyek váratlanul jelentkeznek és kihívásokkal terheltek, ezáltal befolyásolják a versenyteljesítményt. Cronbach  $\alpha = 0,799$ .
- A *Csúcsteljesítmény téthelyzetben* skálával a versenyszituációban nyújtott teljesítmény mérhető. Magas érték esetén a sportoló téthelyzetben magasabb teljesítményre képes, a kihívások ösztönzően hatnak rá. Cronbach  $\alpha = 0,835$ .
- A *Célkitűzés és mentális felkészülés* skála alkalmas a sportoló által kitűzött célok, illetve a sportoló mentális felkészülésének mérésére. A magasan motivált sportoló mindig célokat tűz ki maga elé, és nemcsak kondicionálisan, de mentálisan is felkészül a versenyre, illetve megtervezi, végiggondolja azt. Cronbach  $\alpha = 0,703$ .
- A *Koncentráció* skálával a sportoló versennyel és edzéssel kapcsolatos koncentrációs szintje mérhető. A motivált versenyző képes a feladatra koncentrálni és kiszűrni a zavaró tényezőket, valamint felkészültség jellemzi a váratlan feladatok megoldására is. Cronbach  $\alpha = 0,822$ .
- A *Szorongásmentesség* skála tételei fordított tételek, ami azt jelenti, hogy a magas értékek jelentik a szorongástól való mentességet. A sportolót nem tölti el szorongással, ha teljesítménye nem éri el a felkészültségének megfelelő szintet, illetve nem aggódik amiatt, hogy mások hogyan ítélik meg teljesítményét egy-egy verseny után. Nem rontja teljesítményét a környezete miatti aggodalom sem. Cronbach  $\alpha = 0,714$ .
- Az *Önbizalom és teljesítménymotiváció* szintje megmutatja a sportoló magabiztosságának és pozitív motivációjának szintjét. Magas szint esetén a sportoló mind a versenyen, mind az edzésen szeretne mindig 100%-ot nyújtani. Cronbach  $\alpha = 0,774$ .
- Az *Edző általi irányíthatóság* skála értéke a sportoló és az edző kapcsolatának mérésére alkalmas. Mértéke megmutatja, hogy a sportoló mennyire nyitott az edzői információkra és instrukciókra. Elfogadja-e az építő jellegű kritikát és képes-e edzőjével együttműködni. Cronbach  $\alpha = 0,731$ .

### 6.1.2.3. Sportverseny Pillanatnyi Szorongás Skála (CSAI-2)

A versenyszorongás mérését standardizált kérdőíves módszerrel hajtottuk végre. A Sportverseny Pillanatnyi Szorongás Skála (Competitive State Anxiety Inventory, CSAI-2; Cox, Russell és Robb 1998, Martens és mtsai 1990) a sportolók *versenyzéssel kapcsolatos aggodalmát*, a versenyzéssel kapcsolatos *aktuális kognitív szorongásállapotot* méri fel. Nagyon kevés szorongással kapcsolatos tesztet alkottak a sportolók vizsgálatára és a különböző sport helyzetek felmérésére. A CSAI-2 huszonegy tétele 3 skálába rendeződik, minden skálához 9 állítás tartozik. A teszt megbízhatósági mutatója elfogadható, Cronbach  $\alpha = 0,689$ .

A három skála a versenyzéssel kapcsolatos aktuális kognitív és szomatikus szorongásállapotot, a szorongás testi tüneteit, illetve a versenyzéssel kapcsolatos önbizalom mértékét méri. A kérdőívet hazánkban Sipos és munkatársai adaptálták és standardizálták 1994-ben (Sipos és mtsai 1999), ahol az alskálák belső konzisztenciája (Cronbach-alpha értékek) 0,59 és 0,89 közötti volt. A skálában elért magasabb pontszám magasabb szorongást, illetve magasabb önbizalmat jelez. A kérdőív a különböző sportágban tevékenykedő versenyzők emocionális folyamatainak vizsgálatára, összehasonlítására kiválóan alkalmas.

#### **6.1.2.4. Pieron figyelem teszt**

A figyelem fejlesztésével számos pedagógiai és pszichológiai kutatás foglalkozott már. A figyelem szorosan összefonódik az egyes megismerési folyamatokkal, a figyelmi rendszer épsége éppen ezért kritikus jelentőségű a magasabb kognitív működések fejlődéséhez. A figyelem méréséhez hozzátartozik a tartós figyelem, intenzitás, figyelemmegosztás kérdésköre. A figyelem, a koncentráció és a fáradékonyság mérésére sokféle eljárást dolgoztak ki (pl. dichotikus hallgatási helyzet, reakcióidő-mérés, korrektorteszt, kártyaszortírozás) A legáltalánosabb Toulouse és Pieron sorompó tesztje (Pieron és mtsai 1952), közismert nevén Pieron-teszt, mely az egyik leginkább elterjedt módszer. A vizsgálati rendszer elemét alkotó próba a „folyamatos teljesítés tesztek” családjába tartozik, az eljárást a szűrőrendszer alkotói állították össze. A vizsgálati személynek betűk sorozatából a figyelem koncentráció segítségével ki kell emelnie egy bizonyos betűkapcsolatot. A feladat elsősorban az általános pszichomotoros tempót, a figyelemkoncentrációt méri. Emellett a vizsgálati alany kitartásáról, a feladat iránti elkötelezettségéről, motivációjáról is tájékoztat.

Pieron figyelemvizsgáló teszten négy ábra szerepel a papíron, ami egy kis négyzetet ábrázol egy vonallal. Az ugyanolyan négyzeteket kell áthúzni a sok hasonló között. Időhatár: 5 perc. A teszt segítségével pontosan felmérhető a sportolók koncentrált figyelme.



## 6.2. Kvalitatív vizsgálat – Önbeszámolók elemzése

A kvantitatív adatfelvétel mellett kvalitatív exploratív vizsgálatot folytattunk a sportolók önbeszámolóinak elemzése alapján, hiszen az információk mélyebb megismerésére koncentrálnak, ezzel a technikával értékes adatokat nyerhetünk. A sportkutatókban, sportpszichológiában a félig strukturált interjú és a tartalomelemzés a két leggyakrabban használt módszer (Bérdi 2011).

A kvantitatív kutatásban résztvevő 185 főt kíséreltük meg bevonnunk a kvalitatív vizsgálatba, amely a sportpszichológiai tanácsadás során megélt élményekre és tapasztalatokra fókuszált. 14 sportoló vállalta az önbeszámoló készítését önkéntes alapon, írásos formában egy hónapos határidővel. A sportolók rövid beszámolót készítettek, ahol az instrukciókban szerepelt, hogy írják le, milyen élményekkel és tapasztalatokkal gazdagodtak a sportpszichológiai tanácsadásban, hogyan hatott a teljesítményükre mindez. A kvalitatív vizsgálatban egy félig-strukturáltnak tekinthető instrukciót kaptak az alanyok, amiről szabadon kellett írniuk: „Mi a személyes tapasztalata, véleménye a sportpszichológiai felkészítéssel kapcsolatban.”

Az önbeszámolókat elemzésnek vetettük alá, és a sportpszichológiai tanácsadás eredményességét és sikerességét, valamint a teljesítményükre való hatását vizsgáltuk meg. Az elemzést Hanin (2003) nyomán folytattuk le. Hanin egy olyan kvalitatív modellt, egy cselekvés-orientált keretrendszert dolgozott ki, amely a sportteljesítménnyel kapcsolatos érzelmi állapot elemzésére szolgál (lásd. Individual Zones of Optimal Functioning - IZOF model).

Hanin öt dimenziója:

„*Form*” – kognitív, affektív, motivációs dimenzió;

„*Time*” – időtartam dimenzió;

„*Content*” – feladatfokuszú dimenzió;

„*Context*” – szituációs dimenzió; és végül

„*Intensity*” – szubjektív tapasztalatok dimenzió.

A sportágak besorolását az elemzés során – a folytonosság elve mentén – Rókusfaly (1981) kategóriái szerint jelenítjük meg.

## **7. Eredmények**

### **7.1. Kvantitatív adatfelvétel**

#### **7.1.1. Sportágválasztás jellemzői nemek szerint**

A kvantitatív vizsgálati mintában több sportág jelent meg. Nemek szerint megvizsgálva a mintánkat, azt tapasztaltuk, hogy a férfiak többen választották a következő sportokat: autóversenyzés, birkózás, floorball, gokart, judo, kajak, műrepülés, úszás, sportlövészet és vívás. Míg a nők felülreprezentáltak voltak a karate, lovaglás, kézilabda valamint a torna választásában.

Rókusfalvy (1981) féle sportágcsoportok szerint szignifikáns különbségeket nem jelzett a Chi-négyzet próba ( $\chi^2 = 11,0$   $p > 0,05$  n.s.), viszont megfigyelhető, hogy a csapatjátékok, a páros játékok, vagy küzdősportokat űzők között a férfiak valamivel magasabb arányban jelentek meg; az ember-eszköz rendszerű idő- és térleküzdő sportágakat, az idő- és térleküzdő sportágakat és a instrumentális célleküzdő sportágakat inkább választják férfiak. Az összetett sportok választása kiegyenlített volt nemek szerint, továbbá a női sportolók jellemzően az egyéni immanens és a vegyes sportágakban voltak felülreprezentálva a mintában.

Összevont kategóriák szerint személve, az egyéni vs. csapatsportok választása között szignifikáns különbséget nem találtunk ( $\chi^2 = 0,4$   $p > 0,05$  n.s.). A sport helyszíne szerint szignifikáns eltérést tapasztaltunk, a férfiak inkább a strukturálatlan térben végzett mozgásformákat, a szabadban végzett sportágakat preferálták (62,5%), míg a nők a strukturált környezetet, a teremsportokat 56,2%-ban választották ( $\chi^2 = 6,2$   $p < 0,05$ ).

#### **7.1.2. Sportágválasztás jellemzői életkor alapján**

Ezután alaposan megvizsgáltuk az átlagéletkorokat (2. táblázat) a különböző sportágakban. Azt tapasztaltuk, hogy az autóversenyzés, műrepülés és szörfözés – amelyhez megfelelő anyagi háttér is szükséges - az idősebb vizsgálati alanyainkra volt jellemző. A legfiatalabbak körében a fallabda, golf, műugrás, tenisz, kajak és a vízilabda számított vonzónak.<sup>14</sup>

---

<sup>14</sup> Az életkori csoportok nemek szerint kiegyensúlyozottak 60-40% arányban a férfiak javára

2. Táblázat – Átlagéletkorok a megjelölt sportágakban

Mit sportol	Életkor		
	N	Átlag	Szórás
atlétika	10	26,7	11,66
autóversenyzés	4	35,8	7,50
birkózás	3	18,0	1,00
evezés	7	21,1	1,77
fallabda	1	14,0	0,00
floorball	1	24,0	0,00
gokart	3	21,3	10,97
golf	2	15,0	1,41
íjászat	2	27,5	4,95
judo	2	17,0	2,83
kajak-kenu	14	17,8	2,75
karate	24	19,3	6,01
kerékpár	3	25,3	13,58
kézilabdázás	5	22,6	1,14
kick-bokszt	2	21,5	2,12
kosárlabdázás	3	17,7	3,06
labdarúgás	11	24,4	5,22
lovaglás	2	26,5	3,54
műrepülés	1	39,0	0,00
műugrás	2	17,0	2,83
ökölvívás	1	16,0	0,00
öttusa	5	19,0	4,00
úszás	11	18,7	2,94
sakk	2	14,5	0,71
sportlövészet	10	26,8	9,75
szörf	1	30,0	0,00
tánc	3	19,0	1,00

tenisz	13	16,6	2,40
tollas	4	23,3	4,11
torna	3	24,3	14,47
triathlon	3	19,3	2,31
vitorlázás	7	21,9	5,43
vívás	19	20,6	8,38
vízilabdázás	1	18,0	0,00
<b>Összes</b>	<b>185</b>	<b>21,2</b>	<b>7,21</b>

Rókusfalvy (1981) csoportosítását megvizsgálva az egyszempontos varianciaanalízis azt mutatta, hogy az egyes sportág csoportokban szignifikánsan eltér az átlagéletkor ( $F = 2,52$   $p < 0,05$ ). A páros játékok, küzdő és az összetett sportágakat űzők csoportjaiban található meg a legfiatalabb sportolók; az átlagéletkor 17,6-19,6 év között mozgott ezekben a sportág csoportokban. Tehát például tenisz, judo, ökölvívás, öttusa sportágakban figyelhetőek meg a minta legfiatalabb sportolói. A következő, az egyéni immánens, az ember-eszköz rendszerű idő- és térleküzdő sportágak, az idő- és térleküzdő sportágak, valamint a csapatjátékok – tehát kézilabda, foci, torna, úszás, atlétika – tömörítették a valamivel magasabb átlagéletkorról (20,5-22,7 év között) rendelkező sportolókat. Végül a legmagasabb átlagéletkort (24,4-26,9 év között) az instrumentális célleküzdő és a vegyes sportok űzői mutatták – tehát lovaglás, műrepülés, golf, íjászat.

A következő lépésben a folytonos életkor változóból, az életkori átlagnak megfelelő cut-point (21,2 év) mentén két korcsoportot alkottunk. Majd ezután, annak érdekében, hogy könnyebben vizsgálhatóvá váljon a sportágak életkori sajátossága, három kategóriás korcsoportot is létrehoztunk a gyakorisági megoszlás alapján. Rókusfalvy (1981) sportág csoportjait figyelembe véve, mind a két, és a három korcsoportos változó szignifikáns különbségeket jelzett a sportág választásban ( $p < 0,01$ ), harmóniában a variancia-analízis korábbi eredményeivel (3. táblázat).

3. táblázat – Rókusfalvy sportágcsoporthoz tartozó korcsoportok szerint (N=185)

	14-20 év	21-30 év	31 felett	21,2-ig	21,2 +
Csapatjátékok	23,8	66,7	9,5	38,1	61,9

Páros játékok	80,0	20,0	0,0	80,0	20,0
Küzdősportok	80,4	15,7	3,9	80,4	19,6
Ember-eszköz rendszerű idő- és térleküzdő sportágak	53,8	30,8	15,4	64,1	35,9
Egyéni immanens sportok	87,5	0,0	12,5	87,5	12,5
Instrumentális célleküzdő sportágak	25,0	33,3	41,7	25,0	75,0
Idő- és térleküzdő sportágak	52,4	38,1	9,5	61,9	38,1
Összetett sportágak	62,5	37,5	0,0	62,5	37,5
Vegyes sportágak	40,0	40,0	20,0	40,0	60,0
Összesen	60,0	29,7	10,3	64,9	35,1

Megjegyzés: értékek százalékban feltüntetve (%)

Szignifikáns eltérést találtunk életkori csoportok szerint a sportágválasztásban. A 21,2 év alatti fiatalok nagyobb arányban választották az egyéni sportokat 93,3%-ban, mint a 21,2 évesnél idősebb sportoló társaik 80% ( $\chi^2 = 7,5$   $p < 0,01$ ). Ugyanez a három korcsoport szerint a következőképpen alakult: 14-20 évesek 95,5%-a, a 21-30 év közöttiek 74,5%-a és a 31 év feletti 89,5%-a ( $\chi^2 = 16,1$   $p < 0,001$ ). Összegezve tehát megállapítható az a tendencia, miszerint a fiatalok az egyéni sportágakat részesítik előnyben.

A sport helyszíne szerint szintén szignifikáns különbségek fedezhetők fel. A fiatalabbak inkább a strukturált térben végzett teremsportokat preferálják (55%), míg az „idősebb” korcsoport a strukturálatlan térben végzett szabadtéri sportokat részesítik előnyben (73,8%) ( $\chi^2 = 14,2$   $p < 0,001$ ). A három korcsoportos elemzés alapján a teremsportot választók aránya: 14-20 évesek 56,8%, a 21-30 év közöttiek 30,9% szemben a 31 év feletti 15,8%-val ( $\chi^2 = 17,2$   $p < 0,001$ ).

Intenzívebb mozgásformákat inkább a fiatalok választanak. A 21,2 év alattiak 89,2%-a, a 21,2 év feletti 69,2%-a választott intenzívebb igénybevitelű mozgásformát ( $\chi^2 = 11,4$   $p < 0,01$ ). Három korcsoportra bontva szintén azt figyelhetjük meg, hogy a legfiatalabbak (89,2%) és a középkorúak (81,8%) a legidősebbekhez képest (42,1%) magasabb arányban választották az intenzívebb sportokat ( $\chi^2 = 24,6$   $p < 0,001$ ).

### 7.1.3. Sportágválasztás jellemzői iskolai végzettség szerint

Mivel az iskolai végzettség szoros összefüggést mutatott az életkorral ( $r = 0,527$   $p < 0,001$ ), a sportágak választása is ennek megfelelően alakult. A felsőfokú végzettségűek körében - a magasabb átlagéletkorúaknál is kimutatott - autóversenyzés, atlétika, evezés, floorball, íjászat, kézilabda, lovaglás, sportlövészet, szörf, triatlon és vitorlázás sportágai jellemzőek.

Rókusfalvy (1981) sportágcsoportjai szerint a sportolók iskolázottsága nem mutatott szignifikáns eltérést ( $\chi^2 = 13,3$   $p > 0,05$  n.s.) (4. táblázat). Azonban az előző eredményekkel összhangban megfigyelhető a középiskolai végzettség felülreprezentáltsága a páros játékok, küzdő és az összetett sportágakat űzők csoportjaiban például tenisz, judo, ökölvívás, öttusa sportágakban. Az alkalmazott Chi-négyzet próba alapján a magasabb iskolai végzettség az instrumentális célleüzdő sportágakban jellemző – tehát például íjászat.

4. táblázat – Rókusfalvy sportágcsoportjai iskolázottság szerint (N=185)

	Középiskola	Felsőoktatás
Csapatjátékok	52,4	47,6
Páros játékok	65,0	35,0
Küzdősportok	58,8	41,2
Ember-eszköz rendszerű idő- és térleüzdő sportágak	38,5	61,5
Egyéni immanens sportok	62,5	37,5
Instrumentális célleüzdő sportágak	25,0	75,0
Idő- és térleüzdő sportágak	33,3	66,7
Összetett sportágak	25,0	75,0
Vegyes sportágak	60,0	40,0
Összesen	48,1	51,9

Megjegyzés: értékek százalékban feltüntetve (%)

A létrehozott sportág kategóriákat szintén érdemes alaposan megvizsgálni keresztáblákban iskolai végzettség szempontjából. Az eredmények azt mutatták, hogy a középiskolás fiataloknál az egyéni sportok választása szignifikánsan magasabb, mint a csapatsportok választása ( $\chi^2 = 17,9$   $p < 0,05$ ). A fiatal középiskolát végzetek 96,2%-a egyéni sportot űz, viszont az idősebb felsőfokú végzettségűeknél ez 43%.

Sportolás helye szerint vizsgáljuk meg keresztábrával az iskolai végzettséget és a korcsoportokat. Az eredmények azt mutatták, hogy a fiatal középiskolát végzettek a teremsportokat preferálják 100%-ban a szabadtéri sportokkal szemben (81,4%) ( $\chi^2 = 9,4$   $p < 0,01$ ). Továbbá az idősebb felsőfokú végzettségűek a szabadtéri sportokat preferálják 80%-ban, a teremsportokkal szemben (45,9%) ( $\chi^2 = 4,5$   $p < 0,05$ ). Tehát a fiatalabbak a strukturált környezetben végzett sporttevékenységet, az idősebbek pedig a strukturálatlan környezetet részesítik előnyben.

#### 7.1.4. Sportágcsoportok összefüggése a sportpszichológiai tanácsadásban töltött idővel és a sportteljesítménnyel

Chi-négyzet próbával megvizsgáltuk, hogy Rókusfalvy (1981) sportág csoportjai között tapasztalható-e különbségek a tanácsadásban eltöltött idő és a sportteljesítmény tekintetében. A sportpszichológiai tanácsadásban töltött idő kapcsán szignifikáns eltéréseket mutattak a próba eredményei ( $\chi^2 = 16,4$   $p < 0,05$ ), viszont a sportteljesítmény esetében nem találtunk jelentős eltéréseket ( $\chi^2 = 12,7$   $p > 0,05$  n.s.). Az 5. táblázat bemutatja, hogy a csapat és küzdősportokat űzők körében rövidebb a sportpszichológiai tanácsadásban eltöltött idő – maximum egy éve vesznek részt felkészítésben, míg a többi sportág csoportban több éve folyik a tanácsadás.

5. táblázat – Rókusfalvy sportágcsoportjai a tanácsadásban töltött idő és a sportteljesítmény szerint (N=185)

	Tanácsadás		Sportteljesítmény		
	<1 év	1 év felett	Nemzetközi	Országos	Egyéb
Csapatjátékok	52,4	47,6	71,4	28,6	-
Páros játékok	25,0	75,0	75,0	20,0	5,0
Küzdősportok	52,9	47,1	68,6	25,5	5,9
Ember-eszköz rendszerű idő- és térleküzdő sportágak	46,2	53,8	66,7	25,6	7,7
Egyéni immanens sportok	50,0	50,0	62,5	25,0	12,5
Instrumentális célleküzdő sportágak	8,3	91,7	41,7	33,3	25,0
Idő- és térleküzdő sportágak	33,3	66,7	52,4	33,3	14,3
Összetett sportágak	12,5	87,5	62,5	25,0	12,5

Vegyes sportágak	20,0	80,0	80,0	-	20,0
Összesen	40,5	59,5	65,4	25,9	8,6

Megjegyzés: értékek százalékban feltüntetve (%)

Habár a Chi-négyzet próba nem mutatott szignifikáns eltéréseket a sportteljesítmény változójának vizsgálatakor, Rókusfalvy (1981) sportág csoportjait megvizsgálva (5. táblázat) azt találtuk, hogy a nemzetközi eredményeket elérők aránya a vegyes, páros és csapatjátékok üzöi között a legjellegzetesebb. Az országos sportteljesítmény az instrumentális célleüzdő, az idő- és térleüzdő sportágakban, valamint a csapatjátékok, az ember-eszköz rendszerű idő- és térleüzdő sportágak üzöi között volt jellemző. Az egyéb eredményeket elérők között leginkább az instrumentális célleüzdő és a vegyes sportágak sportolói fordulnak elő.

#### 7.1.5. Pszichológiai jellegzetességek nemi és életkori meghatározottsága

A következőkben a felhasznált skálák leíró statisztikáit közöljük. A személyiségjellemzőket mérő Kaliforniai Pszichológiai Kérdőív skáláinak átlag, szórás, valamint terjedelmét közöljük a 6. táblázatban. A megkérdezettek körében a legmagasabb átlagértékeket a Szociabilitás és a Szociális fellépés skálákon tapasztaltunk, ami a hatékony beilleszkedésre, fejlett társas készségekre és önbizalomra utal az interperszonális kapcsolatokban. Emellett a legalacsonyabb skálapontszám átlagokat a Felelősségtudat (felelősségteljesség) és a Tolerancia (az egyéni és a közösségi érdekek harmonikus egyeztetésére való képesség) skálákon láthattunk. Az összevont vezetői skálák tekintetében a Szociabilitás dimenziójának átlaga emelkedett ki.

6. táblázat - Kaliforniai Pszichológiai Kérdőív (CPI)

CPI skálák	Átlag	Szórás	Terjedelem
Dominancia (DO)	51,5	17,5	3-87
Státus elérésére való képesség (CS)	52,1	12,5	18-90
Szociabilitás (SY)	59,6	16,0	5-90
Szociális fellépés (SP)	54,4	10,4	25-89
Önelfogadás (SA)	50,2	12,0	7-75



Jó közérzet (WB)	49,0	16,8	0-84
Szorongás (AN)	47,1	12,3	20-84
Felelősségtudat (RE)	38,1	16,0	0-70
Szocializáltság (SO)	50,3	17,3	0-87
Önkontroll (SC)	44,8	19,0	2-99
Tolerancia (TO)	39,2	15,1	3-76
Önerő (ES)	45,8	14,8	1-82
Jó benyomáskeltés (GI)	44,8	18,5	0-99
Közösségiség (CM)	52,7	10,4	8-74
Teljesítményelérés konformizmus útján (AC)	54,0	18,4	0-99
Teljesítményelérés függetlenség útján (AI)	46,0	12,7	13-86
Intellektuális hatékonyság (IE)	46,4	20,3	5-98
Pszichológiai érzék (PY)	52,9	10,3	22-82
Empátia (EM)	53,0	8,9	30-76
Flexibilitás (FX)	42,6	17,8	2-96
Nőiesség (FE)	45,8	12,8	12-74
Stabilitás-emocionalitás	45,6	17,4	2-96
Extraverzió-introverzió	55,8	12,9	13-92
Konvencionális	48,0	11,7	1-73
Függetlenség, eredetiség	43,5	13,0	6-80
Irányítókészség (V1)	51,1	9,7	21-78
Frusztráció-tolerancia (V2)	45,1	12,6	14-74
Szociabilitás (V3)	52,6	10,0	19-79
Felelősségtudat (V4)	47,4	10,0	11-71
Teljesítményigény (V5)	49,0	11,3	24-83
Rugalmasság (V6)	47,5	6,6	28-64

Mann-Whitney próbával megvizsgáltuk a skálastatisztikákat nem és életkori kategóriák alapján, a 7. táblázat feltüntettük az átlagértékeket. Nemek szerint az eredmények azt mutatták, hogy a nők szignifikánsan magasabb értékeket értek el az Önfogadás, a Jó benyomáskeltés, a Közösségiség, a Teljesítményelérés függetlenség útján, az Intellektuális hatékonyság, az Irányítókészség, a Szociabilitás és a

Felelősségtudat skálákon, mint a férfiak. Viszont a Jó közérzet és Pszichológiai érzék skálán a férfiak értek el magasabb értéket. Életkor szerint a Dominancia, a Szociabilitás, az Önfogadás, a Szorongás, a Szocializáltság, a Jó benyomáskeltés, a Teljesítményelérés konformizmus útján, az Intellektuális hatékonyság, Pszichológiai érzék, a Stabilitás-emocionalitás, az Extraverzió-introverzió, az Irányítókészség, a Felelősségtudat és a Teljesítményigény skálákon a fiatalabbak – 21,2 év alattiak magasabb értékeket értek el. Viszont a Teljesítményelérés függetlenség útján, a Flexibilitás, a Nőiesség, a Függetlenség, eredetiség és a Rugalmasság skálákon a 21,2 év felettek jelöltek magasabb skálapontszámokat.

7. táblázat – Nemi és korcsoport szerinti különbségek

	Átlag	Nő	Férfi	21,2 alatt	21,2 felett
Dominancia (DO)	51,5	52,3	51,0	54,7**	45,5
Státus elérésére való képesség (CS)	52,1	53,7	51,0	52,3	51,7
Szociabilitás (SY)	59,6	59,1	59,9	64,7**	50,3
Szociális fellépés (SP)	54,4	55,5	53,7	55,4 <sup>o</sup>	52,6
Önfogadás (SA)	50,2	52,8*	48,4	51,8*	47,1
Jó közérzet (WB)	49,0	43,2**	52,8	49,9	47,4
Szorongás (AN)	47,1	47,9	46,6	48,7*	44,2
Felelősségtudat (RE)	38,1	39,0	37,4	38,9	36,6
Szocializáltság (SO)	50,3	52,4	48,9	53,9**	43,6
Önkontroll (SC)	44,8	46,8	43,5	46,1	42,3
Tolerancia (TO)	39,2	38,8	39,5	39,1	39,5
Önerő (ES)	45,8	45,6	46,0	44,8	47,8
Jó benyomáskeltés (GI)	44,8	48,9*	42,1	47,2 <sup>o</sup>	40,4
Közösségiség (CM)	52,7	55,2*	51,0	53,0	52,2
Teljesítményelérés konformizmus útján (AC)	54,0	53,2	54,5	57,2**	48,1
Teljesítményelérés függetlenség útján (AI)	46,0	48,4 <sup>o</sup>	44,4	44,6 <sup>o</sup>	48,5
Intellektuális hatékonyság (IE)	46,4	49,9 <sup>*</sup>	44,2	54,2**	32,2

Pszichológiai érzék (PY)	52,9	51,3 °	53,9	54,0 °	51,0
Empátia (EM)	53,0	54,3	52,1	53,6	51,8
Flexibilitás (FX)	42,6	43,4	42,1	40,1*	47,3
Nőiesség (FE)	45,8	43,8	47,0	44,2*	48,7
Stabilitás-emocionalitás	45,6	45,4	45,7	47,9*	41,4
Extraverzió-introverzió	55,8	56,9	55,0	58,5**	50,6
Konvencionális	48,0	49,6	47,0	48,0	48,1
Függetlenség, eredetiség	43,5	43,9	43,3	40,0**	50,1
Írányítókészség (V1)	51,1	52,8 °	49,9	52,4*	48,6
Frusztráció-tolerancia (V2)	45,1	43,9	45,9	45,8	43,9
Szociabilitás (V3)	52,6	54,0 °	51,6	55,0**	48,1
Felelősségtudat (V4)	47,4	49,0 °	46,4	48,8**	44,9
Teljesítményigény (V5)	49,0	50,5	48,0	51,8**	43,9
Rugalmasság (V6)	47,5	46,7	47,9	46,6*	49,0

\*  $p < 0,01$  \*\*  $p < 0,001$  °  $p < 0,05$

Megjegyzés: Mann-Whitney próba

A 8. táblázat tartalmazza a Big Five személyiségdimenziók leíró statisztikáit, a Big Five dimenziók alapján. Az átlagok eltérését először Mann-Whitney próbával, majd két mintás t-próbával vizsgáltuk. Korcsoportok tekintetében a Mann-Whitney próba jelentős eltéréseket mutatott, nemek szerint viszont az alacsonyabb mérési szintű két mintás t-próba mutatott különbségeket az átlagértékekben. A táblázatban jól látható, hogy a nők és a férfiak között a Szociális hatékonyság és az Intellektus skálák átlagpontszámai a nők javára voltak eltérőek. Életkori csoportok szerint a fiatalabb korcsoport magasabb átlagértékeket mutatott a Szociális hatékonyság, a Szeretet és a Lelkiismeretesség dimenzióiban. Amennyiben a 3 kategóriás életkori csoportokkal végezzük el az analízist, szintén a 21 éves korral lezáródó kategóriában található a legmagasabb átlagok, melyet a 31 év felettek után, a 21-31 év közöttiek követnek (Szociális hatékonyság  $p < 0,05$ , Szeretet  $p < 0,001$  és Lelkiismeretesség  $p < 0,01$ ).

8. táblázat – Big Five skálák

	Átlag	Szórás	Terjedelem	Nő	Férfi	21,2 alatt	21,2 felett
--	-------	--------	------------	----	-------	---------------	----------------

Szociális hatékonyság	53,1	15,6	3-101	55,7 °	51,4	55,2*	49,2
Szeretet	53,7	15,2	9-94	55,1	52,8	57,1**	47,5
Lelkiismeretesség	48,1	18,2	-8-90	50,0	46,9	51,0**	42,8
Emocionális kontroll	43,5	18,6	-8-81	43,6	43,4	43,0	44,8
Intellektus	42,8	10,7	12-79	44,6 °	41,6	43,7	41,2

\*  $p < 0,01$  \*\*  $p < 0,001$  °  $p < 0,05$

Megjegyzés: A nemek vizsgálatánál a kétmintás t-próba, a korcsoportoknál a Mann-Whitney próba eredményei feltüntetve

A 9. táblázatban a felhasznált Sportolói Megküzdés Kérdőív (ACSI-28) és a Sportverseny Szorongás Skála (CSAI-2) statisztikái találhatóak. A szignifikáns különbségeket ismét Mann-Whitney próbával vizsgáltuk. Nemek szerint eltérést tapasztaltunk a Csúcsteljesítmény téthelyzetben, a Koncentráció, a Szorongásmentesség és az Önbizalom és teljesítménymotiváció skálákon, ahol a nők minden esetben alacsonyabb értékekről adtak számot ( $p < 0,05$ ). Életkor szerint kizárólag a Csúcsteljesítmény téthelyzetben skála értékek jeleztek szignifikáns eltérést az idősebbek javára.

A szorongást mérő CSAI-2 skálán jelentős gender különbségek mutatkoztak az átlagértékek Mann-Whitney próbás vizsgálata során. A Kognitív szorongásállapot magasabb volt a nők és a 21,2 év alattiak körében, míg a Verseny önbizalom a férfiaknál mutatott magasabb átlagot ( $p < 0,01$ ).

9. táblázat - Sportolói Megküzdés Kérdőív (ACSI-28)  
és a Sportverseny Szorongás Skála (CSAI-2)

ACSI-28	Átlag	Szórás	Terjedelem	Nő	Férfi	21,2 alatt	21,2 felett
Csapásokkal való megküzdés skála	9,9	2,5	4-16	9,6	10,1	9,8	10,0
Csúcsteljesítmény téthelyzetben skála	10,4	3,2	4-16	9,8 <sup>°</sup>	10,8	10,1 <sup>*</sup>	11,0

Célkitűzés és mentális felkészülés skála	11,7	3,3	4-16	11,6	11,7	11,5	12,0
Koncentrációs skála	11,9	2,4	5-16	11,4*	12,1	11,9	11,8
Szorongásmentesség skála	10,5	3,1	4-16	9,5**	11,2	10,3	10,9
Önbizalom és teljesítmény-motiváció skála	11,6	2,4	6-16	11,0*	12,0	11,4	12,0
Edző általi irányíthatóság skála	13,3	2,2	6-16	13,4	13,2	13,2	13,5
CSAI-2							
Kognitív szorongásállapot	20,1	6,5	9-39	21,8**	18,9	20,6°	19,0
Szomatikus szorongásállapot	17,7	5,7	9-36	18,3	17,3	17,6	17,9
Verseny önbizalom	23,5	5,7	11-36	22,1**	24,4	23,3	23,8

\* p < 0,01 \*\* p < 0,001 ° p < 0,05

Végül a Pieron-féle figyelem tesztet alkalmaztuk és vizsgáltuk nemek és életkori csoportok szerint. A 10. táblázatban láthatóak a Figyelem, a Hiba és a Figyelemkoncentráció a munkateljesítmény függvényében skálák átlag és szórás értékei. A figyelem szempontjából szintén láthatunk nemi illetve életkor csoport szerinti eltéréseket a Mann-Whitney próba futtatása során. A Figyelem skálán, valamint a munkateljesítmény összegzett skáláján a nők és a fiatalabb korcsoport alacsonyabb értékeket ért el. Tehát a mintánkban a koncentrált figyelem az „idősebb” 21,2 év feletti férfi sportolók körében jelenik meg nagyobb arányban.

10. táblázat – Pieron figyelem teszt

	Átlag	Szórás	Terjedelem	Nő	Férfi	21,2 alatt	21,2 felett
Figyelem	309,78	64,9	144-400	297,3°	317,9	303,2°	322,0
Hiba	7,71	7,6	0-49	7,3	8,0	7,7	7,7
T%	97,53	2,3	86-100	97,6	97,5	97,5	97,5
Tössz	72,19	14,4	36-98	69,1°	74,3	70,7°	75,0

T % = Figyelemkoncentráció a munkateljesítmény függvényében

\* p < 0,01 \*\* p < 0,001 ° p < 0,05

A nem és az életkori csoportok együttes hatásának vizsgálatához többváltozós varianciaanalízist is végeztünk, melynek eredményei megerősítették, hogy szignifikáns különbségek találhatók a skála átlagpontszámokban a csoportosító változók szerint, valamint a két változó interakciós hatásának, kölcsönhatásának figyelembe vétele mentén is. A 11. táblázatban jól látható, hogy számos CPI skála esetében a nem és életkor interakciós hatása szignifikáns, tehát a két csoportosító változó kölcsönhatása is jelentőséggel bír.<sup>15</sup>

---

<sup>15</sup> Wilk's lambda mérőszáma a CPI, ACSI-28 és CSAI-2 skálákon szignifikáns eltéréseket jelzett

11. táblázat Varianciaanalízis – a nem és életkor interakciós hatása

	Nem	Kor	Nem*Kor
Dominancia (DO)		13,86***	
Státus elérésére való képesség (CS)			3,86*
Szociabilitás (SY)		48,05***	4,91*
Szociális fellépés (SP)		2,88 <sup>o</sup>	
Önelfogadás (SA)		8,74**	3,73*
Jó közérzet (WB)	17,54***		
Szorongás (AN)		5,46*	
Felelősségtudat (RE)			
Szocializáltság (SO)		16,30***	
Önkontroll (SC)		3,12 <sup>o</sup>	5,10*
Tolerancia (TO)			
Önerő (ES)			
Jó benyomáskeltés (GI)		7,35**	4,39*
Közösségiség (CM)	4,35*		
Teljesítményelérés konformizmus útján (AC)		12,30**	
Teljesítményelérés függetlenség útján (AI)	3,21 <sup>o</sup>	3,16 <sup>o</sup>	
Intellektuális hatékonyság (IE)		75,54***	8,53**
Pszichológiai érzék (PY)	2,96 <sup>o</sup>	4,05*	
Empátia (EM)			
Flexibilitás (FX)		8,57**	
Nőiesség (FE)		8,30**	7,59**
Wilk's lambda	0,601***	0,549***	0,842
Szociális hatékonyság		7,52**	
Szeretet		21,67***	4,73*
Lelkiismeretesség		10,34*	
Emocionális kontroll			
Intellektus			
Wilk's lambda	0,961	0,770***	0,947
Csapásokkal való megküzdés skála			
Csúcsteljesítmény téthelyzetben skála	3,75*		

Célkitűzés és mentális felkészülés			
Koncentrációs skála	4,41*		
Szorongásmentesség skála	10,5**		
Önbizalom és teljesítménymotiváció skála	6,18*		
Edző általi irányíthatóság skála			
Wilk's lambda	0,910*	0,952	0,987
Kognitív szorongásállapot	8,31**		
Szomatikus szorongásállapot			
Verseny önbizalom	7,21**		
Wilk's lambda	0,942*	0,963	0,994
Koncentrált figyelem	4,44*		
T Össz	4,39*		
Wilk's lambda	0,972	0,984	0,978

\*  $p < 0,05$  \*\*  $p < 0,01$  \*\*\*  $p < 0,001$  °  $p \leq 0,05$

Megjegyzés: a táblázatban feltüntetve az F értékek

A CPI skáláiban különbségeket tapasztaltunk a nem, az életkor, valamint a nem és az életkor együttes hatása szerint. A személyiségtesztnél érdekes eredmény, hogy inkább az életkor és az életkor-nem kölcsönhatása jelentős, míg a sportolói megküzdés (ACSI-28), a szorongásállapot (CSAI-2) és a figyelem szempontjából a gender mutatott szignifikáns eredményeket.

#### 7.1.6. A pszichológiai változók és a sporttal kapcsolatos változók összefüggései

A demográfiai jellemzők után két, a sportágcsoportok, a sport jellegével kapcsolatos változó egyéni vs. csoportos, valamint a sportolás helye szerinti változók mentén is megvizsgáltuk az elemzésben használt pszichológiai tesztek skáláinak átlagpontszámait.<sup>16</sup>

Rókusfalvy (1981) csoportosítását egyszempontos variancia-analízis segítségével szemlélve a következő CPI skálákon volt tapasztalható szignifikáns eltérés az átlag pontszámokban ( $p < 0,05$ ): Teljesítményelérés konformizmus útján, Intellektuális

<sup>16</sup> A táblázatban nincs feltüntetve.



hatékonyság és Teljesítményigény, ahol az összetett sportágak és a páros játékok érték el a legmagasabb átlagértékeket.

A sport jellege szerint, tehát a dichotóm változó mentén, hogy a megkérdezett egyéni vagy csoportos sportot űz, megvizsgáltuk az elemzésbe bevont skálákat. A Mann-Whitney próba szerint a Lelkiismeretesség, az Intellektuális hatékonyság és a Felelősségtudat skálákon jelentős eltérés volt tapasztalható ( $p < 0,05$ ). Lelkiismeretesség szempontjából az egyéni sportot űzők csoportja magasabb lelkiismeretességről számolt be a kérdőívben (48,9 vs. 41,8); Intellektuális hatékonyság és Felelősségtudat szempontjából az átlag-párok a következőképpen alakultak: 47,6 vs. 37,6 és 38,4 vs. 35,3. Két mintás t-próbával vizsgálva az előbb említett három skála – Lelkiismeretesség, Intellektuális hatékonyság, Felelősségtudat – mellett a Teljesítményelérés konformizmus útján (54,8 vs. 47,2), és a Teljesítményigény (49,6 vs. 44,3) mutatott szignifikáns eltérést a sport jellege szerint. Az egyéni sportokat űzők körében magasabb átlagértékeket mutattak az eredmények. Néhány esetben tendencia szinten eltérés ( $p \leq 0,05$ ) mutatkozott, ami azt jelenti, hogy a következő skáláknál különbség rajzolódik ki a sport jellege szerint, azonban nem beszélhetünk jelentős eltérésről: Szocializáltság tekintetében (51,1 vs. 44,1) az egyéni sportokat űzők körében magasabb átlagértékek voltak megfigyelhetők a csoportban sportolókhöz képest, míg a Nőiesség skálán (45,2 vs. 50,4) és a Csúcsteljesítmény téthelyzetben skálán (10,3 vs. 11,6) a csapatsportokban résztvevők mutattak magasabb átlagértékeket.

A sportolás helye szerint viszonylag kevés szignifikáns eltérést fedeztünk fel a vizsgálatba bevont skálák átlagértékeiben. A Mann-Whitney próba alapján a Szocializáltság (62,3 vs. 57,4), a Szociális fellépés (56,3 vs. 52,9) jelentősen eltért ( $p < 0,05$ ), és az Extraverzió (57,8 vs. 54,1) tendencia szinten tért el ( $p \leq 0,05$ ). Mindez azt jelenti, hogy a strukturált környezetben végzett teremsportokat űzőknek magasabb volt a skála átlaga. Továbbá a Szorongásmentesség (9,9 vs. 11,0) és a Figyelem (297,7 vs. 319,7) szignifikánsan ( $p < 0,05$ ), valamint az Önkontroll (42,1 vs. 46,9) tendencia szinten ( $p \leq 0,05$ ) a szabadban sportolókat jellemezte inkább.

A sportpszichológiai tanácsadásban eltöltött idő dichotóm változója mentén is megvizsgáltuk a skála statisztikákat. A Mann-Whitney próba alapján több skálán szignifikáns eltéréseket jelzett a Teljesítményelérés függetlenség útján (43,0 vs. 48,0) és a Csúcsteljesítmény téthelyzetben (11,2 vs. 9,8) skálákon ( $p < 0,01$ ) eltérő mintázat figyelhető meg. A Teljesítményelérés függetlenség útján azok körében volt magasabb, akik több éve részt vesznek tanácsadásban, a Csúcsteljesítmény elérése téthelyzetben

viszont a maximum egy éve sportpszichológiai tanácsadásban résztvevőknél volt jellemzőbb. Emellett jelentősen eltért még ( $p < 0,05$ ) a Függetlenség, eredetiség (40,6 vs. 45,5) és a Nyitottság (41,3 vs. 43,9), ami a Teljesítményelérés függetlenség útján skálához hasonlóan azok körében volt magasabb, akik több éve részt vesznek tanácsadásban. A többi szignifikáns eltérés ( $p < 0,05$ ) esetében azok a sportolók jeleztek magasabb átlagértékeket, akik maximum egy éve vesznek részt tanácsadásban: Nőiesség (48,5 vs. 43,3), Edző általi irányíthatóság (13,6 vs. 13,1), Verseny önbizalom (24,5 vs. 22,8). Említésre méltó, hogy a Koncentráció (49,6 vs. 47,0), a Csapásokkal való megküzdés (10,3 vs. 9,6), Önbizalom és teljesítmény motiváció (12,0 vs. 11,4), és a Figyelem (319,4 vs. 303,2) tendencia szinten tért el ( $p \leq 0,05$ ) a kevesebb ideje tanácsadásban résztvevők javára.

### 7.1.7. Hipotézisek tesztelése – A sportteljesítményre ható tényezők

A hipotézisek teszteléséhez számos statisztikai próbát használtunk fel, például varianciaanalízist, valamint regresszió elemzéseket is végeztünk. Az első hipotézist, miszerint H1: A sportolók személyiség tényezői összességében hatással vannak a sportteljesítményre, lineáris regresszió elemzéssel<sup>17</sup> vizsgáltuk. A regresszió elemzésben az eredmények azt mutatták, hogy több CPI skála, tehát a személyiségjegyek hatással volt a sportteljesítményre (12. táblázat), így ez a hipotézis igazoltnak tekinthető.

12. táblázat – Lineáris regresszió a sportteljesítményre - CPI skálák a teljes mintában

<i>CPI</i>	$\beta$
Szociabilitás	0,507**
Szociális fellépés	0,229*
Önelfogadás	0,262**
Önkontroll	0,146*
$R^2$	0,131**
Konstans	0,92**

\*\* $p < 0,001$  \*  $p < 0,05$

<sup>17</sup> Backward method használatával

A 12. táblázat alapján megállapíthatjuk, hogy a sportteljesítményre hatással vannak a személyiség tényezők, kiváltképpen a – korábban magas átlagot mutató – Szociabilitás ( $\beta = 0,507$   $p < 0,01$ ), az Önfogadás ( $\beta = 0,262$   $p < 0,01$ ), valamint a Szociális fellépés ( $\beta = 0,229$   $p < 0,05$ ) és az Önkontroll ( $\beta = 0,146$   $p < 0,05$ ). Tehát minél magasabb a sportoló hatékony beilleszkedési képessége, önbizalma az interperszonális térben, valamint önmagával való elégedettsége és feszültség szabályozása, annál jobb sportteljesítmény elérésére lehet képes. Jelen vizsgálatban tehát azt látjuk, hogy a CPI-21 skálái közül a fenti négy tényező van szignifikáns hatással a sportteljesítményre, ahol leginkább a Szociabilitás, legkevésbé pedig az Önkontroll hatása jelentős.

A következő lépésben azt vizsgáltuk, hogy a nem és életkori csoportok vajon hogyan befolyásolják a sportteljesítményt, hiszen a korábbi statisztikák jelentős eltérésekre hívták fel a figyelmet. Regresszió-elemzést végeztünk (13. táblázat), ahol az első lépésben azt néztük meg, hogy maguk a demográfiai változók, a sportág és a sportpszichológiai tanácsadásban töltött idő hogyan hatnak a sportteljesítményre.

13. táblázat – Demográfiai változók hatása a sportteljesítményre

	$\beta$
Életkor	0,176*
Nem	
Sportág	
Tanácsadásban töltött idő	
$R^2$	0,258
Konstans	2,89**

\*  $p < 0,05$  \*\* $p < 0,001$

Az eredmények szerint a fenti változók közül az életkornak ( $\beta = 0,176$   $p < 0,05$ ) van szignifikáns hatása (13. táblázat), ezért a második lépésben életkori csoportokra bontva is elvégeztük a regresszió elemzést a CPI skálákkal (14. táblázat).

14. táblázat – Regresszió korcsoportok szerinti bontásban

<i>CPI</i>	21,2 év alatti	21,2 év feletti
Szociabilitás	0,251*	0,378*
Pszichológiai érzék		-0,336*

Felelősségtudat		-0,301*
Önelfogadás	-0,310**	-0,264*
Flexibilitás		-0,225*
R <sup>2</sup>	0,075*	0,228**
Konstans	2,78**	4,51**

\*\*p < 0,001 \* p < 0,05

Amint a 14. táblázat mutatja, a fiatalabb korcsoportban az Önelfogadás ( $\beta = -0,310$  p < 0,01) és a Szociabilitás ( $\beta = 0,251$  p < 0,05) bizonyultak szignifikánsnak, míg az idősebb csoportban jóval több személyiségtényező mutatott jelentős hatást, sorrendben a Szociabilitás ( $\beta = 0,378$  p < 0,05), a Pszichológiai érzék ( $\beta = -0,336$  p < 0,05), a Felelősségtudat ( $\beta = -0,301$  p < 0,05), az Önelfogadás ( $\beta = -0,264$  p < 0,05) és a Flexibilitás ( $\beta = -0,225$  p < 0,05). Mindezen részletes elemzés ismeretében azonban azt is fontos kihangsúlyozni, hogy a Szociabilitás és az Önelfogadás bejósoló jellege életkortól függetlenül is alapvető szerepet játszik a sportteljesítményben.

Az analízis következő lépésében a második hipotézisre kíséreltünk meg választ adni. A második hipotézis az összevont faktorok, vezetői skálák vizsgálatára vonatkozott H2: A Stabilitás-emocionalitás, az Extraverzió-introverzió, a Konvencionális és a Függetlenség, eredetiség valamint a Vezetői irányítókészség, Frustráció-tolerancia, Szociabilitás, Felelősségtudat, Teljesítményigény, Rugalmasság CPI faktorokban különbség mutatkozik a teljesítményben.

Először a regresszió elemzést futtattuk le a hipotézis vizsgálata során, ahol a sportteljesítmény emelkedését bejósoló CPI faktorokat térképeztük fel. Külön regresszió analízist végeztünk az egyes összevont faktorokra és a vezető skálákra. Az eredmények azt mutatták, hogy a Szociabilitást ( $\beta = 0,403$  p < 0,001), és az Irányítókészséget ( $\beta = 0,256$  p < 0,05) kell kiemelnünk, mint a sportteljesítményre ható változókat (15. táblázat); valamint az elemzés eredménye szerint a Függetlenség, eredetiség összevont dimenziója mutatott szignifikáns hatást a sportteljesítményre ( $\beta = 0,207$  p < 0,001).

15. táblázat – Lineáris regresszió elemzés összevont faktoraival

Irányítókészség	0,256*
Szociabilitás	0,403**
R <sup>2</sup>	0,047**
Konstans	1,42**

\*\*p < 0,001 \* p < 0,05

Ezután varianciaanalízissel vizsgáltuk meg a skála átlagokat. A varianciaanalízis eredményei megerősítették, hogy a Függetlenség, eredetiség dimenziójában fellelhetők különbségek (16. táblázat), így a második hipotézis részben igazoltnak tekinthető. A skála értékei a növekvő sportteljesítménnyel együtt emelkednek. A nemzetközi eredményeket elérők átlagpontszáma 50, az országos 45,9 és az egyéb legjobb eredménnyel rendelkezőknél ez 41,7.<sup>18</sup> Ez azt jelenti, hogy a sportoló minél autonómabb, érzékenyebb környezetére és fejlettebb alkalmazkodási képességgel rendelkezik, annál inkább jósolható eredményes sportteljesítmény.

16. táblázat – Varianciaanalízis a CPI faktorokban sporteredmények szerint

	Nemzetközi	Országos	Egyéb	p
Stabilitás- emocionalitás	41,2	47,5	45,4	n.s.
Extraverzió- introverzió	53,4	55,6	56,1	n.s.
Konvencionális	44,5	49,2	48,0	n.s.
Függetlenség, eredetiség	50,0	45,9	41,7	0,018
Írányítókészség	51,1	51,9	50,7	n.s.
Frusztráció- tolerancia	43,3	47,4	44,5	n.s.
Szociabilitás	48,5	53,4	52,7	n.s.
Felelősségtudat	43,6	48,4	47,5	n.s.
Teljesítményigény	44,4	49,7	49,3	n.s.
Rugalmasság	49,5	47,8	47,0	n.s.

Megjegyzés: Átlagértékek feltüntetve

A harmadik hipotézis vizsgálata az előzőhöz hasonlóan történt. A H3: A személyiségbeli tényezők Szociális hatékonyság, Szeretet, Lelkiismeretesség,

<sup>18</sup> Életkori csoportokra bontva nem tapasztalható szignifikáns eltérés.

Emocionális kontroll, Intellektus (BIG5) skáláiban eltérés mutatkozik sportteljesítmény alapján.

A regresszió elemzés alapján megállapíthatjuk, hogy a Big Five skálák közül az Emocionális kontroll ( $\beta = 0,406$   $p < 0,001$ ), a Szeretet ( $\beta = 0,297$   $p < 0,001$ ) és a Szociális hatékonyság ( $\beta = 0,170$   $p \leq 0,05$ ) dimenziójának lehet hatása a sportteljesítményre.

Az ezt követő varianciaanalízis eredményei alapján viszont a hipotézist a jelen mintán el kell vetnünk. Ugyanis az elemzés nem igazolta, hogy a Big Five dimenzióiban statisztikailag szignifikáns különbség lenne a sportteljesítmény alapján létrehozott csoportokban (17. táblázat), csupán annyit, hogy a dimenziók kihathatnak a teljesítményre.

17. táblázat – Varianciaanalízis a BigFive skálákon

	Nemzetközi	Országos	Egyéb	p
Szociális hatékonyság	54,1	54,2	52,6	n.s.
Szeretet	46,8	55,1	54,1	n.s.
Lelkiismeretesség	41,3	49,1	48,6	n.s.
Emocionális kontroll	44,4	47,1	42,0	n.s.
Intellektus	42,2	44,2	42,3	n.s.

Megjegyzés: Átlagértékek feltüntetve

A következőkben a negyedik és ötödik hipotézis vizsgálata következett, amely górcső alá vette a megküzdési stratégiákat és a szorongást: H4: A sportolók hatékony megküzdési stratégiák elsajátításával növelhetik sportteljesítményüket, ezért az ACSI-28 skálákon (Csapásokkal való megküzdés, Csúcsteljesítmény téthelyzetben, Célkitűzés és mentális felkészülés, Koncentráció, Szorongásmentesség, Önbizalom és teljesítménymotiváció, Edző általi irányíthatóság) eltéréseket várunk sportteljesítmény alapján; valamint a H5: A sportolók szorongása csökkenthető a felkészítés, tanácsadás során, ezért azt vártuk, hogy a versenyzéssel kapcsolatos aktuális kognitív és szomatikus szorongásállapot, a szorongás testi tünetei, illetve a versenyzéssel kapcsolatos önbizalom mértéke eltér a sportteljesítmény kategóriái alapján.

Először regresszió elemzést végeztünk, majd megvizsgáltuk egyszempontos varianciaanalízis segítségével, hogy a megküzdés és a szorongás skálák milyen kapcsolatban vannak a sportteljesítménnyel, hatnak-e a különböző skálák a sportteljesítményre, és milyen eltérések lelhetők fel a sportteljesítmény szerinti kategóriákban a megküzdés és a szorongás skáláinak átlagértékeiben.

Az ACSI-28 skála esetében a regressziós modell nem bizonyult megfelelőnek, így azt kell megállapítanunk, hogy a megküzdés skálák nem voltak hatással a sportteljesítményre. Továbbá a varianciaanalízis sem jelzett szignifikáns eltéréseket a sportteljesítmény szerinti kategóriákban, ezért a negyedik hipotézist, mely szerint H4: A sportolók hatékony megküzdési stratégiák elsajátításával növelhetik sportteljesítményüket, ezért az ACSI-28 skálákon (Csapásokkal való megküzdés, Csúcsteljesítmény téthelyzetben, Célkitűzés és mentális felkészülés, Koncentráció, Szorongásmentesség, Önbizalom és teljesítménymotiváció, Edző általi irányíthatóság) eltéréseket várunk sportteljesítmény alapján, el kell vetnünk jelen mintán.

A CSAI-2 szorongás skálák esetében sem volt kielégítő a regressziós modell. Azonban a varianciaanalízis egy tendenciaszerű eltérésre hívta fel a figyelmet (18. táblázat), miszerint a Verseny önbizalom a nemzetközi legjobb eredményt elérők körében volt a legmagasabb értékű.<sup>19</sup> A Verseny önbizalom szignifikáns negatív korrelációt<sup>20</sup> mutatott mind a kognitív ( $r=-0,769$   $p<0,001$ ), mind a szomatikus szorongással ( $r=-0,734$   $p<0,001$ ), tehát ahogyan nő a versenyeredménnyel kapcsolatos önbizalom pontszám, úgy csökken a szorongás pontszám.

18. táblázat – Varianciaanalízis a CSAI-2 skálákon

	Nemzetközi	Országos	Egyéb	p
Kognitív szorongás	18,1	21,4	19,8	n.s.
Szomatikus szorongás	15,9	18,8	17,5	n.s.
Verseny önbizalom	24,3	21,9	24,0	0,08

Megjegyzés: Átlagértékek feltüntetve

<sup>19</sup> A Verseny önbizalom az idősebb korcsoportban szignifikánsan eltér sportteljesítmény szerint: a legmagasabb önbizalommal az egyéb eredményt elérőket (25,1) a nemzetközi eredményeket elérők követik (24,3), majd az országos eredményekkel rendelkezőknél tapasztalható a legalacsonyabb pontszám 20,8 ( $p < 0,05$ ).

<sup>20</sup> Spearman's rho

Következésképpen a H5: A sportolók szorongása csökkenthető a felkészítés, tanácsadás során. A versenyzéssel kapcsolatos aktuális kognitív és szomatikus szorongásállapot, a szorongás testi tünetei, illetve a versenyzéssel kapcsolatos önbizalom mértéke eltér a sportteljesítmény kategóriái alapján, a hipotézisünk részben bizonyult csak igazolhatónak a *Verseny önbizalommal* kapcsolatosan.

Következő lépésben a figyelem skálát elemeztük. Hipotézisünk azt feltételezte, hogy H6: A figyelem összefüggésben van a sportteljesítménnyel, a koncentrált figyelem hat a teljesítményre. Jelen mintán hatodik hipotézisünket el kell vetnünk, mivel az egyszempontos variancia-analízis nem talált szignifikáns eltéréseket a figyelem változói és a sportteljesítmény között (19. táblázat), és a lineáris regresszió elemzés sem bizonyult megfelelőnek ( $p > 0,05$  n.s.).

19. táblázat – Varianciaanalízis a Figyelem és sporteredmények szerint

	Nemzetközi	Országos	Egyéb	p
Figyelem	323,1	308,8	308,4	n.s.
Figyelemkoncentráció a munkateljesítmény függvényében	97,1	97,0	97,7	n.s.
Tössz	74,7	71,3	72,2	n.s.

Megjegyzés: Átlagértékek feltüntetve

### 7.1.8. Az eredményesebb sportteljesítményt bejósoló tényezők - Regressziós modellek

A kvantitatív elemzés utolsó lépésében az előzőekben felmért háttérváltozókat vizsgáltuk meg a teljes változó szettre vonatkozóan, azaz, hogy a személyiségtényezők, a pszichológiai változók, valamint a tanácsadás hogyan járulhatnak hozzá a sportteljesítményhez (20. táblázat). Két regressziós modellt vizsgáltunk, ahol az első modellbe bevontuk a demográfiai változókat (életkor, nem, sportág, és a sportpszichológiai felkészítésben eltöltött idő); majd a második modellben a



demográfiai változók mellett a pszichológiai változókat is szerepeltettük (CPI, Big Five, ACSI-28, CSAI-2), hogy megbecsülhessük a közös bejósoló hatásukat a sportteljesítményre. Az első modellben az életkor mutatott szignifikáns eredményt ( $\beta = -0,176$   $p < 0,01$ ), tehát a beemelt változók közül az életkornak van jelentős hatása a sportteljesítményre. A második modellben a CPI itemek közül az Önkontroll ( $\beta = 2,80$   $p < 0,05$ ), a Tolerancia ( $\beta = 2,26$   $p < 0,05$ ), az Önerő ( $\beta = 2,16$   $p < 0,05$ ) és a Szorongás ( $\beta = -2,04$   $p < 0,05$ ) mutattak szignifikáns bejósoló hatást a sportteljesítményre. A Big Five dimenziói közül az Emocionális kontroll emelkedett ki ( $\beta = -7,56$   $p < 0,05$ ). Emellett az ACSI-28 skálái közül a Teljesítmény téthelyzetben mutatott jelentős bejósoló hatást ( $\beta = -0,233$   $p < 0,05$ ), amíg a CSAI-2 skálák nem mutattak szignifikáns befolyásoló erőt a sportteljesítményre.

20. táblázat Lineáris regressziós modellek

Teljes minta	Modell 1	Modell 2
Életkor	0,176*	
Nem		
Sportág		
Tanácsadásban töltött idő		
<i>CPI</i>		
Szorongás		-2,04*
Önkontroll		2,80*
Tolerancia		2,26*
Önerő		2,16*
<i>Big Five</i>		
Emócionális kontroll		-7,56*
<i>ACSI-28</i>		
Teljesítmény téthelyzetben		-2,33*
R <sup>2</sup>	0,258	0,258
Konstans	2,89**	6,81
** p< 0,001 * p< 0,05	Megjegyzés: β értékek feltüntetve, enter method	

## 7.2. Kvalitatív vizsgálat

### 7.2.1. Attitűdök és motivációk<sup>21</sup>

Az önbeszámolók mindegyikében említésre került a sportpszichológia/sportpszichológus iránti pozitív élmény. A beszámoló nagy részében a sportolók megfogalmazták szkepticizmusukat. Ez az attitűd alapvetően a pszichológiával, segítségkéréssel kapcsolatosan általánosnak mondható. Amíg egy tudományág, mint pl. a sportpszichológia stigmatizált a célcsoport körében, addig pozitív hatásait nehéz lehet kiaknázni. Több sportoló említette, hogy segítséget kérni negatív konnotációval bír. Az első teendő így mindenképpen a sportpszichológia elfogadtatásának serkentése, mivel aki részt vett már sportpszichológiai mentális felkészítésen – kivétel nélkül – kizárólag a pozitívumairól tud beszámolni.

*„Első hallásra félttem tőle, és nem akartam segítséget kérni, inkább szenvedtem, én magam akartam megoldani a problémáimat.”* (férfi, ember-eszköz rendszerű idő- és térleküzdő sport)

*„Úgy gondoltam, hogy ez kicsit a gyengeség jele, ha egy ilyen segítséget igénybe veszek.”* (férfi, csapatjáték)

*„... az elmúlt időkből azt tanultam, hogy minden hozzáállás kérdése”* (nő, küzdősport)

*„Magyarországon (sajnos) nem jellemző, még az élvonalban sem, hogy gondot fordítanak a sportolók pszichés edzésére, ami, véleményem szerint, legalább annyira fontos a siker elérésében, mint a fizikai felkészültség.”* (nő, csapatjáték)

A beszámolókból kiderül, hogy többféle motiváció mentén döntöttek úgy a sportolók, hogy sportpszichológus segítségét veszik igénybe. A legfőbb motivációk között szerepelt a kudarcélmény, teljesítménycsökkenés, eredménytelenség megélése és az ezen való változtatási szándék felismerése. A sportolók számára fontos lépés maga a felismerés, hogy „nem jön az eredmény” vagy a sorozatos kudarcélmény miatt valamit tenni kell.

---

<sup>21</sup> Hanin „Form” – kognitív, affektív, motivációs dimenziója (2003)

*„Az utolsó vesztes mérkőzésem viselt meg a legjobban, mert akkor olyan ellenféltől kaptam ki, aki ellen reális esélyem volt a győzelemre, a küzdőtéren mégsem tudtam teljesíteni.”* (nő, küzdősport)

*„Volt bennem egyfajta félelem is afelől, hogy muszáj jól teljesítenem, mert az előző évben igen eredményes voltam. Ezekkel a negatívumokkal elindultam lefelé egy lejtőn. Egyre rosszabbul ment a vívás, és már-már megfordult a fejemben az is, hogy abbahagyom, mert akkor már lassan fél éve nem jött az eredmény.”* (férfi, küzdősport)

*„Akkor ajánlotta a volt edzőm, hogy menjünk el egy sportpszichológushoz. Azelőtt sose hallottam ilyesmiről, nem tudtam, hogy milyen, miben segít.”* (nő, küzdősport)

A teljesítmény fokozása iránti motiváció a legfontosabb a sportpszichológushoz fordulásban. Emellett jellemzőnek mondható a verseny vagy bajnokság előtti felkészülés megerősítése iránti motiváció, vagy sérülés miatti kiesés, majd a sportpszichológus „könnyű elérhetősége, közelsége”, edző általi javaslat hozható fel. Két beszámolóban is említették a sportolók, hogy volt a közelükben szerződötett sportpszichológus és a problémamegoldás miatt egyszerűen tudtak segítséget kérni.

### **7.2.2. Időtartam<sup>22</sup>**

Ami az időtartamot illeti, változatos időtávrról számoltak be a sportolók, hogy mennyi időt töltöttek sportpszichológiai tanácsadással, „pszichés edzéssel”. Előfordult nagyon intenzív négy hónapos felkészítés, azonban több sportoló számolt be két éves sportpszichológiai tanácsadásról és felkészítésről.<sup>23</sup>

*„ ... egy vállműtétem, emiatt hónapokat kellett kihagynom. Ezalatt folyamatosan jártam sportpszichológushoz ... ”* (nő, idő-és térleküzdő sport)

---

<sup>22</sup> Hanin „Time” – időtartam dimenziója (2003)

<sup>23</sup> Ahogyan azt a kvantitatív elemzésben is láttuk, a megkérdezettek közel 60%-a több mint egy éve vett részt sportpszichológiai tanácsadásban.

*„2004-ben találkoztam először a sportpszichológiával, amikor a ... csapatunk mellé került egy sportpszichológus” (nő, csapatjáték)*

*„Van olyan sportoló, aki akár heti rendszerességgel is igényelheti a beszélgetéseket önbizalomhiány, bizonytalanság vagy egyéb okok miatt. Másoknál, adott esetben, csak állapotfelmérés céljából szükséges a foglalkozás.” (férfi, csapatjáték)*

### **7.2.3. A felkészítés eszközei<sup>24</sup>**

A beszámolókból kiderült, hogy számos gyakorlatot, technikát sikerült elsajátítania a sportolóknak a sportpszichológiai felkészítés során. Említésre került a naplókészítés, relaxáció, koncentráció, figyelemfókuszálási technikák, önbizalom építés.

*„ ... a mentális tréninget gyakoroltunk, erősítettük az önbizalmam ... A sportpszichológusom kitalálta, hogy próbáljak meg relaxált állapotban úszni, tehát elvonatkoztatni a fájdalomtól.” (nő, idő-és térleküzdő sport)*

*„ A felkészülést azzal kezdtük, hogy az edzéseimről rendszeresen naplót írtam, amiben arra kellett figyelnem, hogy ne csak a hiányosságaimról írjak, hanem a pozitívumokról is, illetve amit kevésnek érzek a munkámban, azt is sokkal pozitívabban fogalmazzam meg, mint eddig.” (nő, küzdősport)*

*„Az egyéni foglalkozások során megtanultam számos olyan gyakorlatot, melyek a koncentrációs képességeket fejlesztik, hogy minél hosszabb ideig és minél magasabb szinten tudjak összpontosítani, valamint a posztomból fakadó nehézségeket is megtanultam kezelni.” (nő, csapatjáték)*

*„Sokat segített a felkészülésben, mikor megtanultam relaxálni. Egyszerre kellett az élet több területén is teljesíteni, és a pihenés egyre kevesebb volt. Nagyon jól jött, hogy például a tömegközlekedésen is ki tudtam kapcsolni, elég volt egy ülőhely és 10-15 perc.” (nő, egyéni immanens sport)*

---

<sup>24</sup> Hanin „Content” – feladatfokuszú dimenziója (2003)

*„Sajátos módokon lehet, szerintem, relaxálni, mindenkinek, ahogy jól esik. Én verseny előtti napon vagy amikor épp úgy tartja kedvem, edzőtábor alatt, ha nagyon durva, vagy edzés után, ha akkor jön el az érzés. Csak elengedek és elfelejtek mindent, zenét hallgatok, és elképzelem, hogy akarok vívni. Ilyenkor csak elengedek minden káros gondolatot, és a zenét hallgatom, teljesen arra koncentrálok.” (nő, küzdősport)*

#### **7.2.4. A felkészítés komplexitása<sup>25</sup>**

A beszámolóik több esetben megfogalmazták azt is, hogy nem elég a sportolói lét pszichéjét erősíteni, a sportpszichológiai felkészítés túlmegegy azon és a magánéleti gondokat is számításba veszi, egységként kezeli a sportolót.

*„A felkészülés eleinte elég nehezen ment, mert korábbi sérelmeimet akár a sport, akár az élet egyéb területein mélyen elzárva raktároztam magamban, és nem szívesen engedtem senkit a közelébe. Így a sok elfojtott probléma tudat alatt szivárgott be az életem számos területére, és a sportteljesítményemre is erősen romboló hatással volt.” (nő, küzdősport)*

*„A közös munka óta teljesen máshogy állok már mindenhez, mind a sport-, mind a civil életemben. Eleinte nem akartam elhinni, hogy a civil életem rendberakásával párhuzamosan a sportéletemet is egyengetjük a pozitív irányba.” (férfi, ember-eszköz rendszerű idő- és térleküzdő sport)*

*„A sportpszichológus az, aki segít, hogy tisztán lásd önmagad, felkészít az esetleges csalódásokra, és segít túllépni azokon, hogy ne legyenek hatással a későbbi pályafutásodra. Ezek mellett persze még rengeteg dolgot segít megoldani, akár egyéni problémákat, akár csapaton belülit, melletted áll, és a legnehezebb helyzetekben is számíthatsz a támogatására.” (nő, küzdősport)*

#### **7.2.5. A sportpszichológiai felkészítésről való vélekedés<sup>26</sup>**

---

<sup>25</sup> Hanin „Context” – situációs dimenziója (2003)

<sup>26</sup> Hanin „Intensity” – szubjektív tapasztalatok dimenziója (2003)

Kivétel nélkül mindenkinek pozitív élményei voltak a sportpszichológiai munkáról. Elismerik létjogosultságát és egytől-egyig mindenki profitált a mentális felkészítésből.

*„Nagyon sokat köszönhetünk a sportpszichológiának, illetve a sportpszichológusnak.”*  
(nő, egyéni immanens sport)

*„Véleményem szerint a sportpszichológia egy nagyszerű dolog, jövőre még komolyabb céljaim vannak, amiket enélkül el sem tudok képzelni. ... Ez idő alatt mentálisan rengeteget fejlődtem. Megismertem a képességeimet, magabiztosabb lettem, elsajátítottam különböző relaxációs technikákat, és a koncentrációs képességem is rengeteget fejlődött. Megtanultam, hogyan kezeljem az izomgörcsöket, valamint azt, hogy stresszhelyzetben is a maximumot hozzam ki magamból.”* (férfi, ember-eszköz rendszerű idő- és térleküzdő sport)

*„Nekem sikerült elhinnem, hogy tud segíteni, és már lassan két éve járok hozzá. Rengeteget fejlődtem fejbem, és mára már sokkal magabiztosabban lépek pástra.”* (nő, küzdősport)

*„A sportpszichológussal beszélgetve elképesztő felismerésekre jutottam. Személy szerint, alapvetően nem hallottam tőle új dolgot magammal kapcsolatosan, amivel addig ne lettem volna tisztában, de ráéreztem az összefüggésekre, és megértettem azokat.”* (férfi, küzdősport)

*„Az évek során megtanult gyakorlatokból és abból a gondolkodásból, amire egy ilyen foglalkozás segített rávilágítani, a mai napig rengeteget tudok profitálni.”* (nő, csapatjáték)

*„A csoportos foglalkozások mellett lehetőségem nyílt egyéni terápiára is, ami nagyban hozzájárult a később elért eredményekhez. Olyan gátakat sikerült feloldani bennem, amelyek korábban megakadályozták a sikerhez és a kiegyensúlyozott teljesítményhez szükséges belső egyensúly elérésében.”* (nő, csapatjáték)

A válaszok alapján azon hipotézisünket, miszerint H7: A sportpszichológiai munka során – a teljesítmény optimalizálása érdekében – rendszerszemléletű megközelítés

szükséges, olyan integratív szemléletmód, amely a sportolót holisztikusan kezeli, igazoltnak tekinthető.



## **8. Megbeszélés**

A sporttudomány folyamatosan formálódó részterületeivel - a sportpszichológia is - ma már dinamikusan fejlődő tudományterületnek számít. Az elmúlt 25-30 évben a sportpszichológia egy olyan alkalmazott tudományterületté vált, amely a megfelelő pszichológiai feltételek biztosítását hangsúlyozza a teljesítményfokozás és optimalizálás érdekében, így a sporttevékenység teljes viselkedési szféráját felöleli.

Az értekezésben a kiemelkedő sportpszichológiai elméleteket, kutatásokat és szemléletmódot mutattuk be, amelyek elsősorban a sportoló pszichológiai aspektusaival, személyiség jellemzőivel és magával a sportteljesítménnyel foglalkoznak. Az értekezés fókuszát tekintve a sportolók pszichológiai profilalkotását, a sportpszichológia és a sportpszichológiai munka folyamatát járta körül.

Célkitűzéseinkben megfogalmazzuk, hogy felmérjük az élsportolók egy csoportjának pszichés állapotát sportpszichológiai felkészítés alatt, és rávilágítunk a sportpszichológiában alkalmazott pszichológiai profilalkotás főbb pontjaira. Kutatásunk célja volt megvizsgálni egy sportág szerint heterogén sportolói minta sportolói személyiségével és pszichés állapotával kapcsolatos legfontosabb jellemzőket. Ennek érdekében számos személyiségtesztet alkalmaztunk a személyiségjellemzők feltérképezésére. Továbbá, ehhez kapcsolódóan, célul tűztük ki a sportpszichológiával, sportpszichológiai tanácsadásra, felkészítésre és együttműködésre vonatkozó hatások elemzését. Az értekezés célja volt megvizsgálni, hogy a sportpszichológiai felkészítésben alkalmazott pszichológiai profilalkotás és maga a tanácsadás hogyan hathat a sportoló személyiségére és pszichés állapotára, valamint maga a sportpszichológiai felkészítés mennyit tehet hozzá a teljesítmény növelésének folyamatához.

### **8.1. A heterogén sportolói minta – a szociodemográfiai meghatározottság**

Kvantitatív adatfelvételünk során a demográfiai különbségek fontos eltérésekre hívták fel a figyelmet. Ennek szerint megvizsgálva a mintánkat, azt tapasztaltuk, hogy már a sportágválasztásban is jelentős eltérések mutatkoznak: a férfiak többségében autóversenyzés, birkózás, floorball, gokart, judo, kajak, műrepülés, úszás, sportlövészet és vívás sportágakban voltak felülreprezentáltak. Míg a nők körében a karate, lovaglás,

kézilabda valamint a torna választása volt kiemelkedő, a nők körében valamivel magasabb volt az egyéni sportok választásának aránya.

Szignifikáns eltérést találtunk életkori csoportok szerint is a sportágválasztásban. Például megfigyelhető volt, hogy a fiatalabbak inkább a strukturált térben végzett teremsportokat preferálják, míg az „idősebb” korcsoport a strukturálatlan térben végzett szabadtéri sportokat részesítik előnyben. A 21 év alatti fiatalok nagyobb arányban választották az egyéni sportokat. Az intenzívebb mozgásformákat is inkább a fiatalok választották. Életkor szerint azt tapasztaltuk, hogy az autóversenyzés, műrepülés és szörfözés az idősebbekre volt jellemző – amelyhez megfelelő anyagi háttér is szükséges –, míg a legfiatalabbak körében a fallabda, golf, műugrás, tenisz, kajak és a vízilabda számított vonzónak. Mivel az iskolai végzettség szoros összefüggést mutatott az életkorral, nem meglepő, hogy a sportágak választása is ennek megfelelően alakult.

Következésképpen megállapíthatjuk, hogy a szociodemográfiai jellemzők mentén már a sportág választása is eltérhet. A minta sportág szerinti heterogenitása miatt sportágspecifikus következtetések nem vonhatók le, azonban fontos megjegyezni a sportág jellegének szerepét ki kell hangsúlyozni a felkészítésben.

## **8.2. A pszichológiai profil jellemzése**

A kutatás első felében azt kívántuk felmérni, hogy milyen pszichológiai profillal, személyiségjegyekkel jellemezhetők a kutatásban résztvevő sportolók. A kutatásunk eredményei azt mutatták, hogy a Kaliforniai Pszichológiai Kérdőív személyiségmérő teszten a megkérdezettek körében a legmagasabb átlagértékeket a Szociabilitás és a Szociális fellépés skálákon tapasztaltunk, ami a hatékonyan beilleszkedésre, fejlett társas készségekre és önbizalomra utal az interperszonális kapcsolatokban. Emellett a legalacsonyabb skálapontszám átlagokat a Felelősségtudat (felelősségteljesség) és a Tolerancia (az egyéni és a közösségi érdekek harmonikus egyeztetésére való képesség) skálákon láthattunk.

Az elemzések tekintetében a Szociabilitás dimenziója kiemelkedő szerepet játszott. Ez alapján megállapítható, akik könnyen és hatékonyan tudnak beilleszkedni különböző közösségekbe, és a társas kapcsolatok kialakításában átlagon felüli készségekkel rendelkeznek, előnyöket élveznek.

Nemi különbségeket fedeztünk fel a pszichológiai változók mentén, ahogy azt korábbi elméletek is bizonyították (Gyömbér és mtsai 2013, Gyömbér és mtsai 2016a, Géczi 2009, O'Sullivan 1997). Az eredmények azt mutatták, hogy az Önefogadás, a Jó benyomáskeltés, a Közösségesség, a Teljesítményelérés függetlenség útján, az Intellektuális hatékonyság skálákon a nők szignifikánsan magasabb értékeket értek el, mint a férfiak. Tehát mindez azt jelenti, hogy a nők jobban tudatában vannak személyes értékeiknek, képességeiknek, az önismeret és önértékelés magas szintjén állnak, és elégedettek kialakított szociális helyzetükkel és szerepükkel, képesek kedvező benyomást kelteni magukról, belsőleg/intrinsic módon motiváltak, kreatívak és érzékenyek a problémákra, élénken érdeklődők, intellektuálisan hatékonyak. Emellett az összevont skálákon is magasabb pontszámokat értek el – Irányítókészség, a Szociabilitás és a Felelősségtudat – tehát a nők jobban képesek a közösségek összefogására, szervezésére és vezetésére, motiváltak a fejlődésre, kiemelkedésre, felelősségteljesek és magas a szociális érettségük és szociális felelősségérzetük. Általánosságban megállapítható, hogy a nők szociábilisak, nagyobb figyelmet szentelnek a társas kapcsolatoknak, mint a férfiak. Ezzel szemben a férfiakra szignifikánsan jellemző a stabilitás, mivel minimalizálják aggodalmaikat, panaszait, elaborálják pszichés feszültségeiket, nem kételkednek önmagukban és elégedettek elért eredményeikkel (Pikó 2006). A Jó közérzet és Pszichológiai érzék skálán a férfiak értek el magasabb értéket.

Életkor szerint szintén kirajzolódtak meghatározó eltérések, az eredmények eltéréseket mutattak a 21 év alatti és feletti sportolók csoportjai esetében. A Dominancia, a Szociabilitás, az Önefogadás, a Szorongás, a Szocializáltság, a Jó benyomáskeltés, a Teljesítményelérés konformizmus útján, az Intellektuális hatékonyság skálákon a fiatalabbak – 21 év alattiak magasabb értékeket értek el. Ezek az eredmények arra mutattak rá, hogy a fiatalabb korcsoport képes a közösségek összefogására, szervezésére és vezetésére, könnyen és hatékonyan beilleszkedni különböző közösségekbe, társas készségeik fejlettek, tisztában vannak értékeikkel, képességeikkel, az önismeret és önértékelés magas szintjén állnak, elégedettek kialakított szociális helyzetükkel és szerepükkel, képesek kedvező benyomást kelteni magukról, a teljesítmény elérésére való irányultságukat alapvetően külső/extrinsic motívumok serkentik, valamint intellektuálisan hatékonyak, érdeklődők. Az összevont skálákon is tapasztalható volt, hogy a fiatalabb korcsoport magasabb átlagértékeket ért el a Stabilitás-emocionalitás, és az Extraverzió-introverzió skálán az idősebb csoporttal

szemben. Ezért az előző jellemzők a fejlődésre, kiemelkedésre való motiváltsággal, átlagon felüli szociális erőterrel, minimalizált aggodalmakkal, panaszokkal és hatékony viselkedés- és feszültség szabályozással valamint empátiával egészülnek ki. Az összetett faktorok mellett, a vezetői skálák (Irányítókészség, Felelősségtudat és Teljesítményigény) szintén megerősítik a jelzett eltéréseket, továbbá megjelenítik a felelősségteljes attitűdöt, a szociális felelősséget. A fiatal korcsoporttal szemben a nagyobb tapasztalattal rendelkező sportolók - a 21 év feletti korcsoport - a belső/intrinsic motiváció, a rugalmas alkalmazkodási képesség, a nőies érdeklődés, érzékenység, mások pszichés állapotára való ráhangolódás volt kimutatható. Összevesszük a fenti eredményt Kovács (2005) megfigyeléseivel, aki az idősebb sportolók magasabb érzékenységére, érzelmi fogékonyságára mutatott rá.

A fenti eredmények értelmezésében feltétlenül ki kell hangsúlyozni az életkori jellegzetességeket és az utánpótlás-nevelés szerepét (Gyömbér és mtsai 2012, Gyömbér és mtsai 2013, Gyömbér és mtsai 2016b). A fiatalabb korcsoport olyan ifjúkori életszakaszban van, amely kihat a viselkedésére (vö. Erikson pszichoszociális fejlődés modell). Az ifjúkorra jellemző, hogy bagatellizálja a nehézségeket, rendkívüli hangsúlyt tulajdonít a kortárs csoportjának, szociális attitűddel rendelkezik, külső motívumok mentén cselekszik, megfelelési vágya és érdeklődése magas fokú. Az ifjúsági életszakaszban kétségtelenül jelentkezik a valahová tartozás igénye, a csoporthoz tartozás, és elfogadottság érzése. A kortársak, sporttársak referencia csoportként funkcionálnak, mintakövetésre sarkallnak, „fontos másik”-ként jeleníthetők meg. Az adolescens sportoló önfogadása a kortárs támogatáson alapszik. A sportoló fiatal sok időt tölt sportoló kortársai körében (pl. edzőtáborok), a csapatmunka és csapatszellem, csoportkohézió erőteljesen megjelenik körükben. Az idősebbeknél ellenben nem a külső irányítottság, hanem az intrinsic motivációk kerülnek túlsúlyba, mivel ők már túljutottak az identitáskrizisükön. Képesek rugalmasan alkalmazkodni a különböző helyzetekhez, képesek ráhangolódni társaikra, empátiájuk fejlett.

A Big Five dimenziók alapján a Szeretet és a Szociális hatékonyság érte el a legmagasabb átlagértéket, míg az Intellektus és az Emocionális kontroll a legalacsonyabbakat. A teljes vizsgált sportolói mintában tehát általánosan magas szintet mutatott a szeretetreméltóság, barátságosság, érzelmi támasznyújtás, a magabiztosság és az önbizalom; valamint alacsonyabbat a kreativitás, sebezhetőség. A Szociális hatékonyság kiemelt szerepét a sportolói személyiségben többen is hangsúlyozták (Arai

és Hisamichi 1998, Douse és McManus 1983, Mannell és Kleiber 1997, Nickerson és Ellis 1991, Kovács 2005), így ezt a saját kutatási eredményünk is alátámasztotta.

A nők és a férfiak között a Szociális hatékonyság és az Intellektus skálák átlagpontoszámai szignifikáns eltérést mutattak, a nők szignifikánsan magasabb pontszámokat értek el. A CPI eredményeket megerősítve a nők körében jellemző, hogy kreatívabbak és érzékenyebbek a problémákra, élénken érdeklődők, nyitottak és intellektuálisan hatékonyak. A Szociális hatékonyság dimenzióan elért magas pontszámok a társaságkedvelő jelleget hangsúlyozzák, mely szintén egyensúlyban van a CPI teszten megfigyelhető eredményeikkel, miszerint magas a szociális érettségük, szociabilitásuk, együttműködők és magas a szociális felelősségérzetük.

Géczi (2009) szerint fontos kiemelni a személyiséggel összhangban az életkor szerepét. Korábbi eredmények kimutatták, hogy életkori csoportok szerint a fiatalabb korcsoport magasabb átlagértékeket ért el a Szociális hatékonyság, a Szeretet és a Lelkiismeretesség dimenzióiban. A szakirodalmi adatokkal ellentétben a jelen kutatás a fiatalabb sportolóknál mutatott nagyobb fokú extravertáltságot, barátságosságot, nyitottságot és lelkiismereti preferenciát, továbbá a neurotikusság kérdésében az emocionális stabilitást jelző adatok is a fiatalabb sportemberek javára emelkedtek ki (Arai és Hisamichi 1998, Diehm és Armatas 2004, Douse és McManus 1983). A fenti eredményekből ismét jól látható, hogy az életkornak fontos szerepet kell tulajdonítanunk a sportpszichológiai felkészítésben (Gyömbér és mtsai 2012, Gyömbér és mtsai 2016a). Számításba kell venni emellett az ifjúság fenomenológiai átalakulását és az ifjúsági életszakasz módosulásait. Napjainkban, a XXI. században a fiatalok a kihívások komplex rendszerével szembesülnek az életük számos területén. A teljesítménycentrikusság a mindennapi élet részévé vált a felgyorsult társadalmi mezőben (Pikó 2006). Mannell és Kleiber (1997), valamint Ingledew és mtsai (2004) eredményeihez hasonlóan a kutatásunkban megerősítést nyert, hogy az Emocionális kontroll életkorral nő, magasabb mértékben jelent meg a sportot több éve űzők körében - nem szignifikáns mértékben ugyan -, azonban a magasabb pontszámot elérőket a belsőleg irányítottág/intrinsic motiváció inkább jellemzi.

Az elemzés során a személyiségjegyeket többszemponos elemzésnek vetettük alá, hogy kirajzolhatóvá váljanak a különbségek nem, életkor, valamint nem és életkor interakciós hatása szerint. A személyiségtesztnél érdekes eredmény az életkor domináns hatása, a gender jelleg pedig a Jó közérzet és a Közösségiség esetében jelentős. Azt is fontos kiemelni, hogy a nem és az életkor interakciós hatása számos skálaérték esetében

kimutatható volt, tehát együttesen, komplex módon határozzák meg a sportolói személyiséget. A Big Five dimenzióknál ismét az életkori hatások számottevők, a Szeretet dimenzióban viszont ismét az életkor és a nem együttes hatására kell felhívni a figyelmet. Tehát az eredmények alapján a személyiségtesztnél leginkább az életkor és az életkor-nem kölcsönhatása volt jelentős.

A nemi és életkori hatások után érdemes szót ejteni egyéb tényezőkről, amelyek határozott különbségekre utalhatnak. Ilyen lehet például a sport jellege, amely a sportágspecifitásra hívja fel a figyelmet. Mivel jelen kutatásunkban harminc sportágat jelöltek meg a sportolók, ezért néhány következtetést a csoportosított kategóriák alapján vontunk le. Rókusfalvy csoportosítását szemlélve szignifikáns eltérés volt tapasztalható a Teljesítményelérés konformizmus útján, Intellektuális hatékonyság és Teljesítményigény skálákon, ahol az összetett sportágak és a páros játékok érték el a legmagasabb átlagértékeket.

Az egyéni sportokat űzők körében magasabbak voltak a skála átlagértékek a csapatban sportolókhöz képest például a Szocializáltság, szociális érettség és felelősségérzet; a, Teljesítményelérés konformizmus útján, a külső/extrinsic motivációk, az Intellektuális hatékonyság, Nőiesség terén. Mind a CPI, mind a Big Five alátámasztotta, hogy a Felelősségtudat és a Lelkiismeretesség jellemzőbb az egyéni sportokat űzők körében. A sportág specifitáshoz szorosan hozzátartozik a sport jellege vagy az aktivitás helyszíne, ahol például a küzdősportok tekintetében egy szociálisabb jelleg mérhető (magasabb Szociabilitás, Szociális fellépés, Flexibilitás, Függetlenség és Extraverzió), míg a nem küzdősportokat űzők individuálisabb jellegűek (Önelfogadás és Önkontroll). A sportolás helye szerint viszonylag kevés eltérést fedeztünk fel, nevezetesen a Szocializáltság, a Szociális fellépés, Önkontroll és Extraverzió a teremsportokat űzők körében magasabb volt.

Eredményeink megerősítik a tényt, hogy beszélhetünk egyfajta sportolói pszichológiai profilról. A sportoló jellemzői között megtaláljuk, hogy szilárd az önértékelése, magabiztos az önérzete, birtokolja a tetterő, segítőkészség, akaraterő képességeit, fejlettebb az önbizalma, önkontrollja, és kiemelkedő ambíciókkal rendelkezik. Lénárt szerint a következő sportolói pszichológiai jellemzők meghatározóak: a világos gondolkodás, az önbizalom, a fókuszálás képessége, az arousal-kontroll, a vizualizálás; stratégiai elemek: a csapásokkal való megküzdés, a játéktervek, az elemzés; személyiségjegyek: az éntudatosság, a pszichés energiaforrások

helyes kezelése, az önmaga monitorozásának (ellenőrzésének) képessége, a célállítás, a vágyak, a pozitív gondolkodás (Lénárt 2002).

Kétségtelen viszont – az eredményeinkre támaszkodva kihangsúlyozni –, hogy a sportpszichológiai munkában a pszichológiai aspektusnak nem- és életkor specifikusnak kell lennie. Számos jellegzetesség életkor-függő, azonban a közösségekbe történő hatékony beilleszkedés és a saját értékek, képességek ismerete életkortól független is lehet. Nemcsak a nem és az életkor szerepét kell azonban hangsúlyoznunk, hanem a sportág specifikitást is szem előtt kell tartanunk. Az eredményeink ugyanis alátámasztották, hogy különbségek húzódnak meg a sportág jellege alapján is. Végül, a szociodemográfiai meghatározottság és a sportág specifikitás mellett megemlítendő maga az integrált szemlélet. Mivel a sportteljesítmény megértéséhez, előrejelzéséhez és növeléséhez számos belső és külső tényező kapcsolódik (Németh 2011), a sportpszichológiának személyre szabottan kell kiaknáznia a felkészítést.

### **8.3. A sportpszichológiai tanácsadásban töltött idő és a sportteljesítmény összefüggései**

Az értekezés témájához szorosan kapcsolódó kérdések a sportpszichológiai tanácsadásban eltöltött időre, valamint a sportteljesítményre vonatkoztak. Az adatfelvétel időpontjáig a tanácsadásban eltöltött idő alapján a minta több mint fele több mint egy éve vett részt sportpszichológiai felkészítésben. A nemi megoszlás kapcsán azt tapasztaltuk, hogy a nők szignifikánsan több időt töltöttek sportpszichológiai tanácsadásban, nyitottabbak a pszichológiai munka irányába. Rókusfalvy (1981) kategóriáit megvizsgálva, azt találtuk, hogy a sportpszichológiai tanácsadásban töltött idő szignifikáns eltéréseket mutatott. Kijelenthetjük, hogy a csapat és küzdősportokat űzők körében rövidebb a sportpszichológiai tanácsadásban eltöltött idő – maximum egy éve vesznek részt felkészítésben, míg az összes többi sportág csoportban több éve folyik a tanácsadás, mely az alkalmazott sportpszichológia nézőpontjából a sportágak sportpszichológiai „edukáltságát” tükrözheti.

Az eddig elért legjobb eredményekben a nemzetközi eredményeket elérők aránya 10% alatti, országos eredményekkel a minta negyede rendelkezik, valamint az egyéb eredményeket elérők kategóriája a legszélesebb. A sportot több éve űző férfi játékosok csoportja mondható a legeredményesebbnek. Rókusfalvy sportág csoportjait megvizsgálva azt találtuk, hogy a nemzetközi eredményeket elérők aránya a vegyes,

páros és csapatjátékok üzöi között a legjellegzetesebb. Az országos sportteljesítmény az instrumentális céllelküzdő, az idő- és térlelküzdő sportágakban, valamint a csapatjátékok, az ember-eszköz rendszerű idő- és térlelküzdő sportágak üzöi között volt jellemző. Az egyéb eredményeket elérők között leginkább az instrumentális céllelküzdő és a vegyes sportágak sportolói fordulnak elő.

Érdekes eredmény, hogy a sportpszichológiai tanácsadásban eltöltött idő és a sportteljesítmény változója között szignifikáns kapcsolatot nem találtunk. A sportteljesítmény maga ugyanis számos tényezőt foglalhat magában. A sportoló szükségleteinek konceptuális megértése fontos alapja a sportteljesítmény integratív modell megközelítésének, ahol a sportolót olyan egyénnek tekintjük, aki a sportoló világban létezik és fejlődik, esetenként bizonyos sportbeli kihívásokkal és követelményekkel kell megküzdenie, azonban szintén küzd endogén állapotokkal és exogén életeseményekkel és -körülményekkel (Gardner és Moore 2006, Gyömbér 2011, Moore és Gardner 2001). A sportolói teljesítmény tehát magába foglalja az alapvető személyiségtényezőket, a teljesítmény területére jellemző specifikus tanult készségkészletet, helyzeti követelményeket és megküzdési stratégiák koordinált tevékenységét, a pszichológiai felkészítés kulcsmomentuma a pszichológiai jellemzők felmérése, majd hatékony eszközök mentén a sportolói énképbe való helyezése. Szélesebb értelemben, a pszichés készségtréningek a sportban az alacsony sportkészségek fokozását, és a már létező fizikai készségek fenntartását célozzák meg (Moore és Gardner 2001, Ward 2011). Végül a sportolói teljesítmény számos egymással jelentősen összefüggő összetevőt tartalmazó összetett tevékenysége ideális esetben eléri a tökéletes teljesítmény állapotát, a flow-t (Hardy és mtsai 1996, Kovács 2005). A tökéletes, optimális, vagy áramlat – flow – élmény Csíkszentmihályi, (1997) elmélete szerint a személyiség kiteljesedésének és képességeinek fejlődésének egyik központi mozgatója, illetve a lelki működés leghatékonyabb módja. A flow élmény során az egyén az adott pillanatban teljesen részévé válik a tevékenységnek. A flow-élmény megélésének fontos feltétele, hogy a feladatokban rejlő lehetőségek és az egyén képességei, készségei magas szintűek legyenek, illetve érdeklődés is szükséges hozzá. A flow élményt az különbözteti meg egyéb pszichés állapotoktól, hogy a tevékenységet önmagáért végezzük. A sportbeli flow fenntartása érdekében a személynek folyamatosan egyre komplexebb kihívásokat kell találnia -versenyzés-, így végül a folyamat a készségek továbbfejlődését eredményezi. Az áramlatélmény a psziché, az én fejlődésével együtt jár (Oláh 2005). A flow-élmény létrehozásához magas fokú



koncentráció, szinkronképesség, illetve szellemi és fizikai erőnlét szükséges. Ha figyelmünket elvonják a különböző szükségleteink, fizikai és mentális működészavaraink, testi-, vagy lelki problémáink, akkor nem tudjuk magunkat átadni a tevékenységnek és a flow-élmény megszakad (Oláh, 2005). A sportban a flow élmény az egyéni fejlődés szempontjából emelendő ki, amelyhez az élsportoló magától értetődően eredményes sportteljesítményt társít. Ezért átvitt értelemben a sportpszichológia feladatának tekinthető, hogy minél jobban felkészítse a sportolót a flow élmény elérésére.

Végül az eredményeink ismeretében fel kell tennünk a kérdést, hogy a sportpszichológia eredményességét vajon miben mérhetjük, a sportpszichológiai tanácsadás hatékonysága miben érhető tetten? A válasz megfogalmazásában hangsúlyoznunk kell azt a tényt, miszerint a sportteljesítményben valóban megjelenik a sportpszichológiai tanácsadás hatása, azonban kizárólag a sportteljesítménnyel nem mérhetjük a tanácsadás eredményességét és hatékonyságát. Érdeemes a jövőben finomabb változókkal, kategóriákkal dolgozni és hosszú távú utánkövetéses vizsgálatokat végezni. Továbbá kétségtelenül fontos feltárunk a jövőben, hogy milyen módszer mentén, milyen precíz mutató, indikátor képezhető a sportpszichológiai felkészítés és tanácsadás eredményességének és hatékonyságának kimutatására. Kétségtelenül érdemes az önbeszámoló készítését valahogyan a tanácsadás részévé tenni (strukturált nyitott kérdésekkel), mivel az önbeszámoló, maguk a kvalitatív módszerek jelentősen hozzájárulhatnak a sportpszichológiai munka értékeléséhez, így az eredményesség, elégedettség és hatékonyság mérésre is alkalmas módszer lehet.

#### **8.4. A személyiségtényezők és pszichológiai profil szerepe a sportteljesítményben**

Az eredmények azt mutatták, hogy a sportteljesítményre hatással vannak különböző személyiségtényezők, kiváltképpen a – korábban is magas átlagot mutató – Szociabilitás, a Szociális fellépés, valamint az Önellfogadás és az Önkontroll. Tehát minél magasabb a sportoló hatékony beilleszkedési képessége, önbizalma az interperszonális térben, valamint önmagával való elégedettsége és feszültség szabályozása, annál jobb sportteljesítmény elérésére lehet képes (Allen és Laborde 2014). Jelen vizsgálatban tehát azt láttuk, hogy a CPI skálái közül a fenti négy tényező van jelentős hatással a sportteljesítményre. Az elemzés a vezetési skálákon a

Szociabilitás és az Irányítókészség kiemelt jelentőségét mutatta, mint a sportteljesítményre szignifikánsan ható változó. A szociabilitás szerepét tehát többszörösen aláhúzhatjuk, mint a sportolói profil sportteljesítményre ható tényezőjét.

A korcsoportokra bontott elemzésben, a fiatalabb korcsoportban a Szociabilitás és az Önfogadás bizonyultak szignifikánsnak (lásd a korábbi ifjúsági életszakaszra vonatkozó főbb jellemzőket), míg az idősebb csoportban jóval több személyiség tényező mutatott jelentős hatást. Éppen ezért kell erősíteni a pszichológiai felkészülést és éppen ezért ajánlatos a felkészítést és a pszichológiai jellemzők kiaknázását már a fiatal sportolók között elkezdni (Gyömbér és mtsai 2016b). Azonban azt is fontos kihangsúlyozni, hogy a Szociabilitás és az Önfogadás életkortól függetlenül alapvető szerepet játszik a sportteljesítményben. A Szociabilitás szerepét kiváltképpen fontos kiemelni, mivel nemcsak életkortól, hanem nemtől függetlenül is meghatározó. Habár a regressziós modell nem volt kielégítő, érdemes megjegyezni, hogy a Szociabilitás mellett a férfiaknál az Önfogadás és a Flexibilitás, a nőknél pedig a Flexibilitás és a Szociális Fellépés jelentős mértékben bejósolhatja a sportteljesítményt. A további statisztikai próbák eredményei megerősítették, hogy a Függetlenség, eredetiség faktora szintén fontos, miután a kimutatható, hogy a sportoló minél autonómabb, érzékenyebb és ráhangolódik környezetére, minél fejlettebb alkalmazkodási képességgel rendelkezik, annál inkább jósolható eredményes sportteljesítmény. Megfeleltethető ezen eredményeknek a Big Five dimenziókkal futtatott próba eredménye. A vizsgálat során igazolást nyert, hogy a dimenziók hathatnak a sportteljesítményre, mégpedig az Emocionális kontroll, társaságkedvelés, a Szeretet, barátságosság, együttműködés és emellett a Szociális hatékonyság, Extraverzió dimenzióinak lehet szignifikáns hatása a sportteljesítményre. Összefoglalva tehát, a sportoló minél autonómabb, érzékenyebb környezetére és fejlettebb alkalmazkodási képességgel rendelkezik, annál inkább jósolható eredményes sportteljesítmény (Mirzaei és mtsai 2013).

### **8.5. A sportolói szorongás, megküzdés és figyelem szerepe a sportteljesítményben**

A pszichológiai személyiségjegyek vizsgálata után a sportolói megküzdés, a sportolói versenyszorongás és a figyelem témaköreivel foglalkoztunk behatóan. A sportpszichológiai szakirodalomban számos utalást találunk az arousal- és szorongáskezelés, a stresszcökkentés, és a koncentrált figyelem témaköreire. A

felsorolt témakörök a sportteljesítmény növelése érdekében végzett sportpszichológiai munka menetében alapkőnek számítanak. Landers és Boutcher (1993) például az állapotszorongást felfokozott arousal-nak tekintik. Gould és Krane (1992) azt állítják, hogy a szorongást az arousal érzelmi lecsapódásának, vagy kognitív dimenziójának tekinthetjük. Oxendine (1970) és Anshel (1985) pedig a szorongás érzelmi aspektusait emelte ki, beleértve a pozitív érzelmeket és negatív érzelmeket. Számos kutatás megfogalmazta, hogy a szorongás lehet facilitáló vagy debilizáló hatású a sportteljesítményre nézve (Hajduné 2009, Baky 2011, Jones 1998, Tóth és mtsai 2011), tehát érdemes alaposan és részletesen foglalkozni a szorongással és szorongáskezeléssel a felkészítés során.

A Sportverseny Szorongás Skála (CSAI-2) a sportolók pillanatnyi szorongását, a versenyzéssel kapcsolatos aktuális kognitív és szomatikus szorongást mérte fel (Martens és mtsai 1990). Legmagasabb átlagértéket a Verseny önbizalom skálán tapasztalhatunk, emellett a Kognitív szorongás gyakoribb megjelenését állapíthatjuk meg a Szomatikus szorongással szemben. Eredményeink között a szorongás negatív korrelációját hangsúlyozhatjuk az önbizalomra vonatkozóan Hajduné vizsgálataival egybecsengően, ami azt mutatja, hogy ahogyan nő a versenyeredménnyel kapcsolatos önbizalom, úgy csökken a szorongás mértéke (Hajduné 2003, 2004).

A kutatások adatai rámutattak arra, hogy a szorongás gender specifikuma mellett magyarázható életkori sajátosságokkal és a versenytapasztalattal is (Gyömbér és mtsai 2013, László 2009, Tóth 2011). A szorongást mérő CSAI-2 skálán jelentős gender különbségek mutatkoztak meg a megkérdezett sportolók körében. A Kognitív szorongás szignifikánsan magasabb volt a nők körében, míg a Verseny önbizalom a férfiaknál mutatott magasabb átlagot. Tóth (2011) megállapította, hogy az életkorral és a tapasztalat mentén a felnőtt játékosok inkább tisztában vannak saját optimális arousal zónájukkal, illetve megtanulták azt a kedvező teljesítmény érdekében megfelelően kontrollálni. Mindez alapján korcsoportok és sportteljesítmény alapján különbségeket várhatnánk. Az eredményeink azt mutatták, hogy életkor szerint szignifikáns eltérés nem tapasztalható, a Verseny önbizalom viszont valóban a nemzetközi legjobb eredményt elérők – nagy versenytapasztalattal bírók – körében érte el a legmagasabb értéket. Géczi szerint, a versenyeredménnyel kapcsolatos önbizalom növekedést mutat az életkorral egyenes arányban, amely a korábbi élményekkel és a tapasztalattal magyarázható. Géczi (2009) megállapítja, hogy a tapasztalattal rendelkező játékosok kevésbé voltak szorongóak, kevésbé éltek meg nagy nyomást és kevésbé voltak

aggódóak, mint fiatalabb társaik. A szorongás mellett a stresszkezelésben is előnyt élveztek a tapasztalattal rendelkező játékosok. Saját kutatásunkban – ugyan nem szignifikánsan – a Kognitív szorongás mértéke csökkent, a Szomatikus szorongás és a Verseny önbizalom nőtt az életkorral; ami sikeresebb, eredményesebb sportteljesítményhez vezethet (Gyömbér és mtsai 2012). A versenyzői szorongás korcsoportonkénti elemzésében a kognitív és szomatikus szorongás, valamint az önbizalom értékek korcsoportonként eltérőek voltak. Géczi eredményeitől eltérően kognitív szorongás magas értéket vett fel saját mintánkban, azonban Géczi eredményeihez hasonlóan a magasabb kognitív szorongás az ifjúsági 21 év alatti csoportban figyelhető meg. További elemzések alapján nem találtunk szignifikáns összefüggéseket a szorongás és a sportteljesítmény között, azonban úgy véljük, hogy minél erősebb az önbizalom, annál inkább lehet teljesítménynövelő hatású (Gyömbér és mtsai 2012, Martens és mtsai 1990).

A sportoló személyes tapasztalatait felmérő Sportolói Megküzdés Kérdőív (ACSI-28) hét faktora közül a Szorongásmentesség dimenziója továbbrendítette a fenti fejtegetést. A Szorongásmentesség azt jelenti, hogy a sportolót nem tölti el szorongással, ha teljesítménye nem éri el a felkészültségének megfelelő szintet, illetve nem aggódik amiatt, hogy mások hogyan ítélik meg teljesítményét egy-egy verseny után, valamint nem rontja teljesítményét a környezete miatti aggodalom sem. Felmérésünkben a Szorongásmentesség a szabadban sportolókat jellemezte magasabb arányban. Szintén Géczi vizsgáltában a megküzdés kérdőív (ACSI-28) Szorongásmentesség dimenziója jelzett szignifikáns különbségeket a válogatott és nem-válogatott játékosok között, ahol minél tapasztaltabb játékosról volt szó, annál alacsonyabb volt a szorongásszintje. Habár Géczi vizsgálatai az életkor fontosságát emelik ki, feltétlenül meg kell vizsgálni a nemi eltéréseket is. Saját vizsgálatunkban a gender különbségek szignifikánsnak bizonyultak (Szorongásmentesség és az Önbizalom és teljesítmény motiváció, Csúcsteljesítmény téthelyzetben, a Koncentráció skálákon), a férfi sportolók hat faktoron érték el magasabb átlagokat. A nők körében egyedül az Edző általi irányíthatóság mutatkozott erősebbnek. Az eredmények utalhatnak arra, hogy a férfi sportolók általában szeretnék mindig 100%-ot nyújtani mind a versenyen, mind az edzésen, téthelyzetben magasabb teljesítményre képesek, a kihívások ösztönzően hatnak rájuk, képesek a feladatra koncentrálni, kiszűrni a zavaró tényezőket, valamint felkészültség jellemzi őket a váratlan feladatok megoldásában is. A női

sportoló ezzel szemben nyitottabb az edzői információkra és instrukciókra, jobban elfogadja az építő jellegű kritikát és jobban képes edzőjével együttműködni.

Életkor szerint – Koncentrációs skálát kivéve – az idősebb sportolók magasabb átlagokat értek el. Az átlagok közötti különbségek csupán a Csúcsteljesítmény téthelyzetben skála értékek jeleztek statisztikailag szignifikáns eltérést az idősebbek javára, így azt a következtetést vonhatjuk le, hogy ők téthelyzetben magasabb teljesítményre képesek, valószínűleg több versenytapasztalat miatt ez a faktor jobban beépült már a sportolói pszichéjükbe. Az alsóskálát figyelembe véve eredményeink nem illeszkednek Géczi eredményeihez, mivel ő arra hívta fel a figyelmet, hogy az Edző általi irányíthatóság eredményei viszonylagosan alacsonynak mondhatóak a jégkorong játékosok körében (Géczi 2009). Ennek ellentmondanak a saját összesített adataink, miszerint a megkérdezettek körében az Edző általi irányíthatóság érte el a legmagasabb átlagot. Az ellentmondás feloldható a sportág specifikummal, amely Géczi vizsgálatára jellemző jégkorong játékosok vizsgálata, a saját kutatásunkkal szemben, ahol sportág szerint heterogén mintával dolgoztunk. Hozzájárulhat a kapott eredmények pontosításához a sportspecifitás, például küzdősportolók esetében alacsonyabb pontszámokat találtunk a Csapásokkal való megküzdés és a Koncentráció skálákon. Ez esetben tehát ismét hangsúlyozni szükséges a sportteljesítmény és a sportpszichológiai munka szempontjából a sportágspecifikusságot. Sportág szerint a koncentrációt is segíteni kell, az összpontosítást fejleszteni kell, és az optimális figyelmi stílust ki kell alakítani (Connolly és Janelle 2003). A megkérdezettek körében a sportág jellege szerint például a koncentrált figyelem magasabb a szabadban sportolók körében. A megfelelő figyelmi állapot megteremtéséhez szükséges a helyzet felmérése, értékelése, majd fejlesztése, ugyanis másképpen figyelünk a felkészülés időszakában, és másképpen akkor, ha már a versenyen vagyunk (Karageorghis és Terry 2010). A figyelem szempontjából szintén láthatunk nemi illetve életkor csoport szerinti eltéréseket. A nők és a fiatalabb korcsoport alacsonyabb értékeket ért el a Figyelem skálán, valamint a munkateljesítmény összegzett skáláján. Tehát a mintánkban a koncentrált figyelem nagyobb arányban jelent meg az „idősebb” férfi sportolók körében. A koncentrálóképeség hatékony fejlesztésére irányuló módszerek oktatását javasolhatjuk, már fiatal életkortól kezdődően (Orosz 2009).

Összefoglalva tehát, annak ellenére, hogy nem találtunk szignifikáns bejósoló hatást a felsorolt pszichológiai változók mentén a sportteljesítményre, ki kell emelnünk, hogy szükséges azok folyamatos monitorozása és pozitívumainak kiaknázása a

sportpszichológiai felkészítése során. Önállóan sem a szorongás, sem a coping, sem a figyelem skálák nem jósolták be egyértelműen a sportteljesítmény javulását vagy romlását, azonban az összetett modellben a Teljesítmény téthelyzetben – a személyiségjegyekkel együtt szemlélve – mégis jelentős faktornak mondható. A szorongás magyarázható életkori sajátosságokkal, a versenytapasztalattal és az elvárásoknak való megfeleléssel is (Hajduné 2003, 2004, 2009, László 2009). A megküzdésben is a sportoló leginkább olyan specifikus készségek fejlesztését tűzi ki célul, melyek bizonyos stresszkeltő helyzetekkel szemben javítják megküzdési képességét, tehát a felkészítés során mindenképpen figyelmet kell szentelni a copingnak. Ami a figyelmet illeti, nem hanyagolhatjuk el a figyelem fogalmának komplexitását. Mivel csekély a különbség az összpontosítás és a koncentráció fogalma között (Gyömbér és mtsai 2012, Moran 2004; Memmert 2009), a jelenség mérése nehézségekbe ütközhet, esetleg a Pieron-teszt alkalmazhatóságára is felhívja a figyelmet.

## **8.6. A sportpszichológiai felkészítésről való vélekedés**

A sportpszichológiai tanácsadás egy pszichoedukációs folyamatként fogható fel, ami csökkenti a diszfunkcionális viselkedést és a stresszkeltő élethelyzetekkel szemben javítja az egyén megküzdési képességét (Gardner és Moore 2006). A sportpszichológia a pszichológiai készségeken alapuló tréningeket helyezi a középpontba és olyan intervenciókat alkalmaz, amelyek biztosítják a specifikus sportteljesítmény fokozó jelleget. A sportpszichológiai felkészítés egyénre szabott, rendszerszemléletű és holisztikus megközelítésű (Friesen és Orlick 2010, Poczwadowski és mtsai 2010). A sportpszichológiai felkészítés, tanácsadás során számos technikát használ – kognitív-viselkedési intervenciók –, ahol a tanácsadó általában egyénnel vagy csoportokkal foglalkozik (Andersen 2001, Hardy és mtsai 1996). A sportolói önbeszámolókból több helyen említésre került az egyéni és csoportos foglalkozások ötvözése, amely rendkívül pozitív élményeket biztosított a sportolóknak egyéni életútjuk megismerésében, a nehézségek leküzdésében, valamint a csapat csoportdinamikájának megértésében.

A sportpszichológia a teljesítménynövelés és annak az egyén pszichéjére gyakorolt hatásait hangsúlyozza, teljesítményoptimalizálásra irányuló célokkal, stratégiákkal és technikákkal dolgozik (Gyömbér és mtsai 2012, Moore és Gardner 2001, Streat és

Strozzi-Heckler, 2009). A sportpszichológiai munka célja a sportolói teljesítmény fokozása, bizonyos pszichés korlátok megértése és enyhítése; alaposan elemzi a sportolót, mielőtt egy empirikusan megalapozott intervenciót elkezdene. A sportpszichológiában és a sportolók körében is megnőtt az érdeklődés, főképp a versenyteljesítmény optimalizálása érdekében alkalmazott kognitív, affektív és viselkedési stratégiák iránt. A kvantitatív vizsgálatba bevontak esén láthattuk, hogy a sportolók több mint fele több mint egy éve vett részt sportpszichológiai felkészítésben a vizsgálatunk idején. Emellett az önbeszámolókból is megfogalmazódott, hogy intenzív rövidebb időszakoktól kezdve a több éve zajló felkészítés sem ritka. Fontos kihangsúlyoznunk, hogy a mai napig az a jellemző a hazai gyakorlatra, hogy sokszor negatív attitűdű, már nagy problémákat megélő sportolók jelentkeznek tanácsadásra gyors verseny előtti hirtelen beavatkozásért, úgymond tűzoltásként fordulnak sportpszichológushoz.

Emellett kiváltképpen fontosnak tartjuk kiemelni, hogy az önbeszámolókból alapján az összes sportolónak pozitív élménye és tapasztalata van a sportpszichológiával kapcsolatban. A kezdeti szkepticizmus után mindannyian beszámoltak arról, hogy a tanácsadás, felkészítés jótékony hatásai érzékelhetőek voltak. Attól függetlenül, hogy mennyi időt töltöttek sportpszichológiai tanácsadásban, a jövőre vonatkoztatva is többen említették, hogy a fizikai mellett a mentális edzés is hozzátartozik a felkészülésükhöz. Szükségét és pozitív hozadékát érzik a sportpszichológiai munkának, amely a felkészülésükhöz, illetve ezen keresztül a sportteljesítményükhöz is hozzájárul (Cockerill 2002, Moore és Gardner 2001). Sportpszichológiai szempontból kiemelt jelentősége van a felkészültség-felkészületlenség elemzésének és a hatékony intervencióknak, amely során a felkészültség felé kell irányítanunk a sportolót. A felkészületlenség sportpszichológiai szempontból magában foglalhatja: a pszichés állapot szabályozásának (pszichoreguláció) képtelenségét; a szorongás, félelem, stressz, fobia, pánik megjelenését; a mentális tervezés hiányát, motiválatlanságot; a rontott mozgás javításának képtelenségét, feldolgozatlan kudarcokat; a versenytervek, taktika, stratégia hiányát; a váratlan helyzetek kezelésének képtelenségét; a figyelemfókuszálási technikák hiányát; az érzelmi kontroll hiányát; az optimális funkcionálási zóna elérésének, illetve megtartásának hiányát; a zavaró környezeti tényezők kiszűrésének, illetve kezelésének hiányát; a hiányos kommunikációs és konfliktuskezelési technikákat; az önkifejezési képtelenséget vagy hiányosságot; az asszertivitás (önérvényesítés) hiányát; a rendezetlen konfliktusok okozta érzelmi hatásokat; a

formaidőzítésbeli hiányosságokat és hibákat; a csapatdinamikai feszültségeket; a szereplési nehézségeket (médiát). A sportpszichológia és a sportpszichológiai tanácsadás, felkészítés és terápia pontosan ezekre a pontokra, nehézségekre ad választ, elemez, felmér, célokat fogalmaz meg és pszichológiai tréning, mentális készségfejlesztés mellett olyan technikák, gyakorlati fogások használatát integrálja a sportoló életébe, amely a felkészületlen állapotot/felkészületlenséget felkészültséggé konvertálja. Eredményeink azt mutatták, hogy a sportpszichológia hozzájárulása, nevezetesen a sportoló életvezetésének, pszichológiai jellemzőinek kiaknázásának, a felkészülésének és az adott sportág sikerességének záloga lehet, mivel egy verseny kimenetele jelentős részben múlhat a sportoló pszichés állapotán. A sportpszichológiai munka során a sportpszichológus azonosítja a teljesítménnyel kapcsolatos célokat, megállapítja a birtokolt pszichés készségeket, valamint feltérképezi a sportoló erősebb és gyengébb oldalait, majd megtanítja a szükséges mentális technikákat (Gardner és Moore 2006, Gyömbér és mtsai 2012). A teljesítménynövelésre irányuló pszichés készségfejlesztés hagyományosan olyan szakaszokat foglal magába, mint az oktatás, a készségfejlesztés és végül az önkontroll megtartására irányuló egyedi kognitív-viselkedési stratégiák alkalmazása és gyakorlása. Az önbeszámolókból a sportolók számos olyan technikát említettek, amiket a felkészítés során sajátítottak el és életükben azóta is kamatoztatnak.

Ahogy a sportteljesítmény integratív modelljében megjelent, a hatékony intervencióknak a sportolók környezeti, inter- és intraperszonális, viselkedési és teljesítménnyel kapcsolatos jellemzőire, történetére és követelményeire kell fókuszálni, és nem csupán a teljesítménycélokra. A teljesítmény kapcsán olyan kérdéseket és problémákat is érinteni kell, mint a teljesítmény fejlődése, diszfunkciói, romlás vagy kihagyás.

Teljesítményfejlődés kapcsán az intervenció elsődleges célja a sportteljesítmény javítása, mentális készségek fejlesztése vagy finomítása. Előfordul, hogy a teljesítményt befolyásoló jelentős fejlődési átmenettel kapcsolatos inter- vagy intraperszonális pszichés faktorok hiányoznak. Az önbeszámolókból alapján megerősíthetjük, hogy az optimális és konzisztens sportolói teljesítményhez a mentális készségek fejlődése szükséges. A sportolói beszámolókból több esetben megfogalmazták azt is, hogy nem elég a sportolók pszichéjét erősíteni, a mentális edzés, a sportpszichológiai felkészítés túlmegy azon és a magánéleti gondokat is számításba veszi. Szorosan kapcsolódik ehhez a következő célkitűzés, a teljesítménydiszfunkció. A teljesítménydiszfunkció a



sportolói környezet elvárásaira helyezi a hangsúlyt. A sportolóra ható nyomás, mint például az edzőkövetelmények, a fizikai sérülés és a folyamatos külső és belső értékelés kölcsönhatásba lépnek az élet más területeivel, mint az otthon, az iskola, a munka és a barátságok területéről származó nyomással, ami különösen nagy kihívás elé állítja a sportolót. A sportolói környezet részei, például egy edző-sportoló konfliktus vagy személyes élmény, mint például egy fontos kapcsolat elvesztése. A teljesítménydiszfunkció egyik meghatározó jellemzője, hogy a sportoló személyes jellemzői és külső tényezőkre adott reakciói csökkentik a teljesítményt. A pszichés barriererek lehetnek inter- és intraperszonálisak, fejlődéssel és átmenettel kapcsolatos nehézségek. A teljesítménydiszfunkció arra vonatkozik, amikor az említett nehézségek (életesemények) olyan pszichés reakciókat váltanak ki, melyek következménye a diszfunkcionális sportolói teljesítmény. Elsődlegesen külső tényezőkön, másodlagosan pedig a személyes jellemzőkkel kapcsolatos interakción alapszanak. Éppen ezért a beszámolókból láthattuk, hogy mennyire fontosnak tartották a sportolók azt, hogy a sportpszichológiai munka során nemcsak a pszichológiai állapot edzésére, hanem az élet más területén megjelenő problémák megoldására is sor került. Előfordult, hogy a sportolók nem ismerték fel, hogy magánéleti nehézségeik egyenes úton kihatnak a sportbeli teljesítményükre.

Teljesítményromlás a versenyteljesítményben megnyilvánuló visszaesést jelenti. A teljesítményromlás olyan sportolókra utal, akik egyértelműen jelentős érzelmi distresszt vagy viselkedési diszregulációt magába foglaló klinikai problémákat mutatnak, melyek mind a sportolói tevékenységet, mind az életének egyéb területeinek működését befolyásolja. Nem minden esetben motiváltak a terápiára, sok esetben edzők vagy családtagok küldik őket tanácsadásra. A teljesítményromlás, teljesítménykihagyás (pl. sérülések) témaköreinek számba vétele kifejezetten fontos, mivel ha megvizsgáljuk az önbeszámolókból megfogalmazott motivációkat, lényeges következtetésre juthatunk. A sportpszichológus felkeresésében a legfőbb motivációk között szerepelt a kudarcélmény, teljesítménycsökkenés, eredménytelenség megélése és az ezen való változtatási szándék felismerése. Emellett jellemzőnek mondható a verseny vagy bajnokság előtti felkészülés megerősítése iránti motiváció, vagy sérülés miatti kiesés, majd a sportpszichológus „könnyű elérhetősége, közelsége”, edző általi javaslat hozható fel. Ahogyan korábban láttuk, a sporttevékenység területén (Vanek és Cratty 1970) a szorongásnak, teljesítménycsökkenésnek számos kiváltó oka lehet, például sérülés emléke, az ellenfél hírneve, a stadion légköre, a verseny tétjének mértéke, a sportoló

saját alkati tulajdonságai – ami okozhat mentális blokkot (Baky 2011). Számos megnyilvánulási formája is lehet, például helyzethez kötött vagy általános (Hajduné 2009). A sportoló az egyik ellenfelét jobbnak gondolhatja, vagy tudja, hogy a közönség egy tagja – egy bíró, családtag, barát, csapattárs, vagy az edző – értékeli az ő teljesítményének a minőségét. Ez fenyegető lehet, különösen olyan sportolók számára, akiknek viszonylag alacsony az önbizalmuk, az önbecsülésük, vagy hiányoznak a korábban már átélt sikerek. Az ilyen sportolókat gyakran „az edzésen jobban teljesítő játékosoknak” vagy „elfojtóknak” nevezik. Hajlamosak „leblokkolni” és verseny során gyengébben szerepelni - különösen téthelyzetben -, mint edzés alatt (Baky 2011). Következésképpen gyakorinak mondható a környezeti ingerekhez, külső hatásokhoz, tényezőkhöz, helyzethez köthető teljesítményromlás, teljesítménykihagyás, amelynek során a sportolók sportpszichológiai tanácsadáshoz, sportpszichológushoz fordulnak.

Az önbeszámolókat pozitív vélekedései alapján érdemes tehát azon dolgozni, hogy a holisztikus és integratív személelt alkalmazó sportpszichológiai felkészítés és tanácsadás a sportolók és az utánpótlás mindennapi életének része legyen. A sportolóknak lehetőséget kell biztosítani arra, hogy folyamatos sportpszichológiai támogatás mellett koncentrálhassanak a kiegyensúlyozott pszichés működésükre és emellett a sportteljesítményük növelésére.

## 9. Következtetés

A modern sportpszichológia egyre inkább teret kap hazánkban, dinamikusan fejlődik, így egyre többen és egyre többet foglalkoznak jótékony hatásaival. A sportoló felkészültségében elengedhetetlen a pszichológiai állapot, pszichológiai profil és pszichológiai jóllét vizsgálata, folyamatos monitorozása és az egyéni erősségek kihangsúlyozása. Kétségtelen, hogy számos személyiségbeli tényező és pszichológiai jellemző és készség járul hozzá a jó sportteljesítményhez. Következésképpen ki kell használni a meglévő erőforrásokat és fejleszteni szükséges a készségeket, pl. szorongáscsökkentés, hatékony coping stb. technikák felhasználásával.

Azt is tapasztalhatjuk, hogy minél korábban kezdődik el a sportoló pszichológiai felkészítése, annál hatékonyabban lehet kiaknázni a pszichológiai tényezők előnyeit, ezért érdemes már ifjúkorban, az utánpótlás-nevelés gyakorlatában elkezdni a sportpszichológiai tanácsadást. A sportpszichológiai felkészítést tehát életkor tematikusan kell szemlélni, a sportolók élethelyzetét, életkori problémáit figyelembe véve kell a sportpszichológiai munka menetét meghatározni. Emellett a nem sajátosságokat és a különbségeket, valamint a sportági jellemzőket is meg kell fontolni a sportpszichológiai munkában. Mivel számos kutatás foglalkozott a témával, a legfőbb trendek és a legfontosabb pszichológiai készségek/profil elemek, amelyek domináns hatással bírnak a teljesítményre, ismertek. Szükséges azonban új kutatásokat lefolytatni és minél jobban feltérképezni azokat a tényezőket, amelyek gátolhatják és serkenthetik a sportoló teljesítményét. Szükséges szélesíteni a kutatások körét, korosztályos és sportspecifikus különbségeket figyelembe venni, ezért nagy elemszámú összehasonlítható kutatási adatokra kellene törekedni az alaposabb rálátás érdekében.

A felkészítésben kitüntetett szerepet kap a „személyre szabottság”, tehát minden felkészítésben az egyénre kell koncentrálni, egyéni tervet kell kidolgozni és követni a folyamatot. A holisztikus szemléletmód, melyben az egyén bio-pszicho-szociális-spirituális lény kell, hogy megjelenjen. A holisztikus szemlélet alkalmazását elősegíti a projektív tesztek használata a tanácsadásban. A projektív módszerek ugyanis alkalmasak a személyiségműködés globális értékelésére, azonban a szubjektivitás fontos elemük. A technika alkalmazása során lehetőség nyílik a sportoló személyes világának és személyiségfejlődésének kifejezésére. A sportolót mint integratív egyént kell megfigyelni. A sportolót rendszerszemléletben kell követni, aki folytonos változásban

van – így nemcsak a sportolót, hanem a környezetét (csapattársak, edzők stb.) is követni kell, és be kell vonni a sportpszichológiai munkába.

A sportoló környezetében az edzők fontos szerepet játszanak. Ezért szintén kiemelendő, hogy az edzők beépítsék a sportpszichológiát munkájukba, növekedjen az edzők sportpszichológiai tudatossága és az együttműködési hajlandóság is magasabb fokú legyen.

A jövőbeli munkára vonatkozóan az értekezésben a fentiek mellett egy újszerű és nélkülözhetetlen kérdést vetettünk fel, nevezetesen a sportpszichológiai felkészítés és tanácsadás hatékonyságának, hatásosságának, sikerességének és eredményességének meghatározását, mérhetővé tételének igényét. Elengedhetetlennek tartjuk, hogy a jövőben megkíséreljünk választ adni arra, hogy egzakt módon hogyan, milyen konkrét kvantitatív vagy kvalitatív módszerrel, - mutatóval, indikátorral vagy strukturált nyitott kérdéses önbeszámolókkal - tudnánk mérhetővé tenni a sportpszichológiai munka hatékonyságát. Ismeretes, hogy a sportpszichológiai munka kulcstényező a sportolói teljesítményben, számos ponton hozzájárul a sikeres sportteljesítményhez, azonban kizárólag a sportolói helyezésben megnyilvánuló sportteljesítmény nem lehet az egyedüli fokmérője a sportpszichológiai munkának.

## 10. A kutatás erősségei és korlátai

Jelen értekezés a sportpszichológiai faktorokat (pszichológiai profil, készségek, képességek) vetette össze a sportteljesítménnyel, valamint sportpszichológiai tanácsadást, mentális felkészítést vette górcső alá. A témaválasztás mindenképpen a dolgozat erősségei közé tartozik. Egyrészt viszonylag kevesen foglalkoztak behatóan a sportteljesítmény pszichológiai aspektusaival integrált szemléletbe ágyazottan. Másrészt, láthatjuk, hogy a sportpszichológia helyzete sokat fejlődött az elmúlt évtizedben, azonban még mindig előfordul, hogy a sportolók nem tudnak róla, nem ismerik a sportpszichológiai felkészítés előnyeit és lehetőségeit. Ezért kiváltképp fontos a téma többszemponútú és interdiszciplináris megközelítése, és a minél szélesebb körben – és minél fiatalabb életkorban – való terjesztése. Kutatásaink alapján a mentális felkészítés elengedhetetlen, így nagyobb publicitás kell kapnia. Az értekezés szerzője maga is több éves gyakorlati tapasztalattal rendelkezik, már fiatalon e terület felé fordult, így a konkrét sportpszichológiai felkészítői, tanácsadói, terápiás tapasztalatok, következtetések szintén megjelennek a tézisben. Ugyanakkor az értekezés erősségei között kell számon tartanunk a sportpszichológiai munka hatékonyságára és eredményességére utaló újszerű megközelítést, mely a jövőbeli tudományos diskurzusban jelentős szerepet kaphat.

Fontos erőssége emellett az értekezésnek, hogy ötvözi a kvantitatív és kvalitatív módszereket. 185 fő kérdőíves vizsgálata mellett, 14 fő írásos önbeszámolóját is elemeztük, mely mélyebb betekintést nyújthat a vélekedésekről, valamint a sportpszichológiával kapcsolatos gondolatokról. A kérdőíves vizsgálat célja, a pszichológiai állapotfelmérés és a sportteljesítménnyel való összefüggések feltárása standardizált, széles körben használt mérőeszközökkel történt, megfelelő megbízhatósági mutatókkal. A kvantitatív adatfelvétel kapcsán fontos még kiemelni, hogy sportágak szerint heterogén mintával dolgoztunk. Erre tekinthetünk erősségként, mivel a korábbi kutatások egy adott sportágat űző sportolói csoportban közöltek eredményeket. Jelen kutatásban nem törekedtünk a reprezentativitásra, viszont a heterogén háttér ellenére számos megállapítást tehetünk, ami általánosságban bizonyítottnak tekinthető a sportolók pszichológiai aspektusait tekintve.

A kutatás korlátai között fel kell sorolni, hogy bár standardizált kérdőíveket használtunk, az önkitöltés módszere torzíthatja az eredményeket. A mintában nagy volt a szórás a különböző sportágak között, így az elemzésben nem vált lehetővé, hogy

pontos sportág specifikus következtetéseket vonhassunk le, azonban Rókusfalvy sportágcsoportjai szintén közelebb vittek a sportág specifitáshoz. A korlátok között szót kell ejteni a kvalitatív elemzésbe bevont 14 beszámoló alacsony elemszámáról és módszertani sajátosságáról, ahol nem strukturált kérdéslista mentén kértük be a beszámolókat, csupán egy félig-strukturáltnak tekinthető instrukciót kaptak az alanyok, amiről szabadon kellett írniuk – *Mi a személyes tapasztalata, véleménye a sportpszichológiai felkészítéssel kapcsolatban*, ezért a szabad önbeszámolás nem tette lehetővé, hogy egyforma részletességgel tudjuk vizsgálni a témakör minden területét. Ezen felül az alacsony válaszadási hajlandóság nem engedi az eredmények általánosítását. A jövőben érdemes az önbeszámolók készítését a tanácsadás részévé tenni, akár strukturált nyitott kérdések használatával, mivel a tapasztalataink alapján az önbeszámolók jelentősen hozzájárulnak a sportpszichológiai munka értékeléséhez, így az eredményességre és hatékonyság mérésre is alkalmas módszer lehet.

## 11. Összefoglalás

A sportpszichológia egyre fontosabb szerepet kap napjaink sporttudományában. A sportpszichológiai kutatások hozzájárulnak ahhoz, hogy jobban megismerjük a sportoló pszichológiai állapotát, pszichés készségeit és képességeit. A pszichológiai profilalkotás bevett gyakorlat, alapvető része a sportpszichológiai felkészítésnek és tanácsadásnak. A tanácsadásban a sportolóval specifikusan, személyre szabottan foglalkozik a sportpszichológus. A sportpszichológiai munka során felmérésre és feltérképezésre kerül a sportoló pszichológiai profilja (pl. személyiségjegyei), majd az erősségek kihangsúlyozásával, a gyengeségek kiküszöbölésével folyik a tanácsadás. A sportpszichológiai tanácsadás domináns eleme, hogy a pszichológiai készségek kiaknázásra kerüljenek a sportoló felkészültségében. A tanácsadás célja, hogy a sportoló egyensúlyban legyen és versenyhelyzetben a legfelkészültebb - fizikai és pszichológiai - állapotban teljesítsen. Az eredményes sportteljesítményhez többek között hozzátartozik, hogy a sportoló mennyire képes koncentrálni, mennyire képes a stresszt kezelni, a szorongást csökkenteni, illetve, hogy a saját pszichológiai lehetőségeit mennyire képes a sikeres sportteljesítmény érdekében kiaknázni.

Az értekezésben arra kerestük a választ, hogy a pszichológiai profil és a sportpszichológiai tanácsadás milyen kapcsolatban áll egymással, hogyan funkcionál a gyakorlatban. Ennek érdekében kérdőíves vizsgálatot végeztünk és önértékelő pszichológiai tesztekkel vettünk fel, sportág szerint heterogén mintán (N=185). Eredményeink alapján fontos kihangsúlyozni a nem, életkor és sportág specifikus jellegzetességek figyelembe vételét a sportpszichológiai felkészítésben. Mivel a sportolók nemük, életkoruk és akár sportág-választásuk szerint eltérő pszichológiai profillal rendelkezhetnek, a sportpszichológiai felkészítés során mindig szem előtt kell tartani az adott sportoló egyéni jellemzőit. Láthattuk, hogy a nők és férfiak számos eltérő személyiségjeggyel, pszichológiai vonással jellemezhetők; továbbá a fiatalabb és idősebb sportolók között számos szignifikáns eltérést tapasztalhattunk. Mindezek a tényezők jelentősen befolyásolhatják a sportoló sportteljesítményét. A szakirodalomból is jól ismert pszichológiai változók (pl. szorongáscsökkentés, koncentrált figyelem) pedig szintén jelentősen hozzájárulhatnak a sikeres teljesítményhez.

A kvantitatív adatok mellett kvalitatív önbeszámolókat is elemzésre kerültek. A válaszadó 14 sportoló a sportpszichológiai tanácsadással és felkészítéssel kapcsolatos

élményeit és tapasztalatait osztotta meg a kutatókkal. A legfontosabb eredmény, ahogy maguk a sportolók is megfogalmazták, hogy bár ismeretes a sportpszichológiai felkészítés jótékony hatása, még mindig nem kap elég publicitást és kezdetben szkeptikusan állnak a tanácsadáshoz. Kiemelték azonban, hogy kivétel nélkül mindenkinek pozitív tapasztalata van a sportpszichológiai felkészítéssel, valamint megjelenítették azt az igényt, amit a sportpszichológiai tanácsadásban eltöltött idő során megfogalmaztak magunkban, mégpedig azt, hogy a jövőben is szeretnének részt venni sportpszichológiai felkészítésben, mivel a siker legtöbbször fejben dől el. Javasolt tehát, hogy minél fiatalabb korban kezdődjön meg a sportoló sportpszichológiai felkészítése, már az utánpótlás-nevelésbe beépítetten, hiszen annál valószínűbb, hogy a sportpszichológiai felkészítés jótékony hatásait a sportolók hatékonyabban tudják kihasználni.

A két módszer ötvözésével sikerült a megfogalmazott hipotéziseket alaposan megvizsgálni, valamint lehetőségünk adódott arra, hogy a sportteljesítmény komplex jelenségének témakörét megfelelően körbejárjuk. Az eredmények alapján igazoltnak tekintjük a sportolói pszichológiai profilalkotás szükségességét a sportpszichológiai felkészítésben. Mivel eltérő személyiségű sportolók eltérő tulajdonságokkal és pszichológiai „eszközökkel” rendelkeznek, alapvető fontosságú a kortárs szakirodalom kortárs kutatásainak ismerete és a kutatások körének bővítése – nagymintás sportág-specifikus összehasonlító vizsgálatokra kell törekednünk. A kutatásban számos standardizált önértékelő mérőeszközt használtunk, azonban ki kell emelnünk a projektív tesztek alkalmazásának fontosságát is, amely rendkívül sokat javíthat a sportoló egyéni profiljának megismerésén. A kutatásaink során hangsúlyt nyert azon kérdésfelvetés, miszerint a sportpszichológiai felkészítés eredményességének, sikerességének és hatásosságának mérhetősége miben nyilvánul/nyilvánulhat meg. Az eredményes sportteljesítmény egy megfelelő és objektív mutatója lehet a sportpszichológiai felkészítés sikerességének, azonban maga a sportteljesítmény komplex jellege miatt nem lehet kizárólagos mérőeszköze a sportpszichológiai felkészítés hatékonyságának. Következtetéseink alapján megfogalmazódott a dilemma, miszerint hogyan mérhető, hogyan tehető mérhetővé a sportpszichológiai felkészítés eredményessége. A személyre szabott, egyén-specifikus, integrált szemléletű tanácsadásba szerencsés lenne olyan kvantitatív mutatókat vagy indikátorokat képezni és beépíteni, amelyek elősegíthetnék magának a tanácsadás sikerességének mérését. Emellett, a mérést kvalitatív, strukturált nyitott kérdések mentén történő önbeszámoló bevonásával lehetne kiegészíteni. Végül,



a sportpszichológiai felkészítés szerepének megerősítésébe szükséges bevonni a sportoló környezetét is. Kiváltképpen az edzőkkel való együttműködésnek, sportpszichológiai tudatosságuknak és a sportpszichológia edzői munkába való integrálásának megvalósítása jelentené a következő lépést.

## **12. Summary**

Sportpsychology becomes more and more important in the field of sport sciences. Sportpsychological research contributes to the deeper analysis of the athlete's psychological profile, mental skills and abilities. Sportpsychological preparation and counseling is based on the development of the psychological profile, which is a standard methodology. In the frame of counseling the sportpsychological preparation is specific and focused on the individual needs. The first step of the sportpsychological preparation is the diagnosis and analysis of the psychological profile (e.g. personality characteristics) and through the counseling the sportpsychologist focuses on the reinforcement of the strong points (positive resources) and the identification of the weak sides. The most dominant part of the sportpsychological counseling is to utilize and integrate the psychological skills into the athlete's preparedness. The aim is to establish the balance and to prepare the athlete to be able to perform at the highest physical and mental level in competitions. The successful sport performance contains the ability of concentration, stress-management and anxiety reduction as well as the ability to integrate the psychological profile into the successful performance. In the frame of the dissertation we have tried to reveal the quality of the relation between the sportpsychological preparation and psychological profile and the possibility of application in practice.

We have carried out an examination based on a questionnaire and applied psychological tests on non-specific, heterogeneous sample (according to fields of sport) (N=185). Based on our results, it is important to emphasize the gender-, age and sport-specific factors in sportpsychological preparation. During the preparation we have to consider the individual characteristics and features as the psychological profile of the athletes related to gender, age and sport can vary remarkably. All these factors significantly influence the sport performance. From the literature, well-known psychological factors, such as anxiety reduction and concentrated attention are also considerably related to the successful sport performance.

Besides quantitative data, qualitative self-reports were also recorded. 14 athletes shared their opinion and experiences about the sportpsychological preparation and counseling. The most important result – as the athletes described themselves – is that although the positive and beneficial effects of sportpsychological preparation, it does not get enough attention, not well-known enough. The respondent athletes were also sceptical in the beginning. In spite of this hesitation, they have emphasized their positive experiences and they have formulated the need to engage in counseling in the future as well. In addition, worth mentioning the timing, since the younger the athlete is at the time of the sportpsychological preparation, the more likely he or she can take advantage of it.

With the integration of the two methods we managed to observe the hypotheses thoroughly, and we also had the opportunity to revise the topic of the complex phenomenon of the sport performance adequately. Based on the results we consider that the necessity of the psychological profile of the athlete in the sportpsychological preparation was justified. As athletes with different personality-structure have different qualities and psychological toolkits, current literature and research can broaden the in-depth understanding. The research-base with more sport-specific comparative studies on broadened samples is required indeed. We employed several standardized self-evaluational instruments, however we have to stress the importance of application of projective tests in preparation. Projective tests can considerably improve the quality and depth of the analysis of the athlete's psychological profile. Through the research we raised one unavoidable question, that is, in what way is possible measure the efficiency of the sportpsychological preparation. The successful and productive sport performance can be a proper and objective indicator, however due to the complexity of sport performance, it cannot be used exclusively. Based on our conclusions, we formulated the dilemma of the way how to measure the efficiency of the sportpsychological preparation. It would be beneficial to develop and build in quantitative indicators into the individual-based and integration-approached counseling, that can promote the measurement of the efficiency. Moreover, it would be also possible to supplement this procedure with qualitative self-reports based on structured/semi-structured open questions.

Finally it is also necessary to integrate the environment of the athlete in order to strengthen the role of the sportpsychological preparation. The next step can be the

cooperation with the coaches, the development of their sportpsychological consciousness and the integration of the sportpsychology into their everyday job.

### 13. Irodalomjegyzék

- Adlai-Gail, W. (1994) Exploring the autotelic personality. Unpublished doctoral dissertation, University of Chicago.
- Allen, M.S., Laborde, S. (2014) The role of personality in sport and physical activity. *Current Directions in Psychological Science*, 23(6), 460-65.
- Andersen, M.B. (2001) Sport Psychology: Training and Supervision. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*, 14929-14932.
- Anshel, M.H. (1997) *Sport psychology: From theory to practice*. Arizona, Gorsuch Scarisbrick, 20-145.
- Anshel, M.H. (1985) Effect of arousal on warm-up decrement. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 56, 1-9.
- Anshel, M.H., Brown, M., Brown, D. (1993) Effect of a program for coping with acute stress on motor performance, muscular tension and affect. *Australian Journal of Science and Medicine in Sport*, 25, 7-16.
- Apter, M.J. (1984) Reversal theory and personality: A review. *Journal in Research in Personality*, 18, 265-285.
- Arai, Y., Hisamichi, S. (1998) Self-reported exercise frequency and personality: a population-based study in Japan. *Perceptual and Motor Skills*, 87, 1371-75.
- Arnold, R., Sarkar, M. (2015) Preparing athletes and teams for the Olympic Games: Experiences and lessons learned from the world's best sport psychologists. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 4-20.
- Atkinson, R., Hildgard, E.R., Smith, E.E., Nolen-Hoeksema, S. (2005) *Pszichológia*. Budapest, Osiris, 146-149.
- Bak J., Keresztes N., Pikó B. (2004) A sport szerepe a gyermekek egészségtudatos magatartásában. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 2(3), 39-42.
- Baky D. (2011) A versenyszorongás teljesítményre gyakorolt hatásai: sportpszichológiai esetbemutató. *Kalokagathia*. 49(2-4), 103-17.
- Bandura, A. (1977) Self-efficacy: towards a unifying theory of behavioural change. *Psychological Review*, 84, 192-215.
- Beauchamp, P.H., Halliwell, W.R., Fournier, J.F., Koestner, R. (1996) Effects of Cognitive-Behavioral Psychological Skills Training on the Motivation,

- Preparation, and Putting Performance of Novice Golfers. *The Sport Psychologist*. 10(2), 157-170.
- Beck, A.T. (1976). *Cognitive therapy and emotional disorders*. New York: International Universities Press, 9-19.
- Bérdi M. (2011). Placebo-hatás a sportban. Doktori disszertáció. Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Pszichológiai Doktori Iskola.
- Bicsérdy G. (2002) Sportágválasztás a különböző életkorokban. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 3-4: 7-10.
- Biróné N.E. (1999) A prevenció néhány sportpedagógiai aspektusa. Magyar Testnevelési Egyetem, Kézirat, Budapest, 1-5.
- Biróné N.E. szerk. (2004) *Sportpedagógia*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest–Pécs, 15-25.
- Blair, A., Hall, C., Leyshon, G. (1993) Imagery effects on the performance of skilled and novice soccer players. *Journal of Sports Sciences*. 11(2), 95-101.
- Bognár J., Tóth L., Baumgartner E. (2003) Gondolatok a tanulásról. *Iskolai testnevelés és sport*, 17: 14-17.
- Bompa, T.O. (1988) *Talent Identification*. In: Fox, J.: *Theory and Methodology of Training*. Kendall/ Hunt Publishing Company, Iowa. 333-48.
- Brooker, R, Macdonald, D. (1995) Mapping physical education in the reform agenda for Australian education: Tensions and contradictions. *Eur Phys Educ Rev*, 1: 101-10.
- Buda B. (1984) A klinikai sportpszichológia a sportorvosi ellátás rendszerében. In: Frenkl R. (szerk.) *Sportorvostan*, Sport, Budapest, 405-16.
- Carlstedt, R.A. (2004) Critical moments during competition. *A Mind–Body Model of Sport Performance When It Counts the Most*. Psychology Press, New York, 130-37.
- Caprara, G.V. Barbaranelli, C., Borgogni, L., Perugini, M. (1993) The Big Five Questionnaire: A new questionnaire to assess the five factor model. *Personality and Individual Differences*, 15(3), 281-88.
- Carver, C.S., Scheier, M.F. (1988) A Control Perspective on Anxiety. *Anxiety Research*, 1, 17-22.
- Cockerill, I.M. (2002) Becoming a sport psychologist. *The Psychologist*. 15(8): 421-22.

- Cohen, A.B., Tenenbaum, G., English, R.W. (2006) Emotions and Golf Performance: An IZOF-Based Applied Sport Psychology Case Study. *Behavior Modification*, 30(3), 259-80.
- Connolly, C.T., Janelle, C.M. (2003) Attentional Strategies in Rowing: Performance, Perceived Exertion, and Gender Considerations. *Journal of Applied Sport Psychology*. 15: 195-212.
- Cox, R.H., Russell, W.D., Robb, M. (1998) Development of a CSAI-2 short form for assessing competitive state anxiety during and immediately prior to competition. *Journal of Sport Behavior*. 21(1): 30-40.
- Crocker, P.R.E., Kowalski, K.C., Graham, T.R. (1998) Measurement of coping strategies in sport. In: Duda, J.L. (Eds.) *Advance in measurement of sport and exercise psychology*. Morgantown. Fitness Information Technology. pp: 149-61.
- Csikszentmihályi M. (1975) *Beyond Boredom and Anxiety*. Joseey-Bass, San Francisco, 35-54.
- Csikszentmihályi M. (1997) *Flow. Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája*. Akadémiai Kiadó, Budapest, 33-49.
- Dancs Szegner H. (2004) Sport for sustainable development. *Magyar Sporttudományi Szemle*. 4: 37-40.
- Demetrovics (2007) Kaliforniai Pszichológiai Kérdőív (S-CPI) In: Demetrovics Z. (szerk) *Drog, család, személyiség. Különböző típusú drogok használatának személyiségpszichológiai és családi háttere*. L'Harmattan, Budapest, 24-26.
- Diehm, R. Armatas, C. (2004) Surfing: An avenue for socially acceptable risk-taking, satisfying needs for sensation seeking and experience seeking. *Personality and Individual Differences*. 36(3): 663-67.
- DiGiuseppe, R., McGowan, L., Sutton-Simon, K., Gardner, F. (1990) Comparative outcome study of four cognitive therapies in the treatment of social anxiety. *Journal of Rational Emotive and Cognitive Behaviour Therapy*, 8, (3), 129-46.
- Dosek Á. (2007) A természetben űzött sportok és a környezet összefüggéseinek vizsgálata, a környezettudatos magatartás fejlesztése érdekében. Doktori értekezés. SE, Budapest
- Dougher, M.S., Hayes, S.C. (2000) Clinical behaviour analysis. In: Dougher, M.J. (szerk.) *Clinical behaviour analysis*. Reno, NV: Context Press. 11-25.

- Douse, N.A., McManus, I.C. (1983) The personality of fantasy game players. *British Journal of Psychology*, 84: 505-10.
- Egressy J. (2005) Társadalmi egyenlőtlenségek a versenysportban. Az úszás példája. Doktori értekezés. SE, Budapest
- Engel, George L. (1977): The Need for a New Medical Model: A Challenge for Biomedicine. *Science*. 196, 129-36.
- Fiske, D.W. (1949) Consistency in the factorial structures of personality ratings from different sources. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 44, 329-344.
- Fiske, D.W. (1982) A személyiség mérésének problémái. In: Szakács, F., Kulcsár Zs. (szerk.) *Személyiséglélektani szöveggyűjtemény*. I. Tankönyvkiadó, Budapest, 1982. 301-23.
- Fogarty, G.J. (1995) Some comments on the use of psychological tests in sport setting. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 161-70.
- Fredricks, J.A., Eccles, J.S. (2004) Parental Influences on Youth Involvement in Sports. In: Weiss, MR. (Ed.). *Development Sport and Exercise Psychology: A Lifespan Perspective*. Fitness Information Technology, Inc., Morgantown, 2004. 145-64.
- Földesiné Sz. Gy. Hol tart ma a sportszociológia? (1983) In: Földesiné Szabó Gy, Schiller J (szerk.), *Sportszociológia szöveggyűjtemény – válogatás a hazai empirikus vizsgálatok köréből*. Tankönyvkiadó, Budapest, 1983: 6-20.
- Földesiné Sz. Gy. (1996) A magyar sport átalakulása az 1989-1990-es rendszerváltás után. In: Földesiné Sz. Gy. (szerk.) *A magyar sport szellemi körképe 1990-1995*. OTSH - MOB, Budapest, 13-52.
- Gardner, F. L., Moore, Z.E. (2006) *Clinical Sport Psychology*. Human Kinetics Publishers, Inc, Champaign, Il, 3-183.
- Géczi, G. (2009) *Siker és tehetséggondozás problémaköre U18 jégkorong játékosok motoros és pszichológiai vizsgálata alapján*. Doktori értekezés. SE, Budapest
- Goldberg, L.R. (1981) Language and individual differences: the search for universals in personality lexicons. In: Wheeler, L. (ed.), *Review of Personality and Social Psychology*, 2. Sage, Beverly Hills, California, 141-65.
- Goldberg, L.R. (1990) An alternative description of personality: The Big-Five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1216-29.
- Goldberg, L.R. (1992) The development of markers of the Big Five factor structure. *Psychological Assessment*, 4, 26-42.

- Gould, D., Krane, V. (1992) The arousal-athletic performance relationship: Current status and future directions. In: Horn, Thelma S. (Ed). *Advances in sport psychology*. Champaign, IL, England: Human Kinetics Publishers, 119-42.
- Gould, D., Udry, S. (1994) Psychological Skills for Enhancing Performance: Arousal Regulation Strategies. *Medicine And Science in Sport and Exercise*, 26 (4), 478-85.
- Griffin, N., Chassin, L., Young, R.D. (1981) Measurement of Global Self-Concept versus Multiple Rolespecific Self-Concepts in Adolescents. *Adolescence*, 16, 49-56.
- Gyömbér, N., Lénárt, Á., Kovács, K. (2013) Differences between Personality Characteristics and Sport Performance by Age and Gender. *Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae*, Publicatio LIII/II. 5-17.
- Gyömbér, N., Lénárt, Á., Kovács, K. (2016a) Do psychological factors play a crucial role in sport performance? – Research on personality and psychological variables of athletes in Hungary. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(1), 223-32.
- Gyömbér N. (2011) Sportteljesítmény a klinikai sportpszichológia tükrében. *Kalokagathia*, 2-4: 86-102.
- Gyömbér N., Kovács K., Imre Tóvári Zs., Lénárt Á., Hevesi K., Menczel Zs. (2012) *Fejben dől el. Sportpszichológia mindenkinek*. Noran Libro Kiadó, Budapest, 27-220.
- Gyömbér N., Kovács K., Ruzits É. (2016b) *Gyereklélek sportcipőben. Fiatalkori és utánpótlás sportpszichológia mindenkinek*. Noran Libro Kiadó. Budapest, 105-38.
- Hajduné László Z. (2009) *A futó atléták versenyszorongás és versenyteljesítmény kapcsolatának vizsgálata*. Doktori értekezés. Pannon Egyetem, Veszprém.
- Hajduné László Z. (2003) A közép- és hosszútávfutó atléták versenyszorongás és versenyteljesítmény vizsgálata. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 3. 19.
- Hajduné László Z. (2003) A közép- és hosszútávfutó atléták versenyszorongás vizsgálata. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 4. 12.
- Hajduné László Z. (2004) A szorongás és versenyteljesítmény kapcsolatának jellemzői. Budapest. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 2-3. 24.
- Hajduné László Z. (2004) Versenyszorongás vizsgálata a futóatléták körében. Research of the competition anxiety of runners. Budapest. *Sportorvosi Szemle*, 1. 45.
- Hanin, Y. L. (1978) A study of anxiety in sports. In Staub, W. F. (Ed.) *Sport Psychology. An analysis of athlete behavior*. Ithaca, New York. 236-49.



- Hanin, Y. L. (2003) Performance Related Emotional States in Sport: A Qualitative Analysis [48 paragraphs]. *Forum Qualitative Sozialforschung/Forum: Qualitative Social Research*, 4(1), Art. 5, 1-31.
- Hanin, Y. L. (Ed.) (2000) *Emotions in sport*. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 65-89.
- Hanin Y. L. (2007). Emotions in Sport: Current issues and perspectives. In Tenenbaum G., Eklund R.C. (Eds.) *Handbook of Sport Psychology* 3rd ed. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 31-58.
- Hardy, L. (1990) A catastrophe model of performance in sport. In: J. G. Jones - L. Hardy (Eds.): *Stress and performance in sport*. Chister, England. Wiley. 81-116.
- Hardy, L., Jones, G., Gould, D. (1996) *Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers*. Wiley, New York, 45-92.
- Hatzigeorgiadis, A., Galanis, E., Zourbanos, N., Theodorakis, Y. (2014) Self-talk and Competitive Sport Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*. 26(1), 82-95.
- Hayes, S.C., Strosahl, K., Wilson, K.G. (1999) *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behaviour change*. New York: Guilford Press, 87-114.
- Hausenblas, A.H., Symons Downs, D. (2002) Exercise dependence: a systematic review. *Psychology of Sport and Exercise* 3: 89–123.
- Henriksen, K. (2015) Sport psychology at the Olympics: The case of a Danish sailing crew in a head wind. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 13(1). 43-55.
- Hubbard, J.T. (2006) *Intensity and interpretation of pre-competitive anxiety in high school baseball players*. Master Thesis. California State University, Fullerton.
- Ingledeu, D.K., Markland, D., Sheppard, K.E. (2004) Personality and self-determination of exercise behaviour. *Personality and Individual Differences*, 36, 1921-32.
- Jackson, S.A., Csíkszentmihályi M. (2001) *Sport és flow. Az optimális élmény*. Vince Kiadó Kft., Budapest, 45-52.
- Jákó P. (1994) A magyar lakosság fizikai aktivitásának jelenlegi helyzete. *Sportorvosi Szemle*, 35: 133-39.
- Jelinek Zs. (2000) *A sportbeli fizikai sérülékenység személyiség háttere*. Szakdolgozat. ELTE PPK Pszichológia szak

- Jones, F. (1998) Anxiety and performance. *The Psychologist*. 278-79.
- Joseph, R.P., Royse, K.E., Benitez, T.J., Pekmezi, T.W. (2013) Physical activity and quality of life among university students: exploring self-efficacy, self-esteem, and affect as potential mediators. *Quality of Life Research*, 23(2), 659-67.
- Kais, K., Raudsepp, L. (2005) Intensity and direction of competitive state anxiety, self-confidence and athletic performance. *Kinesiology*. 37(1), 13-20.
- Kanfer, F.H., Schefft, B.K. (1988) *Guiding the Process of Therapeutic Change*. Research Press, Champaign, IL, 33-46.
- Karageorghis, C., Terry, P. (2010) *Inside sport psychology*. Champaign, IL, 2010, Human Kinetics, 143-68.
- Kendall, G., Hrycaiko, D., Martin, G.L., Kendall, T. (1990) The Effects of an Imagery Rehearsal, Relaxation, and Self-Talk Package on Basketball Game Performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 12(2), 157-66.
- Keresztes, N., Pluhár, Zs., Pikó, B. (2003) A fizikai aktivitás gyakorisága és sportolási szokások általános iskolások körében. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 4: 43-47.
- Kerr, J. H. (1989) Anxiety, arousal, and sport performance: An application of reversal Theory. In: Hackfort D., Spielberger C.H (eds.) *Anxiety in Sports – An International Perspective*. Hemisphere Publ. Corporation, New York, 137-51.
- Kerr, J. H. (1985) The experience of arousal: A new basis for studying arousal effects in sport. *Journal of Sport Sciences*. 3. 169-79.
- Kimbrough, S., DeBolt, L., Balkin, R.S. (2007) Use of the Athletic Coping Skills Inventory for Prediction of Performance in Collegiate Baseball. <http://www.thesportjournal.org/article/use-athletic-coping-skills-inventory-prediction-performance-collegiate-baseball> Letöltve: 2012-06-23.
- Kissné Geosits B. (2009) Sport, pályaválasztás és a lelki egészség a nevelés, oktatás területén dolgozó szakembereknél. Doktori értekezés. SE, Budapest
- Koltai M. (2008) A kétféle versengési attitűd és az együttes feladatmegoldás: A versengési karakterek meghatározása csapatsportokban. *Kalokagathia* (1): 74-93.
- Koltai M., Bognár J., Fügedi B. (2009) Examining the Efficiency of Collective Task-Solving among Hungarian Volleyball Players. *International Quarterly of Sport Science*. 4, 21-27.
- Konczos Cs. (2012) Az egészségtudatosság és az egészségdeterminánsok kölcsönhatásának vizsgálata. Doktori értekezés. SE, Budapest

- Kopkáné Plachy J. (2009) A rendszeres testmozgás jelentősége a fizikai és mentális öregedési folyamatok lassításában. *Kalokagathia*, 2009/4-2010/1: 12-25.
- Kovács Á. (2005) Leisure and personality. *Kalokagathia*, 3, 124-35.
- Kovács Á. (2007) The leisure personality: Relationships between personality, leisure satisfaction, and life satisfaction. Doctoral Thesis. Indiana University, USA.
- Kovács K. (2006) *A csapatsportok pszichológiája. A szociometriai pozíciók és a személyiségvonások közötti összefüggés megjelenése a professzionális csapatokban.* Szakdolgozat. Károli Gáspár Református Egyetem, Bölcsészstudományi Kar, Budapest
- Kovács T.A. (2004) *A rekreáció elmélete és módszertana.* Fitness Kft. Budapest. 13, 20-21.
- Kubler-Ross, E. (1969) *On Death and Dying.* Macmillan, New York, 11-37.
- Landers, D.M., Arent S.M. (2001) Arousal- performance relationships. In Williams J.M. (Ed.) *Applied Sport Psychology: Personal growth to Peak Performance.* Mountain View Mayfield. 197-218.
- Landers, D.M., Boutcher S.H. (1993) Arousal- performance relationships. In Williams J.M. (Ed.) *Applied Sport Psychology: Personal growth to Peak Performance.* Mountain View Mayfield. 197-218.
- László Z. (2009) Aktuális szorongás a versenysportban. *Létünk Társadalomtudományi-Kulturális folyóirat.* 1: 75-86.
- Lazarus, R. S., Folkman S. (1984) *Stress, appraisal and coping.* New York: Springer, 22-52.
- Leunes, A. (2011) *Introducing Sport Psychology. A practical guide.* Icon Books Ltd, London, 25-131.
- Lénárt Á. (2002) *Tévhelyzetben. Sportpszichológiáról edzőknek és versenyzőknek.* (Sportkórházi Sorozat) Országos Sportegészségügyi Intézet, Budapest, 11-47.
- Liptai-Menczel Zs., Kovács E., Vingender I. (2011) A testedzésfüggőség: egy újabb viselkedéses addikció a modern evés- és testképzavarok sorában. *Addiktológia.* 4, 301-17.
- Mahoney, M.J. (1974) *Cognition and behavior modification.* Ballinger Pub. Co., Michigan, 9-19.
- Mamassis, G., Doganis, G. (2003) The Effects of a Mental Training Program on Juniors Pre-Competitive Anxiety, Self-Confidence, and Tennis Performance, *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(2), 118-37.

- Mannel, R.C., Kleiber, D.A. (1997) *A social psychology of leisure*. State College, PA, Venture Publishing, 183-226.
- Martens, R., Vealey, R. S., Burton, D., Bump, L., Smith, D.E. (1990) Development and validation of the Competitive Sports Anxiety Inventory 2. In: Martens R., Vealey R.S., Burton D. (Eds.), *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics, 117-78.
- Mayer, W.F. (2001) *An investigation of cognitive-affective stress management training with golfers*. PhD Dissertation. Alliant International University, San Diego.
- McGregor, P., Winter, S. (2017) A Reflective Case Study of Sport Psychology Support at the Lacrosse World Cup. *Case Studies in Sport and Exercise Psychology*. 1(1), 40-51.
- Meichenbaum, D. (1977) *Cognitive behaviour modification: An integrative approach*. New York: Plenum Press, 55-183.
- Memmert, D. (2009) Pay attention! A review of visual attentional expertise in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(2), 119-38.
- Ming, S., Martin, G.L. (1996) Single-Subject Evaluation of a Self-Talk Package for Improving Figure Skating Performance. *The Sport Psychologist*, 10(3), 227-238.
- Moore, Z.E. (2003) *Toward the development of an evidence based practice of sport psychology: A structured qualitative study of performance enhancement interventions*. Dissertation Abstracts International- B, 64 (10), 5227.
- Moore, Z.E., Gardner, F.L. (2001) *Taking Applied Sport Psychology From Research to Practice: Integrating Empirically Supported Interventions Into a Self-Regulatory Modell of Athletic Performance*. Workshop Presented at the Meeting of the Annual Conference of the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology, Orlando.
- Moran, A.P. (2004) *Sport and exercise psychology. A Critical introduction*. London, Routledge, 95–123.
- Munroe-Chandler, K.J., Hall, C.R., Fishburne, G.J., Shannon, V. (2005) Using cognitive general imagery to improve soccer strategies. *European Journal of Sport Science*, 5(1), 41-49.
- Nádori L. (2005) *Edzés, versenyzés címszavakban*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest – Pécs, 115-16.
- Nagybányai Nagy O. (2002) *CPI értékeinek változása hazai mintán*. Kézirat.

- Nathan, P.E., Gorman, J.M. (2002) *A guide to treatments, that work (2nd ed.)*. New York: Oxford University Press, 1-21.
- Németh Zs. (2011) *Az utánpótlásban dolgozó labdarúgó edzők konfliktuskezelő kultúrájának mintázata*. PTE, Pécs.
- Neumann, O. (1957) *Sport und Persönlichkeit. Versuch einer psychologischen Diagnostik und Deutung der Persönlichkeit des Sportlers*. Johann Ambrosius Barth Verlag, München, 73-82.
- Nickerson, N.P., Ellis, G.D. (1991) Traveler types and activation theory: A comparison of two models. *Journal of Travel Research*, 29: 26-31.
- Nideffer, R., Sagal, M. (2006) Concentration and attention control training. In: Williams, J. M. (ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. New York: McGraw-Hill, 382-403.
- Novaco, R.W. (1976) Treatment of chronic anger through cognitive and relaxation controls. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 44, 6-81.
- Oláh A. (1984) *A California Psychological Inventory (CPI) rövidített változatának ismertetése*. Pszichológiai tanácsadás a pályaválasztásban. Módszertani füzetek. Országos Pedagógiai Intézet, Budapest
- Oláh A. (1985a) *A Kaliforniai Pszichológiai Kérdőív (California Psychological Inventory CPI) tesztkönyve*. Munkalélektani Koordináló Tanács Módszertani Sorozata. Munkaügyi Kutatóintézet, Budapest.
- Oláh A. (2005b) *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény. Belső világunk megismerésének módszerei*. Trefort Kiadó, Budapest, 118-23.
- Olmedilla, A., Ortega, E., Garcés de los Fayos, E., Abenza, L., Blas A., Laguna M. (2015) Psychological profile of professional handball players and differences between specific positions. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(3), 177–84.
- Omar-Fauzee M.S., Binti Wan Daud W.R., Abdullah R., Abd Rashid S. (2009) The effectiveness of imagery and coping strategies in sport performance. *European Journal of Social Sciences*. 9(1): 97-108.
- Orosz R. (2009) *A labdarúgó tehetség kibontakoztatását befolyásoló pszichológiai tényezők vizsgálata*. Doktori értekezés. DE, Debrecen
- O'Sullivan, M (1997) 'What do we know about the professional preparation of teachers' In Silverman S., Ennis C. (Eds). *Enhancing student learning in physical*

- education: A research approach to effective teaching*. Champaign, IL: Human Kinetics, 315-37.
- Oxendine, J.B. (1970) Emotional arousal and motor performance. *Quest*, 13: 23-30.
- Ökrös Cs. (2007) *Egyéni és kollektív pszichomotoros teljesítmények a férfi kézilabdázásban*. PhD disszertáció. Semmelweis Egyetem, Budapest.
- Pál K, Császár K, Huszár A, Bognár J. (2005) A testnevelés szerepe az egészségtudatos magatartás kialakításában. *Új Pedagógiai Szemle*, 6: 25-32.
- Pieron, H., Pichot, P., Faverge, J. M., Stoetzel, J. (1952) *Methodologie psychotechnique*. Presses Universitaires de France. Paris. 78-89.
- Pikó B. (2006) Orvosi szociológia. Medicina Kiadó, Budapest, 16-42.
- Polgár T. (2008) *Sportolási értéktartalmak hatásmechanizmusa. Vas megyei középiskolás és főiskolás diákok körében*. Doktori értekezés. SE, Budapest
- Polgár T. (2006) A sporttudomány koncepcionális modellje. *Kalokagathia*, 2006/1-2: 55-66.
- Raedeke, T.D. (2007) The Relationship Between Enjoyment and Affective Responses to Exercise. *Journal of Applied Sport Psychology*. 19. 105-15.
- Réginer, G., Salmela, J., Russel, S.J. (1993) Talent detection and development in sport. In: Singer, N.R., Murphy, M., Tennant, L.K. (eds.) *Handbook of research on sport psychology*. Macmillian, New York, 290-313.
- Rogerson, L.J., Hrycaiko, D.W. (2002) Enhancing Competitive Performance of Ice Hockey Goaltenders Using Centering and Self-Talk. *Journal of Applied Sport Psychology*. 14(1), 14-26.
- Rókusfalvy P. (1981) *Sportpszichológia*. Sport Kiadó, Budapest, 13-41.
- Rókusfalvy P. (1986) *A sport és testnevelés pszichológiája*. Tankönyvkiadó, Budapest, 70-83.
- Rózsa, S., Kő, N., Oláh, A. (2006) Strukturált személyiség-kérdőívek. In: Rózsa S., Nagybányai Nagy O., Oláh A. (szerk.) *A pszichológiai mérés alapjai. Elmélet, módszer és gyakorlati alkalmazás*. Bölcsész Konzorcium. Budapest, 221-55.
- Rózsa S., Kő N., Oláh A. (2006) Rekonstruálható-e a Big-Five a hazai mintán? *Magyar Pszichológiai Szemle*, 26(1), 57-76.
- Safran, J.D., Segal, Z.V. (1990) *Interpersonal Process in Cognitive Therapy*. Jason Aronson, Northvale, 42-72.

- Sbrocco, T., Barlow, D.H. (1996) Conceptualizing the Cognitive Component of Sexual Arousal: Implications for Sexuality Research and Treatment. In Salkovskis, P.M. (Ed.) *Frontiers of Cognitive Therapy*. Guilford Press, New York. 419-449.
- Selye, H. (1956) *The stress of life*. New York, McGraw-Hill, 29-56.
- Sharp, L.A., Woodcock, C., Holland, M.J.G., Cumming, J., Duda, J.L. (2013) A Qualitative Evaluation of the Effectiveness of a Mental Skills Training Program for Youth Athletes. *The Sport Psychologist*. 27(3), 219-32.
- Shaw, D., Gorely, T., Corban, R. (2005) *Sport and exercise psychology*. BIOS Scientific Publishers, New York, 395-401.
- Sheard, M., Golby, J. (2006) Effect of a psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 4(2), 149-69.
- Shehu, J., Moruisi M. (2011) Influence of sport on personal development and social investment among Botswana Olympic athletes. *International Review of the Sociology of Sport*. 46(3): 282-98.
- Silva, J.M. (1989) Toward the Professionalism of Sport Psychology. *The Sport Psychologist*. 3, 265-73.
- Singer, R.N., Hausenblas, H.A., Janelle C.M. (2001) *Handbook of Sport Psychology*. Wiley, New York, 142-54.
- Sipos K., Bejek K., Kudar K. (1999) *CSAI-2 versenyszorongás skála standardizálása utánpótláskorú egyéni sportolókra, labdarúgókra, és TF-hallgatókra*. III. Országos Sporttudományi Kongresszus. Sporttudomány, 1(30), 293-99.
- Sipos K., Kudar K., Bejek K., Tóth L. (1999) *Standardisation and validation of the Hungarian Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2)*. 20th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society, Cracow, Poland, July 12-14, Abstract Book, 131.
- Sipos, K., Sipos, M., Spielberger, C.D. (1988) A State-Trait Anxiety (STAI) magyar változata. In: Mérei F., Szakács F. (szerk.) *Pszichodiagnosztikai Vademecum*. 1. kötet, 2. rész, Tankönyvkiadó, Budapest, 123-35.
- Skinner, B.F. (1953) *Science and human behaviour*. New York: MacMillan, 45-204.
- Smith, K. C. P.; Apter, M. J. (1975): *A theory of psychological reversals*. Chippenham, Wilts. U. K.: Picton Press, 2-17.
- Smith, R.E., Smoll, F. L., Schutz, R. W., Ptacek, J.T. (1995) Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills:

- the Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(4), 379-98.
- Smith, B. L. (2006) *Utilizing the Athletic Coping Skills Inventory-28 to predict competitive success in elite level triathletes*. PhD Dissertation. United States Sport Academy. Daphne, Alabama.
- Spielberger, C.D. (1972) *Anxiety: Current trends in theory and research (vol. 1)*. New York Academic Press, 23-46.
- Spieler, M., Czech, D.R., Joyner, A.B. and Munkasy, B. (2007) Predicting Athletic Success: Factors Contributing to the Success of NCAA Division I AA, Collegiate Football Players. *Athletic Insight, The Online Journal of Sport Psychology*. 9(2).
- Strean, W.B., Strozzi-Heckler R. (2009) (The) Body (of) Knowledge: Somatic Contributions to the Practice of Sport Psychology. *Journal of Applied Sport Psychology*. 21, 91-98.
- Suinn, R.M. (1967) Psychological Reactions to Physical Disability. *Journal of The Association for Physical and Mental Rehabilitation*, 21, 13-15.
- Tari-Keresztes N. (2009) *Fiatalok szabadidős fizikai aktivitásának magatartástudományi vizsgálata*. Doktori értekezés. SE, Budapest
- Thelwell, R.C., Greenlees, I.A. (2003) Developing Competitive Endurance Performance Using Mental Skills Training, *The Sport Psychologist*, 17(3), 318-37.
- Tringer L. (1971) A szorongás kvantitatív vizsgálata. (A Szorongás-index). *Ideggyógyászati Szemle*, 12, 529-37.
- Tóth L., Géczy G., Bognár J. (2011) A versenyszorongás, a sportolói megküzdési stratégiák és az emocionális jellemzők vizsgálata magyar válogatott jégkorongozóknál. *Kalokagathia*. 49(2-4): 129-47.
- Törökné Sztankovics Á. (2007) A sport mint a prevenció egyik lehetséges eszköze. *Kalokagathia*, 1(2), 125-31.
- Tupes, E.C., Christal, R.E. (1961) *Recurrent personality factors based on trait ratings*. Lackland Air Force Base, TX: U. S. Air Force, 27-31.
- Turk D.C., Meichenbaum D., Genest M. (1983) *Pain and Behavioral Medicine*. Guilford Press, New York, 177-94.
- Turk, C.L., Heimberg, R.G., Hope, D.A. (2001) Social Anxiety Disorder. In Barlow, D.H. (Eds) *Clinical Handbook of Psychological Disorders*. Guilford Press, New York. 114-53.



- Varga J. (2002) *Testedzés és egészségmagatartás. Védőfaktor-e a sport?* Szakdolgozat. ELTE BTK, Pszichológia Szak, Budapest
- Vanek, M., Cratty, B.J. (1970) *Psychology and superior athlete*. McMillan Company, London, 47-65.
- Van Raalte, J.L., Brewer, B.W. (Eds) (2002) *Exploring Sport and Exercise Psychology*. American Psychological Association, Washington, 311-43.
- Vealey, R. (1994) Current Status and Prominent Issues in Sport Psychology Interventions. *Medicine and Science in Sport And Exercise*, 26(4): 495-502.
- Vealey, R.S., Garner-Holman, M. (1998) Applied Sport Psychology: Measurement Issues. In Duda, J.L. (Ed.) *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement*. Fitness Information Technology, Morgantown. 433-46.
- Wang, J., Zhang, L. (2015) Psychological consultations for Olympic athletes' peak performance. *Journal of Sport Psychology in Action*, 6(2), 59-72.
- Ward, P. (2011) Goal Setting and Performance Feedback. In: Luiselli, J.K., Reed, D.D. (Eds.) *Behavioral Sport Psychology. Evidence-Based Approaches to Performance Enhancement*. Springer New York Dordrecht Heidelberg London, 99-112.
- Watson, J.B., Rayner, R. (1920) Conditioned emotional reactions. *Journal of Experimental Psychology*, 3, 1-14.
- Wiggins, D.K. (1984) The history of Sport Psychology in North America. In Silva, J. M., Weinberg, R.S. (Eds) *Psychological Foundations of Sport*. Champaign: Human Kinetics, 9-22.
- Williams, J.M., Straub, W.F. (1998) Sport psychology: Past, present, future. In: Williams, J.M. (Ed) *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance*. Mountain View, CA: Mayfield, 1-12.
- Wrisberg, C.A. (2001) Levels of Performance Skill: From Beginners to Experts. In Singer, R.N., Hausenblas, H.A., Janelle, C.M. (Eds) *Handbook of Sport Psychology*. Wiley, New York. 3-19.
- Zuckerman, M. (1979) *Sensation seeking: Beyond the optimal level of arousal*. Hillsdale, NJ: LEA, 13-54.
- Zusková, K., Maly, T., Stejskal, T., Durkác, P. (2010) Osobnosť športovca z pohľadu vybraných oblastí psychológie a športu. Prešovská univerzita v Prešove, Fakulta športu. Prešov: Grafotlač; 231-37.

#### **14. Saját publikációk jegyzéke**

A disszertáció témájához kapcsolódó könyvtári adatlapon szereplő közlemények

**Gyömbér, N.,** Lénárt, A., Kovács, K. (2016a) Do psychological factors play a crucial role in sport performance? – Research on personality and psychological variables of athletes in Hungary. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(1), 223-232.

**Gyömbér N.,** Kovács K., Ruzits É. (2016b) *Gyereklélek sportcipőben. Fiatalok és utánpótlás sportpszichológia mindenkinek.* Noran Libro Kiadó. Budapest.

**Gyömbér, N.,** Lénárt, A., Kovács, K. (2013) Differences between Personality Characteristics and Sport Performance by Age and Gender. *Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae*, Publicatio LIII/II. 5-17.

**Gyömbér N.,** Kovács K., Imre Tóvári Zs., Lénárt Á., Hevesi K., Menczel Zs. (2012) *Fejben dől el. Sportpszichológia mindenkinek.* Noran Libro Kiadó, Budapest.

**Gyömbér N.** (2011) Sportteljesítmény a klinikai sportpszichológia tükrében. *Kalokagathia*, 2-4: 86-102.

## **Köszönetnyilvánítás**

Ezúton szeretnék köszönetet mondani témavezetőmnek Dr. Sipos Kornél Professor Úrnak, aki értékes visszajelzéseivel, iránymutatásaival segítette a disszertáció készítésének folyamatát.

Köszönetemet szeretném kifejezni az Országos Sportegészségügyi Intézet munkatársainak, Harasztiné Sárosi Ilonának és Majorossi Júliának, a mintavétel és tesztfelvétel folyamatában nyújtott segítségükért és támogatásukért.

Köszönöm Dr. Lénárt Ágotának az éveken át nyújtott segítségét, fáradhatatlan szakmai támogatását.

Hálával tartozom azon kollégáimnak, akik segítségemre voltak a kutatásban, az adatok feldolgozásában és értelmezésében, illetve akik gondolataikkal vagy együttműködésükkel inspiráltak a disszertáció elkészítése közben.

## Mellékletek

### KÉRDŐÍV Szociodemográfiai kérdések

1. Neme                      1. férfi                      2. nő
2. Életkora: .....
3. Legmagasabb befejezett iskolai végzettsége  
                    1. középiskola                      2. felsőoktatás
4. Mit sportol: .....
5. Eddig elért legjobb sportteljesítménye  
                    1. nemzetközi 2. országos      3. egyéb
6. Mióta vesz részt sportpszichológiai felkészítésben: .....éve

### **Kaliforniai Pszichológiai Kérdőív (rövidített változat) (Oláh, 1984)**

Ez a füzet 300 állítást tartalmaz

Döntse el, hogy az egyes állításokkal egyetért-e, illetve hogy önmagára vonatkoztatva igaznak tartja-e, vagy hamisnak.

Ha egy állítással egyetért, akkor a válaszlap azonos sorszámú rovatának felső, tehát az “Igen” sorban levő területére tegyen egy X-et.

Ha egy állítással nem ért egyet, akkor a válaszlap azonos sorszámú rovatának alsó, tehát a “Nem” sorban levő területére tegyen X-et.

Kettős vagy is-is választ nem szabad adni.

Minden állításra válaszoljon!

1. A társaságot egyszerűen azért szeretem, mert emberek között lehetek.
2. Az újságokban csak a viccek érdekesek.

3. Apámat ideális embernek tartottam: felnéztem rá.
4. Sokkal jobb lenne a gondolkodásmódunk, ha elfelejtenénk az olyan szavakat, mint "valószínűleg", "körülbelül" vagy "talán".
5. Erős vágyat érzek arra, hogy igazán jelentős sikereket érjek el.
6. Ha valamilyen csoportban vagyok, rendszerint inkább azt teszem, amit a többiek akarnak, mint hogy én javasoljak valamit.
7. Egy héten többször is megyek moziba.
8. Mások elég könnyen meg tudják változtatni véleményemet még akkor is, ha már úgy gondolom, hogy határozott álláspontom van egy dologról.
9. Sokszor úgy érzem, hogy rosszul választottam meg a foglalkozásomat.
10. Nagyon hosszú időbe telik, amíg rászánom magam valamire.
11. Mindig azt tartom szem előtt: előbb a munka, azután a szórakozás.
12. Hetenként többször is előfordul velem, hogy úgy érzem, valami szörnyű dolog fog történni.
13. Páratlan, nagyon különös élményekben volt részem.
14. Hétköznapjaim tele vannak érdekes dolgokkal, sohasem unatkozom.
15. Ha valaki munkaidőben maszek munkát végez, ugyanolyan bünt követ el, mint aki állami pénzt sikkaszt.
16. Sok szempontból jobb a szegény embernek, mint a gazdagnak.
17. Szeretem mindig szép tisztán és rendben tartani a holmimat.
18. Gyors észjárású, ironikus emberek társaságában kellemetlenül érzem magam.
19. Jó ismerni az illetékeseket ahhoz, hogy hivatalos ügyeinket gondosan intézzék.
20. Saját kudarcomnak érzem, ha egy ismerősöm sikeréről hallok.
21. Azt hiszem, nekem tetszene az a munka, amit a divattervezők végeznek.
22. Sokszor mondják rólam, hogy forrófejű vagyok.
23. Néha pletykázom egy kicsit.
24. Elővigyázatos szoktam lenni olyan emberekkel szemben, akik kissé barátságosabbak, mint ahogy elvárom tőlük.
25. Általában szívesebben dolgozom együtt nővel, mint férfival.
26. Nagyon bosszant, ha meglátom, hogy valaki a járdára köp.
27. Annak idején elég gyakran lógtam az iskolából.
28. Ismerőseimhez viszonyítva nagyon kevés dologtól félek.
29. Nehezen tudok idegenekkel szóba elegyedni.
30. Be kell vallanom, szeretek tréfából nevetség tárgyává tenni embereket.

31. Nagyon idegesít, mikor érzem, hogy valaki figyel engem.
32. A legtöbb kérdésre csak egyetlen helyes válasz adható, feltéve, ha az ember a teljes tényállást megismerheti.
33. Megegyek, hogy úgy teszek, mintha többet tudnék, mint amennyit valóban tudok.
34. Semmi értelme, hogy a közügyeken rágódjam, úgysem tudok semmit sem tenni ezen a téren.
35. Néha kedvem volna a falhoz vágni valamit.
36. Gyermekkoromban általában a problémáimmal a szüleimhez tudtam fordulni.
37. Meg kellene tiltani a nőknek, hogy alkoholt fogyasszanak nyilvános helyeken.
38. A legtöbb ember hajlamos hazudni, ha abból előnye származik.
39. Ha valaki igazságtalanul bánik velem, úgy érzem, lehetőleg vissza kell neki fizetnem, ha módom van rá - már csak az elv kedvéért is.
40. Úgy látom, képességek és talpraesettség dolgában nem maradok el másoktól, akiket ismerek.
41. Minden család tartozik annyival a városnak, hogy télen elsöpörje a havat a háza előtt, nyáron pedig rendben tartsa a kertjét.
42. Ha társaságban vagyok, rendszerint aktívan részt veszek a közös szórakozásban.
43. Azt hiszem, szívesen irányítanék embereket.
44. Nehezemre esik egy feladatra vagy munkára koncentrálnom.
45. Utálok, ha megzavarnak, amikor elmerültem valamilyen munkában.
46. Megegyek, hogy inkább elkerültem valakit, nehogy olyat tegyek vagy mondjak, amit később megbánnék.
47. Feszült és nyugtalan leszek, ha azt gyanítom, hogy mások rossz véleménnyel vannak rólam.
48. Szerettem iskolába járni.
49. Mindig jó őszintének lenni.
50. Néha legszívesebben káromkodnék.
51. Környezetem türelmetlen embernek tart.
52. Zavarba jövök, ha "disznó" történeteket hallok.
53. Engem személy szerint felháborít, ha valaki összejövötelen az eszméletlenségig leissza magát.
54. Sokszor átmegyek az utca másik oldalára, hogy valakivel ne kelljen találkoznom.
55. Meglehet, hogy vannak kisebbségi csoportok (nemzetiségek), amelyekkel rosszul bánnak, de ehhez nekem semmi közöm.

56. Olyan nehéz bármit is mondanom magamról.
57. Törődjünk a magunk országával, a világ többi része hadd boldoguljon, ahogy tud.
58. Imádok minduntalan dicsekedni az eredményeimmel.
59. Félek a mély víztől.
60. El kell ismernem, hogy sokszor igyekszem keresztülvinni az akaratomat, a mások elképzelésére való tekintet nélkül.
61. Nem szeretek belemenni semmilyen vállalkozásba, ha nem látom, hogy mi lesz a végeredménye.
62. A kalandregényeket jobban szeretem, mint a szerelmi történeteket.
63. Kellemetlen látvány számomra, ha valaki gondatlanul van felöltözve.
64. Hetenként vagy még gyakrabban váratlanul hóhullám önt el minden érthető ok nélkül.
65. Néha olyan dolgokra gondolok, amik túl rosszak ahhoz, hogy beszélni lehessen róluk.
66. Túl sokat várnak tőlem az emberek.
67. Szinte mindent megtennék, hogy bizonyítsam barátságomat.
68. Szívesen dolgoznék kutatói munkakörben.
69. Képtelen vagyok tartósan egy dologra figyelni.
70. Jobban szeretek zuhanyozni, mint fürdőkádban fürödni.
71. Be kell vallanom, gyakran vállalok olyan kevés munkát, amilyent csak lehet.
72. Szeretek az érdeklődés középpontjában lenni.
73. Szeretek szimfonikus zenekari koncerteket hallgatni a rádióban.
74. Barátságos tudok lenni olyan emberekhez is, akik valami olyat tesznek, amit én helytelennek tartok.
75. Nem szorongok, ha egyedül kell belépnem egy olyan szobába, ahol a többiek már együtt ülnek és beszélgetnek.
76. Ha társaságban vagyok, nehezen találom meg a megfelelő társalgási témát.
77. Magas követelményeket állítok magam elé, és úgy érzem, másoknak is ezt kellene tenniük.
78. A tanárok sokat panaszkodnak a fizetésük miatt, pedig nekem úgy tűnik, pontosan annyit kapnak, amennyit megérdemelnek.
79. Néha kedvem lenne valakivel jól összeverekedni.
80. Senkinek sem teszek szemrehányást azért, hogy megpróbál mindent megszerezni, amit csak elérhet.

81. Úgy érzem, különbekké válunk az élet megpróbáltatásai és nehézségei által.
82. A dolgok "előretervezése" az élet szinte minden örömétől megfoszthat.
83. Nem mondok mindig igazat.
84. Iskolás koromban lassan tanultam.
85. Szeretem a költészetet.
86. Van valami baj azokkal az emberekkel, akik nem képesek utasításokat követni bosszankodás és sértődés nélkül.
87. Nem félek attól, hogy betegség vagy sérülés miatt orvoshoz forduljak.
88. Mindig megpróbálok tekintettel lenni mások érzéseire, ha csinálok valamit.
89. Ahhoz, hogy meggyőzzünk valakit az igazságról, a legtöbb esetben nagyon sok érvet kell felsorakoztatnunk.
90. Elég könnyen szerelmes leszek, de könnyen ki is gyógyulok belőle.
91. Kellemetlenül érint, ha társaságban produkálni kell magam (pl. feltűnő jelmezt kell viselnem), még akkor is, ha mások is ezt teszik.
92. Reggelente legtöbbször frissen és kipihenten ébredek.
93. A legtöbb ember azért barátkozik, mert a barátai a hasznára lehetnek.
94. Élvezettel hallgatom a világeseményekről szóló előadásokat.
95. A szülők manapság könnyelműek a gyermekeikkel.
96. A legtöbb ember inkább némileg inkorrekt eszközökhöz nyúl, mintsem, hogy valami hasznot vagy előnyt elszalasszon.
97. Szeretek olyan társaságban lenni, ahol az emberek ugratják egymást.
98. Kissé félek a sötétségtől.
99. Hajlamos vagyok könnyen meghátrálni, amikor nehéz problémákkal találkozom.
100. Véleményem szerint a nőknek ugyanolyan szexuális szabadságot kell biztosítani, mint a férfiaknak.
101. Rosszul viselem a kritikát és a korholást.
102. Furcsa és különös gondolataim vannak.
103. Évenként legalább 10 könyvet elolvasok.
104. Feszült és rosszkedvű vagyok, ha nem érzem jól magam.
105. Véleményünkkel és viselkedésünkkel mindig alkalmazkodnunk kell ahhoz a csoporthoz, amelynek történetesen tagjai vagyunk.
106. Úgyszólván sohasem vagyok felindult vagy izgatott.
107. Bennem van a vándorlás vágya, és boldogtalan vagyok, ha nincs módom kószálni vagy utazni.



108. Gyakran veszem észre, hogy remeg a kezem, amikor megpróbálok csinálni valamit.
109. Időnként minden különösebb ok nélkül ingerült és rosszkedvű vagyok.
110. Minden állampolgárnak időt kellene fordítania társadalmi munkára, még ha ez azt jelenti is, hogy le kell mondania bizonyos egyéni élvezetekről.
111. Szeretem az összejöveteleket és a társaságot.
112. Nem bánom, ha utasításokat kapok, és megmondják, mit kell tennem.
113. Szívesen lennék több egyesület vagy klub tagja.
114. Családi életem mindig boldog volt.
115. A tanárok gyakran túl sok munkát várnak el a tanulóktól.
116. Gyakran cselekszem a pillanat hatása alatt, anélkül, hogy megállnék gondolkodni.
117. Úgy gondolom, jobban tudnám csinálni a dolgokat, mint a legtöbb jelenlegi politikus.
118. Mások könnyen félreértik amit teszek, annak alapján, ahogy teszem.
119. Sohasem mondok ítéletet az emberekről addig, amíg nem vagyok biztos a tényekben.
120. Általában szeretném tudni, milyen rejtett szándék húzódik meg mások cselekedete mögött, amikor valamilyen szívességet tesznek nekem.
121. Biztos, hogy túl kevés az önbizalmam.
122. A legtöbb ember titkon örül, amikor a másik bajba kerül.
123. Szüleim általában hagyják, hogy magam hozzam meg döntéseimet.
124. Mindig megpróbáltam elérni a legjobb iskolai eredményt, amelyre képes voltam.
125. Eléggé rosszak voltak a magatartás jegyeim az iskolában.
126. A siker pusztán szerencse kérdése.
127. Emlékszem olyanra, hogy betegnek tettettem magam, csak hogy elkerüljek valamit.
128. Amikor egy idegennel találkozom, gyakran gondolom azt, hogy ő jobb nálam.
129. Nagyon szégyellném, ha eltíltanának a közügyek gyakorlásától.
130. Szeretem az embereket bizonytalanságban hagyni afelől, hogy mi lesz a következő lépésem.
131. Néha-néha nevetek a disznó vicceken.
132. Mielőtt csinálnék valamit, megpróbálok végiggondolni, hogyan fognak reagálni a barátaim.
133. Szeretnék hivatásos katona lenni.

134. Nem jönnek zavarba, ha egy csoportban arra szólítanának föl, hogy valami általam jól ismert dologról vitát kezdjek vagy ismertessem nézeteimet.
135. Szívesen veszek részt szellemi vetélkedőkön.
136. Ha alkalmat adnának rá, jól tudnám vezetni az embereket.
137. Amikor rosszul mennek a dolgok, időnként másokat hibáztatok.
138. Szívesen készítek "önképzési" tervet, amit azután végig is csinálok.
139. Jobban élvezem a versenyt vagy a játékot, ha fogadást kötök rá.
140. Sokszor úgy találtam, hogy az emberek irigylik jó ötleteimet, pusztán azért, mert nem ők jöttek rá először.
141. Gyakran meggondolatlanul választjuk meg azokat az embereket, akik közös érdekeinket intézik vagy képviselik.
142. Szívesen járok olyan társaságba és találkozókra, ahol vidámság uralkodik.
143. A legtöbb ember csak azért becsületes, mert fél, hogy különben elkapják.
144. Soha nem kerültem összetűzésbe a törvénnyel.
145. Bosszant, amikor azt hallom, hogy valakit érdemtelenül neveznek ki fontos pozícióra.
146. Iskolás koromban néha az igazgatóhoz küldtek, mivel indulatos voltam.
147. Szeretek táncolni járni.
148. A legtöbb ember belsőleg viszolyog attól, hogy vegye magának a fáradtságot és segítsen másokon.
149. Az embereknek elemi kötelességük, hogy idős szüleikről gondoskodjanak, még ha ez azt jelenti is, hogy jelentős áldozatot kel hozniuk.
150. Általában számítok annak a sikerére, amit csinálok.
151. A legtöbb ember túl nagy problémát csinál a szexualitásból.
152. Ha valakivel megismerkedem, nehezen találok társalgási témát.
153. Szeretek történelmi könyveket olvasni.
154. Sokkal jobban kedvelem a szimmetriát, mint az aszimmetriát.
155. Inkább lennék középszerű, de megbízható dolgozó, mint tehetséges, de megbízhatatlan.
156. Hajlok arra, hogy hengegjek valamivel, ha erre lehetőség nyílik.
157. Nincs arra szükség, hogy az ember másokért aggódjon, elég ha önmagára tud vigyázni.
158. Jobban meg kellene fizetnünk az általunk megválasztott funkcionáriusokat, mint ahogy ma tesszük.

159. Néhány témával szemben annyira érzékeny vagyok, hogy nem is tudok róluk beszélni.
160. Az ember jövője túlságosan bizonytalan ahhoz, hogy komoly terveket kovácsolhassunk.
161. Időnként úgy tűnik, képtelen vagyok elkezdeni valamit.
162. Szeretek csoportok előtt beszélni.
163. Az az ember, aki értékes dolgokat őrizetlenül hagyva kísértésbe visz másokat, szinte ugyanúgy hibáztatható, ha ellopják a holmit, mint maga a tolvaj.
164. Olyan ember vagyok, aki jól feltalálja magát minden társaságban.
165. Gyakran bajlódom haszontalan gondolatokkal, amelyeket nem tudok kiverni a fejemből.
166. Ha újságíró lennék, szívesen vezetném a színházi rovatot.
167. Szeretem előre megtervezni, amit csinálok.
168. Ha egy férfi egy nővel beszélget, feltétlenül olyan dolgokra gondol, amelyeknek szexuális vonatkozásai is vannak.
169. Be kell vallanom, vége a türelmemnek, ha egyszer felmérget valami.
170. Szívesen olvasok műszaki folyóiratokat.
171. Bevallom, nagyon nehezen tudok szigorú utasítások és rendszabályok szerint dolgozni.
172. Szeretem a nagy, lármás összejöveteleket.
173. Sohasem hazudtam előre megfontoltan.
174. Csak egy bolond próbálná megváltoztatni a mi jelenlegi életmódunkat.
175. Sokszor olyan érzésem van, mintha valami helytelen vagy káros dolgot követtem volna el.
176. Az iskolában nagyon nehezemre esett az egész osztály előtt beszélni.
177. Megpróbálok mindig legalább egy kicsivel jobban csinálni a dolgokat, mint ahogy elvárják tőlem.
178. Főlöszleges dolog más országok gondjait a nyakunkba venni, egyék meg, amit főztek.
179. Előfordult néhányszor, hogy nagyon önző voltam valakivel szemben.
180. A törvényszegőket majdnem mindig elkapják és megbüntetik.
181. Nagyon boldogtalan lennék, ha nem érnék el sikert abban, amihez komolyan fogtam hozzá.
182. Nagyon érdekelnek a természettudományok.

183. Gyakran elveszítem a türelmemet.
184. Szüleim mindig nagyon szigorúak voltak velem.
185. Be kell vallanom, bizonyos szorongást érzek, amikor bemegyek egy idegen helyre.
186. Zavar, ha az emberek nyilvános helyen (pl. villamoson, üzletben stb.) figyelnek.
187. Volna arra javaslatom, hogyan oldhatnánk meg korunk nemzetközi problémáit.
188. Időnként szívesen úszom szemben az árral és cselekszem a szabályok ellenére.
189. Nagyon keveset veszekszem a családom tagjaival.
190. Ha több pénzt kapok vissza az áruházban, mint ami jár, mindig visszaadom.
191. Igen sok ember követ el szexuális bűnöket.
192. Nehezen tudok természetesen viselkedni idegen emberek társaságában.
193. Néhány játékban azért nem veszek részt, mert nem vagyok bennük elég ügyes.
194. Soha nem tettem semmi veszedelmes dolgot az izgalom kedvéért.
195. Kamaszkoromban egyszer-kétszer hazaküldtek az iskolából, mert zavartam a tanítást.
196. Nagyon örültem annak, amikor az iskolában felolvasták dolgozatomat az osztály előtt.
197. Azt hiszem, gyakran ok nélkül büntettek meg.
198. Hajlandó lennék még anyagi áldozatot is hozni annak érdekében, hogy egy igazságtalanságot jóvátegyek, akkor is, ha eredetileg semmi közöm nem volt hozzá.
199. Időnként erős késztetést érzek arra, hogy valami veszélyes vagy meghökkentő dolgot csináljak.
200. Testem egyes részeiben gyakran vannak égető, csiklandó, bizsergető vagy zsibbadásérzéseim.
201. Félek a sötétben egyedül lenni.
202. Gyakran cselekedtem szüleim kívánsága ellenére.
203. Gyakran igénylem, hogy az emberek határozottabbak legyenek bizonyos dolgokban.
204. Éjszakánként rémlátomásaim vannak.
205. Ha kocsit vezetek, igyekszem elérni, hogy mások ne előzzenek meg.
206. Gyakran vannak gyomorpanaszaim.
207. Félttem már olyan dolgoktól vagy emberektől, amikről vagy akikről tudtam, hogy nem árthatnak nekem.
208. Semmit sem tudok tökéletesen megcsinálni.

209. Minden embernek jó kilátásai vannak a sikerre, ha tud és akar szorgalmasan dolgozni.
210. Szinte soha nem éreztem fájdalmat a tarkómban.
211. Be kell vallanom, megpróbálom megtudni, mit gondolnak mások, mielőtt állást foglalom.
212. Az iskolában vagy a munkahelyemen sohasem voltam a hangadók között.
213. A szüleim azt akarták, hogy hasznára legyek a világnak.
214. Gyakran foglalkoztat, hogy hogyan nézek ki és milyen benyomást teszek másokra.
215. Gyermekkoromban semmi kedvem nem volt ahhoz, hogy tagja legyek valamiféle csoportnak vagy bandának.
216. Egy csoportban (közöségben) rendszerint én vagyok az, aki az embereket bemutatja egymásnak. Ezt valahogy kötelességemnek érzem.
217. Tulajdonképpen az a véleményem magamról, hogy meglehetősen "erős" egyéniség vagyok.
218. Szinte semmit sem alszom.
219. Nem szeretem kölcsönadni a dolgaimat olyan embereknek, akik figyelmetlenek és nem vigyáznak rá.
220. Soha nem rendeztem nagy ivászatokat.
221. Társadalmi, közösségi kérdésekről beszélni üres fecsegés.
222. Könnyen megszakítok egy barátságot.
223. Az a tapasztalatom, hogy a jól szervezett életmód és szabályos időbeosztás megfelel az alkatomnak.
224. Gyakran kezdek olyasmibe, amit sohasem fejezek be.
225. Tökéletesen boldog tudnék lenni egyetlen barát nélkül is.
226. Az oktatás sokkal fontosabb, mint azt a legtöbb ember gondolja.
227. Vannak időszakok, amikor gyáván viselkedem.
228. Néha nagyon vágytam arra, hogy elmenjek hazulról.
229. Sokszor úgy érzem, hogy a fejem mindenütt fáj.
230. Soha nem okoz gondot, hogy milyen a külsőm.
231. Voltam már egyszer-kétszer bajban a szexuális életem miatt.
232. Sokkal jobb lenne a gondolkodás módunk, ha elfelejtenénk az olyan szavakat, mint "valószínűleg", "körülbelül" vagy "talán".
233. Az iskolában a legtöbb tanár tisztességesen és becsületesen foglalkozott velem.
234. Inkább keresem a problémákat, mint hogy megpróbáljam elkerülni azokat.

235. Sohasem mondok ítéletet az emberekről addig, amíg nem vagyok tisztában a tényekkel.
236. Egyik-másik családtagomnak olyan szokásai vannak, amelyek nagyon zavarnak és bosszantanak.
237. Be kell vallanom, nem nagyon kívánok új dolgokat megtanulni.
238. Úgy érzem, engem senki sem ért meg.
239. Erős akaratú ember képes elhatározásra jutni a legnehezebb kérdésben is.
240. Ritkán aggódom az egészségem miatt.
241. Gyakran álmodom olyasmit, amit jobb, ha nem mondok el senkinek.
242. Azt hiszem, általában vezető egyéniség vagyok a csoportomban.
243. Becsületes ember nem képes előrejutni a világban.
244. Szeretem, ha mindennek megvan a helye, és ha minden a helyén van.
245. Bosszant, amikor valami váratlan esemény megzavarja a szokásos napi tevékenységem.
246. Úgy érzem, hogy a jövő reménytelen számomra.
247. Sohasem látszom dühösnek.
248. A családi életem mindig nagyon kellemes volt.
249. Gyakrabban bánok meg valamit, mint mások.
250. Sohase venném a fáradságot, hogy segítséget nyújtsak valakinek, ha ez azzal járna, hogy le kellene mondanom kedvteléseimről.
251. Bizonyos embereket annyira nem szenvedhetek, hogy titkon örülök, ha megbüntetik őket azért, amit elkövettek.
252. Szeretek tervezni és feladatokat kiosztani.
253. Úgy ismernek, mint aki keményen és kitartóan dolgozik.
254. Majdnem mindig úgy érzem, hogy száraz a szám.
255. A legtöbb ember jobb helyzetben lenne, ha egyáltalán nem is járt volna iskolába.
256. A vitákban meglehetősen könnyen legyőznek.
257. Nem szeretem a bizonytalan és váratlan dolgokat.
258. Ha sarokba szorítanak, az igazságnak csak azt a részét mondom el, amiből valószínűleg nem lesz bajom.
259. Mindig fel vagyok háborodva az igazságszolgáltatás állapotán, ha egy bűnözőt dörzsölt ügyvédje érvei alapján felmentenek.
260. Gyakran választanak meg vezetőnek.
261. Egészen gyorsan olvasok.

262. Volt idő, amikor nagyon sok szeszestalt fogyasztottam.
263. Mindig jót akartam, még ha kárt is okoztam tetteimmel.
264. Nagyon fontos számomra, hogy elég barátom és társadalmi (közösségi) elfoglaltságom legyen.
265. Ha egyszer valamit a fejembe veszek, azt ritkán változtatom meg.
266. Úgy érzem, az élet nagyon keményen bánik velem.
267. A legtöbb fiatal agyon-iskoláztatják.
268. Természetemből fakad, hogy képes vagyok befolyásolni az embereket.
269. Úgy vélem, hogy a törvényeket szigorúan kell alkalmazni, tekintet nélkül a következményekre.
270. Gyakran beszélnek rólam az emberek a hátam mögött.
271. Van egy-két rossz szokásom, amelyek olyan erősek, hogy hiába is próbálnék küzdeni ellenük.
272. Sohasem volt nehézségem a székeléssel, vagy a széklet visszatartásával.
273. Mindig ügyelek arra, hogy munkám gondosan tervezett és szervezett legyen.
274. Sohasem kártyáznék egy idegennel.
275. A szólásszabadsághoz való jogomat nagyon fontosnak tartom.
276. Minden héten többször ég a gyomrom.
277. Nem szoktam rendszeresen elolvasni az újságokban a vezércikket.
278. Bármilyen állás megfelel nekem, amit jól megfizetnek.
279. Zavarban vagyok azok előtt az emberek előtt, akiket nem ismerek jól.
280. Fiatal koromban egyszer-másszor loptam apróságokat.
281. Egyáltalán nem törődöm azzal, hogy szeretnek-e, vagy gyűlölnék-e engem az emberek.
282. Szívesen abbahagyom azokat a dolgokat, amelyek rosszul mennek.
283. Előfordult néhányszor, hogy nagyon dühös voltam.
284. Gyerekkoromban az otthonom kevésbé volt békés és nyugodt, mint a legtöbb más emberé.
285. Kamaszkoromban sok problémát okoztam tanárainknak.
286. Fontosabb dolog az, hogy egy apa kedves legyen, mint az, hogy sikeres.
287. Azt hiszem, a bőröm rendkívül érzékeny minden érintésre.
288. Néha émelygek és hányási rohamok jönnek rám.
289. Nagyobb sikereket értem volna el, ha jobb lehetőségeim lettek volna.
290. Félek a sötétstől.

291. Sok emberrrel az a baj, hogy nem veszi elég komolyan a dolgokat.
292. Szüleim sohasem értettek meg igazán.
293. Harcolnék, ha valaki megpróbálná kétségbe vonni a jogaimat.
294. Ha azt látnám, hogy két gyerek verekszik, biztos megpróbálnám szétválasztani őket.
295. Természetesnek látszik, hogy az emberek hozzám fordulnak, amikor döntéseket kell hozni.
296. Majdnem minden nap megtörténik, hogy valami rémületbe ejt.
297. Mérgező vagyok azokra az írókra, akik minduntalan szokatlan és idegen szavakat használnak.
298. Magas követelményeket állítok magam elé, és úgy érzem, másoknak is ezt kellene tenniük.
299. Sokszor olyan érzésem van, mintha gombóc lenne a torkomban.
300. Bosszantanak a bizonytalan és határozatlan emberek.

SPORTOLÓI TAPASZTALATOK VIZSGÁLATA ACSI-28-/2.vált. (Jelinek 2000)

Név:.....Kor:.....Kelt:.....

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

1 = szinte soha

2 = néha

3 = gyakran

4 = majdnem mindig

1. Hétről hétre jól meghatározott célokat tűzök ki magam elé,  
és azok szerint cselekszem.....1 2 3 4
2. Tehetségem és képességeim legjavát hozom ki magamból.....1 2 3 4
3. Ha az edző vagy a manager megmondja, hogyan javítsam ki a hibámat,  
hajlamos vagyok azt személyeskedésnek venni, és ideges leszek.....1 2 3 4



4. Sportolás közben jól tudok koncentrálni, és ki tudom zárni a zavaró ingereket.....1 2 3 4
5. Verseny közben bizakodó és lelkes maradok, függetlenül attól, hogy mennyire kicsi a nyerési esélyem.....1 2 3 4
6. Tétversenyen jobb a teljesítményem, mert tisztább a fejem.....1 2 3 4
7. Egy kicsit szorongok amiatt, hogy teljesítményemet mások hogyan értékeli.....1 2 3 4
8. Sokat töprengek azon, hogy miként valósítsam meg céljaimat.....1 2 3 4
9. Az önbizalmam segít abban, hogy jól játszam.....1 2 3 4
10. Az edző vagy a manager kritikája inkább idegesít, mint segít.....1 2 3 4
11. Amikor figyelek valamire, vagy hallgatok valamit, könnyen távol tudom tartani a zavaró gondolatokat.....1 2 3 4
12. A teljesítményemmel kapcsolatos aggodalmak, túl nagy lelki terhet jelentenek számomra.....1 2 3 4
13. Az elérendő teljesítményt minden edzésen meghatározom a magam számára.....1 2 3 4
14. Nincs szükségem arra, hogy edzésen vagy versenyen kemény munkát követeljenek tőlem; mindig 100%-ot teljesítek.....1 2 3 4
15. Ha az edző valamiért kritizál, vagy kiabál velem, a hibát nyugodtan kijavítom.....1 2 3 4
16. Jól oldom meg a sportágamban felmerülő helyzeteket.....1 2 3 4
17. Ha rosszul állok, igyekszem nyugodt maradni, és ez beválik.....1 2 3 4
18. Minél nagyobb a tét egy versenyen, annál jobban élvezem.....1 2 3 4
19. Verseny alatt aggódom amiatt, hogy hibát vétek vagy nem leszek sikeres.....1 2 3 4
20. Jóval a játszma kezdete előtt a fejemben van a játéktervem.....1 2 3 4
21. Amikor úgy érzem, hogy kezdek túlzottan feszültté válni, képes vagyok gyorsan ellazítani testemet, és megnyugtatni magamat....1 2 3 4
22. Szeretem a téthelyzetek nyújtotta kihívásokat.....1 2 3 4
23. Gondolok arra és elképzelem, hogy mi fog történni, ha kudarcot vallok vagy hibázok.....1 2 3 4
24. Bárhogyan is mennek a dolgok, uralkodni tudok érzelmeimen.....1 2 3 4
25. Figyelmemet könnyen tudom irányítani, és képes vagyok egyetlen dologra vagy személyre koncentrálni.....1 2 3 4

26. Ha nem sikerül elérnem a kitűzött célt, az a korábbinál  
keményebb munkára ösztönöz.....1 2 3 4
27. Az edzők és managerek tanácsait és utasításait  
megfogadva fejlesztem képességeimet.....1 2 3 4
28. Téthelyzetben kevesebb hibát vétek, mert jobban koncentrálok.....1 2 3 4

ÖNÉRTÉKELÉSI LAP

CSAI-2 (II) (Sipos és mtsai 1999)

Név:.....Kor:.....Kelt:.....  
.....

UTASÍTÁS: Néhány olyan megállapítást olvashat az alábbiakban, amelyekkel a sportolók verseny előtti állapotaikat szokták jellemezni. Olvassa el valamennyit és húzza át a jobboldali számok közül a megfelelőt attól függően, hogy ebben a pillanatban – éppen most – hogyan érzi magát. Nincsenek helyes és helytelen válaszok. Ne gondolkozzon túl sokat, hanem a jelenlegi érzéseidet legjobban kifejező választ jelölje meg.

- 1 – egyáltalán nem
- 2 – valamennyire
- 3 – eléggé
- 4 – nagyon/teljesen

1. Aggódom a következő verseny/ mérkőzés miatt.....1 2 3 4
2. Ideges vagyok.....1 2 3 4
3. Gondtalannak érzem magam.....1 2 3 4
4. Kevés az önbizalmam.....1 2 3 4
5. Nyugtalannak érzem magam.....1 2 3 4
6. Kellemesen érzem magam.....1 2 3 4
7. Aggódom amiatt, hogy ezen a mérkőzésen nem fogok úgy szerepelni,  
ahogy szeretnék.....1 2 3 4
8. Feszültséget érzek magamban.....1 2 3 4
9. Elég önbizalmat érzek magamban.....1 2 3 4
10. Félek a vesztestől.....1 2 3 4
11. Összeszorul/ remeg a gyomrom.....1 2 3 4

12. Biztonságban érzem magam.....1 2 3 4
13. Félek attól, hogy játék közben leblokkolok.....1 2 3 4
14. Nyugodtnak érzem a testem.....1 2 3 4
15. Bízom abban, hogy kiállok a próbát.....1 2 3 4
16. Félek attól, hogy rosszul fogok szerepelni.....1 2 3 4
17. A szokásosnál jobban ver a szívem.....1 2 3 4
18. Bízom abban, hogy jól fogok szerepelni.....1 2 3 4
19. Aggódom a miatt, hogy elérem-e a célomat.....1 2 3 4
20. Valami furcsa émelegést érzek a gyomromban.....1 2 3 4
21. Nyugalmat érzek magamban.....1 2 3 4
22. Félek attól, hogy a teljesítményem csalódást okoz másoknak.....1 2 3 4
23. Nedves a tenyerem/ izzad a kezem.....1 2 3 4
24. Bízom magamban, mert el tudom képzelni, hogy nyerni fogunk.....1 2 3 4
25. Félek attól, hogy nem fogok tudni koncentrálni.....1 2 3 4
26. Megfeszülnek az izmaid.....1 2 3 4
27. Tétmérkőzésen is sikeresen szerepelek.....1 2 3 4

## **Pieron-teszt**

