

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

Doktori tézisek

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

1. Bevezetés

A modern sportpszichológia hazánkban egyre dinamikusabban fejlődik, a sportpszichológia multidiszciplináris tudománya egyre fontosabb szerepet kap a sporttudományok között. A sportpszichológiai felkészítés és tanácsadás elsődleges fókusza az egészséges és specializált teljesítménynövelés, ezáltal pedig a sportoló pszichéjére gyakorolt hatásokat is figyelemmel kíséri (Buda 1984, Gyömbér és mtsai 2013, Leunes 2011, Moore és Gardner 2001, Streat és Strozzi-Heckler 2009). Teljesítményoptimalizálásra irányuló célokkal, stratégiákkal és technikákkal dolgozik. A mentális felkészítés célja a sportolói teljesítmény fokozása, a sportolói pszichés készenlét monitorozása, valamint az individuálspecifikus jellemzők széleskörű diagnosztikáját figyelembe véve egy empirikusan megalapozott intervenció megvalósítása. Mindez a sportolói sikeresség záloga lehet, hiszen a nemzetközi trendek is egyre inkább azt tükrözik, hogy egy-egy világverseny kimenetele jelentős mértékben múlik a sportoló pszichés állapotán (Lénárt 2002).

Napjainkban a sportpszichológiai gondolkodásmód elengedhetetlen feltétele az integrált szemlélet, hiszen a sportteljesítmény optimalizálása során számos tényezőt és aspektust figyelembe kell vennünk (Gardner és Moore 2006, Moore és Gardner 2001, Ward 2011). A sportolót rendszerszemléletben kell megközelíteni, hiszen számos exogén faktor hat a működésükre. Az integratív szemlélet teret enged a sportoló egyéni kontextusának megismerésének, őt holisztikusan kezeli. A teljesítményoptimalizálás mellett a sportpszichológiai felkészítés a sportoló egyéni pszichés helyzetére, jellemzőire és jóllétére koncentrál, igyekszik figyelmet szentelni az adottságok kiemelésének és kiaknázásának, valamint olyan készségek elsajátítását szolgálja, amelyek erősítik a sportoló pszichológiai státuszát mind versenykörülmények, mind általános élethelyzeti szinten (Beauchamp és mtsai 1996, Cohen és mtsai 2006, McGregor és Winter 2016, Ming és Martin 1996). A sportpszichológiai munka során tehát felmérésre és feltérképezésre kerül a sportoló pszichológiai profilja (pl. személyiségjegyei), majd az erősségek kihangsúlyozásával, a gyengeségek kiküszöbölésével folyik a tanácsadás.

Korábbi nemzetközi és hazai kutatási eredmények bemutatták, hogy a sportolók sportpszichológiai munka során fejleszthetőek, javítható eredményességük, teljesítménymotivációjuk, csökkenthető szorongásszintjük. A nemzetközi és hazai szakirodalomban a sportpszichológia kutatások fókusza ugyan széles spektrumon

mozog a pszichológiai jellemzők tekintetében, azonban a személyiségjegyek, szorongás-szorongáskezelés, önbizalom, koncentráció, motivációk vizsgálatának kiemelt jelentőséget tulajdonítanak (Fogarty 1995, Géczi 2009, Hajdúné 2009, Orosz 2009, Polgár 2006, Zusková és mtsai 2010). A különböző kutatási eredmények rávilágítanak a sportpszichológiai munkában is alkalmazott fontos pontokra, így elősegítik a felkészítés, tanácsadás fejlesztését, bár nem minden esetben tükrözik a gyakorlati ellátás területeit. A személyiségfejlődésre orientált kutatások eredményei alapján megállapítható egy sportolói pszichológiai profil, ahol a legfontosabb pszichológiai jellemzők, személyiségjegyek, készségek és képességek kerülnek összegyűjtésre. A sportolói pszichológiai profilban fontos szerepet kap az arousal szabályozása és a szorongáskezelés (Anshel 1997, Hardy és Fazey 1988, Landers és Boutcher 1993, Tringer 1971). Az érzelmeknek szerves szerepük van versenysportban. 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. Ahhoz, hogy ezt a célt elérjék, két érzelmet kell szabályozniuk, melyek a teljesítményben kulcsszerepet játszanak: a szorongást és az arousalt. Ezért több vizsgálat vette górcső alá ennek téthelyzetben való megnyilvánulásait és működését (Baky 2011, Kerr 1985, Tóth és mtsai 2011, Vanek és Cratty 1970). A szabályozandó belső állapotok közül különösen jelentős a szorongás állapota. Sajátos sokarcú emocionális jelenség, amely több igen kiváló sportolónak okozott nehéz problémákat: emocionális, dinamikai és intellektuális zavarokat. A szorongásnak számos kiváltó oka lehet, viszont nemcsak negatív gátló, hanem pozitív, ösztönző hatása is lehet. A szorongásszintet nem megszüntetni, hanem kontrollálni kell, 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. A stresszhelyzetekre irányuló kiértékeléseket további kategóriákra bonthatjuk, úgy, mint az ártalom/vesztés, fenyegetés, vagy kihívás. Minden egyes kiértékelés más-más megküzdési mechanizmussal jár együtt. A koncentráció, azaz a figyelem tartós fenntartása szintén jelentősen hozzájárul a sportpszichológiai felkészültség állapotához. A megfelelő figyelmi állapot megteremtéséhez szintén szükséges a helyzet értékelése, kiértékelése. Összegezve tehát a kutatási eredmények alapvetéseit, úgy tűnik, hogy

létezhetnek közös pszichológiai jellemzők, tehát megállapíthatjuk, hogy felfedezhető egy bizonyos sportolói pszichológiai profil, amelyre a sportpszichológiai munka során kiemelt hangsúlyt kell fektetni, mivel az szoros kapcsolatban van a sportteljesítménnyel. Ezen faktorok között tartjuk számon a következőket: önbizalom, fokozott koncentráció és elkötelezettség, magas szintű szorongáskezelés, hatékony arousal szabályozás és megküzdés.

2. Célkitűzések

A kutatás célkitűzése volt, hogy minél pontosabb képet kapjunk a sportolók pszichológiai profiljáról, személyiség szerkezetéről és képességeiről, valamint a sportpszichológiai felkészítés hatásmechanizmusairól, az elért legjobb sportteljesítmény és a sportpszichológiai felkészítésben töltött idő szempontjaival kiegészítve. Személyiség- és sportpszichológiai illetve teljesítménytesztek segítségével egy sportág szerint heterogén mintán vizsgáltunk meg az említett jellemzőket. Továbbá megkíséreltük feltárni a sportpszichológiai tanácsadásra, felkészítésre és együttműködésre, illetve annak hatékonyságára vonatkozó specifikumokat.

3. Hipotézisek

A szakirodalom alapján megállapítottuk, hogy a sportolók számára jelentős pozitívumot hordozhat az individuálspecifikus, integratív szemléletű és holisztikus sportpszichológiai felkészítés, a saját kutatásunkban a következő hipotéziseket fogalmaztuk meg:

1. A személyiségtényezők és pszichológiai profil szerepe a sportteljesítményben

Feltételeztük, hogy a sportolók személyiségtényezői összességében hatással vannak a sportteljesítményre (H1). Továbbá azt gondoljuk, hogy 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 az elért legjobb sportteljesítmény tekintetében (H2). Feltételeztük azt is, hogy a személyiségbeli tényezők Szociális hatékonyság, Szeretet, Lelkiismeretesség, Emocionális kontroll, Intellektus skáláiban (BIG5) eltérés mutatkozik az elért legjobb sportteljesítmény alapján (H3).

2. A sportolói szorongás, megküzdés és figyelem szerepe a sportteljesítményben

Feltételeztük, hogy a sportolók hatékony megküzdési stratégiák elsajátításával növelhetik sportteljesítményüket, ezért az ACSI-28 skálákon (Csapásokkal való megküzdés, Csúcsteljesítmény téthelyzetben, Célkitűzés, Koncentráció, Mentális felkészülés, Szorongásmentesség, Önbizalom és teljesítménymotiváció, Edző általi irányíthatóság) eltéréseket várunk az elért legjobb sportteljesítmény alapján (H4). Feltételeztük, hogy a sportolók szorongása csökkenthető a felkészítés, tanácsadás során. A versenyzéssel kapcsolatos aktuális kognitív és szomatikus szorongás állapot, a szorongás testi tünetei, illetve a versenyzéssel kapcsolatos önbizalom mértéke eltér az elért legjobb sportteljesítmény kategóriái alapján (H5). Feltételeztük, hogy a figyelem összefüggésben van az elért legjobb sportteljesítménnyel, a koncentrált figyelem hat a teljesítményre (H6).

3. A sportpszichológiai munka specifikumai

Feltételeztük, hogy a sportpszichológiai munka során – a teljesítményoptimalizálás érdekében – elengedhetetlen a rendszerszemléletű megközelítés, olyan integratív szemléletmód, amely a sportolót holisztikusan kezeli (H7).

4. Minta és módszer

A módszertani trianguláció elve mentén ötvöztük a kvantitatív és kvalitatív módszereket exploratív kutatásunkban. Kvantitatív adatfelvételünkre 2011-ben Budapesten az Országos Sportegészségügyi Intézetben került sor, ahol a pszichológiai vizsgálat keretében a sportolók egy tesztsomagot töltöttek ki. Továbbá a szociodemográfiai adatok (nem, életkor, iskolai végzettség) mellett rögzítettük a sportágat, a sportpszichológiai tanácsadásban az adatfelvétel pontjáig eltöltött időt és az addig elért legjobb sporteredményt. Emellett a tesztsomag a személyiségjegyekre és egyéb pszichológiai jellemzőkre koncentrált, pl.: megküzdés, szorongás, figyelem.

A pszichológiai és sportpszichológiai tesztsomag a következő standard mérőeszközöket tartalmazta:

1) Kaliforniai Pszichológiai Kérdőív (CPI) hazai, rövidített változata (S-CPI) Magyarországon validált és standardizált. 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 hátterét (Oláh 1984a, 1985b, Rózsa és mtsai 2006). S-CPI-21 skálái: Dominancia (DO), Státus elérésére való képesség (CS), Szociabilitás (SY), Szociális fellépés (SP), Önellfogadás (SA), Jó közérzet (WB), Szorongás (AN), Felelősségtudat (RE), Szocializáltság (SO), Önkontroll (SC), Tolerancia (TO), Énerő (ES), Jó benyomáskeltés (GI), Közösségiség (CM), Teljesítményelérés konformizmus útján (AC), Teljesítményelérés függetlenség útján (AI), Intellektuális hatékonyság (IE), Pszichológiai érzék (PY), Empátia (EM), Flexibilitás (FX), Nőiesség (FE). Továbbá, a CPI skáláinak használatával a Big Five személyiségdimenziók is tetten érhetők: Szociális hatékonyság, Szeretet, Lelkiismeretesség, Emocionális kontroll, és Intellektus dimenziói.

2) A Sportolói Megküzdés Kérdőív – Athletic Coping Skills Inventory-28 (ACSI-28) kidolgozásában Smith és munkatársai említendőek (Crocker és mtsai 1998, Smith és mtsai 1995, Kimbrough és mtsai 2007). A kérdőív hazai adaptációját 2000-ben dolgozta ki Jelinek és Oláh szerzőpáros (Jelinek 2000). A kérdőív skálái a következőket mérik: Csapásokkal való megküzdés, Csúcsteljesítmény téthelyzetben, Célkitűzés és mentális felkészülés, Koncentráció, Szorongásmentesség, Önbizalom és teljesítménymotiváció, és Edző általi irányíthatóság.

3) Sportverseny Pillanatnyi Szorongás Skála – Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2) (Cox, Russell és Robb 1998, Martens és mtsai 1990). A kérdőívet hazánkban Sipos és munkatársai adaptálták és standardizálták 1994-ben (Sipos és mtsai 1999). A kérdőívben alkalmazott skálák a Kognitív szorongás, Szomatikus szorongás és Önbizalom tényezőire fókuszálnak.

4) Végül a Pieron Figyelem teszt (Pieron és mtsai 1952) – a leginkább elterjedt figyelem vizsgálati módszer – ahol 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.

Kvalitatív vizsgálatunk emellett sportolói önbeszámolókat elemzése alapján történt. Megkíséreltük a kvantitatív adatfelvétel alanyait bevonni a kvalitatív

vizsgálatunkba, azonban mindössze 14 fő vállalta egy hónapon belül az írásos önbeszámoló elkészítését. A sportolók rövid beszámolót készítettek, ahol az instrukciókban az 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.” A beérkezett önbeszámolókat ezután tartalomelemzésnek vetettük alá, Hanin (2003) dimenzióinak felhasználásával. A fő témakörök így a „Form” – kognitív, affektív, motivációs dimenzió; „Time” – időtartam dimenzió; „Content” – feladatfókuszú dimenzió; „Context” – situációs dimenzió; és végül „Intensity” – szubjektív tapasztalatok dimenzió tartalmi elemeit járták körül.

4.1. A minta jellemzői

A teljes minta (N=185) az OSEI Pszichológiai Ambulanciáján egy meghatározott időperiódusban a sportpszichológiai ellátásban részesült sportolók csoportja volt (életkor átlaga: 21,2, szórás: 7,2). A heterogenitást jelzi, hogy a mintába több mint 30 sportág került. Legmagasabb gyakoriságot a következő sportágakban találtunk: karate, vívás, ezt követte a kajak és a tenisz. A mintát Rókusfalvy (1981) sportág csoportosítása szerint kódoltuk. A legtöbb válaszadó sportoló küzdősportokat űz (28,6%), emberi erővel hajtott sporteszközök sportját (13%), vagy tér- és időleküzdő sportot (13%). Nagy arányban találunk továbbá a válaszadók között csapat (11,4%), vagy páros sportot (10,8%) űző sportolókat. A sportágakat a további elemzések érdekében dichotóm kategóriákba soroltuk. A sportpszichológiai tanácsadás idejét is felmértük. 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, ahol a nők felülreprezentáltságát figyelhettük meg. A sportteljesítményt – az eddig elért legjobb eredményt – egy háromkategóriás változóval vizsgáltuk, ahol a nemzetközi, országos és egyéb sporteredményeket mértük fel. 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 takarta. A mintában a nemzetközi

eredményeket elérők aránya 8,6%, országos eredményekkel 25,9% bír, valamint az egyéb eredményeket elérők kategóriájába 65,4% tartozott. Emellett minél idősebb volt a sportoló, annál eredményesebbnek mondható.

5. Eredmények és megbeszélés

5.1. A heterogén sportolói minta – a szociodemográfiai meghatározottság

Kvantitatív adatfelvételünk során a demográfiai különbségek fontos eltérésekre hívták fel a figyelmet. Nemek szerint megvizsgálva a mintánkat, azt tapasztaltuk, hogy már a sportágválasztásban is jelentős eltérések mutatkoznak. 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. 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.

5.2. A pszichológiai profil jellemzése

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 Önfogadás, 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. Életkor szerint szintén kirajzolódott meghatározó eltérések, az eredmények eltéréseit mutatták a 21 év alatti és feletti sportolók csoportjai esetében. A Dominancia, a Szociabilitás, az Önelfogadás, 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. A fenti eredmények értelmezésében feltétlenül ki kell hangsúlyozni az életkori jellegzetességeket és az utánpótlás-nevelés szerepét. 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, komplexen határozzák meg a sportolói személyiséget. 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.

Eredményeink megerősítik a tényt, hogy beszélhetünk egyfajta sportolói pszichológiai profilról. A jellemzői között megtaláljuk, hogy szilárd az önértékelése, magabiztos az önérzete, birtokolja a tetterő, segítőkészség, akaraterő képességeit, fejlettebb az önbizalma, önkontrollja, és kiemelkedő ambíciókkal rendelkezik.

5.3. A sportpszichológiai tanácsadásban töltött idő és a sportteljesítmény összefüggései

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.

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. Érdekes a jövőben finomabb változókkal, kategóriákkal dolgozni és hosszú távú utánkövetéses vizsgálatokat végezni. Továbbá kétségtelenül fontos feltárnunk 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.

5.4. 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 a szociabilitás szerepét tehát többszörösen aláhúzhatjuk, mint a sportolói profil sportteljesítményre ható tényezőjét. A vizsgálat eredményei alapján tulajdonképpen az első hipotézis igazoltnak, a második pedig részben igazoltnak tekinthető.

A korcsoportokra bontott elemzésben, a fiatalabb korcsoportban a Szociabilitás és az Önellégadás 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 Önellégadás életkortól függetlenül alapvető szerepet játszik a sportteljesítményben. A Szociabilitás szerepét kiváltképpen fontos kiemelni, mivel nemcsak életkortól, hanem nemtől függetlenül is meghatározó.

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 átlagpontszámai 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. A Big Five dimenzióknál ismételt 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.

Ami a hipotézist illeti (H3), Feltételeztük továbbá, hogy a személyiségbeli tényezők Szociális hatékonyság, Szeretet, Lelkiismeretesség, Emocionális kontroll, Intellektus (BIG5) skáláiban eltérés mutatkozik az elért sportteljesítmény alapján. Ezt a hipotézist a jelen mintán el kell vetnünk. Ugyanis az elemzés nem igazolta, hogy a Big Five dimenzióiban statisztikailag szignifikáns különbség van a sportteljesítmény alapján létrehozott csoportokban, csupán annyit, hogy a dimenziók kihathatnak a teljesítményre.

5.5. A sportolói szorongás, megküzdés és figyelem szerepe a sportteljesítményben

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 Hajdúné vizsgálataival egybecsengően, ami azt mutatja, hogy ahogyan nő a versenyeredménnyel kapcsolatos önbizalom, úgy csökken a szorongás mértéke (Hajduné 2003, 2004). 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 értek el magasabb átlagokat. A nők körében egyedül az Edző általi irányíthatóság mutatkozott erősebbnek.

Életkor szerint - Koncentrációs-kálát 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 alsókálát 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 Koncentrációs-kálán. Ez esetben tehát ismét hangsúlyozni szükséges a sportteljesítmény és a sportpszichológiai munka szempontjából a sportágspecifikusságot. 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 koncentráló-képesség hatékony fejlesztésére irányuló módszerek oktatását javasolhatjuk, már fiatal életkortól kezdődően (Orosz 2009).

A sportteljesítményre vonatkoztatva a felsorolt pszichológiai jellemzőket, regresszió elemzéseket és variancia analízist végeztünk. Az ACSI-28 skála esetében a regressziós modell nem bizonyult megfelelőnek, így azt kell megállapítanunk, hogy a megküzdési skálák nem voltak hatással a sportteljesítményre jelent mintán. 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 skálán 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, miszerint

a Verseny önbizalom a nemzetközi legjobb eredményt elérők körében volt a legmagasabb értékű. A Verseny önbizalom szignifikáns negatív korrelációt 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, úgy csökken a szorongás mértéke.

Hatodik 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 nem találtunk szignifikáns összefüggést a figyelem és a sportteljesítmény között.

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 megküzdési, 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.

5.6. A sportpszichológiai munka specifikumai

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 megfigyelhető, 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 megélt sportolók jelentkeznek tanácsadásra

gyors verseny előtti hirtelen beavatkozásért, úgymond tűzoltásként fordulnak sportpszichológushoz.

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

A dimenziók elemzése után, a válaszok alapján azon hipotézisünket, miszerint H7: A sportpszichológiai munka során – a teljesítményoptimalizálás érdekében – elengedhetetlen a rendszerszemléletű megközelítés, olyan integratív szemléletmód, amely a sportolót holisztikusan kezeli, igazoltnak tekinthető.

6. Következtetések és javaslatok

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 megküzdési 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. 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 szemlélet alkalmazását elősegíti a projektív tesztek használata a tanácsadásban, azok ugyanis alkalmasak a személyiségműködés globális értékelésére, azonban a szubjektivitás fontos elemük. 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 helyezéskben megnyilvánuló sportteljesítmény nem lehet az egyedüli fokmérője a sportpszichológiai munkának.

Saját publikációk jegyzéke

A disszertáció témájához kapcsolódó könyvtári adatlapon szereplő közlemények

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), 223-232.

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

Gyömbér, N., Lénárt, Á., Kovács, K. (2013) Differences between Personality Characteristics and Sport Performance by Age and Gender. *Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comeniana*, 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.