

A sportpszichológusokkal kapcsolatos attitűdök, valamint a sportágtípus és a versenyszint közötti összefüggések vizsgálata hazai sportolói mintán

Examination of attitudes towards sports psychological assistance and the correlations between the type of sport and the level of competition in a sample of Hungarian athletes

Szemes Ágnes¹, Cziráky Fanni², Gurka Éva³, Smohai Máté⁴, Gyömbér Noémi⁵, Harsányi Szabolcs Gergő⁴

¹Testnevelési Egyetem, Sportgazdasági és Döntéstudományi Kutató Központ, Budapest

²Budapesti Corvinus Egyetem, Szociológia és Kommunikációtudomány Doktori Iskola, Budapest

³Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pszichológiai Doktori Iskola, Budapest

⁴Károli Gáspár Református Egyetem, Pszichológiai Intézet, Budapest

⁵Testnevelési Egyetem, Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest

E-mail: szemes.agnes@tf.hu; fanni.cziraky@stud.uni-corvinus.hu; gurka.eva@ppk.elte.hu; smohai.mate@kre.hu; gyomber.noemi@tf.hu; harsanyl.gergo@kre.hu

Összefoglaló

A sportpszichológia az elmúlt évtizedekben rohamosan fejlődő területté vált, főként akadémiai területen (Gee, 2010). Az alkalmazott terület fejlődésének előmozdítása érdekében szükség van a sportolók attitűdjeinek feltérképezésére, mert ezek nemcsak a sportpszichológia gyakorlásának szándékára (Greaser, 1992), hanem az elsajátított mentális készségek alkalmazási szintjére is hatással vannak (Bull, 1994). A sportpszichológusokkal kapcsolatos attitűdök mérésére dolgozták ki a Sport Psychology Attitudes – Revised Form kérdőívet, mely méri a stigma toleranciát, a sportpszichológus felé való nyitottságot és bizalmat, valamint a kulturális preferenciát (SPA-R; Martin és mtsai, 2002), melyet e kutatással célunk magyar mintán is tesztelni, továbbá megnéztük van-e különbség a sportágtípusok, valamint a versenyszint alapján. A vizsgálatban 539 sportoló vett részt, akik mindannyian jártak már sportpszichológusnál, közülük 339 fő egyéni, míg 200 fő csapatsportoló; országos bajnokságokon 379 fő, míg nemzetközi versenyeken 160 fő indult. A kérdőívre adott válaszaik alapján a vizsgált sportolóknak alacsony volt a stigmatizációtól való félelme, közepes a kulturális preferenciája, míg magas a sportpszichológusba vetett bizalma és nyitottság értéke. A kulturális preferencián kívül az összes többi faktor esetében szignifikáns különbség jelenik meg az egyéni és a csapatsportolók között, míg a versenyzés szintje alapján mind a négy faktorban mutatkozik szignifikáns kü-

lönbség a csoportok között. Úgy véljük a kutatással sikerült megerősíteni több, a sportpszichológusokkal kapcsolatos attitűdöket vizsgáló szakirodalmi eredményt, ugyanakkor több érdekes megfigyelést is tetünk a hazai sportolók hozzáállásával kapcsolatban.

Kulcsszavak: attitűd, sportpszichológus, sportoló, SPA-R

Abstract

Sport psychology has become a rapidly evolving field in recent decades, especially in the academic field (Gee, 2010). In order to promote the development of the applied field of sport psychology, it becomes to map the attitude of the athletes (Greaser, 1992), because it affects not only the sport psychology practice but the application level of the mental skills as well. (Bull, 1994). Sport Psychology Attitudes – Revised Form Questionnaire was developed for measuring athletes' attitudes towards stigma tolerance, openness, and trust to sports psychologists and cultural preferences (SPA-R; Martin et al, 2002), our research aim was to test it on Hungarian sample as well, as well as to examine if there is a difference based on the types of sports and the level of competition. Our research involved 539 athletes of whom 339 were individual and 200 were team athletes, out of them, 379 were competing at national championships and 160 at international competitions. Based on their responses to the questionnaire, the surveyed athletes have a low fear of stigmatization,

a moderate cultural preference, and a high level of trust and openness to the sports psychologist. In all factors, except cultural preference, we found a significant difference between individual and team athletes, whereas when examining the level of competition, we found a significant difference between groups in all factors. We believe that our research supported multiple results of the literature about attitudes towards sports psychologists, but we also made several interesting observations about the attitudes of Hungarian athletes.

Keywords: attitude, sports psychologist, athlete, SPA-R

Bevezetés

Az attitúdó olyan pozitív vagy negatív irányú viszonyulás, mentális reprezentáció, mely egy adott személyre, csoportra, vélekedésre vagy egyéb tárgyra vonatkozó ítéleteket összegez. Segítségével kevés információ alapján is képes az egyén döntést hozni, vagy az idő nyomása alatt gyorsan választani a felmerülő lehetőségek közül (Smith és mtsai, 2016).

A sportpszichológusokhoz kapcsolódó attitúdók közül a megbélyegzéstől és ezzel együtt járó megszenvedéstől való félelem az egyik legerősebb akadálya annak, hogy valaki rászánja magát egy szakember felkeresésére (Vogel és mtsai, 2007). Sok sportoló gondolja ugyanis azt, hogy az edző másként fog bántani velük, ha elkezdnek sportpszichológussal együtt dolgozni. A sportpszichológus kifejezésben a pszichológus szó továbbá automatikusan negatívan befolyásolja az attitúdót, mert meghatározóbb, mint a sport, ezáltal egyként kezelik a sportpszichológusokat más, hasonló területen dolgozó szakértők, például pszichiáterek és pszichoterapeuták munkájával, akik diagnosztizált személyekkel dolgoznak (Brooks és Bull, 1999).

Szintén erőteljes befolyásoló tényező az információk hiánya, mely bizalmatlanságot és elzárkózást vált ki. Tévesen él az elképzelés a sportolók fejében, hogy egy kanapén fekve kell majd mesélniük az érzéseikről, életükről és a sport szinte szóba se fog kerülni (Linder és mtsai, 1991). Nem egyértelmű tehát számukra, hogy milyen munka folyik és a különböző módszerek hogyan hatnak a mentális folyamatokra és ezáltal a teljesítményre. Nehéz továbbá látványos eredményekkel kimutatni a sportpszichológussal való együttműködés eredményét. Illetve élénken él az a tévhit is, hogy a sportolók lelkileg is ugyanolyan egészségesek, mint testileg és hozzászórtak a nehézségekhez, így nincs szükségük segítségnyújtásra (Gee, 2010). Sok edző pedig azt gondolja, hogy ők képesek ellátni az esetleges lelki segítségnyújtást is, és a sportpszichológusi foglalkozásokra szánt időt

inkább plusz edzésekre kellene szánni a jobb teljesítmény érdekében (Green és mtsai, 2012).

A felkeresési hajlandóságot tovább nehezíti, hogy Magyarországon folyamatban van a sportpszichológushoz járás kultúrájának a kialakulása. A válogatott kerettagok számára, valamint a TAO által finanszírozott és a tehetős klubok esetében megadatik a lehetőség a sportpszichológus ingyenes igénybevételeire, illetve a sportakadémiává válás egyik feltétele lett például a sportpszichológus alkalmazása, így egyre több utánpótláskorú sportolónak is van lehetősége klub keretek között szakemberhez fordulni. Azonban sok esetben még mindig a szülőkre hárul a finanszírozás, mely egy átlagos magyar család költségvetésének figyelembevételével magas kiadásnak számít. Sok esetben az egyszerű logisztikai kérdések tisztázásának hiánya okozza (mikor és hol találják a csapathoz tartozó szakembert), hogy a sportolónak végül egyénileg kell sportpszichológust találnia (Mogyorósi, 2017). Martin és munkatársai (2012) vizsgálata is alátámasztja mindezt nemzetközi viszonylatban. Eredményeik alapján iskolai szinten utánpótlásban sportolók csupán 3%-a vesz igénybe sportpszichológust, és egyetemi szinten is csak a sportolók kb. 20-30%-a. A National Collegiate Athletic Association (NCAA) első osztályú sportolóinak viszont már megközelítőleg fele, 30-50%-a dolgozik együtt sportpszichológussal. Wrisberg és munkatársai (2010) rámutatnak továbbá arra, hogy az elit sportban a problémák és az azokkal való megküzdés személyes mivolta miatt legtöbbször a sportpszichológussal való munka rejtve marad a sikerek utáni nyilatkozatokban, így a szektor elismertsége és ezzel együtt finanszírozottsága sem tud a szükséges mértékben nőni.

Fortin-Guichard és munkatársai (2017) kutatása szerint azonban mind a sportolók, mind az edzők egyre inkább nyitottabbak és pozitívabb attitúdókkal rendelkeznek a sportpszichológusokról. A versenyszerűen sportolók jó teljesítményéhez ugyanis nemcsak a fizikai, hanem a mentális felkészültség és fittség is elengedhetetlen, így egyre fontosabb a mentális erősség a siker eléréséhez (Martin és mtsai, 2012). A sportolók elsődleges célja a teljesítményük növelése, mely erőteljes hajtóerő a komplex segítségnyújtás igénybevételeire. Az edzőket a teljesítmény fokozás mellett a sportoló személyes fejlődésének elősegítése is motiválja egy szakember felkeresésére. A sportpszichológiára azonban még nagyobb hangsúlyt kell helyezni, hogy a sportolók és edzők hatékonyabb tájékoztatást kapjanak a sportteljesítménnyel összefüggő pszichés mechanizmusokról, hogy a jelenlegi tendencia tovább növekedhessen. Már egy 45 perces sportpszichológiai módszerekről szóló workshopon való részvétel is jelentősen javít

hatja a sportolók megítélését és csökkenteni tudja gátlásaikat a szakmával kapcsolatban (Zizzi és Perna, 2003).

A Sport Psychology Attitudes – Revised Form kérdőív (SPA-R) (Martin és mtsai, 2002) alkalmas mérőeszköznek bizonyult a sportpszichológushoz való attitűdök mérésére, alapjául az Attitudes Toward Seeking Sport Psychology Consultation Questionnaire szolgált (ATSSPCQ; Martin és mtsai, 1997). Az új kérdőív (SPA-R) négy attitűd-faktort vizsgál: (1) stigma toleranciát, ami a sportoló negatív megcímkezéséről való félelmét, rossz érzéseiket takarja, (2) sportpszichológusba vetett bizalmat, hogy hisz-e abban a sportoló, hogy a sportpszichológus segíteni tud a problémájával kapcsolatban, (3) személyes nyitottságot, amely azt a szándékot jelenti, hogy a sportoló hajlandó a sportpszichológushoz járni a nehézségei megoldásának érdekében, (4) valamint kulturális preferenciát, mely új faktorként került be a kérdőívbe, a sportpszichológus igénybevételének normáját méri a sportoló és a sportpszichológus kultúrája szempontjából. A globalizáció hatására ugyanis megélnék a sportbeli mobilizáció is, és folyamatosan növekszik azoknak a sportolóknak a száma, akik külföldön kezdik el vagy folytatják pályafutásukat. Kezdetben számos akadállyal kell megküzdeniük, túlterhelődnek a sok változástól (Hess és Linderman, 2002), nyelvi és kommunikációs nehézségekkel is szembesülhetnek (Ward és Chang, 1997), ismeretlenek a szokások és a normák számukra (Church, 1982), valamint észlelhetnek faji diszkriminációt is a beilleszkedésük elején (Church, 1982). Az idegenlégiosok így előnyben részesítik az identitásukhoz etnikailag hasonló csoportból érkező edzőket és sportpszichológusokat, mert egyfajta biztonságérzetet jelent számukra (Fülöp és Sebestyén, 2011).

A kérdőív segítséget nyújt a sportpszichológusoknak, hogy visszajelzést kapjanak a sportolók mennyire motiváltak mentális képességeik fejlesztésére, bíznak-e a segítő szakember személyében és képességeiben, a közös munkájuk hatékonyságának tekintetében továbbá, hogy visszautasítják-e a sportolók a konzultációt. A kérdőív használatával végzett eddigi vizsgálatok alapján arra lehet következtetni, hogy a sportpszichológussal kapcsolatos pozitív attitűdre szignifikáns hatást gyakorol: az életkor, a nem, a lakóhely és a társadalmi osztály egyaránt, továbbá a sportoló nemzetisége, a sportágának típusa és korábbi tapasztalatai is (Martin és mtsai, 2002).

A sportpszichológusokkal kapcsolatos attitűdök különböznek az egyéni és a csapatsport esetében is, mégpedig abból fakadóan, hogy a sportolók könnyebben összekapcsolják személyes céljaikat és a sikert egyéni sportban, míg csapatsportban ez össze-

fonódik a csapat céljaival és sikerével (Van de Pol és Kavussanu, 2012). Martin (2005) szerint a testi kontaktus mértéke is meghatározó paraméter a stigmatizációval kapcsolatban. Míg a fizikai kontaktussal járó sportot úzóknél, mint például az amerikai futballistáknál a stigmatizációtól való félelem nagyobb, addig a nem-kontakt sportok esetében, mint a golf vagy a tenisz, jellemzően kevésbé jelenik meg a megfélemezéstől való félelem, amikor felmerül egy szakember segítségének igénybevétele. A jelenség háttérében a nemi szerepszocializáció magas foka állhat a két különböző sport típus esetében. Az erős és kitartó férfiideált idéző, jellemzően agresszívebb viselkedést magába foglaló sportok erősítik, hogy a fájdalom kimutatása, a bizonytalanság érzés és a félelem beismerése a gyengeség jeleiként azonosíthatók a sportban. Ebből következően a sportpszichológushoz fordulás inkompetensnek és érzelmileg instabillnak tűnhet a szemükben (Martin és mtsai, 1997). Az imént leírt jelenség a "Macsó hipotézis" nevet kapta a sportpszichológiában, amikor a maskulin szocializáció és a sportolói egyéniség fontosságának hatására egyes sportolók ódzkodnak a szakembertől való segítségkéréstől, mert sem társaik sem maguk előtt nem szeretnék gyengének tűnni (Steinfeldt és mtsai, 2009).

A sportolás szintje is meghatározó faktor a mentális felkészülés szempontjából. Az alacsonyabb szinten sportolók jellemzően úgy gondolják, hogy az edző segítsége elegendő, míg a magasabb szinten sportolók szükségesebbnek érzik a professzionális segítség igénybevételét (Martin és mtsai, 2012). A profi sportolók környezetében könnyebben elérhetők a szakmai források, így a sportpszichológusok is, illetve motiváltabbak, és több tapasztalattal rendelkeznek a sportolók a sportpszichológussal folytatott konzultációról, mint a kezdők vagy az amatőrök (Samuel és Tenenbaum, 2011). Anderson és munkatársai (2005) szerint annál pozitívabb az attitűd és gyakrabban veszik fontolóra a sportpszichológushoz járást a sportolók, minél magasabb szinten versenyeznek. Harris (2003) eredményei is alátámasztják ezt. Az általa vizsgált klubszintű sportolók 20%-a, az országos szinten versenyzők 47%-a, a nemzetközi szinten versenyzőknek pedig 86%-a találkozott már legalább egy alkalommal sportpszichológussal egyéni vagy workshop keretek között.

Célkitűzés és hipotézisek

Célunk volt, hogy megvizsgáljuk, milyen attitűdökkel rendelkeznek a magyar sportolók a sportpszichológusokról, illetve van-e különbség a felkérésű hajlandóságban sportág típusok, valamint versenyszint alapján. Összehasonlítottuk az egyéni és a

csapatsportolókat, valamint Budavári (2007) sportági felosztása alapján a művészi-, állóképességi-, taktikai- és küzdősportolókat egymással, emellett pedig az országos és nemzetközi szinten versenyzőket is összevetjük. Az eredményekkel szeretnénk alátámasztani a korábbi nemzetközi szakirodalmi adatokat, és megerősíteni hazai mintán a SPA-R kérdőív használhatóságát. Hipotéziseink a fentiek alapján a következők:

Első hipotézisünk szerint az egyéni és csapatsportolók között eltérés mutatkozik a vizsgált attitűdök tekintetében, a csapatsportolókra jellemzőbb a stigmatizációtól való félelem és a kulturális preferencia, valamint a sportpszichológusba vetett bizalmatlanság és a nyitottság hiánya. Mindezt arra alapozzuk, hogy a látványcsapatsportok esetében megoszlik a felelősségérzet a tagok között (Van de Pol és Kavusanu, 2012), illetve sok a testi kontaktus egymás és az ellenfél között (Martin, 2005), így kevésbé nyitnak egy sportpszichológus segítségnyújtása felé. Továbbá ezekben a csapatsportágakban egyre intenzívebb a külföldi játékosok és edzők jelenléte (Benedek és Gál, 2016), ami a kulturális preferenciákat is erősíti.

Második hipotézisünkben feltételezzük, hogy eltérés jelenik meg a négy sportági csoport között az egyes attitűdökben, a küzdősportolókra lesz leginkább jellemző a stigmatizációtól való félelem, valamint a csökkent kulturális preferencia, a sportpszichológusba vetett bizalmatlanság és a nyitottság hiánya. Küzdősportok esetében van a legtöbb fizikai kontaktus (Martin, 2005), a legnagyobb az agresszió mértéke (Martin és mtsai, 1997), illetve jelenik meg leginkább a „Macsó hipotézis” is (Steinfeldt és mtsai, 2009), ami erős stigmatizációs félelmet vonhat maga után. A küzdősport ráadásul egy olyan eszköz, amely által könnyen meg lehet szólítani az alsóbb társadalmi osztályba tartozó, esetleg más kultúrájú személyeket, és vonzó számukra, ha lehetőséget kapnak, hogy a mindennapos diszkrimináció ellen felvértezzék magukat, és kontrollált körülmények között levezessék a felgyűlt frusztrációjukat (Schuller, 2015).

Harmadik hipotézisünk szerint a versenyszintek között is különbség lesz a vizsgált attitűdökben, minél magasabb szintű versenyzőről van szó, annál kevésbé jellemző rá a stigmatizációtól való félelem és a kulturális preferencia, valamint a sportpszichológusba vetett bizalmatlanság és a nyitottság hiánya. Élportolóknál jobban megfigyelhető a háttérteam igénybevétele, így a teljeskörű segítségnyújtás alapvető részévé válik egy sportpszichológus is (Anderson és mtsai, 2005, Martin és mtsai, 2012), hiszen motiváltabbak és hajlandók több időt, energiát áldozni kiegészítő szolgáltatásokra (Harris, 2003, Samuel és Tenenbaum, 2011).

Anyag és módszerek

A vizsgálatban 539 leigazolt sportoló vett részt (303 nő és 236 férfi), átlagéletkoruk $29,45 \pm 12,57$ év. Közülük 339 fő egyéni, míg 200 fő csapatsportoló, ezen felül művészi sportot 64 fő, állóképességi sportot 164 fő, taktikai sportot 270 fő és küzdősportot 41 fő űz. Országos bajnokságokon 379 fő, míg nemzetközi versenyeken 160 fő indult. Kizárásra kerültek a helyi szinten versenyzők, hogy homogénebb sportolói mintával dolgozzunk.

A kutatás elején a vizsgálati személyeknek három témával kapcsolatban kellett választ adniuk: legalapvetőbb személyes adatok (például: nem, életkor), sportágukkal és sportolási szokásukkal kapcsolatos információk (például: sportszint), valamint sportpszichológiai jártasságuk (például: sportpszichológiai foglalkozásokon való részvétel).

Ezt követően töltötték ki a SPA-R (Martin és mtsai, 2002) kérdőívet, melyet két angol és magyar nyelvben egyaránt jártas kolléga fordított le, majd az egységesített magyar változatot egy harmadik független személy visszafordította angol nyelvre. A visszafordított itemeket elfogadták és engedélyezték az eredeti szerzők. A kutatásetikai engedélyt az illetékes egyetemi bizottság állította ki (430/2017/P). A kérdőív 25 itemet tartalmaz, és méri a stigma toleranciát, a személyes nyitottságot, a sportpszichológusba vetett bizalmat és a kulturális preferenciát, mint sportpszichológusokra irányuló attitűdöket. A sportolók egy 7 fokozatú Likert skálán értékelhették a válaszaikat, ahol az 1=egyáltalán nem értek egyet, 7=teljes mértékben egyetértek.

A vizsgálati személyek először elolvasták a vizsgálati tájékoztatót, majd miután egyetértettek a vizsgálat várható menetével egy beleegyező nyilatkozatot is aláírtak. A kérdőívek kitöltése személyesen és online is történt, átlagosan 10 percet vett igénybe. A személyes kitöltést műhelymunka csoport keretében hallgatók segítették. A kitöltésre a sportolók edzése előtt, után, illetve pihenőnapján (olyan nap, amikor nem volt egyáltalán edzés) került sor. Az instrukció minden kérdőív esetében fel volt tüntetve. A válaszadás önkéntes és anonim volt, valamint a vizsgálat megszakítására bármikor lehetőség volt. Az anonimitás megtartása érdekében az adatok rögzítése során minden vizsgálati személy külön kóddal került be az adatbázisba.

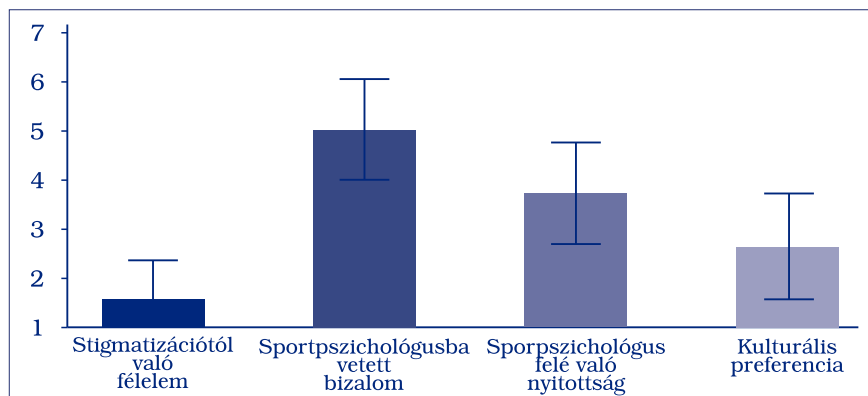
Az adatokat SPSS program segítségével elemeztük. A kérdőív megbízhatóságának teszteléséhez a Cronbach α mutatót használtuk, melynél a 0,7-es minimum értéket vettük alapul. Ezt követően megerősítő faktor-elemzést (CFA) is alkalmaztunk, és a modell illeszkedés megítéléséhez a CFI (Comparative Fit Index $\geq 0,95$), a TLI (Tucker-Lewis Index $\geq 0,95$), az RMSEA

1. táblázat. A SPA-R kérdőív faktorai és a sportpszichológusra vonatkozó demográfiai kérdések közötti korrelációs értékek (*gyenge kapcsolat, **közepes kapcsolat)

Table 1. Correlation coefficients between the factors of the SPA-R questionnaire and the demographic questions related to the sport psychologist (*low correlation, **medium correlation)

| Kérdések | Érték | Stigma | Nyitottság | Bizalom | Kultúra |
|-----------------------------------|-------|---------|------------|---------|---------|
| Járt-e sportpszichológusnál | rho | -0,142 | -0,067 | 0,146 | -0,160 |
| | p | < 0,001 | 0,122 | < 0,001 | < 0,001 |
| Sportpszichológus elérhetősége | rho | 0,137 | 0,077 | -0,139 | 0,091 |
| | p | 0,001 | 0,074 | 0,001 | 0,035 |
| Elégedettség mértéke | rho | -0,236* | -0,329* | 0,455** | -0,168 |
| | p | < 0,001 | < 0,001 | < 0,001 | 0,010 |
| Felkeresés sportbeli problémákkal | rho | -0,183 | -0,257* | 0,552** | -0,103 |
| | p | < 0,001 | < 0,001 | < 0,001 | 0,017 |
| Felkeresés személyes problémákkal | rho | -0,086 | -0,253* | 0,491** | 0,014 |
| | p | 0,047 | < 0,001 | < 0,001 | 0,738 |

(Root Mean Square Error of Approximation $\leq 0,06$) és az SRMR (Standardized Root Mean squared Residual $\leq 0,08$) mutatókat vettük alapul. A minta jellemzőinek feltérképezéséhez leíró statisztikát és Spearman-féle rangkorreláció elemzést végeztünk, a hipotézisek teszteléséhez pedig független mintás *t*-tesztet, illetve varianciaanalízist futtattunk. A korrelációs együtthatónál a 0,2-0,4 közötti értéket tekintettük gyenge, a 0,4-0,7 közötti értéket közepes, a 0,7-0,9 közötti értéket pedig erős kapcsolatnak. A szignifikancia szint megállapításához a $p < 0,05$ -ös határértéket vettük alapul.



1. ábra. Sportolók sportpszichológussal kapcsolatos attitűdjei a válaszok átlagai alapján

Figure 1. Athlete's attitude towards to sport psychologist based on the means of responses

Eredmények

A stigma tolerancia és a sportpszichológusba vetett bizalom skálák megbízhatósága megfelelőnek bizonyult a Cronbach- α mutatók alapján ($0,853 < \alpha < 0,874$), a kulturális preferencia és a nyitottság faktorok azonban nem érték el a minimum értéket ($0,615 < \alpha < 0,690$). A változók normalitásának sérülése miatt a maximum likelihood becslés robusztus változatát, megerősítő faktorelemzést (CFA) végeztünk a változók kiigazítása nélkül. A faktorelemzés RMSEA és SRMR értékei megerősítik, hogy magyar mintán is az elméleti modellnek megfelelően négy faktorba rendeződnek a kérdőív itemei (RMSEA = 0,057; SRMR = 0,064), viszont a CFI és a TLI értékek nem lettek elfogadhatók (CFI = 0,893; TLI = 0,881), így az illeszkedés nem olyan pontos.

A leíró statisztika alapján elmondható, hogy mindenki járt már sportpszichológusnál, és a minta 57,14%-a (308 fő) teljes mértékben elégedett a közös munkával. A vizsgálati alanyok mindannyian tudják,

hogy van a közelükben elérhető sportpszichológiai szolgáltatás, és egyaránt fordulnának sportbeli és személyes problémákkal is feléjük. A kérdőívre adott válaszaik alapján a vizsgált sportolóknak alacsony a stigmatizációtól való félelme, közepes a kulturális preferenciája, míg magas a sportpszichológusba vetett bizalom és nyitottság értéke a Likert-skála alapján (**1. ábra**).

A kérdőív faktorai és a sportpszichológussal kapcsolatos demográfiai kérdések közötti összefüggések feltérképezéséhez korreláció elemzést végeztünk (**1. táblázat**). Közepesen erős, pozitív irányú kapcsolat jelenik meg a bizalom faktor és a sportpszichológussal való elégedettség, valamint a személyes és sportbeli problémákkal való hozzáfordulás mértéke között. Emellett gyenge, negatív irányú kapcsolat mutatkozik a stigmatizációtól való félelem és az elégedettség között, illetve a sportpszichológus felé való nyitottság és az elégedettség, valamint a személyes és sportbeli problé-

2. táblázat. A sportpszichológusra vonatkozó kérdések közötti korrelációs értékek (*gyenge kapcsolat, **közepes kapcsolat)

Table 2. Correlation coefficients on the questions related to the sport psychologist (*low correlation, **medium correlation)

| | Érték | Sportpszichológus elérhetősége | Elégedettség mértéke | Felkeresés sportbeli problémákkal | Felkeresés személyes problémákkal |
|-----------------------------------|-------|--------------------------------|----------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| Járt-e sportpszichológusnál | rho | -0,355* | 0,471** | 0,319* | 0,213* |
| | p | < 0,001 | < 0,001 | < 0,001 | < 0,001 |
| Sportpszichológus elérhetősége | rho | | -0,226* | -0,143 | -0,097 |
| | p | | < 0,001 | < 0,001 | 0,024 |
| Elégedettség mértéke | rho | | | 0,446** | 0,342* |
| | p | | | < 0,001 | < 0,001 |
| Felkeresés sportbeli problémákkal | rho | | | | 0,566** |
| | p | | | | < 0,001 |

3. táblázat. Egyéni és csapatsportolók közötti különbségek (*gyenge kapcsolat)

Table 3. Difference between individual and team athletes (*low correlation)

| Faktorok | Egyéni sportolók átlag±szórás | Csapatsportolók átlag±szórás | Szignifikancia szint (Mann-Whitney) |
|------------|-------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
| Stigma | 1,499±0,724 | 1,770±0,930 | 0,002* |
| Nyitottság | 3,700±1,063 | 4,110±1,067 | < 0,001* |
| Bizalom | 5,329±1,044 | 5,029±1,121 | 0,001* |
| Kultúra | 2,720±1,161 | 2,659±1,111 | 0,478 |

mákkal való szakember felkeresési hajlandóság között. Megnéztük az egyes sportpszichológusra vonatkozó kérdések közötti kapcsolatokat is (2. táblázat). Közepes, pozitív irányú összefüggés jelenik meg a sportpszichológussal való találkozás és az elégedettség mértéke között, a sportbeli problémákkal való és a személyes problémákkal való szakemberhez fordulás között, illetve az elégedettség mértéke és a sportbeli problémákkal való felkeresési hajlandóság között. Gyenge, pozitív irányú kapcsolat van az elégedettség és a személyes problémák megosztása között, illetve a sportpszichológussal való találkozás és a személyes problémákkal való felkeresés között, míg gyenge, negatív irányú összefüggés mutatható ki a sportpszichológus felkeresése, valamint az elégedettség és a sportpszichológus elérhetősége között.

Az első hipotézis teszteléséhez Mann-Whitney próbát alkalmaztunk (3. táblázat). A kulturális preferencián kívül az összes többi faktor esetében szignifikáns különbség jelenik meg az egyéni és a csapatsportolók között. A csapatsportolók jobban tartanak a stigmatizációtól, kevésbé nyitottabbak a sportpszichológiai segítségnyújtásra, mégis nagyobb bizalommal fordulnak szakemberhez, mint az egyéni sportolók.

A második hipotézis vizsgálatához ANOVA-t használtunk (4. táblázat). A négy sportági csoport között egyedül nyitottság tekintetében jelenik meg szignifikáns különbség. A Bonferroni páronkénti elemzés alapján megállapítható, hogy a minta szintjén hiába

a küzdő sportolók átlaga a legmagasabb – ami azt jelzi, hogy a legkevésbé nyitottak –, mégsem szignifikáns ez a különbség köztük és a többi sportági csoport átlaga között. Ennek oka valószínűsíthetően a küzdő sportolók alacsony száma (41 fő). Egyedül az állóképességi és taktikai sportolók közötti különbség bizonyult szignifikánsnak oly módon, hogy az állóképességi sportolók a nyitottabbak a sportpszichológussal való közös munkára.

Harmadik, egyben utolsó hipotézisünk teszteléséhez szintén Mann-Whitney próbákat végeztünk (5. táblázat). A versenyzés szintje alapján a kultúra faktor kivételével az összes többi faktorban mutatkozik szignifikáns különbség a csoportok között. Az országos szinten versenyzőknél magasabb a stigmatizációtól való félelem, míg a nemzetközi szinten versenyzőknél magasabb a nyitottság és a sportpszichológusba vetett bizalom értéke.

Megbeszélés és következtetések

A vizsgálatban több szignifikáns különbségű eredmény is született, melyek részben alátámasztják a felvetett hipotéziseket. Azonban fontos kiemelni, hogy a vizsgált minta nem reprezentatív, ezért a következtetések csak erre a mintára igazak, és fenntartásokkal lehet a következtetéseket levonni.

Azt feltételeztük (1. hipotézis), hogy az egyéni és csapatsportolók között eltérés mutatkozik mind a

4. táblázat. Sportági csoportok közötti különbségek („*gyenge kapcsolat”-tal jelöltük a szignifikáns értéket, és alsó index-szel a Bonferroni – elemzéssel tesztelt páronkénti elemzések eredményét oly módon, hogy soronként nézve az azonos alsó index-beli betűk nem szignifikáns különbséget jeleznek. Adott sorban azok az értékek különböznek egymástól szignifikánsan, amelyek alsó indexei nincsenek átfedésben egymással, pl. „a” vs. „b”)

Table 4. Differences between sports groups (significant values are marked with „*low correlation”, and with the subscript the results of the pairwise analyzes tested by the Bonferroni analysis – the results of the pairwise analysis are contributed listwise the same subscript shows non-significant differences. The results with non-matching subscripts of the same lines, show significant differences, e.g. “a” vs. “b”)

| Faktorok | Művészi sportolók | Állóképességi sportolók | Taktikai sportolók | Küzdősportolók | Szignifikancia szint |
|------------|-------------------|-------------------------|--------------------|----------------|----------------------|
| Stigma | 1,663±0,873a | 1,465±0,721a | 1,654±0,843a | 1,786±0,846a | 0,067 |
| Nyitottság | 3,819±1,232a,b | 3,649±1,012a | 3,975±1,074b | 4,380±1,214a,b | 0,003* |
| Bizalom | 5,332±0,953a | 5,346±1,031a | 5,123±1,109a | 4,919±1,397a | 0,086 |
| Kultúra | 2,441±1,062a | 2,712±1,168a | 2,703±1,124a | 2,938±1,251a | 0,253 |

5. táblázat. Versenyzési szintek közötti különbségek (*gyenge kapcsolat)

Table 5. Differences between levels of competition (*low correlation)

| Faktorok | Országos | Nemzetközi | Szignifikancia szint (Mann-Whitney) |
|------------|-------------|-------------|-------------------------------------|
| Stigma | 1,645±0,841 | 1,491±0,746 | 0,010* |
| Nyitottság | 3,714±1,078 | 3,906±1,079 | 0,033* |
| Bizalom | 5,161±1,060 | 5,352±1,124 | 0,043* |
| Kultúra | 2,754±1,119 | 2,563±1,188 | 0,052 |

négyszáz vizsgált attitúd tekintetében, a csapatsportolókra jellemzőbb a stigmatizációtól való félelem és a kulturális preferencia, míg az egyéni sportolókra jellemzőbb lesz a sportpszichológusba vetett bizalom és a nyitottság. Eredményeink szerint három faktorban jelent meg szignifikáns különbség a csoportok között, összhangban a korábbi kutatásokkal. A stigmatizációtól jobban félnek a csapatsportolók és kevésbé nyitottak egy szakemberrel való együttműködésre, mint az egyéni sportolók, viszont a vártakkal ellentétben bizalom kérdésében felcserélődött a tendencia. A hipotézisünk így csak részben teljesült. Az eredményt magyarázhatja az, hogy a látványcsapatsportokban (labdarúgás, kézilabda, kosárlabda, vízilabda, jégkorong, röplabda) szervezett keretek között alkalmaznak sportpszichológusokat a mentális felkészülés elősegítése érdekében, akiket nem a versenyzők választanak, így kezdetben kevésbé nyitnak felé, de idővel a szakemberek elnyerik a csapat tagok bizalmát és hatékonyan tudnak együttműködni. Ellenben az egyéni sportolókkal, akik ugyan jobban nyitnak a sportpszichológusi segítségre, de sokszor bizalmukat veszítik egy rosszul választott szakember iránt. Ugyanis hazánkban sokan nem sportpszichológus végzettséggel vállalnak mentális felkészítést. Pszichológusi Kamara hiányában pedig nehezen vonható felelősségre egy sportolókkal foglalkozó okleveles pszichológus, illetve olyan egyéb segítő szakemberek, mint például sportcoach, mentáltréner, akik szintén egyre nagyobb számban jelennek

meg a munkaerőpiacon (Baky, 2013). További nehezítő tényező, hogy sportpszichológus szakképzés 2007 óta elérhető Magyarországon (Budavári, 2007), és pszichológuskereső oldalak alapján a végzettek centralizáltan helyezkednek el az országban, néhány klub és egyesület így kiesik a hatókörükből.

Úgy véltük (2. hipotézis), hogy eltérés jelenik meg a négy sportági csoport között is az egyes attitúdokban, a küzdősportolókra lesz leginkább jellemző a stigmatizációtól való félelem, valamint a csökkent kulturális preferencia, a sportpszichológusba vetett bizalmatlanság és a nyitottság hiánya is. Az eredmények alapján egyedül a nyitottság faktorban jelent meg különbség, és bár a küzdősportolóknál mutatkozott a legkisebb nyitottság, ez a különbség köztük és a többi sportági csoport átlaga között mégsem lett szignifikáns. A hipotézis így nem nyert alátámasztást. Az az eredmény, hogy az állóképességi sportolók a legnyitottabbak, összhangban áll az egyéni sportoknál talált magasabb nyitottsággal. Az pedig, hogy a sportági csoportok között nem mutatkozott különbség a stigmatizációtól való félelem és sportpszichológusba vetett bizalom kapcsán pozitív képet fest hazánk sportolójának hozzáállásáról és a sportpszichológusok munkájáról is (Fortin-Guichard és mtsai, 2017). A nagyobb sportklubok, mint például a Vasas, Honvéd, MTK, BVSC, UTE alkalmaznak rész munkaidős vagy teljes állásban sportpszichológust a szakmai stáb részeként (Gyömbér és mtsai, 2012), továbbá a szakma ismertsége is nő

a pozitív sportolói nyilatkozatok által (Lupkovic, 2021).

Azt vártuk (3. hipotézis), hogy a versenyszintek között is különbség lesz a vizsgált attitűdökben, minél magasabb szintű versenyzőről van szó, annál kevésbé jellemző rá a stigmatizációtól való félelem és a kulturális preferencia, valamint a sportpszichológusba vetett bizalmatlanság és a nyitottság hiánya. Eredményeink szerint a kulturális preferencián kívüli faktorokban mutatkozott szignifikáns különbség a csoportok között, a nemzetközi szinten versenyzőknél magasabb a nyitottság és a sportpszichológusba vetett bizalom értéke, illetve alacsonyabb a stigmatizációtól való félelem, mint az országos szinten sportolóknál. A hipotézisünk így teljesült. Országos szinten sokszor elegendőnek bizonyul egy edukációs sportpszichológiai előadáson való részvétel, esetleg néhány alkalmas felkészítés is, mely még nem jelenti azt a sportolók szemében, hogy sportpszichológushoz járnak. Viszont egy komolyabb versenyre történő felkészülés során egyre többen gondolják, hogy a sportsiker mögötti team munka része a sportpszichológus is. Egy ilyen végzettséggel rendelkező szakember a legjobb teljesítmény eléréséhez tesztek, műszeres mérések is végezhet, meghatározhatja, hogy mi a terhelés és pihenés optimális aránya egyénenként, és segíthet eldönteni, hogy mikor van a sportoló csúcsmódban (Lénárt, 2002).

A kulturális preferencia alszkálával kapcsolatosan nem kaptunk szignifikáns eredményeket egyik hipotézis esetén sem. Ennek magyarázata egyrészt az lehet, hogy míg Amerikában a kulturális preferencia kérdésköre indokolt egy szakember megítélésénél, addig hazánkban ennek nincs nagy jelentősége a homogénebb etnikai csoportok és a választható sportpszichológusok alacsony száma miatt (jelenleg kb. 120 ilyen végzettséggel rendelkező szakember dolgozik Magyarországon). Lehetséges magyarázat az is, hogy a kulturális preferencia faktor gyenge mértékű adekvátsága okozhatta, hogy a megerősítő faktor-elemzés nem mutatott kellő szintű illeszkedést az elméleti modellre. A továbbiakban mindenképp érdemes finomítani a kérdőívet, kiváltképp a kulturális preferencia skálához tartozó kérdések magyar közegehez valló illeszkedését, és akár ezen tételek megnyitását is.

Összefoglalás

Úgy véljük a kutatással sikerült megerősíteni több, a sportpszichológusokkal szembeni attitűdöket vizsgáló szakirodalmi eredményt, ugyanakkor több érdekes megfigyelést is tettünk a hazai sportolók hozzáállásával kapcsolatban. A vizsgált sportolóknak alacsony a stigmatizációtól való félelme,

közepes a kulturális preferenciája, míg magas a sportpszichológusba vetett bizalom és nyitottság értéke. Az eredményeink megerősítik azt is, hogy minél többször találkozik valaki sportpszichológussal, annál nagyobb az elégedettsége, illetve, ha sportbeli problémákról már beszélgettek, akkor könnyebben elmondja a személyes problémáit is a szakembernek. Mindez azt mutatja, hogy a sportolók egyre fontosabbnak tartják a mentális erősséget a sikerhez és hajlandók ebben szakmai segítséget kérni, levetközni a gátlásaikat. Ez a tendencia a jövőben még tovább erősödhesen, hatékonyabban kellene tájékoztatni az edzőket és a sportolókat is a sportpszichológia hasznáról, fontos lenne differenciálni az egyes segítő szakmákat és nyilvánossá tenni az elérhető sportpszichológusokat számukra, valamint elgondolkodni további anyagi támogatásokon, hogy a feltörekvő generáció minél hamarabb megkapja ezt a fajta segítséget.

A kutatás értelmezési korlátait figyelembe véve érdemes lenne a továbbiakban megvizsgálni az utánpótlás korosztály sportpszichológussal kapcsolatos attitűdjeit, differenciálni az eredményeket lakóhely szerint, illetve elkülöníteni a saját és az egyesület által foglalkoztatott sportpszichológus megítélését. További javaslatunk, hogy ki lehetne egészíteni az attitűd vizsgálatot implicit mérőeszközzel is. Az attitűdök feltárását ugyanis, ha önbeszámolóval mérjük, gyakran előfordul, hogy a vizsgálati személyek aszerint tudatosan módosítják a válaszaikat, hogy milyen elvárásokat érzékelnek a környezetüktől, vagy mit tartanak kívánatosnak és a valódi attitűdjeik így rejtve maradnak. További probléma, hogy elnagyolják a skálafokozatok mögött meghúzódó differenciálást, vagy beállnak egy értékre és következetesen azt használják, esetleg gondatlanságból kihagynak egy-egy kérdést, elcsúsznak egy sorral és így véletlenül másra válaszolnak (Smith és mtsai, 2016).

Felhasznált irodalom

- Anderson, A.G., Hodge, K.P., Lavalley, D., Martin, S.B. (2005): New Zealand athletes' attitudes towards seeking sport psychology consultation. *New Zealand Journal of Psychology*, **33**: 3. 129-136.
- Baky D. (2013): A sportpszichológia magyarországi helyzete pszichológus szemmel. *Sportpszichológia Blog*, letöltve: <http://sportkonzultacio.blogspot.com/search/label/sportpszichol%C3%B3gia>.
- Benedek P., Gál A. (2016): Idegenlégiós futballisták itthon és külföldön: A hivatásos magyar labdarúgás migrációs csatornáinak azonosítása és elemzése. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **17**: 65. 5-12.

- Brooks, J.E., Bull, S.J. (1999): Perceptions of the sport psychologist by female university athletes. *Journal of Sports Sciences*, **17**: 3. 205-212.
- Budavári Á. (2007): *Sportpszichológia*. Medicina Könyvkiadó, Budapest.
- Bull, S.J. (1994): Towards a model for understanding adherence to mental skills training. In: Nitsch, J.R., Seiler, R. (eds.): *Movement and sport psychological foundations and effects: Psychological training*. Academia Verlag, Sankt Augustin, 51-55.
- Church, A. (1982): Sojourner adjustment. *Psychological Bulletin*, **91**: 540-572.
- Fortin-Guichard, D., Boudreault, V., Gagnon, S., Trottier, C. (2017): Experience, effectiveness and perceptions towards sports psychology consultants: A critical review of peer-reviewed articles. *Journal of Applied Sport Psychology*, **30**: 1. 3-22.
- Fülöp M., Sebestyén N. (2011): Kulturális sokk? Kulturális különbségek Budapesten tanuló amerikai egyetemisták szemével. *Pszichológia*, **31**: 2. 81-105.
- Gee, C.J. (2010): How does sport psychology actually improve athletic performance? A framework to facilitate athletes' and coaches' understanding. *Behavior Modification*, **34**: 5. 386-402.
- Greaser, J.R. (1992): Motivational determinants of a sport specific behavior: The effects of attitudes and expectations upon the intentions of sport competitors to practice sport psychological skills. Doctoral dissertation, University of Connecticut.
- Green, M., Morgan, G., Manley, A. (2012): Elite rugby league players' attitudes towards sport psychology consulting. *Sport & Exercise Psychology Review*, **8**: 1. 32-44.
- Gyömbér N., Kovács K., Imre Tóvári Zs., Lénárt Á., Hevesi K., Menczel Zs. (2012): *Fejben dől el – Sportpszichológia mindenkinek*. Magyarország, Noran Libro, Budapest.
- Harris, G.M. (2003): Australian athletes' perceptions of sport psychology services. Master Thesis, Victoria University.
- Hess, M.B., Linderman, P. (2002): *The Expert Expatriate: Your Guide to Successful Relocation Abroad*. Intercultural Press, Yarmouth.
- Lénárt Á. (2002): *Téthelyzetben. Sportpszichológiáról edzőknek és versenyzőknek*. Országos Sportegészségügyi Intézet, Budapest.
- Linder, D.E., Brewer, B.W., Van Raalte, J.L., DeLange, N. (1991): A negative halo for athletes who consult sport psychologists: replication and extension. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, **13**: 2. 133-148.
- Lupkovic D. (2021): Számomra nem az eredmény az elsődleges, mert tudom, hogy ez csak egy kis összetevője a boldogságnak. *Magyarock*, letöltve: <https://magyarock.hu/szamomra-nem-az-eredmeny-az-elsodleges-mert-tudom-hogy-ez-csak-egy-kis-osszetevoje-a-boldogsagomnak/>.
- Martin, S.B., Wrisberg, C.A., Beitel, P.A., Lounsbury J. (1997): NCAA Division I athletes' attitudes toward seeking sport psychology consultation: The development of an objective instrument. *The Sport Psychologist*, **11**: 2. 201-218.
- Martin, S.B., Kellmann, M., Lavalley, D., Page, S.J. (2002): development and psychometric evaluation of the Sport Psychology Attitudes – Revised Form: A multiple group investigation. *The Sport Psychologist*, **16**: 3. 272-290.
- Martin, S.B. (2005): High school and college athletes' attitudes toward sport psychology consulting. *Journal of Applied Sport Psychology*, **17**: 2. 127-139.
- Martin, S.B., Zakrajsek, R.A., Wrisberg, C.A. (2012): Attitudes toward sport psychology and seeking assistance: Key factors and a proposed model. In: Logan, C.D, Hodges, M.I. (eds.): *Psychology of Attitudes*. Nova Science Publishers, Hauppauge, 1-33.
- Mogyorósi R. (2017): Mégis miért fogy évente 480 millió Xanax és Frontin hazánkban? Tudósításunk a pszichoterápia hozzáférhetőségéről. *Mindset Pszichológia*, letöltve: <https://mindsetpszichologia.hu/2017/11/05/megis-miert-fogy-evente-480-millio-xanax-es-frontin-hazankban-tudositasunk-a-pszichoterapia-hozzaferhetosegerol/>.
- Samuel, R.D., Tenenbaum, G. (2011): The role of change in athletes' careers: A scheme of change for sport psychology practice. *The Sport Psychologist*, **25**: 2. 233-252.
- Schuller Cs. (2015): Sport és felzárkóztatás: Underclassbeli fiatalok sport általi emancipációjának lehetőségei. *Párbeszéd: Szociális Munka folyóirat*, **2**: 3. 1-19.
- Smith E.R., Mackie D.M., Claypool H.M. (2016): *Szociálpszichológia*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest, 329-384.
- Steinfeldt, J.A., Steinfeldt, M.C., England, B., Speight, Q. (2009): Gender role conflict and stigma toward help-seeking among college football players. *Psychology of Men and Masculinity*, **10**: 4. 260-270.
- van de Pol, P.K.C., Kavussanu, M. (2012): Achievement motivation across training and competition in individual and team sports. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, **1**: 2. 91-105.
- Vogel, D.L., Wester, S.R., Larson, L.M. (2007): Avoidance of counseling: Psychological factors that inhibit seeking help. *Journal of Counseling & Development Fall*, **85**: 4. 410-422.
- Ward, C., Chang, W.C. (1997): "Cultural fit": A new perspective on personality and sojourner adjust-

- ment. *International Journal of Intercultural Relations*, **21**: 4. 525-533.
- Wrisberg, C.A., Loberg, L.A., Withycombe, J.L., Reed, A. (2010): An exploratory investigation of NCAA Division-I coaches' support of sport psychology consultants and willingness to seek mental training services. *The Sport Psychologist*, **24**: 4. 489-503.
- Zizzi, S.J., Perna, F.M. (2003): Impact of a brief workshop on stages of change profiles in athletes. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, **5**: 4. 1-10.



XIX. Országos Sporttudományi Kongresszus

2022. június 8-10.

Szeged, Szent-Györgyi Albert Agóra