

Tóth László

Lélektani és sportlélektani ismeretek

Jegyzet

az OKJ-s sportszakemberképzés számára

Budapest, 2010

Készült az Önkormányzati Minisztérium megbízásából

Szaklektor: Dr. Sipos Kornél egyetemi tanár

Olvasószerkesztő: Krasovec Ferenc

© Dr. Tóth László, 2010

TARTALOM

Bevezetés

I. rész Lélektani ismeretek

1. A pszichológia tárgya, nézőpontjai, területei és módszerei	10
1.1 Mi a pszichológia?	10
1.2 A pszichológia fontos iskolái, elméleti megközelítései.....	11
1.3 A pszichológia területei	16
1.4 A pszichológia módszerei.....	17
1.5 A pszichológiai kutatás etikai kérdései.....	20
2. Érzékelés, észlelés, és figyelem	22
2.1 A tárgyak meghatározása a térben (lokalizáció).....	23
2.2 Távolságészlelés	25
2.3 Mozgásészlelés	26
2.4 Felismerés	27
2.5 Figyelem	29
2.6 Észlelési állandóságok (perceptuális konstanciák).....	30
3. Tanulás, tanuláselméletek	32
3.1 Habituáció.....	32
3.2 Klasszikus kondicionálás.....	33
3.3 Operáns kondicionálás.....	35
3.4 Szociális tanuláselmélet.....	38
3.5 Komplex tanulás	39
3.6 Tanulási módszerek	40
3.7 Tanulási stílusok	41
4. Emlékezés, emlékezeti rendszerek	42
4.1 Munkamemória modell.....	42
4.2 Szerveződés és kategorizáció	44

4.3 Hosszú távú emlékezet	45
4.4 Az emlékezet konstruktivitása.....	47
5. Motiváció, teljesítménymotiváció	48
5.1 Homeosztázis és késztetések	49
5.2 Drive-redukciós elmélet.....	49
5.3 Optimális arousal elmélet	50
5.4 Teljesítménymotiváció	51
5.5 Külső (extrinzik) és belső (intrinzik) motiváció	53
6. Érzelmek	55
6.1 Az érzelmek összetevői	55
6.2 Arousal és érzelmek.....	56
6.3 Az érzelem és a hangulat	56
6.4 Érzelemelméletek	57
6.5 Kogníció és érzelmek	57
6.6 Érzelemkifejezés.....	59
6.7 Az érzelmek intenzitása és megkülönböztetése	59
6.8 Érzelmi intelligencia	60
6.9 Az agresszió, mint érzelmi reakció.....	60
7. Intelligencia.....	64
7.1 Az intelligencia kutatása.....	64
7.2 Az intelligencia mérése.....	64
7.3 Az intelligencia struktúrája.....	65
8. Szorongás és megküzdés	67
8.1 A stressz fogalma.....	67
8.2 Stressz és teljesítmény	68
8.3 Megküzdés	71
9. Személyiség	72
9.1 Típus-tulajdonság-elméletek.....	72

9.2 Vonáselméletek.....	73
9.3 Pszichoanalitikus megközelítés	76
9.4 Behaviorista megközelítés	78
9.5 Fenomenológiai megközelítés	79
9.6 A személyiség mérése.....	79
10. Énkép és identitás.....	81
10.1 Énfogalom.....	81
10.2 Az én fejlődése	84
10.3 Az énkép fejlődése.....	85
10.4 Identitás és szocializáció.....	87
11. Személypercepció és attribúció	92
11.1 Személypercepció: mások megismerése.....	92
11.2 Az emberekkel kapcsolatos következtetéseink.....	94
11.3 Heider: Az attribúció logikája	95
11.4 Jones és Davis: Korrespondáló következtetések	96
11.5 Weiner: A siker és a kudarc attribúciója.....	97
11.6 Attribúciós torzítások: Az okozás irányában való torzítás	98
11.7Az attribúciós torzítások magyarázata.....	100
12. A kognitív disszonancia elmélete	102
12.1 A kognitív disszonancia.....	102
12.2 Disszonancia-redukció.....	103
13. A személyes kapcsolatok fejlődése	105
13.1 A személyes kapcsolatok fejlődésének szakaszai.....	105
13.2 Fizikai vonzerő.....	107
13.3 A személyes kapcsolatok kialakulását segítő tényezők	108
13.4 Csereelmélet	110

II. rész Sportlélektani ismeretek

1. A sportpszichológia tárgya, a sportpszichológus feladatai	112
1.1 Mi a sportpszichológia?	112
1.2 Ki a sportpszichológus?	113
1.3 A sportpszichológus feladatai	114
1.4 A sportpszichológus segítségnyújtásának területei.....	116
1.5 A sportpszichológiai munka tervezése.....	118
1.6 Hogyan dolgozhatunk együtt a sportpszichológussal?	120
1.7 A sportpszichológiai munka menete	121
2. Mozgásszabályozás, mozgástanulás	122
2.1 Szenzomotoros és prediktív működés.....	122
2.2 Mozgástanulás, mozgáskészség	122
2.3 A mozgáskészség tanulása	124
3. A sportpszichológiai felkészítés módszerei.....	126
3.1 Pszichológiai tanácsadás	126
3.2 Relaxációs módszerek.....	127
3.3 Mentális tréning (MT).....	130
3.4 Figyelemfókuszálási technikák	131
3.5 Kognitív eljárások	132
3.6 Pszichoterápiás módszerek.....	134
3.7 A sportolók által is használható sportpszichológiai módszerek	138
4. Az általános lélektani jellemzők megjelenése a sportban	140
4.1 Motiváció, teljesítménymotiváció.....	140
4.2 Szorongás, versenyszorongás.....	143
4.3 A figyelem jelentősége a sportteljesítményben.....	145
4.4 Agresszió a sportban	148
5. A csúcsteljesítmény pszichológiai jellemzői	150
5.1 A csúcsteljesítmény pszichológiai profilja.....	150

5.2 A sikeres és a sikertelen sportolók közti pszichológiai különbségek	152
5.3 Az optimális működés egyéni meghatározottsága	153
5.4 Pszichológiai készségek és a csúcsteljesítmény.....	154
5.5 Milyen pszichológiai tulajdonságokkal jellemezhetjük az eredményes sportolókat?	155
6. Pszichológia a csapatsportokban	158
6.1 Elméleti alapok.....	158
6.2 Csapatdinamika	159
6.3 Csapatépítés.....	160
6.4 Csoportfejlődés	160
6.5 Csapatkohézió	161
6.6 Fontos feladatok a csapatoknál	163
6.7 A játékosok és az edző személyisége.....	164
6.8 Milyen a hatékony edző/vezető?	165
7. Az aktív sportpályafutás lezárása, átállás a civil karrierre.....	168
7.1 Elméleti háttér.....	168
7.2 A leggyakoribb okok a karrierzárásban.....	169
7.3 A lezárás folyamata	169
Irodalom.....	171

BEVEZETÉS

Azoknak a szakembereknek, akik emberekkel foglalkoznak elképzelhetetlen a munkája alapvető pszichológiai ismeretek nélkül. Az alapvető ismeretek a pszichológiai kultúra szerves részét képezik, melyek bázisul szolgálnak a későbbi alkalmazott pszichológiai tudás megszerzéséhez. A gyakorló szakember számára ezt egészíti ki a szakmai tapasztalat, melynek során a szakember hozzáigazítja, újraértékeli a személyes élmények nyomán a korábbi elméleti ismereteket. Az ismeretszerzés során a diszciplináris (elméleti) és a professzionális (gyakorlati) szakasz egymásra épülésével alakul ki a folyamatosan és dinamikusan fejlődő (pszichológiai) szemlélet, mely nélkülözhetetlen a legtöbb olyan szakmában, ahol emberek között zajlik az interakció.

A jegyzet első részében átfogó lélektani ismereteket szerezhet az olvasó. A pszichológia kialakulása és a fontosabb iskolák bemutatása mellett megismerkedhet az általános lélektan főbb témaköreivel. A szerző igyekszik az általános lélektani áttekintésen kívül bemutatni az olvasónak a fejlődéslélektan, a személyiség- és szociálpszichológia legújabb eredményeit, elméleteit.

A jegyzet második része a sportpszichológiával foglalkozik, bemutatva a diszciplína alkalmazási területeit, módszereit, elsősorban azzal a céllal, hogy a sportolóval foglalkozó szakember megértse az edzői munka pszichológiai aspektusait és folyamatosan együttműködjön a sportpszichológussal, maga is képes legyen bizonyos pszichológiai módszerek alkalmazására, alapvető ismeretekhez jusson a pszichológusi munka – számára sokszor misztikus – területeiről. A sportpszichológiai munka tervezése és a kitűzött célok ellenőrzése, a módszerek korrigálása külsőleg nagyon hasonló az edzői munkához. A sportpszichológus ugyanúgy, mint az edző saját tapasztalatait, szaktudását viszi bele a munkába. Az eredmény is hasonlóan jelentkezik, hiszen egy állóképességi vagy egy mozgástanulási edzésfolyamat is hosszú távon realizálódik, sokszor a sportpszichológus munkájának eredménye is többhónapos beavatkozás után mutatkozik meg. Nem célunk a kompetenciahatárok átlépése, de meggyőződésünk, hogy a másik szakember szakterülete alapjainak megértése hozzásegíti az edzőket, sportvezetőket a saját szakmájuk sokoldalú megismeréséhez.

I. rész

Lélektani ismeretek

1. A PSZICHOLÓGIA TÁRGYA, NÉZŐPONTJAI, TERÜLETEI ÉS MÓDSZEREI

1.1 Mi a pszichológia?

A pszichológia elnevezés görög eredetű, jelentése *lélektan* (psyche=lélek, logosz=tan), a lélek tudománya. Ebből következően a pszichológia a lélekkel, a lelki jelenségekkel foglalkozó tudomány. A pszichológia az emberi viselkedést vizsgálja, valamint minden olyan tényezőt, amely az ember viselkedését meghatározza, befolyásolja, és közelebb visz annak megértéséhez. A pszichológiának, mint tudománynak a célja az emberi viselkedés megértése és annak bejósolása. A hétköznapiakban mindannyian amatőr pszichológusként viselkedünk, amikor igyekszünk saját magunk, illetve a környezetünk viselkedésének mozgatórugóit feltárni és megérteni. Ez rendkívül nehéz és összetett folyamat. Az egyes emberek viselkedésének hátterében más és más motívumok húzódnak meg, amelyek megnehezítik a viselkedés teljes megértését és annak előrejelzését. A bejövő információk észlelése, feldolgozása, a korábbi tapasztalatokkal való összevetése és a megfelelő viselkedéses válasz kiválasztása olyan egyedi folyamatok, melyek minden személynél eltérő eredményhez vezethetnek. A pszichológia tudományos módszereivel közelebb visz az emberi viselkedés megértéséhez, a lelki folyamatok, pszichés funkciók tanulmányozásával.

Vizsgáljuk meg, milyen tényezők vannak hatással viselkedésünkre:

- környezetünk és saját magunk észlelése,
- emlékezetünk,
- tudatállapotunk,
- érzelmeink,
- motivációink,
- társas kapcsolataink,
- korábbi tapasztalataink stb.

Pontosabb válaszokat tud-e adni a pszichológia olyan kérdésekre, amelyek a hétköznapi életben gyakran előfordulnak? Tegyük egy próbát! Döntsük el a következő állításokról, hogy igazak vagy hamisak!

1. A pénzérték nagyságát a gazdag és a szegény gyermekek eltérően ítélik meg.
2. A szép gyermekek jobb jegyeket kapnak az iskolában.
3. Ha két áru vásárlása közben az egyik mellett döntünk a vásárlás után a másikról rosszabb lesz a véleményünk.
4. Sorban állásnál mindig a másik sor halad gyorsabban.
5. Közelebbinek észleljük a pohár vizet akkor, amikor a vizsgálat előtt sósperecet ettünk mintha nem.

Megoldások és magyarázatok:

1. A szegény gyermek számára jelentősége van a pénznek, ezért ő nagyobbra látja ugyanazt az érmét, míg a gazdag gyermeknek kevésbé fontos ezért az ő észlelésében a jelentéktelen érme nagysága kisebb lesz. Az állítás igaz.
2. A fizikai vonzerő fontos szerepet játszik a másik személy megítélésében. A szép, szimmetrikus archoz jó genetikai állományt kapcsolunk, és ezért tudat alatt támogatjuk az ilyen emberek sikerességét. Az állítás igaz.
3. A döntésnél elköteleztük magunkat és ezzel óvjuk az esetleges rossz döntésből fakadó feszültségtől magunkat (énünket). Az állítás igaz.
4. Téves észlelésen alapul. A várakozási időt általában 30%-kal túlértékeljük. Másrészt abból a téves hiedelemből ered, hogy a másoknak mindig jobban megy (irigység), illetve hogy velünk mindig igazságtalanul bánnak. Az állítás nem igaz.
5. A vizsgálat azt bizonyította, hogy ha szeretnénk elérni valamit, azt sokkal közelebb látjuk magunkhoz, amint az valójában van. Azaz a cél közeledése motivációs erővel bír. Az állítás igaz.

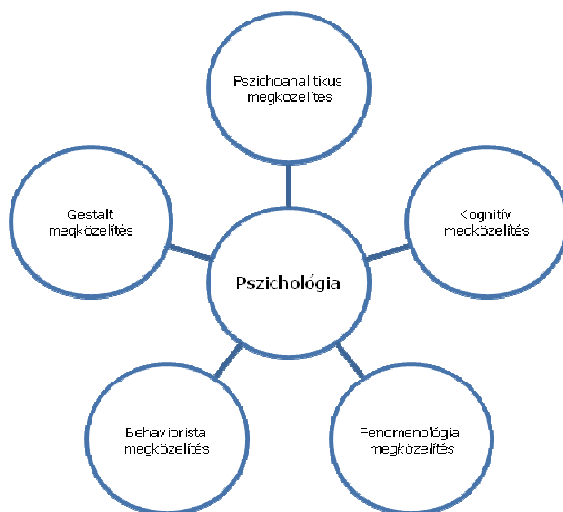
A pszichológia tudományos eszközeivel arra törekszik, hogy feltárja és leírja ezeket a tényezőket, ezzel is közelebb kerülve viselkedésünk megértéséhez.

1.2 A pszichológia fontos iskolái, elméleti megközelítései

A pszichológia tudományának kialakulása különböző pszichológiai elméletek, irányzatok létrejöttéhez vezettek. Valamennyi pszichológiai

iskolának ugyanaz a végső célja: közelebb kerülni az emberi viselkedés megismeréséhez és megértéséhez. Az elméletek közötti különbségek abban mutatkoznak meg, hogy minden iskola más oldalról közelít az emberi viselkedés megértéséhez. A különböző iskolák eltérően vélekednek az emberi működés jellemzőiről, a kutatások lehetőségeiről és a megfelelő módszerekről. Az elméletek közötti rangsor felállítása nem célravezető, hiszen mindegyik iskola valami fontosat mond el az emberi viselkedésről. A következő történet jól szemlélteti a különböző elméletek közötti viszonyt:

Egy indiai mesében hat vak bölcs tapogat egy elefántot: az állat oldalát tapogató bölcs falnak véli az állatot, az agyartapintó vak lándzsának tartja, az ormányát érzékelő bölcs kígyószerű lénynek véli, a lábát körülfogó vak fatörzsnek gondolja, míg aki az állat farkát érinti, kötélszerű lényről beszél. A pszichológiai elméletek alkotói is ilyen „vakokhoz” hasonlíthatók, akik a kimeríthetetlen valóságot különféle „szempontokból” és mélységekben igyekeznek feltérképezni. Nyilvánvaló, hogy csak részleges ismeretekre juthatnak, s a valóságról alkotott képeik egymástól különbözni fognak.



1. ábra: Elméleti megközelítések a pszichológiában

Behaviorizmus

A XX. század elejétől meghatározó pszichológiai irányzat a *behaviorizmus* (viselkedéslélektan). Legfőbb képviselője John B. Watson



John B. Watson

(1878-1958) volt, aki Amerikában az 1910-es években hozta létre ezt az iskolát. Az irányzat, mint azt a neve is mutatja a *viselkedést*, mint a környezethez való alkalmazkodás formáját helyezi vizsgálódása középpontjába. A viselkedést az ingerek és a válaszok segítségével próbálják leírni, ezért *inger-válasz (S-R) pszichológia* elnevezéssel is gyakran találkozhatunk a szakirodalomban. Képviselői szerint az emberi viselkedést egy zárt doboznak kell tekinteni (black box elmélet) és azt kell vizsgálni, hogy a környezeti ingerek milyen válaszokat váltanak ki. Szigorú kísérleti

elrendezéssel dolgoztak, melynek segítségével egyetlen paraméter változásait is tesztelni tudták. A behaviorizmusnak ez volt a legjelentősebb hozzájárulása a tudományos pszichológia fejlődéséhez.

A viselkedés mellett a másik kiemelt témája az irányzatnak, a *tanulás*. A tanulásról alkotott elképzeléseikre nagy hatással volt Pavlov orosz fiziológus, aki a reflexológia terén nyújtott kiemelkedő eredményeket. A behavioristák írták le az operáns kondicionálás elveit, törvényszerűségeit, valamint az utánnás, az észlelés és a szociálpszichológia témakörébe tartozó elméletek megalkotásában is részt vettek.

A behaviorizmus – amellet, hogy minden pszichológiai irányzat egyfajta ember-képet is nyújt, – képviselői szerint a gyermekek fejlődését akkor tekinthetjük optimálisnak, ha a környezeti ingereket a büntetések és jutalmazások következetes alkalmazásával szabályozzuk. A kutatók szerint az optimális személyiségfejlődés eléréséhez természetesen a jutalmazást kell elsősorban alkalmazni. Terápiás alkalmazása a *viselkedésterápia*, mellyel a fóbiákat és a figyelem zavarait egyaránt nagy hatékonysággal lehet kezelni.

Alaklélektan

Az *alaklélektan* (Gestalt psychologie), a behaviorizmussal egy időben indul útjára a XX. században Németországban, Max Wertheimer



Wolfgang Köhler

(1880-1943) vezetésével. Az alaklélektan mottója: „az egész több mint a részek összessége”. Az irányzat képviselői a belső mentális folyamatok vizsgálatára helyezték a hangsúlyt, azok közül is elsősorban az érzékelést és az észlelést vizsgálták. Jó példa az egészlegességre egy dallam észlelése, melyet ha egy oktávval feljebb éneklünk, tehát minden hangja eltér a korábbtól, mégis ugyanazt a dalt halljuk. Az irányzat másik jelentős képviselője Wolfgang Köhler (1887-1967), aki az alaklélektan elveit a tanulás vizsgálatánál alkalmazta. Elégedetlen volt a tanulás behaviorista magyarázatával. Úgy gondolta, hogy többről van szó, mint próba-szerencse viselkedésről és a válaszok reprodukálásáról. Az ő nevéhez fűződik a belátásos tanulás leírása. Ez az irányzat az 1950-es években kialakuló kognitív pszichológia előzményének tekinthető.

Pszichoanalízis

A *pszichoanalitikus irányzat* megteremtője Sigmund Freud (1856-1939), osztrák neurológus. Az irányzat az 1920 években a klinikai pszichológiai tapasztalatok alapján bontakozott ki. A behaviorizmus számára megfoghatatlan és ezért szándékosan mellőzött terület, a tudattalan lelki folyamatok állnak a vizsgálódás középpontjában, melyek az irányzat szerint gyakran az emberi viselkedés indítékaiként is szolgálnak. Freud elméletében kiemelt jelentőséget kap a személyiség determináltsága, az ösztönök meghatározó szerepe a viselkedésben és a szexuális hajtóerők, mint az emberi motiváció legfőbb mozgatórugói. A pszichoanalízis központi gondolata a gyermekkorban



Sigmund Freud

elszenvedett traumatikus élmények személyiségfejlődésre kifejtett hatása. A pszichoanalitikus iskola követői újraértékelték Freud libidóra (szexuális hajtóerő) vonatkozó elméletét és létrehozták saját iskolájukat. Carl Gustav Jung (1875-1961) az *analitikus pszichológiai irányzatot*, Alfred Adler (1870-1937) az *individuálpaszichológiát*. Freud nemzetközi hírnévre szert tett magyar követői Ferenczi Sándor, Hermann Imre és Szondi Lipót voltak.

Kognitív pszichológia

A kognitív pszichológia az 1950-es években indult útjára és napjaink egyik legdinamikusabban fejlődő pszichológiai irányzata. Fő célja a tudat működésének vizsgálata. A belső mentális folyamatok (észlelés, emlékezet, képzelet, gondolkodás stb.) vizsgálatával közelít az emberi viselkedéshez. A kognitív pszichológusok a mentális folyamatokat, a mentális reprezentációk létrehozását és a különböző mentális reprezentációkon végzett műveletek törvényszerűségeit vizsgálják, milyen folyamatokon keresztül befolyásolja a jelentés az információ-felvételt, az információ-feldolgozást és a viselkedésszabályozást. A kognitív pszichológia előfutárai közül Lev Vigotszkij (1896-1934), Alexander Luria (1902-1977) és Jean Piaget (1896-1980) nevét érdemes kiemelni. Az irányzat ma élő leg-híresebb képviselője Albert Bandura (1925-).



Albert Bandura

Humanisztikus pszichológia

A fenomenológiai irányzatok, mint azt az elnevezés is mutatja, leíró jellegűek, vagyis nem törekednek az emberi viselkedés megismerésénél a mélyben húzódó okok feltárására és a vizsgálódás középpontjába mindig a szubjektív élményt átélő személy áll. A fenomenológiai irányzatok közé tartozó humanisztikus pszichológiának Carl Rogers (1902-1987) volt a megteremtője. Az irányzat alaptétele, hogy minden emberben veleszületetten jelen van a pozitív irányba való fejlődés lehetősége.



Carl Rogers

Az ember alapvető motívuma az önmegvalósítás, és minden más motívum ennek rendelődik alá. A fenomenológiai irányzat jelentősen eltér ez eddig ismertetett irányzatoktól, hiszen nem az emberi viselkedés megismerésére, hanem az ember megértésére törekszik. Ez a nézőpont a szubjektív tapasztalatokat állítja a vizsgálódás középpontjába, elsősorban a személy által átélt élményekre épít. Ahhoz, hogy megértsük valakinek a problémáit a saját szemszögéből kell vizsgálnunk azt. A terapeuta feladata a kliens támogatása, egy elfogadó légkör megteremtése által, melyben a személy képes lesz önmaga elfogadására és az önmegvalósításra. A rogersi terápia alapelvei: hitelesség, elfogadás, empátia.

1.3 A pszichológia területei

A pszichológia tudományon belül különböző területek jöttek létre, melyek egy-egy pszichológiai kérdéskör mélyrehatóbb vizsgálatára és kutatására hivatottak. Az alaptudományok azok a területek, amelyek a pszichés funkciókat és jelenségeket vizsgálják és leírják azok törvényszerűségeit, ezen keresztül közelítve az emberi viselkedés megismeréséhez. Például az *általános lélektan* a megismerő folyamatok, a tanulás, a motiváció, az érzelmek általános jellemzőit és törvényszerűségeit írja le. A *fejlődéslélektan* az emberi fejlődés és viselkedést befolyásoló tényezőket vizsgálja a fogamzástól a halálig tartó időszakban. A *személyiségpszichológia* az egyének közötti különbségek feltárására helyezi a hangsúlyt. A *szociálpszichológia* a társas interakciók és az interperszonális kapcsolatok alakulását vizsgálja a társas környezetben. Az *evolúciós pszichológia* az emberi viselkedés evolúciós gyökereivel foglalkozik, azon keresztül próbálja megérteni az emberi jellemvonásokat, hogy azok milyen szelekciós előnyt jelenthettek az ember evolúciója során. A *neuropszichológia* az agysérülések következtében a kognitív rendszerben megjelenő deficitmintázatokat vizsgálja.

Az alaptudományok ismeretanyaga más tudományterületek ismeretanyagával érintkezve úgynevezett alkalmazott tudományágak jöttek létre. Alkalmazott pszichológiai területeknek nevezzük a pszichológiának azon területeit, melyek a pszichológia ismereteit egy más tudomány területén használják fel. Ilyen például az *iskolapszichológia*, mely a nevelő hatás pszichológiai összetevőit vizsgálja és az eredményeket direkt módon alkalmazza a gyakorlatban (Kósáné, 1999). A *sportpszichológia* szintén alkalmazott tudománynak tekinthető, hiszen célja a fizikai aktivitást végző személyek megismerése, teljesítményének növelése, pszichés rehabilitációjuk sérülés esetén, illetve pszichológiai segítségnyújtás az aktív versenyzői élet utáni időszakban (Nagykálldi, 2002). Az alkalmazott területek száma folyamatosan növekszik és ez alapján a pszichológia tudományának egyik fejlődési lehetőségeként tekinthetjük ezt a fajta specializálódást. Mint egyéb tudományok esetében, a pszichológián belül is folyamatos differenciálódást és integrálódást tapasztalunk a tudományos elvárások és szemléleti változások következtében.

Az interdiszciplináris területek, tudományközi vagy határterületek, amelyek több tudomány összekapcsolódásával jöttek létre, azzal a céllal, hogy bizonyos pszichológiai jelenségeket, kérdésköröket mélyrehatóbban, több oldalról megközelítve vizsgáljanak. A különböző tudományok más szempontokból, saját módszereik alkalmazásával közelítenek egy adott témához, miközben részben közös fogalmakat alkotva kölcsönösen hasznosítják egymás eredményeit, hozzájárulva ezzel a téma teljesebb megértéséhez. Ilyen interdiszciplináris tudomány például a *kognitív pszichológia*, mely a megismerési folyamatok (érzékelés, gondolkodás, emlékezet, képzelet stb.) természetével foglalkozik, és a pszichológia mellett a neurológia, az antropológia, a nyelvészet, a filozófia és a mesterséges intelligencia kutatási eredményeit hasznosítja. A *pszichoneuro-immunológia* a pszichés folyamatok (pl. az agresszió), az idegrendszeri mechanizmusok és az immunrendszer viszonyát, egymásra hatását kutatja.

1.4 A pszichológia módszerei

A pszichológia tapasztalatra épülő tudomány, ami meghatározza, hogy milyen módszereket alkalmaz és dolgoz ki kutatásai, vizsgálatai során. A pszichológia módszertani hátterének megteremtése Wilhelm

Wundt és munkatársai nevéhez fűződik, akik a lipcsei egyetem filozófia tanszékén 1879-ben létrehozták az első pszichológiai laboratóriumot, lehetővé téve ezzel, hogy az addig csak elméletben megfogalmazott pszichológiai feltevéseket, kérdéseket laboratóriumi körülmények között lehessen vizsgálni. Ezzel lerakták a mai modern tudományos pszichológia alapjait. A pszichológia legtöbb módszerét a természettudományok köréből emelték be a tudományterületbe, de új módszereket is kidolgoztak.

A két legfontosabb és leggyakrabban alkalmazott módszer a pszichológiában a megfigyelés és a kísérlet.

Megfigyelés

A tudományos igényű megfigyelés céltudatos, tervszerű és rendszeres. Két fő formája van:

- *Az önmegfigyelés*, amely olyan közvetlen tapasztalás, amelynek tárgya a megfigyelő valamely saját tevékenysége, élménye.
- *A mások megfigyelése* az előző módszernél objektívebb, ellenőrizhetőbb, pontossága műszerek segítségével növelhető. Mások megfigyelése történhet
 - o beszélgetés formájában:
 - irányított beszélgetés (előre megtervezett kérdésekkel),
 - szabadasszociációs módszer (nem irányított, spontán válaszok),
 - klinikai beszélgetés (csak az első kérdés megtervezett);
 - o írásos módszerrel:
 - kérdőívek,
 - skálák (általában 4-7 fokozatú),
 - szociometria (a csoport tagjai érzelmi választást igénylő kérdésekre társaik nevével válaszolnak)

Kísérlet

A kísérlet természetes és laboratóriumi körülmények között is

elvégezhető. Ez a kutatási módszer a leginkább kontrollálható. A kísérlet során a kísérletet végzők mindig változókat vizsgálnak. *Függő változó* az a tényező, amit a kísérlet vezetője vizsgál. A *független változó*, az, amit a kísérlet vezetője befolyásol, kontrollál és amelynek hatását vizsgálja a függő változóra. Például abban a kísérletben, ahol a tanulás mennyiségének hatását vizsgálják az emlékezeti teljesítményre, tehát a kísérletvezető meghatározza, hogy mennyit foglalkozhatnak az adott anyaggal a kísérleti személyek, és ezután megvizsgálják, hogy a korábban bemutatott szólista hány szavát képesek felidézni a kísérlet résztvevői. A tanulás mennyisége lesz a független változó, hiszen a kísérlet vezetője határozza meg mennyit tanulhatnak a kísérleti személyek és az emlékezeti teljesítmény (hány szót tudnak felidézni a bemutatott lista szavai közül) pedig a függő változó, amit mérnek és ami a független változótól függően változik. Tehát a kísérlet során a kísérletvezető teremti meg a feltételeket. A feltételeket variálja (független változó) és vizsgálja azok hatását a megfigyelt jelenségre (függő változó).

A megfigyelés és a kísérlet más módszerekkel is kiegészíthető. Például:

Esettanulmány

Az *esettanulmány* lényegét tekintve egy tudományos önéletrajz, amely részletesen igyekszik bemutatni az egyén élettörténetét. Az esettanulmány segítséget nyújthat az egyén problémájának feltárásában, megoldásában, hiszen a probléma felléptekor a múlt ismerete fontos a jelenlegi viselkedés megértése szempontjából. A módszer magában rejtje az események nem szándékos torzítását vagy bizonyos fejlemények figyelmen kívül hagyását, de vannak olyan esetek, amikor a pszichológus kutatásai során kizárólag erre a módszerre tud támaszkodni.

Tesztek

A tesztek azon módszerek közé tartoznak, melyeket legtöbbször éri kritika a mindennapi ember részéről. A teszt olyan feladat vagy feladatsorozat, amelynek teljesítése feltárja bizonyos pszichológiai tulajdonságok jelenlétét, erősségét. A pszichológiában sok, a mérés tárgya szerint csoportosítható tesztet alkalmaznak:

- Intelligenciatesztek (MAWI, Wechsler, RAVEN stb.).
- Speciális képességeket vizsgáló tesztek (pl. a Pieron-teszttel a

figyelmi teljesítményt méri, a STAI-val a pillanatnyi és alkati szorongást).

- Személyiségteszt (Rorschach teszt, Szondi-teszt, TAT, Cattel-16PF, CPI stb.).

A teszteket mindig standardizálják, tehát kidolgozásuk és értékelésük statisztikai elemzéseken alapszik. Minden tesztnek meg kell felelnie a következő kritériumoknak:

- *Objektivitás*: a teszt, különböző szakemberek alkalmazása során ugyanazt az eredményt adja.
- *Megbízhatóság* (reliabilitás): a teszt ismételt felvétele után is ugyanolyan vagy nagyon hasonló eredményeket kapunk.
- *Érvényesség* (validitás): a tesztek valóban azt vizsgálják, amit szeretnénk vizsgálni.
- *Gazdaságosság*: a befektetett erő, energia és pénz minél kevesebb legyen.

A tesztek értékelésénél segítségül hívjuk a különböző statisztikai módszereket (pl. korrelációs számítás, t-próba, szórásanalízis).

Kérdőívek

A *kérdőívek* legfontosabb tulajdonsága, hogy segítségükkel nagyon rövid idő alatt nagyon sok információhoz juthatunk. Néhány esetben azonban ezek az adatok gyakran irreális képet adhatnak a kérdőív kitöltőjéről, ami előfordulhat szándékosan, amikor a kitöltő jobb színben szeretné feltüntetni magát, vagy kommunikációs probléma miatt, vagyis akkor, amikor a kérdőívben feltett kérdést rosszul értelmezik a vizsgálati személyek. A zárt végű kérdőív esetén megadott válaszok közül kell választani a megfelelőt. A nyílt végű kérdések esetén szabad lehetőség van a válaszadásra. A kérdőív segítségével kapott adatokat kódolják és statisztikai módszerekkel elemzéseknek vetik alá.

1.5 A pszichológiai kutatás etikai kérdései

Az etikus bánásmód első elve a *minimális kockázat elve*, vagyis a vizsgálati személyeket nem tehetjük ki nagyobb kockázatnak a

pszichológiai kutatás során, mint amilyen a mindennapi életben is találkozónak. A kísérleti személyt nem érheti fizikai bántalom vagy károsodás.

Az etikus bánásmód második elve az *informált hozzájárulás*. A személyeknek önszántukból kell részt venniük a vizsgálatban, és lehetővé kell tenni számukra, hogy hozzájárulásukat bármikor visszavonhassák. Időben előre minden olyan mozzanatról tájékoztatni kell a vizsgálati személyeket, amelyről azt lehet gondolni, hogy befolyásolja együttműködési hajlandóságukat.

Az etikus kutatás harmadik elve a *személyiségi jogok elve*. A személyről a kutatás alatt gyűjtött információt bizalmasan kell kezelni, hogy ahhoz ne férhessen hozzá senki a személy beleegyezése nélkül.

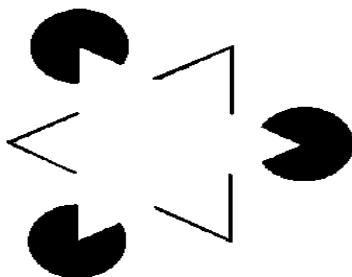
2. ÉRZÉKELES, ÉSZLELÉS ÉS FIGYELEM

A környezet ingerei a megismerési (kognitív) folyamatokon keresztül alakulnak át belső élménnyé. A megismerés első lépcsőfoka az ingerek érzékelése. Az ingerek érzékelése nem korlátozódik a külső ingerek érzékelésére, mint például ahogy a hang- és fényingerek érzékelése történik, hanem testünk belső receptoraiból is érkeznek információk az idegrendszer megfelelő területeire. Ezek az információk az izmokból, illetve az inakból érkeznek és a testtartás szabályozásáért felelősek. Ezt a fajta érzékelést kinesztétikus érzékelésnek nevezzük. Az érzékelés és az észlelés két különböző pszichológiai folyamat ezért érdemes meghatározni az azok közötti különbségeket.

Az *érzékelés* során az érzékszerveinkben található receptorok képesek az ingereket felvenni és azokat bioelektromos impulzussá alakítva az idegrendszer meghatározott helyeire küldeni. Az *észlelést* a magasabb idegrendszeri folyamatokhoz soroljuk, melynek során a különböző csatornákon beérkező érzéketek integrálódnak, ami elősegíti a környezetben való tájékozódást. A tárgyakat ugyanúgy, mint a személyeket ezeken a csatornákon keresztül észleljük. Az egyes emberek személyiségükben, viselkedésükben különböznek egymástól, és abban is hogyan észlelik a körülöttük lévő világot. Az észlelés egyénenként is eltérő eredményt adhat, de a személyen belüli változások is befolyásolják. Például stresszhelyzetben, magas izgalmi szintnél megváltozik az információk érzékelése, azoknak egy része kerül csak feldolgozásra, tehát hangulatunk és a motivációnk is befolyásolhatja azt, hogy mennyi információt veszünk fel a környezetből. Az ingerküszöbök jelentik az érzékelésünk biológiai határait. Az ember például nem érzékeli az ultrahang- és az ultraibolya- tartományban megjelenő elektromágneses ingereket. Következésképpen az embernek és az állatoknak eltérő az érzékelőrendszere. Ami magyarázza, hogy kutyák miért tudnak olyan hangokat meghallani, amit az ember nem képes. Ez valójában azt jelenti, hogy ugyanabban a fizikai világban élünk, de a róla kialakított képünk, az észleletünk teljesen eltérő is lehet. Gondoljunk a színvakásra, a szelektív hallásra (amikor bizonyos hangfrekvenciát nem észlelünk), vagy a fájdalomküszöbre, ami egyénenként eltérő tulajdonság.

Az érzékszervek által felvett információ nem véletlenszerű ingerek sorozata, hanem minden esetben valamilyen mintázatot követ. Ezek a mintázatok a fizikai világ bizonyos jellegzetességeiből fakadnak. A mi

világunkban például a tárgyak inkább tömörek, mint laza szerkezetűek, az összetartozó részei rendszerint egymás közelében vannak. A tárgyak textúrája és színe fokozatosan, nem hirtelen változik. A fény felülről éri a tárgyakat. Úgy tűnik, hogy ezeket a szabályszerűségeket az agyunkba épített evolúciós program hozza létre, mely a környezethez való alkalmazkodás során alakult ki.



2.1 ábra Szubjektív kontúr

A 2.1 ábra azt a benyomást kelti, hogy két háromszöget látunk a képen. Ráadásul két egymást takaró háromszögről van szó, melyek szemben állnak egymással. Ha figyelmesen megnézzük a képet, látjuk, hogy valójában a szabályos háromszögek nem léteznek, az észlelési rendszerünk hozza létre azokat. A látórendszer azt a logikus következtetést vonja le, hogy két takarásban lévő háromszöget látunk a képen, mert az egyik agyi ingerfeldolgozási szabály szerint a közelebbi tárgyak eltakarják a távolabb fekvőket.

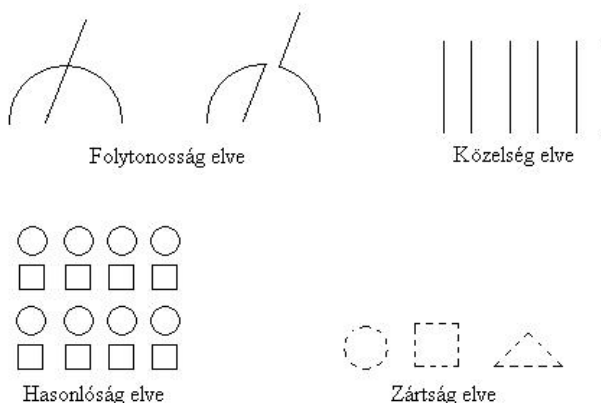
2.1 A tárgyak meghatározása a térben (lokalizáció)

Ahhoz, hogy tudjuk, hol vannak a tárgyak a környezetünkben, először is el kell különítenünk a tárgyakat egymástól és a háttértől. Úgy tűnik, hogy ez az elkülönítés a felismerési folyamat korai szakaszában megtörténik, valószínűleg hasonló szabályok felhasználásával, mint amit az előzőekben ismertettünk. Az elkülönítés után az észlelőrendszer meghatározza a tárgy helyzetét a háromdimenziós térben, annak tőlünk való távolságát és mozgását.

A retinánkra vetülő kép különböző világosságú és színű pontok mozaikja. Az észlelőrendszer ezt a mozaikképet gyors folyamatok során

a háttértől és egymástól elkülönülő tárgyak halmazává szervezi. Az előző fejezetben bemutatott alaklélektan elsősorban ezzel a szerveződéssel foglalkozik, a tárgyak és formák egészes észlelését hangsúlyozza („az egész több mint a részek összessége”). Az észlelet kialakulásának számos elvét leírták:

- *A jó folytatás elve:* azokat az elemeket vonjuk össze egy csoportba, melyek a legkevesebb változtatást, megszakítást igénylik az egyenes vagy fokozatosan görbülő vonalakban, kontúrokbán.
- *A proximitás (közelség) elve:* az egymáshoz közel lévő dolgok egy csoportba tartoznak.
- *A hasonlóság elve:* a hasonló tárgyakat hajlamosak vagyunk egy csoportba sorolni.
- *A zártság elve:* a réseket tartalmazó részeket, az alakzat hiányzó részeit a fejünkben kitöltjük, hogy az alakzat befejezett, egész legyen.



2.2. ábra: Gestalt pszichológiai alapelvek

Ha egy inger két vagy több elkülöníthető ingert tartalmaz, egyik részét figurának (előtér), a többit háttérnek látjuk. A figurának látott terület tartalmazza a tárgyat, a többit háttérnek látjuk. A figurának látott terület tömörebbnek látszik, mint a háttér és úgy, mintha az előtt lenne.

Így van ez a hangok elkülönítésében is, ahogy képesek vagyunk a külvilág zajait a beszédhangoktól elkülöníteni beszélgetés közben. Ez a perceptuális szerveződés legalapvetőbb formája. Ha nem vagyunk képesek az elkülönítésre, észlelési hibák történhetnek. A 2.3 ábrán vagy a két arcot vagy a serleget észleljük. A kettőt egyszerre nem látjuk.

Az észlelőrendszernek meg kell határoznia, hogy

- milyen tárgyak (felismerés, „mi” rendszer),
- hol vannak (lokalizáció, „hol” rendszer).



2.3 ábra: Figura háttér

2.2 Távolságészlelés

Annak meghatározásához, hogy tudjuk, hogy egy tárgy hol helyezkedik el, ismernünk kell a távolságát. Számos távolsági jelzőmozzanat van, amelyek együtt határozzák meg az észlelt távolságot. Ezeket monokuláris és binokuláris jelmozzanatokra oszthatjuk, attól függően, hogy egy vagy két szemet igényelnek.

Monokuláris jelzőmozzanatok

- *Relatív nagyság:* a közelebbi tárgyakat nagyobbak észleljük, a távolabbiakat kisebbnek.
- *Takarás:* ha egy tárgy eltakarja a másikat, akkor az észlelő a takaró tárgyat közelebbinek fogja érzékelni.
- *Relatív magassági helyzet:* a képen magasabban elhelyezkedő tárgyat távolabbinak észleljük.

- *Lineáris perspektíva*: a párhuzamos vonalak összetartónak látszanak, távolodónak észleljük őket.
- *Levegőperspektíva*: a tárgy távolságáról az alapján hozunk döntést, hogy az észlelt tárgyat mennyi levegőrészecske takarja. Minél vastagabb a levegőréteg, annál távolabbinak és szürkés-kék színűnek látjuk az adott tárgyat.
- *Fény-árnyék viszonyok*: a távolság változásával változnak, így alkalmasak arra, hogy a tárgyak távolságára következtessünk belőlük.
- *Mozgásparallaxis*: a közelebbi tárgyak gyorsabban, a távolabbiak lassabban látszanak mozogni az ellenkező irányba.

A monokuláris észlelés elengedhetetlen a művészetekben, hiszen a festő így teremt háromdimenziós teret.

Binokuláris jelzőmozzanatok

A két szemmel való látásnak a távolságészlelésben előnye van az egy szem használatához képest. A két szem eltérő szempontból látja a világot, mert a szemek egymástól egy bizonyos távolságra helyezkednek el. Ez a távolság például az állatoknál meglehetősen eltérő. Vannak állatok, amelyeknek elől van a szemük, mint például a nagymacskáknak és vannak állatok, amelyeknek a szeme oldalt helyezkedik el, mint például a patásoké. Azoknak az állatoknak, amelyeknek elől van a szemük, jobb a térlátásuk, amelyeknek oldalt van, nagyobb szögben látnak, de nehezebben becsülik meg a távolságot. Az embereknél a fej elülső részén helyezkednek el a szemek. Ezért a tárgyról kissé különböző kép keletkezik a két szemben. A két nézőpont egyesülése a mélység benyomását kelti. Ezt a jelenséget *binokuláris parallaxisnak* nevezzük. Ehhez kapcsolódó jelmozzanat a *binokuláris diszparitás*, amely egy tárgynak a két szemben létrejövő képei közötti kis különbségen alapszik.

2.3 Mozgásészlelés

A mozgásészlelés szempontjából látszólagos és valódi mozgást különböztetünk meg. A *látszólagos mozgás* esetén a retinán állókép keletkezik, amit mégis mozgóképként észlelünk. A látszólagos mozgás

egyik példája a film, amikor is egy másodperc alatt 24 filmkockát vetítenek le, amit mi mozgóképként észlelünk. Ezt a jelenséget stroboszkópikus mozgásnak is nevezzük. Az indukált mozgás esetében sem mozdul el a kép a retinán, a kisebb tárgy háttérében lévő nagyobb háttér mozdul el azt a látszatot keltve, hogy a kisebb tárgy mozog (pl. a Hold a felhők között). *Valódi mozgás* esetén a kép ténylegesen elmozdul a retinán, és ez vezet mozgásélményhez.

A szelektív adaptáció (alkalmazkodás) során a mozgásérzékenység csökken a mozgás észlelése közben. A látott és az ahhoz hasonló mozgások iránti érzékenységünk csökken. Ezt követi a *mozgási utóhatás*: a sokáig látott mozgás ellentétes irányú látszólagos mozgásképzetet vált ki.

2.4 Felismerés

Az észlelés másik fő funkciója a tárgyak felismerése, amely úgy történik, hogy hozzárendeljük egy kategóriához (egy emlékezetünkben tárolt fogalomhoz) (ez egy autó, ez egy fa, ez a szomszédom stb.). A felismerés teszi lehetővé, hogy a közvetlenül jelen lévő információt meghaladva, közvetlenül nem észlelhető tulajdonságokra is következtessünk.

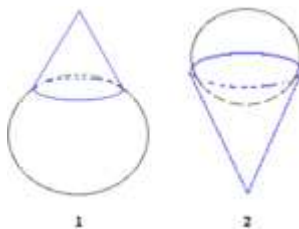
Egy tárgy felismerésének korai és késői szakaszát különböztetjük meg. A *korai szakasz* során az észlelőrendszer a retinából származó információt használja a tárgy olyan primitív alkotórészekkel történő leírására, mint vonalak, élek, szögek, szín stb. A látókéregben találunk olyan sejteket, melyek speciálisan egy-egy ilyen vonást érzékelnek (kérgi vonásdetektorok). Háromféle kérgi vonásdetektort különítettek el:

- *Egyszerű sejtek*: meghatározott irányú és helyzetű egyenes vonalingerre reagálnak.
- *Komplex sejtek*: az adott irányultságú élek mellett azok mozgására is aktivitásba kerülnek.
- *Hiperkomplex sejtek*: akkor kerülnek ingerületbe, ha mindezen túl az ingert jelentő vonal meghatározott méretű és/vagy a vonalak meghatározott szöget zárnak be.

A *felismerés késői szakaszában* az észlelőrendszer a tárgy leírását az emlékezetben tárolt alakleírásokkal veti össze, hogy megtalálja a vele

leginkább megegyezőt. Ezt a szakaszt megfeleltetési szakasznak is nevezzük. A hálózat alsó szintje a vonásokat, a következő szintje pedig a betűket tartalmazza. A vonások és a betűk közötti facilitáló összeköttetések azt jelentik, hogy az adott vonás az adott betű része, a gátló kapcsolatok pedig azt, hogy nem része. Amikor egy betűt látunk, a hálózat egyes vonásai aktiválódnak, amelyek serkentik vagy gátolják az egyes betűk felismerését. A hálózati elképzelés kiterjeszthető a szavak felismerésére is, ami megmagyarázza, miért könnyebb egy betűt egy adott szóban felismerni, mint önmagában.

A *természetes tárgyak* alakja bonyolultabb, így vonalakkal és görbékkel nehezen írhatók le; inkább egyszerűbb geometriai formákra hasonlítanak. Biederman szerint 36 geon (geometrikus ion: hengerek, kúpok, gúla stb.) néhány térbeli viszonytal kombinálva elegendő minden, ember által felismerhető tárgy leírásához.



2.4 ábra: Geon variációk

Az észlelésben megkülönböztetnek alulról felfelé, és felülről lefelé irányuló folyamatokat. Az *alulról felfelé irányuló folyamatokat* az input (külső inger) vezérli, a *felülről lefelé irányuló folyamatokat* a személy ismeretei és elvárásai irányítják. Ha például annak felismerése, hogy az óra pusztán geonleírások alapján történik, akkor ez alulról felfelé ható folyamat: az inger primitív vonásaival kezdődik, folytatódik a geonok meghatározásával, és a tárolt tárgyleírásokkal való összehasonlításokkal végződik. Ezzel szemben egy óra felismerése részben annak alapján, hogy az a falon található az ágy fölött, felülről lefelé irányuló folyamatokat is feltételez: olyan információk figyelembevételével, amelyek nincsenek az inputban. A kontextus hatásai mögött felülről lefelé irányuló folyamatok rejlenek, mert a kontextus (egy tárgy környezete) észlelési elvárásokat hoz létre, és amikor ezek teljesülnek, a szokásosnál is kevesebb bemenő információ is elegendő a felismeréshez. (Pl. könnyebben felismerjük a munkatársunkat a munkahelyen, mint a strandon.)

2.5 Figyelem

A *figyelem* nem más, mint egy szelekciós folyamat, de a figyelem sok esetben a vizsgált modalitástól is függ, hiszen más a helyzet vizuális és akusztikus percepció (észlelés) esetén, általában ezt a két modalitást vizsgálják, ez befolyásolja a reakcióidőt. Az előbbire klasszikus példa az úgynevezett Stroop-hatás (amikor a vizuális inger megjelenése és tartalma, vagy jelentése eltér egymástól, a reakcióidő megnő), az utóbbira pedig az úgynevezett koktélparti jelenség (amikor egy csatornát figyelünk, mégis ha a másikban valamilyen érzelmi töltetű hanginger érkezik – például a nevünk – képesek vagyunk váltani).

A figyelem az agy olyan működése vagy állapota, ami a személyt felkészíti, hogy a környezet bizonyos ingereire reagáljon, még másokra nem. Ez alapján elmondható, hogy az agy két különböző rendszert használ a bemenetek közötti szelekcióban (Atkinson és Mtsai, 2005). A téri viszonyokat, vagyis a figyelem térbeli áthelyezését és orientálását a *poszterior (hátsó agyi területek) rendszer* vezényli, míg az egyéb tulajdonságokért az *anterior (elülső agyi területek) rendszer* a felelős. A szerzők különbséget tesznek a figyelem (szenzoros szelektivitás) és a beállítódás (motoros szelektivitás) között. Vagyis a figyelem annak szelektálása, amire válaszolunk, a beállítódás pedig a válaszok szelektálása. A figyelem speciális formája a *perceptuális beállítódás*, amikor valaki egy bizonyos dolognak az észlelésére van beállítódva.

A *szelektív figyelem* az a folyamat, amellyel egyes ingereket további feldolgozásra választunk ki, másokat viszont figyelmen kívül hagyunk (ez ahhoz hasonló, mint amikor egy reflektorral megvilágítunk valami számunkra fontos dolgot, a környezetében lévő többi dolog viszont sötétben marad). Az információk szelektálásának egyik elmélete szerint a bejövő ingereket még a feldolgozásuk előtt megsűrjűk (korai szelekció), míg egy másik elképzelés szerint, csak jelentésük pontos megismerése után hagyunk figyelmen kívül egyes információkat (késői szelekció).

A figyelemelméletek közül Broadbent (1958) szelektív figyelmi szűrőmodellje emelhető ki, amelyet Treisman (1969) módosított. Mindkét modell alapja, hogy a beérkező ingerek közül csak azok kerülnek feldolgozásra, amelyek kellően erős ingerlést kapnak, a nem figyelt csatornán beérkező jelek azonban csillapítódnak (Broadbent szerint be sem kerülnek a rendszerbe). Kitűnő példa erre a reklámok érzelmi (affektív) töltete, ami mintegy kihasználja a fentebb leírt koktélparti jelenséget. A figyelem a Broadbent által eredetileg bemutatottal ellentétben, felülről lefelé is szerveződhet, vagyis a

figyelmet magasabb tudati funkciók is befolyásolhatják, mint a motiváció, az érzelmi hatás vagy a korábbi tapasztalat és az előzetes tudás (Atkinson és Mtsai, 2005).

A figyelem kapacitása növelhető. Ami határt szab a beérkező ingerek észlelése során, az az emlékezeti kapacitás.

2.6 Észlelési állandóságok (perceptuális konstanciák)

Észlelőrendszerünk az érzékszervek által felfogott ingerek állandó változásai ellenére is azonosnak észleli a tárgyakat. A retinális kép állandóan változik, mégis ugyanazt a képet látjuk:

- *Alakkonstancia*: az észlelt forma annak ellenére állandó marad, hogy a retinális kép megváltozik (pl. érkező vonat).
- *Helykonstancia*: mozgás közben az álló tárgyak helyzetét állandónak észleljük (pl. amikor elhaladunk valami mellett, de tudjuk, hogy az adott tárgy egyhelyben van, annak ellenére, hogy a retinális képe mozog).
- *Világosságkonstancia*: egy tárgy észlelt világossága alig változik, még akkor is, ha a róla visszavert fény mennyisége jelentősen nő vagy csökken (pl. a matrózmintás blúz csíkjai napfényben is éppolyan sötétnek vagy világosnak látszanak, mint árnyékban).
- *Színkonstancia*: azonos színűnek látjuk a tárgyakat különböző fényhatások esetén (pl. a paradicsomot erős fényben és félhomályban is pirosnak látjuk).
- *Nagyságkonstancia*: a tárgyak méretét távolságuktól függetlenül állandónak látjuk (pl. ha egy autó távolodik tőlünk, nem látjuk úgy, hogy csökkenne a nagysága).

A *tudatalatti észlelés* az, amely akkor is megtörténik, amikor az inger olyan rövid ideig, vagy olyan kis intenzitással jelenik meg, hogy a tudatosság küszöbe alatt marad.

Perceptuális elhárítás = az érzelmi töltésű ingerek nehezebben észlelhetők, mint a semleges ingerek. Az érzelmi töltésű ingereknél az asszociációk révén korábbi emlékek mobilizálódhatnak és a felülről-lefelé szerveződő ingerfeldolgozás miatt lassíthatják és torzíthatják az aktuális inger észlelését.

A konstanciák tanulás révén alakulnak ki. Ha az adott tárgyról mindig azt a képet látnánk, ami éppen abban a pillanatban a retinán keletkezik, a világban folyton minden változna, vagyis lehetetlen lenne viszonyítási pontokat találni, és felismerni a tárgyakat.

3. TANULÁS, TANULÁSELMÉLETEK

A tanulás nemcsak az iskolai tudás és az iskolai készségek elsajátításában játszik szerepet, hanem a szocializációban, az érzelmi fejlődésben, és a személyiség fejlődésében is. Megtanuljuk, mitől féljünk, mit szeressünk, hogyan kell udvariasnak lenni, hogyan kell intim helyzetekben viselkedni. Furcsa, de a félelmet is meg kell tanulnunk, azt hogy bizonyos dolgoktól tartanunk kell. Ilyen például a mélységtől való félelem, amely a gyermek helyváltoztató mozgásával egy időben alakul ki. Ez a fajta félelem segíti az alkalmazkodást az az adaptív jellegű, hiszen megóvjá a kisgyermeket a leeséstől.

Klasszikus értelemben négyféle tanulást különböztetünk meg: habituáció, klasszikus kondicionálás, operáns kondicionálás és komplex tanulás.

3.1 Habituáció

A *habituáció* azoknak az ingereknek a figyelmen kívül hagyását magyarázza meg, amelyek ismerőssé váltak, és nincs következménye az egyénre. (Ilyen például az óra ketyegése, vagy a hűtőszekrénymotor zaja.) A habituációs tanulást csecsemők vizsgálata során is felhasználják. Egy inger bemutatása után, amelyik reakciót váltott ki a csecsemőből, addig tartják fenn az ingerlést, amíg a baba érdeklődést mutat az inger irányába. Ha megszokta az ingert – azaz habituálódott – megváltoztatják az inger intenzitását és azt vizsgálják, hogy mi az a legkisebb különbség, amit a csecsemő detektálni (észlelni) képes. Sportolóként például a környezet zajaihoz is habituálódunk. Egy időben zajló versenyszámok esetében például a magasugró nem hallja a másik pályán versenyző rúdugrónak szurkoló közönség kiabálását. Sok esetben azonban a környezeti ingerek küszöb alatti ingerként bejutnak az elménkbe és tudatalatti folyamatok révén befolyásolják a teljesítményünket. Gondoljunk a hazai és a vendégmérkőzéseken nyújtott sportjátékosok szereplésének eltérő pszichológiai hatásaira.

3.2 Klasszikus kondicionálás

A *klasszikus kondicionálás* tanulmányozása a XX. század első éveiben kezdődött, amikor Ivan Petrovics Pavlov (1846-1936) orosz fiziológus a tanulással kezdett foglalkozni. Alapkísérletében először egy tartályt kapcsoltak a kutya nyálmirigyeihez, hogy abban ellenőrizhessék a nyáladzás mértékét. Ezután a kutyát egy tányér elé helyezték, amelybe távvezérléssel húspor volt adagolható. A kísérletvezető bekapcsolt egy fényjelzést a kutya előtti ablakban. Erre a kutya még nem kezdett el nyáladzani. Néhány másodperc múlva a berendezés egy kis húspor adagolt, és kikapcsolta a fényjelzést. A rögzítőberendezés bőséges nyáladzást regisztrált. A nyáladzás feltétlen válasz volt, amely nem igényelt tanulást. A húspor tehát a feltétlen inger volt. Az eljárást többször megismételték, hogy meggyőződjenek, megtanulta-e a kutya összekapcsolni a fényjelzést az étellel. Amikor a kísérletvezető bekapcsolta a fényjelzést, de nem adagolt húspor, a kutya nyáladzott, megtanulta a kapcsolatot. A nyáladzás a feltételes válasz, míg a fényjelzés a feltételes inger volt. A kutyát megtanították, más szóval kondicionálták, hogy összekapcsolja a fényjelzést az étellel, és nyáladzással válaszoljon rá (Atkinson és mtsai, 2005).

Kioltás

Ha a feltételes válasz nem kerül megerősítésre (a feltétlen inger ismételen elmarad), a válasz fokozatosan csökkenni fog. A kutyakísérletben ez azt jelenti, hogy ha az állatnak ismételen adjuk a fényjelzést, de utána nem kap ételt, egy idő után nem fog nyáladzani a fényre. A *kioltás* során nem szűnik meg véglegesen a tanult válasz, csak *gátlás* alá kerül. A gátlás megtanulását igazolja a *spontán felújulás* jelensége is, amikor a kioltott válasz új helyzetekben ismét megjelenhet. A sportban gyakran előfordul, hogy a korábban kijavított rossz mozgássor stresszhelyzetben ismét előjön.

Generalizáció

Amennyiben egy feltételes válasz összekapcsolódott egy bizonyos ingerrel, más hasonló ingerek is kiválthatják ugyanezt a választ. Minél inkább hasonlít az új inger a feltételes ingerhez, annál inkább kiváltja a feltételes választ. Ez az elv, amelyet *generalizációnak* nevezünk, részben megmagyarázza azt a képességünket, hogy olyan új ingerekre is reagáljunk, amelyek a korábban ismertekre hasonlítanak.

Diszkrimináció

A diszkrimináció a generalizációval ellentétes folyamat. A generalizáció a hasonlóságokra, a diszkrimináció a különbségekre adott válasz. A kondicionált diszkrimináció a szelektív megerősítés és a kioltás terméke. Így például meg lehet tanítani egy kutyának, hogy csak a piros fényre reagáljon.

Kontiguitás, bejósolhatóság

Pavlov úgy gondolta, hogy a feltételes és a feltétlen inger időbeli érintkezése (*kontiguitása*) a döntő mozzanat ahhoz, hogy a kapcsolat (a tanulás) létrejöjjön. Az ezt a felfogást támogató adatok olyan kísérletekből származnak, amelyekben a feltételes inger és a feltétlen inger bemutatása közötti időt változtatták. A kondicionálás általában akkor a leghatékonyabb, ha a feltételes inger a feltétlen ingert mintegy fél másodperccel előzi meg, és e hatékonyság annál kisebb, minél hosszabb ez az idő. Rescorla (1972) egy fontos kísérletében szembesítette a kontiguitást és a *bejósolhatóságot*. A kísérlet egyes próbáiban a kutyáknak áramütést adott (feltétlen inger), néhányszor pedig az áramütést egy hangjelzés (feltételes inger) is megelőzte. A hang és az áramütés időben egybeeső párosítása mindkét csoportban azonos volt; a különbség annyi, hogy az egyik csoportban minden áramütést megelőzött egy hangjelzés, míg a másik csoportban egyenlő arányban volt, illetve elmaradt a hangjelzés az áramütések előtt, így ebben a csoportban nem volt valódi bejósoló ereje. A hangjelzés bejósoló ereje döntőnek mutatkozott: az első csoport gyorsan kondicionálódott, a másik csoport pedig egyáltalán nem. Más kísérletek is megerősítették, hogy a feltételes inger és a feltétlen inger közötti előjelzési kapcsolat (bejósolhatóság) fontosabb, mint akár az időbeli kontiguitás, akár a feltételes inger és a feltétlen inger párosításainak gyakorisága.

A bejósolhatóság az érzelmi reakciókban is fontos szerepet játszik. Vizsgálatok bizonyítják, ha a fájdalmas és a semleges ingert következtelenül adagolják a kísérleti állatoknak, akkor folyamatos szorongás – az ingertől való folyamatos félelem – alakul ki, melynek további következményei pszichoszomatikus elváltozások (pl. a gyomorfekély) lehetnek. Tehát ha tudjuk, hogy mikor érzünk fájdalmat, csökken a szorongásunk.

3.3 Operáns kondicionálás

Amikor egy élőlényt valami újra akarunk megtanítani, nem használhatunk klasszikus kondicionálást. Milyen semleges inger venné rá a kutyát, hogy megcsinálja a feladatot? Az idomításhoz először arra kell rávenni, hogy csinálja a mutatványt, aztán utólag megjutalmazhatjuk dicsérettel vagy étellel. Ha így járunk el, a kutya meg fogja tanulni a mutatványt. Ez a tanulás az *operáns kondicionálás*.

Az effektus törvénye

Az operáns kondicionálás tanulmányozása a századfordulón kezdődött. Egy éhes macskát beraktak egy ketrecbe, amelynek ajtaját egy retesz zárta el, és egy darab halat helyeztek a ketrecen kívülre. A macska először megpróbált kinyúlni a ketrecből és így elérni a halat, majd miután ez nem sikerült körbejárta a ketrecet, és különféle viselkedéssel próbálkozott. Egyszer véletlenül megütötte a reteszt, kiszabadult, és megette a halat. Ezek után visszatették a ketrecbe, és újabb halat tettek elé. A macska ugyan úgy viselkedett, mint az előbb. A próbák sorozata folyamán a macska fokozatosan elhagyta irreleváns (a cél elérése szempontjából lényegtelen) viselkedéseinek többségét, és végül amint betették a ketrecbe, sikeresen kinyitotta a reteszt és kiszabadult. A macska tehát megtanulta kinyitni a reteszt, hogy megkaparintassa az élelmet. Úgy tűnhet, hogy a macska értelmesen cselekedett. Thorndyke (1898) azonban hangsúlyozta, nagyon kevés értelem működik itt. A macska magatartása leginkább próba-szerencse viselkedésnek tűnik, és ha a jutalom közvetlenül követi az ilyen viselkedést, az adott akció tanulása megerősödik. Ezt a megerősödést nevezte Thorndyke az *effektus törvényének*. Úgy érvelt, hogy az effektus törvénye a véletlenszerű cselekvések közül csak azokat válogatja ki (azokat tanuljuk meg), amelyeket pozitív következmény (a környezet jutalmazása) követ. Az effektus törvény szerint a jutalmazott viselkedés legközelebb nagyobb valószínűséggel jelenik meg, a büntetett viselkedés előfordulása pedig egyre csökken. Az elmélet gyenge pontja éppen a próba-szerencse jelleg, melynek során felvetődik, hogy miként jutalmazunk egy meg nem tanult viselkedést. Skinner (1948) szerint a viselkedés tanítása csak akkor működik, ha a komplex viselkedést olyan elemi összetevőkre bontjuk fel, amelyek akár maguktól is megjelenének. Ebben az esetben már működhet az effektus törvénye (Atkinson és mtai, 2005).

Skinner kísérlete

A kísérletben egy éhes állatot (általában patkányt) beraktak egy dobozba, amelyben volt egy pedál. Az állat először csak körbejárt, megnézte a dobozt és rálépett a pedálra. Később, ha rálépett a pedálra ételt kapott. Hamarosan megnőtt a pedálnyomások száma. A patkány tehát megtanulta, hogy egy bizonyos viselkedése (a pedálnyomás) egyedi és számára pozitív következménnyel jár (ételt kap). Később megszüntették az étel adagolását, és a pedálnyomások száma is csökkent, tehát a választ a megerősítés hiánya éppen úgy kioltotta, mint a klasszikus kondicionálásnál.

Azt a technikát, amely csak azokat a válaszokat erősíti meg, amelyek találkoznak a kutató elvárásával, és minden egyebet kiolt, *formálásnak* nevezik. Tegyük fel, hogy kutyánkat operáns kondicionálással meg akarjuk tanítani egy mutatványra, például arra, hogy nyomjon meg az orrával egy csengőt. Arra örökké várhatnánk, hogy ezt a kutya magától csinálja (hogy aztán megerősíthessük/megjutalmazhassuk). Ahhoz, hogy megnyomja a csengőt, adjunk az állatnak megerősítésként valami ételt mindannyiszor, amikor megközelíti a csengőt, megkövetelve, hogy egyre közelebb és közelebb kerüljön a kívánt helyhez, míg végül az orra érinti a csengőt. Így a megerősítések lépésről-lépésre történő alkalmazásával, fokozatosan közelítjük meg a kívánt viselkedést (Atkinson és mtsai, 2005). Ez alapján működik a programozott oktatás. Az információt kisebb egységekre bontják és lépésenként haladnak előre. Így könnyedén lehet biztosítani az azonnali megerősítést és mindenki a saját tempójában haladhat.

A *megerősítéseket* többféleképpen csoportosíthatjuk. A legegyszerűbb csoportosítás szerint a pozitív megerősítés egyenlő a jutalmazással, a negatív megerősítés pedig a büntetéssel. Fontos figyelembe venni, ha az elvárt jutalom elmarad, annak büntetésértéke van, ha az elvárt büntetés marad el, annak viszont jutalomértéke van. Más megközelítés szerint az említett megerősítéseket *elsődlegesnek* nevezzük, mert – mint az étel – alapvető szükségleteket elégítenek ki. Viszont jóformán minden inger válhat *másodlagos*, azaz kondicionált megerősítővé elsődleges megerősítőkkal való következetes társítás révén. Például a pénz is másodlagos megerősítő, hiszen azért értékes számunkra, mert érte megkaphatjuk mindazt, amire vágyunk.

Generalizáció és diszkrimináció

Ami igaz a klasszikus kondicionálásra, igaz az operáns kondicionálásra is: az élőlények generalizálják amit tanultak, és a generalizáció diszkriminációs tréninggel korlátok közé szorítható. Egy viselkedés kondicionálható és fenntartható akkor is, ha a tanult viselkedésnek csak töredékét erősítik meg. Tehát nem minden jó választ, hanem annak csak egy részét jutalmazzuk. E jelenség a *részleges megerősítés*. A válasz ebben az esetben nehezebben alakítható ki, de tovább fennmarad.

Averzív kondicionálás

Az *avertzív kondicionálásnak* (amikor negatív, kellemetlen események egy viselkedés következményei) több fajtája van attól függően, hogy az averzív eseménnyel egy létező választ gyengítenek, vagy egy új válasz tanulását serkentik.

Büntetés

Büntetés alkalmazásakor a választ egy averzív inger vagy esemény követi, amely gyengíti vagy elnyomja a válasz következő megjelenését. Bár a büntetés egy nem kívánt választ elnyomhat, számos hátránya is van. Először is a hatása nem olyan jól bejósolható, mint a jutalmazásé. Lehetséges, hogy az alany a büntetett választ egy még kevésbé kíváнатossal helyettesíti. A büntetés gyakran a büntető személytől (szülő, tanár) vagy a szituációtól (otthon, iskola) való félelemhez vagy az ezekkel szembeni ellenérzéshez vezet. Végül a szélsőségesen erős vagy nagyon fájdalmas büntetés agresszív viselkedést válthat ki.

Menekülés és elkerülés

Az averzív események új válaszok megtanításában is használhatók. Az élőlény megtanulhat egy választ, hogy leállítson egy folyamatban lévő averzív eseményt, mint amikor a gyermek megtanulja gyorsan elengedni (jó esetben letenni) a forró bögrét, hogy ne égesse meg a kezét. Ez a *menekülő tanulás*. Azt is megtanulhatjuk, hogy megelőzzük egy negatív esemény bekövetkezését, az előző példánál maradva, a gyermek megnézi, hogy elég langyos-e a bögre ahhoz, hogy kézbe vegye anélkül, hogy megégesse a kezét. Ez az *elkerülő tanulás*.

3.4 Szociális tanuláselmélet

A *szociális tanuláselmélet* nagy hangsúlyt tulajdonít az egyén aktivitásának a viselkedés kialakulásának folyamata során. Az alapgondolat a mások viselkedésének megfigyelése, az utánzás, a modellkövetés. Nemcsak a saját cselekvésünk jutalmazása vagy büntetése során tanulunk, ugyanez a helyzet ha mások viselkedését értékelik. Továbbá szerepet játszik korábbi viselkedésünk eredménye, tapasztalata. Emlékeink révén képesek vagyunk felidézni korábbi tapasztalatainkat, az adott szituáció kimenetelét, és ha szükséges, módosítani tudjuk a viselkedésünket. A szociális tanulás egyik kulcsfogalma az utánzás, amelynek során sajátítjuk el a társas viselkedés legfontosabb szabályait. A probléma az, hogy jó és rossz mintákat is elsajátítunk. Ezért kiemelten fontos a családi környezet pozitív hatása, de a tágabb környezet, így a médiumok szemléletet befolyásoló hatása sem hanyagolható el. A modellválasztás indítékai, vagyis az, hogy kitől tanulunk szívesen, sok tényezőtől függ. A legerősebb indíték a szeretet. Az érzelmi támogatás és elfogadás miatt a felnőtteket szívesebben utánozzák a gyerekek. Ha az adott helyzetben nem tudjuk mit kell csinálni, másokat figyelünk meg. Tehát az inkompetencia érzésének is fontos szerepe van az utánzásban. Ha valakinek alacsony az önértékelése vagy alapvetően dependens (másoktól függő) típus, szintén hajlamos lehet az utánzásra. A modell státusza is utánzásra ösztönözhet. Ha valaki elismert, híres személy, mindenképpen követendő példaként szolgál.

3.5 Komplex tanulás

Kognitív nézőpontból a tanulás kulcsa az élőlény azon képességében rejlik, hogy a világ egyes vonatkozásait mentálisan reprezentálja (leképezi az emlékezetében), és azután ezeken a mentális reprezentációkon hajt végre műveleteket, és nem a valóságos világban (gondolkodik, tervez stb.). A *komplex tanulás* így asszociációk kialakításán túl, problémamegoldási stratégia alkalmazását, vagy a környezetről mentális térkép készítését is tartalmazza.

Kognitív térkép

A tanulás kognitív megközelítésének egyik korai képviselői azzal foglalkoztak, hogy a bonyolult útvesztőkben az utat a patkány hogyan

találja meg. Szerintük a bonyolult útvesztőkben futó patkány nem jobbra és balra fordulások sorozatát tanulja meg, hanem egy *kognitív térképet* alakít ki, amely az útvesztő alaprajzának mentális reprezentációja (a fejében kialakul egy térkép, és ennek segítségével tájékozódik).

Belátásos tanulás

Míg a komplex tanulást kezdetben sok korai kutató alacsonyabb rendű fajok segítségével próbálta tanulmányozni, mások úgy gondolták, hogy a kognitív megközelítés számára a legjobb bizonyítékokat a magasabb rendű fajok, különösen az emberszabású majmok szolgáltatathatják. E kutatók közül Köhlernek az 1920-as években csimpánzokkal végzett kutatásai voltak különösen fontosak. Köhler (1938) olyan problémákat adott csimpánzainak, melyek teret engedtek a *belátásnak*, mivel a probléma egyik részlete sem volt rejtve (szemben a Skinner-doboz ételadagolójával, amely az állat számára nem volt látható). Tipikus kísérleteiben Köhler a csimpánzt (Szultánt) egy zárt területre helyezte el valamilyen gyümölccsel együtt. Ahhoz, hogy az állat elérje a gyümölcsöt, a közelében lévő tárgyakat eszközként kellett használnia. A csimpánzok általában megoldották a problémát. Ezeknek az állatoknak a teljesítménye számos szempontból eltért Thorndyke macskáinak vagy Skinner patkányainak viselkedésétől. Egyrészt a megoldás hirtelen jelent meg, nem pedig egy fokozatos próba-szerencse folyamat eredménye volt. Másrészt miután a csimpánzok egyszer megoldották a problémát, a későbbiekben ugyanezt már csak nagyon kevés irreleváns mozgással oldották meg. Köhler csimpánzai az általuk megtanultakat könnyedén átvitték új szituációkra is. Például az egyik feladatban a csimpánz nem ketrecben volt, de néhány banán túl magasan volt elhelyezve ahhoz, hogy elérje azokat. Ezért a körülötte lévő dobozokból emelvényt épített és így érte el a gyümölcsöt. A csimpánzok problémamegoldásának döntő jellegzetessége volt a hirtelenség, az egyszer felfedezett megoldás későbbi hozzáférhetősége és átvihetősége hasonló szituációkra. A csimpánzok megoldásai inkább egy mentális próba-szerencse folyamatot tükröztek. Vagyis az állatok kialakították a probléma egy mentális reprezentációját, addig manipulálták annak komponenseit, amíg eljutottak a megoldáshoz, és azután a valóságos világban kiviteleztek a megoldást (Atkinson és mtai, 1999).

3.6 Tanulási módszerek

A hatékony tanulási módszerek a megtanulandó anyag strukturálásával, feldolgozásával és gyakorlásával érhetők el. A különböző tanulási módszerek nagyon hasonlóak.

SQ3R módszer

- *Betekintés* (Survey) – ez az első benyomás a tanulandó anyagról, amelyet a tartalomjegyzék elolvasásával szerzünk meg.
- *Kérdések* (Question) – a betekintés után azoknak a kérdéseknek a megfogalmazása, melyekre választ szeretnénk kapni.
- *Olvasás* (Read) – a tanulandó anyag alapos elolvasása.
- *Felmondás* (Recite) – az olvasás után megpróbálunk válaszolni a feltett kérdésekre.
- *Összefoglalás* (Review) – az egyes részek összefoglalása, a kevésbé megjegyzett fejezetek újbóli átnézése.

PQRST módszer

- *Előzetes áttekintés* (Preview).
- *Kérdések* (Question).
- *Olvasás* (Reading).
- *Felmondás* (Self-recitating).
- *Ellenőrzés* (Test).

SPAR módszer

- *Betekintés* (Survey)
- *Feldolgozás* (Process) – ez az anyag értelmes feldolgozását jelenti
- *Kérdések* (Ask)
- *Összefoglalás* (Review)

A szakemberek szerint a komplex tanulási módszerek nagyon hasonlóak. Nincs egy mindent átfogó tanulási modell. A tanuló képességei, előzetes tudása, a tanulási körülmények, a tanulásra fordított idő és a számonkérés formája szerint kell a legjobb módszert kiválasztani.

3.7 Tanulási stílusok

A hatékony tanulás személyiségfüggő képesség. Szitó (1987) szerint a tanulási stílus három kategória mentén értékelhető.

Az érzéketi modalitások alapján megkülönböztetünk *vizuális típust*, akik a vizuális ingereket részesítik előnyben a tanulás során. Az *auditív típus* a hallott információ gyors feldolgozására és raktározására képes. A harmadik, *kinesztéziás típus* tanulási csatornája a mozgásos cselekvés.

Sokan szeretnek egyedül tanulni, de vannak olyanok is, akik társakkal közösen tanulnak. A társas környezet szempontjából lehet valaki egyéni, illetve társas stílusú.

A reagálási stílus alapján beszélhetünk *impulzív* és *reflektív típusú* személyekről. Az impulzív típusú diákokra az intuitív megközelítés jellemző, gyorsabban reagálnak, mielőtt végiggondolták volna a feladatot. Ezért gyakrabban hibáznak. A reflektív stílusúak lassabban reagálnak, a válaszuk kimértebb, meggondoltabb.

4. EMLÉKEZÉS, EMLÉKEZETI RENDSZEREK

4.1 Munkamemória-modell

A XX. század 60-as éveiben a rövid távú memóriát egységes és passzív rendszernek írták le, melynek elsődleges feladata a hosszú távú memória „kiszolgálása”. Baddeley és Hitch (1974) kutatásai megcáfolták a passzív rövid távú emlékezeti tár létezését és egy többkomponensű, dinamikusan működő rendszer képét vázolták fel. Modelljük szerint a munkamemória egy korlátozott kapacitású, párhuzamos elemekből felépített rendszer, mely fenntartja és manipulálja az információt a különböző megismerési folyamatok során. Ezek alapján a tanulás, a nyelvi folyamatok, a képzelet, a problémamegoldás és az ezektől független információk integrálása történik meg adott intervallumon belül.

Az eredeti munkamemória rendszer a központi végrehajtóból (végrehajtó funkciók) és két modalitás-specifikus alrendszerből, a fonológiai hurokból (verbális munkamemória), és a téri-vizuális vázlatömbből (téri munkamemória) áll. Baddeley (2000) egy negyedik összetevővel egészítette ki a modellt, amelyet epizodikus puffernak nevezett el. A modell lényege, hogy párhuzamosan is működhetnek, így az egyik sérülése nem befolyásolja a másik működését, illetve az egyik puffer kapacitása nincs jelentős hatással a másik várható kapacitására.

Központi végrehajtó

A *központi végrehajtó* az alrendszerek felett áll és inkább a figyelmi folyamatokban játszik szerepet, mint konkrétan az emlékezetben. Korlátozott kapacitású, modalitásfüggetlen rendszer, melynek elsődleges feladata a munkamemória alrendszereinek összehangolása és modulálása, valamint a hosszú távú emlékezettel való kapcsolattartás (Eysenck és Keane, 1997; Baddeley, 2001). A központi végrehajtó működésének pontos leírása a témában kutató szakemberek számára is komoly kihívást jelent. Racsmány és Szendi (2000) sürgeti a központi végrehajtó működés felbontását több önállóan működő alrendszerre.

Fonológiai hurok

A *fonológiai hurok* vagy más néven verbális munkamemória elsődleges feladata a beszédalapú információ kezelése. Két alrendszerre

bontható, az egyik a fonológiai tár, melynek feladata a beszédalapú információ tárolása. A másik alrendszer az információ fenntartásáért felelős artikulációs kontrollfolyamat, amelyet az információ ismétlésével ér el (Baddeley, 1998).

Téri vizuális vázlattömb

A *téri vizuális vázlattömb* felelős a téri-vizuális ingerek megtartásáért és manipulálásáért. Két részre osztható, a *téri alegység* a tárgyak helyével és mozgásával foglalkozik, a tárgyak látható jegyeivel a *vizuális alegység* dolgozik. A téri munkamemóriába vizuálisan és képzeleti úton kerülhet be az információ.

Epizodikus puffer

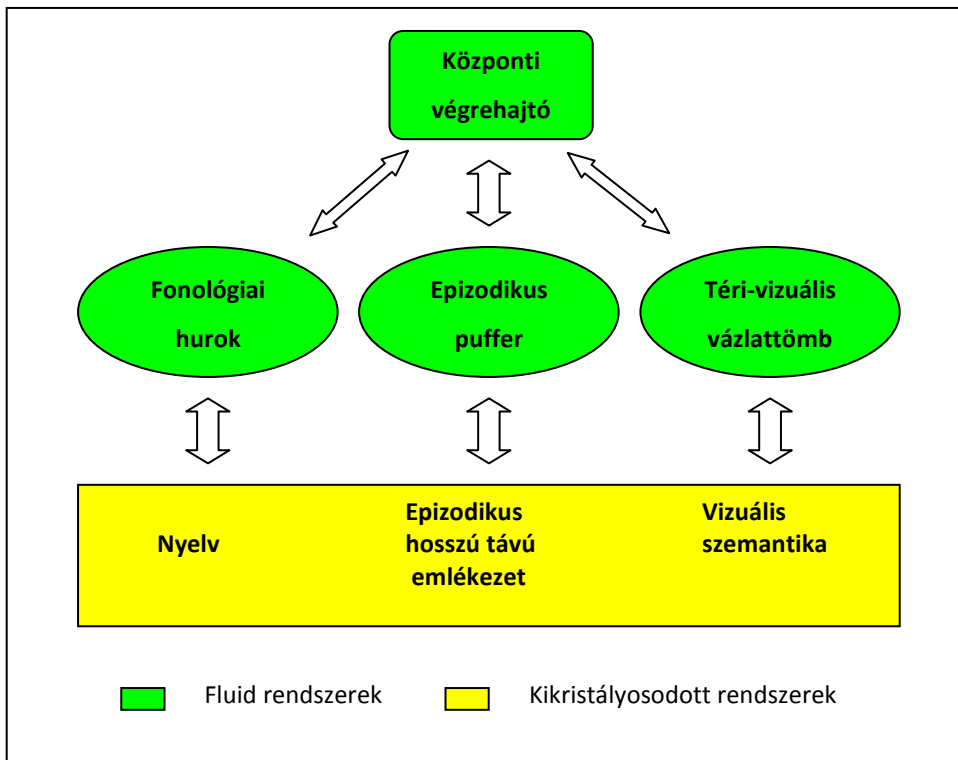
Az *epizodikus puffer* a különböző modalitásokból érkező információkat integrálja. Valószínűleg kapcsolatban áll a hosszú távú emlékezeti rendszerekkel és a szemantikai rendszerrel (Baddeley, 2000).

Komplex munkamemória

Baddeley modelljén kívül a munkamemória működésére vonatkozóan más elképzelések is megfogalmazódtak. Daneman és Carpenter (1980) egy rugalmasan működő egységes erőforrás-rendszerként képelték el a munkamemóriát, mely integrálja a többféle rendszerműködést, így egyedüli elemként felelős az információ tárolásáért és manipulálásáért. Engle és munkatársai (1999) a hosszú távú memória részeként írja le a munkamemóriát, mely a működés során aktiválódik és a figyelmi rendszer gátló működése gyakorol rá szabályozó hatást. Ericsson és Kintsch (1995) is a hosszú távú memóriarendszerekkel való kapcsolatot feltételezte. Elképzelésük szerint a munkamemória hívóinger alapon működik, mely így könnyen hozzáfér a specializált előhívási struktúrákkal szervezett hosszú távú munkamemória-rendszerekhez. Bunting és Cowan (2005) szerint sem létezik önálló munkamemória-rendszer. A munkaemlékezetet a hosszú távú memória részeként képelték el. Két működési szintet különböztettek meg. Az első szinten a hosszú távú memória reprezentációja aktiválódik, a második szint a figyelmi központ szintje.

4.2 Szerveződés és kategorizáció

A kognitív forradalom után a 1960-as években az emlékezeti kutatások arra irányultak, hogy miként tároljuk a fogalmakat az emlékezetünkben, hogyan szerveződik a mentális lexikon azaz a szavak miképpen tárolódnak az agyunkban. Erre a problémára a hálóelméletek adták meg a választ.



4.1 ábra: A munkamemória modell (Baddeley, 2000)

Hierarchikus hálómodell

E szerint ismereteinket hierarchikusan szervezett fogalmi hálózatban tároljuk. Az ismeretek egy hálózat csomópontjaiként képzelhetők el és a csomók közötti kapcsolatok jelentik az ismeretek közötti összeköttetéseket. A háló piramisszerűen épül fel az alul levő fogalom a fölötte állónak egy alete (Collins és Quilian, 1969). A csomópontokban a fogalmak mellett a rájuk jellemző tulajdonságokat (vonásokat) is tároljuk.

Vonás-összehasonlító modell

Smith, Shoben, és Rips, (1974) szintén a fogalmakat megadó vonásokban gondolkodik, de szerintük nem hierarchikus a kapcsolat közöttük. A vonások két típusát lehet megkülönböztetni. A definiáló vagy meghatározó jegyek azok, amelyek külön-külön szükségesek, de együtt elégségesek ahhoz, hogy esetet besoroljunk egy kategóriába. Például a lábatlan és kopolyú meghatározó vonás a halak kategóriájára nézve, mert a halaknak nincs lábuk, de csak nekik van kopolyújuk. Vannak viszont egyéb lábatlan állatok. A másik a karakterisztikus vagy esetleges vonások, melyek jellemzőek egy kategóriára, de nem közősek minden tagra. Az előző példát folytatva, vannak tengeri halak, de nem minden hal él tengerben.

Minden kategóriának vannak tipikus és kevésbé tipikus tagjai. Például a halak kategóriájának a lazac tipikusabb tagja, mint a rája. A tipikus esetet hamarabb soroljuk be a kategóriába és ezt nevezzük tipikussági hatásnak.

Hálózatmodell

Collins és Loftus (1975) hálózatmodelljében a fogalmak elrendeződése nem hierarchikus. A hangsúlyt a fogalmak közötti kapcsolat erősségére helyezték. Ha valamely fogalom aktiválódik, akkor a körülötte lévő területek is aktivációba kerülnek, de egyre csökkenő intenzitással. Olyan ez, mint amikor az ujjunkkal megemelünk egy lepedőt alulról és a körülötte lévő részek is együtt emelkednek vele. A terjedő aktiváció további következménye, hogy ha például előzőleg állatokról beszélgettünk, akkor könnyebben válaszolunk egy állatokkal kapcsolatos kérdésre, mintha mondjuk az autókról beszéltünk volna. Ezt az előzetes ráhangolódást *szemantikus priming (előfeszítési) hatásnak* nevezzük.

4.3 Hosszú távú emlékezet

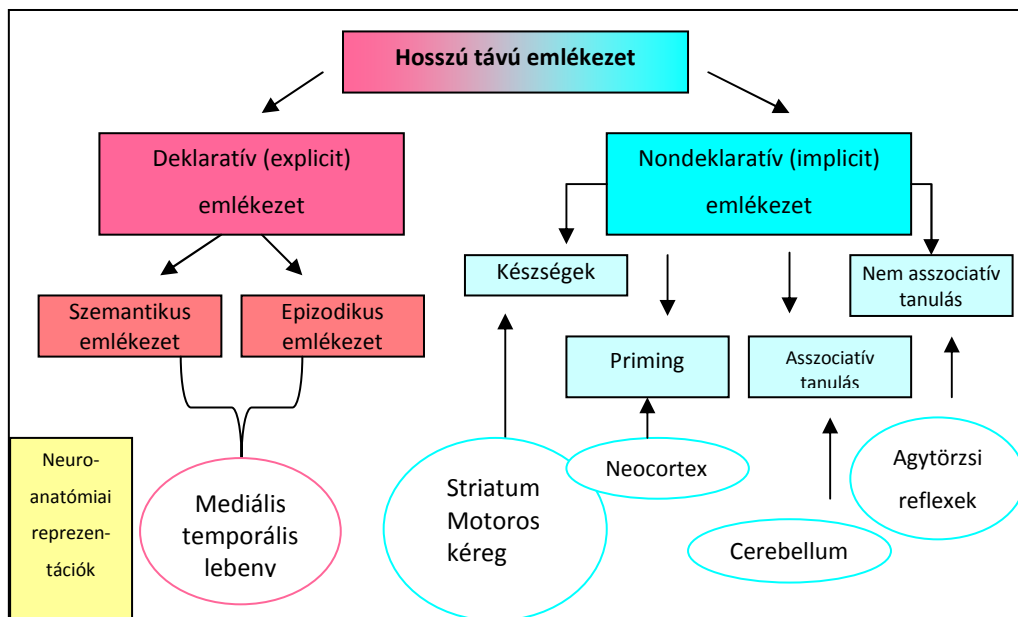
Hosszú távú emlékezetről akkor beszélünk, amikor az információ megtartása a munkamemória kapacitásán túli idő, tehát néhány perctől akár a személy élete végéig fennmarad. A hosszú távú emlékezet is további alrendszerekre bontható (Graf és Schacter, 1985; Squire és Zola, 1996).

Explicit (deklaratív) emlékezet

A memóriából viszonylag könnyen előhívható információanyag az explicit emlékezetben tárolódik és két részre bontható. Az *epizodikus memória* a személyes eseményekkel kapcsolatos információk tárolásáért felelős. A kódolásban fontos szerepet játszanak az esemény helyi és időbeli vonatkozásai. A *szemantikus memória* a tények, események általánosabb tárolását biztosítja. A szemantikai információ a korábbi tudáshoz kapcsolódva kódolódik (Graf és Schacter, 1985).

Implicit (procedurális) emlékezet

Az implicit vagy nemdeklaratív emlékezeti rendszerben tárolt információk nagyrészt tudattalan tanulási folyamatokon keresztül kódolódnak. Az implicit rendszer is több részre osztható. Az ábrán felvázolt alrendszerek az implicit memória részei, azonban az egyik alrendszer sérülése érintetlenül hagyja a többi alrendszer működését. Alzheimer-kórban szenvedők mozgáskészség-tanulása normálisnak mondható, azonban a szótöredék-kiegészítéses feladatban, amely kognitív előfeszítést (priming) igényel, rosszabbul teljesítenek, mint az egészségesek. Huntington-betegségben éppen az ellenkezőjét figyelhetjük meg: normális előfeszítési hatás mellett, az implicit tanulási képesség deficitjével kell számolnunk (Baddeley, 2001).



4.2 ábra: A hosszú távú emlékezeti rendszerek sematikus ábrája
(Fonvó. 2003 után módosítva)

4.4 Az emlékezet konstruktivitása

Amikor egy mondatot vagy történetet hallunk, az gyakran a valóságos esemény hiányos leírása, és a világ működésére vonatkozó általános ismereteinket kell mozgósítanunk ahhoz, hogy az esemény összetettebb leírását megkonstruáljuk. Az eredeti információkat kiegészítjük annak az általános tudásnak a felhasználásával, hogy mi mivel jár együtt. A konstrukció jelentheti egyszerű következtetések hozzáadását a bemutatott anyaghoz, de jelentheti az anyag hozzáillesztését sztereotípiákhoz és a sémák egyéb fajtáihoz. A *sztereotípa* az emberek egy egész csoportjára vonatkozó, a személyiségvonások vagy fizikai megkülönböztető jegyek alapján alkotott következtetéscsomag. Amikor valamilyen információt kapunk valakiről, előfordulhat, hogy előbb sztereotip módon jellemezzük őt (például tipikus férfinak), majd az információt ezzel a sztereotípiával vegyítjük. A *séma* emberek, tárgyak, események vagy helyzetek egy osztályának mentális reprezentációját jelenti. Azokra az ismereteinkre is vonatkozik, amelyek megmutatják, hogyan cselekedjünk különféle helyzetekben. A sémák alakjában történő észlelés és gondolkodás lehetővé teszi számunkra, hogy a minket érő nagy tömegű információmennyiséget gyorsan és gazdaságosan megszűrjük, megszervezzük és feldolgozzuk. Ahelyett, hogy minden új személy, tárgy vagy esemény minden kis részletét megjegyeznénk, egyszerűen csak észrevevessük, hogy pont olyan, mint egy bizonyos séma, amely már a memóriánkban van, és csak a legeltérőbb vonásokat kódoljuk és őrizzük meg emlékezetünkben. Mindamellet ezért a „kognitív gazdaságosságért” azt az árat fizetjük, hogy egy tárgy vagy esemény eltorzulhat, ha nem egészen illeszkedik abba a sémába, amelyet a kódolására alkalmaztunk.

5. MOTIVÁCIÓ, TELJESÍTMÉNYMOTIVÁCIÓ

A motivációs folyamatok határozzák meg viselkedésünk irányát és intenzitását. A motiváció felelős a viselkedés beindításáért, fenntartásáért addig, amíg a viselkedés a motiváció kielégülését nem okozza. A kielégített motiváció egyik megnyilvánulása formája az öröm vagy kielégültség. Az egyik legnehezebb feladat, hogy motivációinkat közvetlenül befolyásoljuk. Az emberi motiváció megértése azért fontos, mert ezen keresztül informálódunk, hogy az adott személyt milyen okok, milyen erősen mozgatnak az adott cselekvés irányába. A motivált állapot létrejöhet egy a szervezetben keletkező biológiai hiányállapot révén vagy keletkezhet egy pszichológiai igény nyomán, melyek egyfajta szükségletként jelentkeznek. Az itt megjelenő feszültség belső hajtóerőt hoz létre, melynek során a szükséglet mielőbbi kielégítése kell, hogy megvalósuljon. A *drive* vagy *hajtóerő* kifejezést akkor használjuk, amikor egy általánosan megfogalmazható motivációs erőről beszélünk. Szükségeink kielégítését tanulási folyamatokon keresztül gyakoroljuk be. A tanulási tapasztalatok szokásokként összegződnek. A tanulási folyamatban szerepet játszanak a külvilág felhívó ingerei, melyek nemcsak segítik, hanem helyettesíthetik is az eredeti motivációt. Sokan vannak így az étkezéssel, mikor nem éhesek, de az étel látványa beindítja az evést. Ezeket a felhívó ingereket nevezzük *incentíveknek* vagy *ösztönzőknek*.

A motivációk osztályozásánál megkülönböztetünk alapvető motívumokat. Ilyen alapvető motívumok az önfenntartó motivációk, a kíváncsiságmotiváció és a fajfenntartó motiváció. Azért nevezzük ezeket a motivációkat alapvetőnek, mert veleszületett alapjai vannak, és nélkülözhetetlen szerepet töltenek be az egyén ön- és fajfenntartásában. Az önfenntartó motivációk közé soroljuk az éhséget, a szomjúságot, a hőmérséklet szabályozását, a biztonságra törekvést. A kíváncsiságmotiváció az a késztetés melynek során az ember igyekszik feltárni és befolyásolni a környezetét. A fajfenntartó motiváció segít abban, hogy biztosítva legyen a megfelelő utódszám és a felnevelésükhöz szükséges törődés alapvető szüksége.

5.1 Homeosztázis és késztetések

Az életünk múlik azon, hogy bizonyos dolgokat állandó szinten tartsunk. Ha agyunk hőmérséklete néhány fokkal megváltozna, gyorsan elvesztenénk az eszméletünket. Ha testünk víztartalma néhány százalékponttal emelkedne vagy csökkenne, agyunk és testünk nem tudná ellátni feladatát, és halál fenyegetne bennünket. Az alapvető motívumok jó része arra irányul, hogy segítsen *belső egyensúlyunk* (homeosztázisunk) fenntartásában. Belső világunknak az élettani korlátok által megszabott szűk sávban tartása érdekében olyan szabályozó folyamataink vannak, amelyek fenntartják homeosztázisunkat. A homeosztázis valaminek az állandó szinten tartását jelenti, és a homeosztatisztikus szabályozás az a rendszer, amely ezt az állandó szintet fenntartja.

5.2 Drive-redukciós elmélet

Ha a belső rendszerben valamilyen egyensúlyi állapot megbomlik, a helyreállítás érdekében megjelenik egy szükséglet. Ha például fázunk, akkor először fiziológiai folyamatok indulnak be a helyreállítás érdekében. Ebben az esetben izomösszehúzódások révén hőt termel a szervezet, azaz vacogunk. Ha ez nem elegendő az egyensúlyi állapot fenntartásához, visszanyeréséhez, akkor beindul a viselkedéses válasz. Melegebb helyet keresünk vagy felöltözünk. A pszichológia nyelvén a szükséglet kielégítésére *hajtóerő* (drive) keletkezik (pl. fázás), amely valamilyen viselkedésre indítja, motiválja a szervezetet (pl. felöltözés). A viselkedés arra irányul, hogy a keletkezett drive-ot lecsökkentse, redukálja, és így ismét helyreálljon a belső egyensúly (homeosztázis).

Az emberi motivációk működésében a belső folyamatok mellett a külső ingerek is fontos szerepet játszanak. Amikor nincs különösebb szükséglet a háttérben (pl. éhség) az ösztönzők (incentívek) hatása révén éppen egy másik folyamat indulhat el, azaz megbontjuk a szervezet belső egyensúlyát. Magas szénhidráttartalmú ételek bevitelével hirtelen emelkedik meg a vércukorszintünk, melyet a szervezet úgy próbál csökkenteni, hogy növeli az inzulintermelést. A táplálkozás, mint alapvető motivációs tényező patológiás formában is megnyilvánulhat. és mint ilyen alátámasztja azt az elméletet, hogy az alapvető motivációknak az ösztönös összetevők mellett tanult formái is vannak. Biológiai szinten a táplálkozás az éhség hatására következik be és a jóllakottsággal

fejeződik be. A testtömeg állandó szinten tartására – széles körben elfogadott nézet szerint – létezik egy stabilizációs pont, ahol a szervezet optimálisan működik. Ez egy viszonylag állandó testsírtartalmat jelent, amelyet megpróbál a szervezet azonos szinten tartani. Ez részben genetikailag kódolt, részben a korábbi táplálkozási szokások eredményeként jelenik meg (Comer, 2000). A genetikai hatások kevesebb lehetőséget biztosítanak a korrigálásra, azonban a tanulási folyamatok nagymértékben befolyásolják a hajlam kifejlődését. Ha az egyéni szokások szélsőséges irányba tolódnak el, táplálkozási zavarok alakulhatnak ki. A leggyakrabban megjelenő táplálkozási zavar az elhízás. A kóros testsúlytöbblet manapság népbetegség és súlyos egészségügyi kockázattal jár. Az elhízás mögött öröklött tényezők, környezeti hatások, és lelki okok állhatnak. Ha mindkét szülő elhízott, az utódok esélye a túlsúlyra 80%-ra növekszik. A rossz minőségű (nagy kalóriatartalmú, alacsony tápanyagtartalmú) ételek fogyasztása szintén növeli a túlsúly kialakulásának veszélyét. A szorongás levezetésére sokan fordulnak az evéshez, mint önjutalmazó forráshoz. Az elhízás evolúciós megközelítése szerint az ősi viszonyokhoz alakult ki az ember táplálkozási szokása. Tehát amikor rendelkezésre állt a táplálék, akkor bőségesen vett magához az ember. Az akkori környezetben a táplálék forrása bizonytalan volt. A bőséges fogyasztás és az éhezés váltogatták egymást. Manapság a táplálék korlátlanul rendelkezésre áll. Úgy tűnik, hogy az energiabevitel kontrollálása, a jó minőségű táplálék bevitele segít megőrizni a testsúlyt a normális tartományban, így fenntartani az egyén egészségét, életminőségét. A táplálkozási zavarok ráirányítják a figyelmet arra, hogy a „stabilizációs pont” elmélete nem képes kielégítően magyarázni a táplálkozás irányítását. A legújabb vizsgálatok szerint az ösztönzőknek (incentíveknek) nagyobb szerepük van a táplálkozás szabályozásában, mint az éhségnek. Az incentívek segítenek abban, hogy a táplálkozás ne egy hiányállapot pótlása, azaz az energiahiány megszüntetése legyen, hanem a homeosztázis kritikus határok nélküli fenntartása, tehát például a vércukorszint ingadozásának elkerülésére kell irányulnia.

5.3 Optimális arousal elmélet

Az önfenntartó motivációk magyarázhatók a drive-redukciós elmélettel, de a kíváncsiságmotiváció, az exploráció (a környezet felfedezésére, új ingerek keresésére irányuló késztetés, motiváció) már

nem. Ilyenkor nem a belső egyensúly felborulása indítja el viselkedést. Ezeket a motivációkat az optimális-arousal-elmélettel tudjuk megmagyarázni. Az *arousal* a szervezet éberségi, aktivációs szintje, ébredéskor igen alacsony, míg erős stresszhelyzetben megemelkedik. Leghatékonyabbak akkor vagyunk, ha az arousalszintünk optimális (ennek mértéke egyénenként változó), mert a túl alacsony és a túl magas arousal egyaránt alacsony teljesítménnyel jár együtt. Az arousal optimális szintje feladathelyzetenként is változik. Az egyszerű monoton feladatok hatékony megoldásához magasabb arousalszint szükséges. A koncentrációt, finomkoordinációt igénylő feladatok alacsonyabb arousalszintet igényelnek.

Környezeti ingerek hatására az arousalszint emelkedik. Ha túl magas az arousalszintünk, nem vágyunk újabb ingerlésre, inkább megpróbáljuk csökkenteni a minket érő hatásokat és relaxálni, pihenni. Ha azonban az arousalszintünk túl alacsony, akkor új ingerek keresésével (kíváncsiság, exploráció) igyekszünk azt megnövelni, és így a számunkra optimális arousalszintet elérni. Az optimális-arousal-elmélet segít megmagyarázni, hogy egyes emberek miért keresik intenzíven az új és izgalmas élményeket, veszélyeket, kalandokat (őket hívjuk szenzoros élménykeresőknek), míg mások inkább szeretik a magányos, nyugodt tevékenységeket, és kerülik az izgalmakat, továbbá jól tűrik, ha megfosztják őket mindenfajta külső ingerléstől (szenzoros izoláció). A szenzoros élménykeresők alap arousalszintje alacsony, így állandó külső ingerek kellenek ahhoz, hogy elérjék az optimális arousalszintet. Ők az *extrovertált* személyek. Az *introvertált* (befelé forduló, zárkózott) emberek magas alap arousalszinttel rendelkeznek, ezért kerülik a külső ingereket. A kontrollálatlan külső ingerlés könnyen megzavarja a belső nyugalmi állapotukat.

5.4 Teljesítménymotiváció

Az előbbieken említett motivációkon kívül vannak olyanok, amelyek csak az emberekre jellemzőek, és az állatvilágban nem fordulnak elő. Ilyen humánspecifikus motiváció a *teljesítménymotiváció* is, amely kiváló teljesítményre, sikerességre irányuló erős késztetés, a saját teljesítmény állandó emelésére és mások túlszámolására motiváló belső hajtóerő. Sok esetben nem is mások kedvére szeretnénk tenni valamit, hanem csupán a magunk megelégedésére. Maslow (1962)

nagyhatású elméletében a szükségleteket piramisszerűen ábrázolta (5.1 ábra). Koncepciója szerint ahhoz, hogy motiváltak legyünk a magasabb szintű szükségletekre, a hierarchiában alacsonyabban elhelyezkedő szükségleteket legalább részben ki kell elégítenünk. Ami egyszerűen megfogalmazva azt jelenti, hogy éhesen, szomjasan veszélyes helyen nem az esztétikai igényeinkkel fogunk törődni, hanem igyekszünk táplálékhoz, vízhez jutni és biztonságos helyre kerülni. A teljesítményhelyzetben megjelenő önmagunkkal szemben támasztott elvárást *igényszintnek* nevezzük. Az igényszint a feladat és a tapasztalatok függvényében változik, gyakran már a feladat megkezdése előtt megjelenik. Az elvégzett feladat kimenete ez alapján kétféle lehet. Amennyiben a személy eléri a kitűzött célt vagy akár túl is szárnyalja, azt sikernek könyvel el, ellenkező esetben kudarcot él át.



5.1 ábra: Maslow szükséglethierarchiája
(forrás: Atkinson és mtsai (1999))

Atkinson és munkatársai (1999) a teljesítménymotiváció kutatása során három összetevőt azonosítottak, melyek meghatározzák az egyén teljesítménnyel kapcsolatos pszichológiai összetevőit:

1. Motivációk, melyek meghatározzák, hogy az egyén milyen erősen törekszik a siker elérésére vagy a kudarc elkerülésére.

2. A siker és a kudarc észlelt valószínűsége, azaz az egyén mennyire tudja meghatározni az elvégzendő feladat nehézségét.
3. A cél elérésének vagy elkerülésének személyes vonzereje.

Atkinson és munkatársai (1999) szerint kétféle típusú embert, a sikerorientált és a kudarcgerülő személyt kell megkülönböztetnünk. A *sikerorientált* személy sikerre törekszik, reális és elérhető célokat tűz maga elé, amelyekért meg kell küzdeni, de a siker valószínűsége nagy (közepesen nehéz feladatot választ magának). Az ilyen típusú személyek gyakran kockáztatnak. Ezzel szemben a *kudarcgerülő* személy minden áron szeretné elkerülni a kudarcot, így olyan feladatot választ, amit biztosan meg tud csinálni (könnyű feladat), vagy pedig irreálisan nehéz célt tűz maga elé (nehéz feladat), hiszen így a sikertelenséget nem éli meg kudarcként. Ezeket a vonásokat stabil személyiség-összetevőként kell kezelni. A siker-kudarc beállítódás független az intelligenciától és a korábbi tapasztalatoktól.

5.5 Külső (extrinzik) és belső (intrinzik) motiváció

A motivációkat osztályozhatjuk aszerint is, hogy külső vagy belső forrásból származnak-e. A belső motiváció nagyobb teljesítményt, kitartóbb munkát eredményez, így elsősorban ennek felkeltése a cél. Azok az emberek, akik belülről motiváltak olyan belső hajtóerővel rendelkeznek, mely arra készteti őket, hogy kompetensek és eltökéltek legyenek, hogy tökéletesen végrehajtsanak egy feladatot és sikeresek legyenek. Tehát a belső motivációval rendelkező személyek céljai a kompetencia, az önmeghatározottság, a kiválóság és a siker, és a célok elérésével ezek jutalommal válnak. A külső motiváció valamilyen kézzelfogható cél vagy jutalom elérésére való törekvés. Tehát alapvetően egy külső tényező játszik szerepet a motiváció fenntartásában. Ha a külső forrás megszűnik, valószínűleg a motivált viselkedés is abbamarad. A legtöbb esetben, amikor egy gyermek elkezd sportolni valamilyen külső forrás (szülői ráhatás, kortárs csoportok hatása) az oka. Amikor azonban már rendszeresen jár edzésre, megszereti a sportágat és azért jár edzésre, mert szeret sportolni. Tehát a külső motiváció belső motivációvá alakult át. Nagyon érdekesen alakulnak a motivációs helyek, ha jutalmazunk a viselkedést. Ha egy belső motivációból végzett viselkedést megjutalmazunk (vagyis külső motivációt adunk hozzá), a személy a jövőben ritkábban fogja végezni az adott viselkedést, hiszen úgy

átfogalmazza a helyzetet, miszerint amit ő eddig szívesen csinált, most a jutalomért teszi (a belső motiváció átalakul külsővé). Kutatások támasztják alá azt a megfigyelést, hogy azok a gyerekek, akik a rajzolásért jutalmat kaptak, csak addig folytatták tovább a munkát, amíg várható volt a jutalom, holott korábban saját szórakozásukra rajzoltak. A sportban nagyon fontos a kezdeti extrinzik jutalmazás, hiszen az érdeklődés felkeltésében nagyon fontos szerepet játszik. Az már az edző szakértelmén múlik, hogy sikerül-e a külső motivációt belsővé alakítani. Ehhez arra van szükség, hogy sikereket érjen el a versenyző az adott sportágban, de a siker ugyanúgy külső jutalom. Belsővé akkor válik, amikor a sportolóban tudatosodik, hogy a versenyek megnyerése nem az egyetlen mérőszáma a teljesítménynek. A teljesítmény reális értékelése akkor valósul meg, amikor a versenyző számára egyértelművé válik, hogy az elvégzett edzőmunka és az azt tükröző eredmény szoros kölcsönhatásban állnak egymással.

Manapság annak vagyunk tanúi, hogy az élsportban dollármilliókat lehet keresni. A pénz ugyanúgy külső jutalmazóként működik, mint a dicséret. Úgy tűnik azonban, hogy az extrinzik jutalmak hamarabb elvesztik jutalmazó erejüket, mint az elégedettség a saját teljesítménnyel. A pénz válik a legfőbb mércévé, ami azt jelenti, hogy az adott sportoló teljesítményét nem a tudásával, hanem a keresetével mérik. Abban az esetben, ha az extrinzik jutalom összekapcsolódik a sportoló tényleges teljesítményével, visszajelzést, információt szolgáltat számára, ösztönzőleg hathat a teljesítményre.

6. ÉRZELMEK

Azok a legalapvetőbb érzések, amelyeket mindannyian átélünk, nemcsak olyan *motívumokat* tartalmaznak, mint az éhség vagy a nemi vágy, hanem olyan *érzelmeket* is, mint az öröm vagy a harag. Az érzelmek és a motívumok szorosan összetartoznak. Hasonlóságuk ellenére a motívumokat és az érzelmeket meg kell különböztetni. A különbségtevés leggyakoribb alapja szerint az érzelmek kívülről irányítottak, míg a motívumok belülről aktivizálódnak, azaz az érzelmeket rendszerint külső események váltják ki. Ezzel szemben a motívumok gyakran belső eseményeknek a következményei, és természetüknél fogva a környezet bizonyos tárgyai (pl. étel, víz vagy egy társ) felé irányulnak. Az érzelmek és a motívumok közötti másik különbség az, hogy az érzelmek mindig aktiválják a vegetatív idegrendszert, míg a motívumok nem.

6.1 Az érzelmek összetevői

Egy érzelemnek több általános összetevője van. Az érzelmekben legtöbbször felismert alkotóelem annak szubjektív élménye, az érzelem állapotához kapcsolódó belső érzéseink. A második összetevő a testi reakció. A harmadik összetevő az érzellemmel együtt járó, automatikusan megjelenő gondolatok és vélekedések összessége. Az emocionális élmény negyedik összetevője az arckifejezés. Az ötödik alkotóelem az érzelemre adott általános válasszal kapcsolatos: a negatív érzelmek például sötétebb színben tüntetik fel a világot. A hatodik összetevőt az érzelmekhez kapcsolódó cselekvéses tendenciák alkotják, azok a viselkedések, amelyeket az emberek az adott érzelem átélésekor hajlamosak véghezvinni. A düh például agressziót szülhet.

Az érzelem összetevőinek listája tehát a következőképpen alakul:

- az érzelem szubjektív élménye,
- belső testi válaszok (elsősorban a vegetatív idegrendszer reakciója),
- az érzelemről és a helyzetről alkotott gondolatok,
- arckifejezések,
- érzelmi reakciók,

- viselkedés.

Ezeknek az alkotóelemeknek az együttese alkotja az egyes érzelmeket.

6.2 Arousal és érzelmek

Az arousal a szervezet éberségi, aktivációs szintje; azt jelzi, hogy mennyire vagyunk éberek, aktívak, mennyire tudunk teljesíteni. Amikor egy olyan intenzív érzelmet élünk át, mint a félelem vagy a düh, rendszerint számos testi változásnak vagyunk tudatában. Az érzelmi arousallel együtt járó fiziológiai változások többsége a vegetatív idegrendszer szimpatikus ágának aktivációjából származik.

A szimpatikus idegrendszer a következő változásokért felelős:

- nő a vérnyomás és gyorsul a szívritmus;
- a légzésszám felgyorsul;
- a pupillák kitágulnak;
- az izzadás fokozódik, miközben a nyálelválasztás és a nyálkahártya váladékelválasztása csökken;
- a vércukorszint emelkedik, hogy több energiát biztosítson a szervezet számára
- gyorsabb vérárvadás következik be sérüléseknél;
- a vér a gyomorból és a belekből az agyba, valamint a vázizmokba áramlik;
- a szőrzet feláll (libabőrösödés).

Amint az érzelem lecsillapodik, a paraszimpatikus idegrendszer aktivitása felülkerekedik, és visszaállítja a szervezet normális állapotát. A vegetatív idegrendszernek ezeket a működéseit az agy bizonyos területeinek, például a hipotalamusznak és a limbikus rendszer egyes részeinek aktivitása váltja ki.

6.3 Az érzelem és a hangulat

Fontos különbséget tennünk az érzelem és a hangulat között.

A *hangulat* nehezen körülhatárolható, diffúzabb, az érzelmeknél hosszabb ideig tartó mentális állapot. A hangulatot befolyásoló tényezők között számos olyat találunk, amelyek nem tudatosan befolyásolják az állapotunkat. Ezek lehetnek belülről (pl. hormonális változások), vagy kívülről (pl. időjárási frontok) érkező jelzések. A hangulat az érzelmeknél masszívabban ellenáll a változásoknak és befolyásolja a környezettel való kapcsolatunkat ugyanúgy, mint a velünk történő események értékelését.

6.4 Érzelemelméletek

Az érzelmi élmény intenzitásához a vegetatív arousal nagymértékben hozzájárul. De ez különbözteti-e meg az érzelmeket? Az örömről vonatkozó külön fiziológiai mintázat különbözik-e a dühre vagy a félelemre mutatott mintázattól? A legkorábbi ilyen jellegű vizsgálatok szerint egy érzelem szubjektív élménye a testi változások észlelése. A James-Lange-elméletként ismert elképzelés szerint mivel a vegetatív arousal (és talán más testi változások) észlelése alkotja egy érzelem élményét, és mivel a különböző érzelmeket különbözőnek érezzük, mindegyik érzelemhez egy külön vegetatív aktivitási mintázat tartozik, tehát a vegetatív arousal különbözteti meg az érzelmeket (Atkinson és Mtsai, 2005).

6.5 Kogníció és érzelmek

Amikor egy eseményt vagy cselekedetet észlelünk, személyes céljaink és jóllétünk szempontjából értelmezzük a helyzetet: a kiértékelés eredménye egy pozitív vagy negatív vélekedés. Ezt a mérlegelést nevezzük *kognitív kiértékelésnek*, amely az érzelmek elkülönítéséért is nagymértékben felelős. Szemben a vegetatív arousallel, a kiértékelésből származó vélelmek eléggé különbözőek ahhoz, hogy az érzelmek számos formáját elkülönítsék, és a kiértékelő folyamat lehet olyan gyors, hogy megmagyarázza azt a sebességet, amellyel bizonyos érzelmek keletkeznek.

Schachter és Singer (1962) elképzelése szerint, ha az emberekben az arousal közepes szintű, érzelmük minőségét egyedül a helyzet kiértékelése határozza meg. Ezt a feltételezést kísérleti helyzetben

vizsgálták, s eredményeik később alapvető hatást gyakoroltak a következő évtizedek érzelmekutatására. A kísérleti személyeknek adrenalininjekciót adtak, amely általában arousal-emelkedést okoz, erős szívritmus- és légzésszám-növekedés, izomremegés és fokozott izgalmi állapot keletkezik. A kísérletvezetők néhány kísérleti személyt pontosan felvilágosítottak a szer következményeiről (szívritmus-gyorsulás, izomremegés stb.), másokat félrevezettek, az állítva, hogy a szer zsibbadást okoz. Az informált személyeknek volt magyarázatuk az izgalmukra, a félreinformáltaknak nem. Hogy az utóbbi személyek hogyan értelmezték a tüneteket, az attól a helyzettől függött, amibe helyezték őket. Ha a „beépített” ember (akivel együtt várakoztak az előszobában) jókedvűen, feldobottan viselkedett, a személyek boldogabbnak jellemezték magukat, ha ingerülten viselkedett, mérgeledőtt, a személyek mérgeesebbnek jellemezték saját érzelmeiket. Más szóval, azoknak a személyeknek a szubjektív élményét, akiknek magasabb arousalszintjükre vonatkozóan fiziológiai magyarázat állt rendelkezésre (tudták, hogy az adrenalininjekciótól van), kevésbé befolyásolta a helyzet (a „beépített” ember viselkedése), mint azokét, akiknek nem volt ilyen magyarázatuk, a pszichológia nyelvén *attribúciójuk* (Atkinson és mtai, 2005).

Összefoglalva, az elmélet szerint az arousal növekedése nem fejt ki specifikus hatást az érzelmekre. A helyzet kiértékelésében kognitív összetevők, a környezeti ingerek címkézése játszik szerepet.

Az elmélet továbbfejlesztése során a kognitív pszichológusok, az érzelmek kialakulásának folyamatában kizárólag kognitív összetevőket feltételeztek. Az adott szituációra vonatkozó korábbi ismereteink és tapasztalataink összefüggő halmazának kiértékelése határozza meg az érzelmeinket. Az, hogy egy érzelmet miként élünk át, főképpen az határozza meg, hogy az adott helyzet észlelése mennyiben befolyásolja későbbi életünket. Ennek során kétszintű kiértékelési folyamat zajlik. Az elsődleges kiértékelés során a személyes vonatkozást vesszük számításba, azaz, hogy az adott esemény mennyire vág egybe aktuális céljainkkal, segíti vagy éppen ellenkezőleg, megghiúsítja azt. A másodlagos kiértékelési folyamat során alaposabb elemzésnek vetjük alá az észlelt szituációt, aszerint, hogy kinek tulajdonítható a helyzet és milyen lehetőségeink vannak a megoldására. A másodlagos kiértékelési folyamat adja meg az érzelem egyéni jellegét, változatosságát.

6.6 Érzelemkifejezés

Bizonyos arckifejezéseknek egyetemes jelentésük van, függetlenül attól a kultúrától, amelyben az egyén nevelkedett. Amikor öt különböző országból származó emberek az öröm, düh, bánat, undor, félelem és meglepődés arckifejezéseit tükröző fényképeket néztek, nem okozott gondot a kifejezéseket hordozó érzelmek azonosítása. Bizonyos érzelmkifejezések egyetemessége alátámasztja Charles Darwin (1809-1882) állítását, amely szerint azok evolúciós történettel rendelkező, veleszületett válaszok. Darwin (1872) szerint az érzelmkifejezések többsége öröklött mintázatú, és eredetileg valamilyen túlélési értékük volt. Az alapérzelmek felismerése úgy tűnik univerzális mintázatot követ. Más vizsgálatok szerint az érzelmek kifejezése kulturálisan szabályozott. Bizonyos kultúrákban, mint például Japánban, szigorú előírások szabályozzák az érzelkimutatást, szemben az USA-val, ahol nincsenek ilyen szabályok. A kulturális környezetben megmutatkozó érzelmkifejezési különbségeket *kimutatási szabályoknak* nevezzük (Urbán, 2004)

6.7 Az érzelmek intenzitása és megkülönböztetése

Azt az elképzelést, amely szerint az arckifejezések kommunikatív funkciójukon túlmenően az érzelmi élmények létrejöttéhez is hozzájárulnak faciális-feedback-hipotézisnek nevezik. A feltevés szerint, ahogyan visszajelentést kapunk a vegetatív arousalról, ugyanúgy visszajelentést kapunk arckifejezésünkről is, és ez a visszajelentés az érzelmek más összetevőivel kombinálódva még intenzívebb élményt idéz elő. Ez azt jelenti, hogy ha erőltetetten mosolygunk, akkor boldogabbnak érezzük magunkat, míg ha morcosan nézünk, feszültek és dühösek leszünk. A hipotézist alátámasztja, hogy azok, akik érzelmkiváltó helyzetekben eltúlozták saját arckifejezésüket, intenzívebb érzelmi állapotról számoltak be (Atkinson és mtsai, 2005).

Melyik összetevője teszi pozitívvá vagy negatívvá az arckifejezéseket? Egy biológiai válasz szerint bizonyos arcizmok összehúzódása befolyásolhatja a szomszédos véredényeket. Ez az agyi vérkeringés megváltozását idézheti elő, ami megemeli az agy bizonyos területein a hőmérsékletet és így fokozhatja vagy gátolhatja a különböző ingerületátvivő anyagok (neurotranszmitterek) kiválasztását.

6.8 Érzelmi intelligencia

Az érzelmi intelligencia fogalma azért született meg, mert a hagyományos intelligenciadefiníciók kizárólag az értelmi funkciók szintjét határozták meg, és kevésbé volt alkalmazható az egyén életének különböző helyein megnyilvánuló sikereinek bejósolására. Az, hogy valaki a munkahelyén mennyire sikeres beosztottként vagy főnökként, az nem csak kizárólag az intellektuális képességein múlik. Társas helyzetekben a saját és mások érzelmi állapotának pontos megítélése alapvető jelentőségű. Az érzelmek szabályozása a különböző szituációkban szintén döntő fontosságú lehet egy adott feladat elvégzése során. Az érzelmi intelligencia fogalmát Mayer és Salovey (1990) alkották meg, de népszerűséget és elfogadottságot csak Goleman (1997) könyvének megjelenése után szerzett. A szerző szerint az érzelmi intelligencia öt összetevőből áll:

1. Saját érzelmeink pontos és tudatos észlelése.
2. Saját érzelmeink szabályozási képessége.
3. Mások érzelmeinek pontos észlelése és leereagálása.
4. A társas viszonyok kezelése.
5. Az érzelmek fókuszálása a kitűzött célra.

Az ötödik összetevő egy komplex tulajdonság, melynek birtokában az egyén képes az indulatait szabályozni és a cselekedeteiért járó jutalmakkal kapcsolatos elvárásait késleltetni.

6.9 Az agresszió, mint érzelmi reakció

Az *agresszió* olyan késztetés, amely szándékosan árt egy másik személynek valóságosan vagy szimbolikusan. Valóságosan többféle módon nyilvánulhat meg az agresszió, a leggyakoribb és főleg férfiakra jellemző a nyílt, fizikai agresszió. Egy másik felosztás szerint három dimenzió mentén értékelhetjük az agresszív cselekedeteket. Az agresszor *aktív* vagy *passzív*, az agresszív cselekedet *közvetlenül* vagy *közvetetten* nyilvánul meg és a harmadik dimenzió a *fizikai* vagy *verbális* agresszió. Tehát az említett fizikai agresszió aktív, közvetlen és fizikai, míg egy rosszindulatú pletyka terjesztése aktív, közvetett és verbális agresszió. A kulcsfogalom a *szándék*. Ha egy utas véletlenül meglök valakit a zsúfolt autóbuszon és azonnal elnézést kér, viselkedését nem gondoljuk

agresszívnek. Azonban ha valaki odalép hozzánk és hanyatt lök, akkor nem habozunk, hogy cselekedetét agresszívnek értékeljük-e. A hirtelen megjelenő agresszív viselkedést *hosztilis* vagy *düh kiváltotta* agresszióknak is nevezik. Az előre megtervezett tehát nem az érzelem, hanem valamilyen kívánatos cél elérése érdekében létrejövő agresszív viselkedést *instrumentális* agresszióknak nevezzük. Amikor egy labdarúgó-mérkőzésen a játékos úgynevezett taktikai szabálytalanságot követ el, például szabálytalan szereléssel megakadályozza a gyors támadást, akkor instrumentális agresszióról beszélünk. Amikor egy korábbi sérelmet szeretne megtorolni és úgy gáncsolja el az ellenfelét, akkor *hosztilis* agresszióról beszélünk. A sportág szabályrendszere elkülöníti a kétféle motivációjú szabálytalanságot. Az előbbi esetet sárga lappal, az utóbbit piros lappal büntetik. Az instrumentális agresszió bizonyos formáit a társadalom elfogadja. Gondolunk itt a határozott fellépésre vagy az eszmék, döntések mellett történő következetes kiállásra. A sportbeli instrumentális agressziót, a legújabb elképzelések szerint asszertivitásnak definiálják (Nagykálai, 2002). Erre a későbbiekben még visszatérünk.

Az agresszió, mint drive

Freud korai pszichoanalitikus elmélete szerint cselekedeteink többségét ösztönök, elsősorban a szexuális ösztönök határozzák meg. Amikor az ösztönök kifejeződését megakadályozzák (frusztráció), *agresszív drive* (hajtóerő) keletkezik. A pszichoanalitikus elméletalkotók ezt a hipotézist, melyet elneveztek frusztráció-agresszió hipotézisnek, tovább szélesítették: amikor valakit valami akadályoz egy cél elérésében, *agresszív drive* keletkezik, amely az illetőt arra motiválja, hogy megszüntesse a frusztrációt okozó akadályt.

Agresszió és katarzis

Az analitikus elmélet szerint tehát a frusztrációt mindig *agresszió* követi. Ha a hirtelen jött érzelmeket elfojtjuk, a felgyülemlett agresszív érzések bombaként robbanhatnak, akkor amikor a személyiségben lévő fékezőerők legyengülnek. A felgyülemlest érdemes megakadályozni, hiszen a hirtelen indulatkitörések és a pszichoszomatikus betegségek, amelyek során manifesztálódik az elfojtott agresszív késztetés, súlyosan károsítja az egyén egészségét és negatív hatással van a beilleszkedésére. Néhány terápiás eljárás az agresszió kiélésére, az érzelmek megélésére

épül, arra bátorítva a klienst, hogy elfojtás helyett igyekezzenek társadalmilag elfogadható módon kiélni a negatív érzelmeket. A sportolás például kiváló eszköz az agresszió fékentartására. Az agresszív késztetéseket a sportági szabályrendszerek határok közé szorítják.

Az agresszió, mint tanult válasz

A szociális tanuláselmélet bizonyítékainak egyik eredetét azok a kutatások szolgáltatják, amelyek kimutatták, hogy az agresszió utánzás útján is elsajátítható. Azok az óvodás gyermekek, akik egy felnőttet figyeltek meg, amikor az egy felfújott babával szemben az agresszió különböző formáit fejezte ki, később a felnőtt mozdulatait, még a furcsákat és szokatlanokat is utánozták. A médiumokban megjelenő erőszakos viselkedési mintákra ez ugyanúgy vonatkozik.

A szociális tanuláselmélet másik hatását azok a demonstrációk jelentik, amelyek szerint az agresszió ugyanúgy érzékeny a megerősítésre, mint más válaszok. Számos kutatás igazolta, hogy a gyermekek nagyobb valószínűséggel fejeztek ki agresszív válaszokat, amikor ezekért megerősítést kaptak (a környezet megjutalmazta őket), vagy amikor olyan agresszív modellt figyeltek meg, akit megjutalmaztak. Természetesen a büntetés elmaradása is egyfajta jutalmazásnak tekinthető. A médiumokban megjelenő erőszakos megnyilvánulásokat a gyermek nehezen értelmezi. Amikor a pozitív hős is gyilkol, akkor nem könnyű elkülöníteni, hogy melyik a társadalmilag elfogadható (proszociális) és melyik az antiszociális agresszió. Amikor erőszakkal megakadályozunk egy bűncselekményt, tehát a jó oldalon állunk, ugyanúgy agresszív cselekedetet hajtunk végre, mintha mi lennénk az elkövetők. A mesékben, mondákban a gonosz mindig csúnya, a hős pedig szép. Így könnyű volt azonosulni a pozitív szereplővel. A mai filmekben a gonosz is szép, és sokszor az sem egyértelmű, hogy éppen ki a pozitív szereplő. Egy gyermek számára nehéz értelmezni egy olyan filmet, ahol mindenki erőszakos eszközökkel éri el a célját. A filmekben bemutatott erőszakos jelenetek fokozottan erősítik a gyermekek agresszióját, azt sugallva, hogy ezzel meg lehet oldani a problémákat, hogy a környező világ gonosz és veszélyes.

Az agresszió következményei fontos szerepet játszanak a viselkedés formálásában. A szociális tanuláselmélet agresszióelmélete abban különbözik a pszichoanalitikus elképzeléstől, hogy az agressziót tanult viselkedésnek tartja (nem veleszületett ösztönnek), aminek kiélése növeli

a jövőbeli agresszív cselekedetek valószínűségét (elsősorban a megerősítések miatt); vagyis nem igaz a pszichoanalitikus nézőpont katarziselmélete, miszerint az agresszió levezetése megnyugvást okoz, és az agresszív drive megszűnésével jár együtt.

7. INTELLIGENCIA

7.1 Az intelligencia kutatása

Az intelligencia, mint fogalom nem új keletű, azonban a vizsgálatára szolgáló eljárások rövid múltra tekintenek vissza. Sir Francis Galton kísérelt meg elsőként intellektuális képességeket mérő tesztet kifejleszteni a XIX. század végén. Az volt a hipotézise, hogy egyes családok biológiailag felsőbbrendűek, mint mások. Úgy gondolta, hogy az intelligencia kivételes érzékelési és észlelési készségek kérdése, amelyek egyik generációról a másikra öröklődnek. 1884-ben a londoni világiállításon 9337 embert vizsgált meg, elsősorban a szenzoros képességek és a reakcióidő vonatkozásában. Emellett olyan változókat is vizsgált mint a fej mérete vagy a látásélesség. Az eredmények nem támasztották alá a hipotézisét. A brit tudományos élet kiválóságai és az átlagpolgárok között nem talált különbséget a vizsgált változók alapján (Galton, 1892). Bár Galton vizsgáló eljárásai nem bizonyultak érvényesnek az intelligenciára vonatkozóan, ő volt az első, aki kidolgozta a korreláció módszerét, mely a későbbiekben nagy szerephez jutott a pszichológiában. Felismervén, hogy a kiemelkedő tudósok fejlődésére a környezeti tényezők is hatással vannak, Galton bevezette az ikervizsgálatokat, annak érdekében, hogy megmérhesse az örökletes és a környezeti (nature-nurture) tényezők relatív hatását. (Galton, 1874) Az ikervizsgálat manapság is hatásos eszköz a pszichológiai kutatásokban.

7.2 Az intelligencia mérése

Az első sikeres intelligenciatesztet Alfred Binet és Theodor Simon dolgozta ki Párizsban 1905-ben. Az iskolakötelezettség bevezetése miatt (1881) a gyenge képességű gyerekek kiszűrése volt az elsődleges feladat, mellyel Binet-nek meg kellett birkóznia. Binet és Simon gyermekekkel végzett munkájuk során megfigyelték, hogy a mentális képességek az életkorral egyenletesen nőnek. Mindegyik feladatot életkori szinthez rendelték, mégpedig ahhoz, amelynél a gyermekeknek a fele hibátlanul tudta teljesíteni a feladatot. Ezzel a mentális teljesítményt egy életkori skálán tudták mérni és a gyermekek mentális korát a különböző életkorokhoz tartozó feladatsorokban nyújtott teljesítményük alapján lehetett meghatározni. A mentális kor kiszámításához használt pontozási

módszert úgy tervezték, hogy az azonos életkorú gyermekek nagy mintájának átlagos mentális kora megegyezzen az életkorával.

Nem sokkal a Binet-skálák publikálása után William Stern (1914) kidolgozta az intelligenciahányados (IQ) koncepcióját. Megfigyelése szerint az a gyermek, aki hat éves korában mentálisan egy évvel előrébb jár, az fejlettebb, mint aki kilenc éves korában jár egy évvel előrébb. Az intelligenciahányados kiszámításához – Stern szerint – nem a mentális kor és az életkor különbsége, hanem a mentális kor és az életkor hányadosa adja a megfelelő eredményt. A tizedesjegyek kiküszöbölése miatt a kapott eredményt megszorozta százszal. Így egy olyan változót kapott, mely igazodik a mentális fejlődés eltérő életkori sajátosságaihoz.

A Binet-teszt nem csak Párizsban, hanem a világ többi részén is elfogadott lett. A legjobban sikerült adaptációt a Stanford Egyetemen Lewis Terman készítette el. Standardizálták a teszt felvételét és meghatározták az életkori normaértékeket. A Stanford-Binet-skálát először 1916-ban publikálták, legutóbb 1986-ban módosították. Magyarországon Éltes Mátyás, majd Baranyai Erzsébet és Lénárt Edit végezte el az adaptációt és a standardizálást.

7.3 Az intelligencia struktúrája

Miközben az intelligencia mérésének módszerei tökéletesedtek, addig a pszichológusok figyelme az intelligencia struktúrájának felderítésének irányába fordult. Spearman (1927) a faktoranalízis módszerét arra fejlesztette ki, hogy megvizsgálja az intelligenciát meghatározó képességek belső szerkezetét. Megfigyelte, hogy az összes mentális képesség korrelált egymással. Azok a személyek akik a memória tesztben jól teljesítettek ugyancsak jó eredményt értek el a mondat kiegészítési feladatokban is. Spearman úgy értelmezte ezt az eredményt, hogy létezik az intelligenciának egy általános faktora melyet "g" faktornak nevezett el. A későbbi kutatásai során azt szerette volna feltárni, hogy a "g" faktor mennyire határozza meg az alkalmazott skálák eredményét. A Stanford-Binet-teszt mellett az elkülönült képességek mérésére szerkesztett Wechsler (1939) tesztet manapság is használják a pszichológiai gyakorlatban. Thurstone (1938) elvetette Spearman elképzelését az általános intelligenciával kapcsolatban. Véleménye szerint az intelligencia számos elsődleges képességre osztható. A strukturális irányzat továbbfejlesztője Guilford (1967) volt, aki a

képességfaktorokat a műveletek, a tartalmak és a produktumok alapján szerkesztette egybe. A vizsgálatok visszatérően azt állapítják meg, hogy a különféle tesztekben a közös varianciának körülbelül a fele egyetlen általános faktornak, míg a másik fele az egyes faktoroknak köszönhető. Nyilvánvalóan hierarchikus szerveződésről van szó, azonban ez még nem oldja meg azt a problémát, hogy a kutatásban mire kell nagyobb hangsúlyt helyezni. Gardner (1983) eredményei az intelligenciavizsgálatok egy jelentős állomását alkották. Guilford (1967) többtényezős tehetségelméletét alapul véve, Gardner megalkotta a többszörös intelligencia elméletét. Az intelligenciának számos megjelenése lehetséges, mert szerintem nincs egy mindent átfogó intelligencia. Így nem lehet valakire azt mondani, hogy mindenben kiemelkedő képességei lennének. Gardner hét intellektuális képességet különböztet meg. Véleménye szerint ezek egymástól függetlenül, elkülönült részként saját szabályaik szerint működnek az agyban. Elméletében logikai-matematikai, térbeli, zenei, testi-kinesztetikai, nyelvi, interperszonális és intraperszonális intelligenciát különböztet meg. Későbbi munkájában más szempontokat is alkalmazott a csoportosításban, így naturalista, egzisztenciális és morális intelligencia csoportokkal egészítette ki a felsorolást (Gardner, 1991).

A kognitív pszichológiában az információfeldolgozási modellek kidolgozásával új irányt vett az intelligenciakutatás. Olyan módszerek kidolgozása valósult meg, melyekkel pontosan meg lehet határozni a mentális műveletek elemi komponenseinek lezajlásához szükséges időt (Sternberg, 1977).

8. SZORONGÁS ÉS MEGKÜZDÉS

8.1 A stressz fogalma

A stressz fogalmának kialakítása Selye János (1907-1982) nevéhez fűződik. A Selye-féle generális adaptációs szindróma a stressz általános hatását tükrözi a szervezetet ért terhelés és az adaptációs válasz komplex kölcsönhatásai alapján. Három szakaszát különíthetjük el:

- alarmreakció vagy terhelés,
- ellenállás vagy kompenzáció,
- kimerülés vagy helyreállítódás.

Selye szerint a stressz az organizmus alkalmazkodási reakcióját váltja ki és a szervezet válasza független a terhelés sokféleségétől. Szerinte valamilyen fokú stresszre mindig szükség van, ellenkező esetben súlyosingerszegénység (depriváció) léphet fel.

Míg Selye a stressz fiziológiás felfogását képviselte, McGrath (1970) a stressz megjelenését úgy határozta meg, mint egyensúlyvesztést, egyrészt a fizikai és pszichikai követelmények, másrészt az egyén válaszképessége között. McGrath modelljében a stressz négy fokozatból áll. Az egyes fokozatok visszahatnak a korábbi fokozatokra, a stresszfolyamat ily módon megismétlődik és fokozataiban dinamikusan változik. Minél fontosabb egy esemény, annál inkább stresszforrásként jelentkezik. A bizonytalanság a másik fő stresszforrás és minél nagyobb a bizonytalanság, annál nagyobb a stressz.

A bizonytalanságérzés fizikai és lelki rossz közérzet, melyet szétáradó félelem kísér, amely az aggodástól a pánikállapotig terjedhet. A bizonytalanságérzetben a testi tünetek dominálnak. A szorongás ezzel szemben olyan bizonytalan állapot, melyben főleg lelki téren mutatkoznak kóros tünetek, mint például a rettegés, nyugtalanság, feszültség. Van néhány személyiségjellemző is, amely kedvez a stressz kialakulásának. Az alkati szorongás (Trait Anxiety), – melyet Spielberger és munkatársai (1970) különített el a pillanatnyi szorongástól (State Anxiety) –, olyan viselkedési diszpozíció, melynek magas szintjén az egyén egy adott helyzetet veszélyesebbnek ítél meg, mint az alacsony szorongásra való hajlammal rendelkezők. Mind az iskolai, mind a sportteljesítményt jelentősen befolyásolja az egyénre jellemző megküzdési stratégia fajtája, illetve a szociális szorongás különböző

mutatói. A teljesítmény és a szorongás kapcsolata a kutatók legtöbbjét foglalkoztatja. Apter (1984) „reversal” modelljéig hosszú út vezetett, melynek során a teljesítményjavulás és -romlás hátterében legtöbbször az arousal szintjének változását látták igazoltnak. Az adott szorongási állapot arousalmintázatának vizsgálata és a szorongás dimenzióinak (multidimenzionális elméletek) feltérképezése az 1970-es évek elejétől új lendületet kapott.

8.2 Stressz és teljesítmény

A drive-elmélet egyenes összefüggést feltételez a szorongás testi tünete, az arousal és a teljesítmény között (Spence és Spence, 1966). A növekvő arousalal nő a teljesítmény. A későbbi kutatások azonban azt mutatták, hogy ebben az esetben a teljesítmény csak egyszerűbb feladatok esetén javult. Amikor nehezebb gyakorlatok következtek és a környezet is fenyegetőbb volt, csökkent a feladatmegoldás eredménye.

A teljesítmény és a szorongás közötti összefüggés árnyaltabban magyarázható az úgynevezett fordított U-hipotézis modelljével.

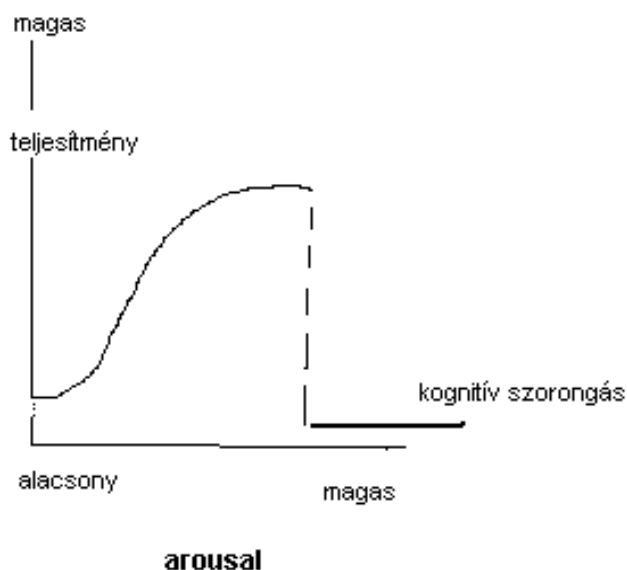
A teljesítmény növekedése az arousal növekedésével csak egy bizonyos szintig javul, ezután teljesítménycsökkenés következik be. Hebb (1955) szerint az optimális arousalszint nem általános, hanem egyénenként változó.

Hanin (1980) elméletében az optimális szorongási szint nem esik a szorongási szint kontinuumára középpontjába, hanem egyénenként változik. A pillanatnyi szorongás esetében az optimális szintet sávszerűen képzelte el. Az optimális működési zóna a személyiség sajátosságait és a különböző helyzetekben megnyilvánuló eltérő állapotait az optimális teljesítmény feltételei között tartotta számon.

Martens és munkatársai (1990) elkülönítették a szorongás kognitív és szomatikus összetevőit. A kognitív szorongás a teljesítmény eredményének elvárásával kapcsolatos aggodalmakat tartalmazza. A szomatikus szorongás, a stressz által kiváltott testi tünetek intenzitására utal. A multidimenzionális elmélet szerint a kognitív szorongás magas szintje minden esetben negatív irányba befolyásolja a teljesítményt, addig a szomatikus szorongás és teljesítmény közötti kapcsolat a fordított U-görbe szabályt követi. A multidimenzionális szorongásfelfogás

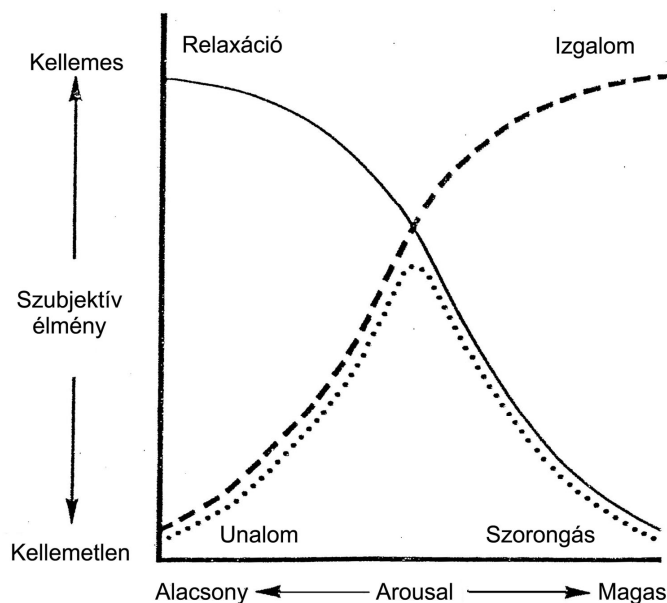
mérőföldkő volt a szorongás kutatásában. A későbbi elméletek a szorongási jellemzők differenciált magyarázatára törekedtek.

Hardy (1990) a multidimenzionális modellt finomította és megállapította, hogy a teljesítmény az U-görbe szerint követi az arousal változásait, ha a kognitív szorongás alacsony vagy közepes szintű. Amennyiben a kognitív szorongás tovább emelkedik és elér egy küszöböt, a teljesítmény zuhanásszerűen csökken, és „katasztrófa” következik be (katasztrófamodell) (8.1 ábra).



8.1. ábra: A Hardy-féle katasztrófa modell

Apter (1984) „reversal” modellje szerint az azonos arousalszintet az egyik esetben kellemes élményként, a másik alkalommal kellemetlenként élhetjük át. Az alacsony arousalszint megnyilvánulhat unalom formájában, de egy relaxált állapotnak is lehet a testi tünete. A magas arousalszint, jelezhet kellemes izgalmat (pl. TV-nézés) vagy kellemetlen szorongást. Míg az egyik pólus az egyén élményei alapján kellemetlen, amire a komolyság és célorientáltság jellemző („telic” hatás), addig a másik pólus kellemes izgalom jelent és erre a játékos aktivitás jellemző („paratelic” hatás). (8.2 ábra)



8.2. ábra: Apter "reversal" modellje

A szorongás, különböző mértékben, az élet minden szakaszában jelen van. A gyermek az élet első hónapjaitól kezdve szorong, aminek első jelét az anyától való elválás indukálja. Érzelmi jellemzője ennek az időszaknak, hogy a gyermek félelmet, haragot vagy kétségbeesést mutat, ha az anya elhagyja (szeparációs szorongás). Később ez a szorongási forma gyengül, de az iskolába járás időszakában fel is erősödhet, és patológiás formát ölthet (pl. iskolafóbia). A szeparációs szorongást a szobatisztaságra való szoktatás időszakának szorongása váltja fel, melyben a végbél záróizomzata feletti kontroll elvesztésének félelméről van szó. Három és fél éves kortól a két nem különbözőségeinek felfedezése vált ki szorongást (Ödipális stádium). hat-tizenkét éves kor között a gyermektől korának megfelelő kompetens magatartást várnak el. A szocializációs folyamat részeként a gyermek korán rájön, hogy nem ő a legjobb, a konfrontációs helyzetekben kezdi megismerni lehetőségeinek határait, önértékelése folyamatosan változik. Ha a kihívásoknak nem képes megfelelni, alulértékeli magát, elutasítja a versengést, görcsösen a szüleibe kapaszkodik, tanulmányaiban és a társadalomba való beilleszkedésében zavarok támadnak, melyeket iskolai bukások, magatartási problémák jellemeznek. Az önállósodási folyamat elkerülhetetlenül stresszforrás, amely a környezettől folyamatos segítséget és odafigyelést igényel.

8.3 Megküzdés

Stone és Neale (1984) szerint *megküzdésnek* tekinthető minden olyan cselekvés vagy kognitív művelet, amelyet egy egyén tudatosan alkalmaz egy stresszteli szituáció kezelésére vagy az anticipált fenyegetés hatására keletkező feszültség feldolgozására. A megküzdés minden esetben célirányos erőfeszítés az egyén bio-pszicho-szociális egyensúlyának helyreállítása érdekében, folyamat jellegű, benne a kognitív kiértékelés központi szerepet játszik.

A megküzdést több pszichológiai irányzat vizsgálta. A pszichoanalitikus iskola képviselői szerint a megküzdés tudattalan folyamatokon keresztül érvényesül, melyeket elhárító mechanizmusoknak neveztek. Az elhárító mechanizmusok tudattalanul működnek, merevek, valamilyen formában torzítják a valóságot, továbbá teret adnak a feszültség, a rejtett impulzus kifejezésének, elhitetik, hogy anélkül is csökkenthető a szorongás, hogy a problémával közvetlenül foglalkoznánk. Az analitikus értelmezés szerint a személyen belüli (intrapszichikus) konfliktusokat az elhárító mechanizmusokon keresztül kezeli az ego, a külvilágból érkező fenyegető impulzusokat szintén az ego hárítja el megküzdő stratégiák segítségével (Oláh, 2004).

A trait- (vonás-) modellek szerint a megküzdés a jellegzetes vonásokkal rendelkező egyén tevékenysége. A választott stratégia a személyiségvonások építőköveként megjelenő szokás. A megküzdési mód stabil, a személyiségből fakad, következetesen, helyzettől függetlenül jelenik meg.

Más modell szerint megküzdés minden olyan kognitív vagy viselkedéses erőfeszítés, amellyel az egyén azokat a külső vagy belső hatásokat próbálja kezelni, amelyeket úgy értékel, hogy azok felülmúlják vagy felemésztik aktuális személyes forrásait.

Attól függően, hogy a személy az adott problémára vagy a kiváltó helyzet érzelmi hatásaira koncentrál, megkülönböztetjük a *megküzdési stratégiákat*. A személy összpontosíthat a speciális problémára, hogy megkísérelje azt a jövőben elkerülni vagy megváltoztatni. Ezt nevezzük *problémaközpontú megküzdésnek*. Foglalkozhat azzal is, hogy enyhítse a stresszkeltő helyzethez kapcsolódó érzelmi reakciókat, ha a helyzetet magát nem is tudja megváltoztatni. Ezt nevezzük *érzelemközpontú megküzdésnek*. *Segítség orientált megküzdésről* akkor beszélünk, ha az erőfeszítések külső segítség keresésére irányulnak (társas támasz).

9. SZEMÉLYISÉG

Allport (1961) szerint a személyiség a személyen belüli pszichofizikai rendszerek olyan dinamikus szerveződése, amely az egyén jellegzetes viselkedési, gondolkodás- és érzésmintáit hozza létre. A személyiség fogalmát akkor használjuk, amikor az emberek tulajdonságaiban valamilyen állandóságot vagy folyamatosságot észlelünk. Azt igyekszünk megerősíteni, hogy bármit is tesz az adott személy az valamiféleképpen belülről fakad. Mindenkiről azt feltételezzük, hogy rendelkezik bizonyos hajlamokkal, tulajdonságokkal, amelyeket viszonylag könnyen felismerhetünk. A személyiségelméletek az egyének közötti különbségek feltárásával és az egyes személyeken belül működő pszichés megnyilvánulások változásával foglalkoznak. A körülöttünk lévő emberek ismerete eligazít bennünket abban, hogy magyarázatot kapjunk az adott történés okára vonatkozóan, illetve információk elővételezését teszik lehetővé a jövőre nézve. A *típus* és a *vonás* szavak némileg eltérő jelentésűek, ám mindkettő azt fejezi ki, hogy az emberek olyan állandó jellemzőkkel rendelkeznek, amelyek különböző időben és eltérő körülmények között nyilvánulnak meg. A típus- és vonás- elméletek a diszpozicionális személyiségmegközelítések közé tartoznak.

9.1 Típus-tulajdonság-elméletek

A *típus* éles határokkal rendelkező kategóriákat jelent. A típuselmélet szerint az ember vagy az egyik, vagy a másik kategóriába (típusba) sorolható. Az elképzelés Hippokratészig vezethető vissza, amit később Galénosz (i.e. 150 körül) fejlesztett tovább. Úgy gondolták, hogy az emberek a következő négy csoportba sorolhatók:

- *kolerikus* (ingerlékeny, aktív, impulzív, agresszív, optimista, változékony, nyugtalan, gyors és tartós érzelmek);
- *melankolikus* (lehangolt, csendes, pesszimista, megfontolt, szorongó, tartózkodó, merev, érzelmei lassan fejlődnek ki, de tartósak);
- *szangvinikus* (vidám, szociális, élénk, gondtalan, érzelmei szalmaláng természetűek, könnyed, bőbeszédű, készséges);

- *flegmatikus* (egykedvű, nyugodt, közönyös, érzelmei lassan fejlődnek ki, passzív, kiegyensúlyozott, megfontolt, gondos, lassú mozgású).

Mindegyik személyiségtípusról azt feltételezték, hogy a négy testnedv (sárga epe, fekete epe, vér, nyál) valamelyikének a túlsúlyát tükrözik.

Sheldon (1954) szerint a különböző testalkatú emberek különböző személyiségjegyekkel, tulajdonságokkal rendelkeznek. Három szomato-típust (testalkati típust) írt le:

- endomorf (alacsony, kövér; jó kedélyű, társaságkedvelő, kiegyensúlyozott, élvezi az életet);
- mezomorf (izmos, arányos testalkatú; teljesítménymotivált, domináns, akaratos, aktív);
- ektomorf (magas, vékony; intellektuális, zárkózott, érzelmileg labilis, szomorkás, passzív).

Korábban ehhez hasonló három testalkati típust különböztetett meg *Kretschmer* (1925) is, aki pszichiátriai kategóriákat állított fel a külső személyiségjellemzők alapján:

- piknikus (alacsony, kövér),
- atletikus (izmos, arányos testalkatú),
- aszténias (magas, vékony).

Kretschmer szerint az elmebetegségek a normális lelki élet kicsúcsosodásai, a személyiség fejlődésében a környezeti tényezők csak másodlagos szerepet töltenek be.

9.2 Vonáselméletek

A típuselméletek kategóriáit gyakran használjuk a hétköznapi jellemzésekben. A pszichológiai gondolkodásban a kategorizálást mára felváltotta az a felfogás, hogy az emberek nem „feketék vagy fehérek”, tehát nem kizárólag egy tulajdonság mentén értékelhetők, hanem folyamatos vonásdimenziók összefüggő rendszereként. A *vonáselméletek* azt feltételezik, hogy a személyek folytonos változók vagy dimenziók mentén különböznek egymástól, az emberek ugyanazon személyiség-

jellemzők mértékében térnek el egymástól. Más szóval, ez a felfogás a személyek közötti alapvető különbségeket mennyiséginek és egyben minőséginek tekintik. A személyiség különböző vonások egyedi min-tázatából áll össze. A viselkedés, a gondolkodás és az érzelmi reakciók időbeli állandóságot mutatnak, azaz konzisztensek.

A vonáselméleti kutatások az 1930-as években kezdődtek, s ebben az időben úgy gondolták, hogy a jelentősebb tulajdonságok nyelvi címkékkel leírhatók. Allport és Odbert (1936) az angol nyelv nagyszótárából olyan szavakat kerestek, amelyek emberek viselkedését jellemzik. A 18.000 melléknevet – a hasonló jelentésűek egy kategóriába sorolásával – 4500-ra csökkentették és pszichológiai szempontból csoportosították a szavakat. Cattel (1986) tovább egyszerűsítette a listát, kétszáz különböző kifejezést tartott meg, s azokat egy speciális statisztikai módszerrel – a faktoranalízissel – csoportokba (faktorokba) sorolta. Ez alapján 16 elkülönülő személyiségvonást tudott azonosítani:

9.1 táblázat: A Cattel-féle 16 személyiségfaktor

Tartózkodó – Kifelé nyitott	Bizakodó – Gyanakvó
Konkrét gondolkodású – Absztrakt gondolkodású	Gyakorlatias – Fantáziadús
Érzelmileg labilis – Érzelmileg stabil	Nyílt, természetes – Számító, agyafúrt
Alárendelődő – Domináns	Határozott – Aggódó
Körültekintő – Impulzív	Konzervatív – Kísérletező
Nonkomform – Konformista	Csoporthelyezettől függő – Individualista
Félénk– Kockázatvállaló	Fegyelmezetlen – Fegyelmezett
Önálló – Függőséget igénylő	Nyugodt – Feszült

Eysenck (1953) szintén faktoranalízist alkalmazott, de ő csak két személyiségfaktort (szupervonást) tudott azonosítani: introverzió-extraverzió és érzelmi labilitás-stabilitás (utóbbit neuroticitásnak nevezte el). Az *introverzió-extraverzió* dimenzió azt jelzi, hogy a személy figyelme milyen mértékben irányul befelé vagy kifelé. A introvertált egyének félénkek, inkább egyedül szeretnek dolgozni, visszahúzódnak, kevésbé keresik a társas helyzeteket. A skála extraverzió végén a szociábilis egyéneket találjuk, akik kedvelik, ha közvetlenül emberekkel dolgozhatnak. Az érzelmi stabilitás-labilitás dimenzió esetében a hangulatember, a szorongó, rossz alkalmazkodóképességű egyének találhatók a neurotikus (labilis) oldalon, míg a nyugodt, jól alkalmazkodó, érzelmileg stabil emberek a másikon. Eysenck egy harmadik dimenziója a *pszichoticitás*, mely pszichotikus vagy antiszociális (pszichológiailag kötődésképtelen) viselkedésre hajlamosít. Felfogása szerint a pszichotizmus dimenzió magas értéket elérő személyek ellenséges viselkedésűek, jellemző rájuk a manipulatív és impulzív (indultatos) cselekedet, valamint keresik a különleges élményekkel teli szituációkat. Eysenck úgy gondolta, hogy az agytörzsi formatio reticularis (ARAS, aszcendens retikuláris aktiváló szisztéma) az agykérgi aktivációs szint (arousal) meghatározója. Az *introvertált* személyre az jellemző, hogy az ARAS nyugalmi aktivitása magas, a kérgi aktivációs szint optimális. Túlzott külső ingerlés hatására az arousal könnyen megemelkedik és az egyén szorongást él át. Az *extravertált* személy ARAS-aktivitása alacsony, az optimális arousal eléréséhez folyamatosan külső ingereket keres (Carver és Scheier, 2003).

Gray (1970) hasonlóan Eysenckhez az idegrendszeri aktivitás eltéréseiben látta a vonások különbözőségét. Az ARAS mellett a mediális szeptális, a hippokampusz és az orbitális frontális területek is nagy szerepet játszanak az optimális arousal kialakulásában. Gray rendszerében van egy viselkedést aktiváló rendszer (BAS), amely a jutalomkeresésre ösztönöz (túlzott működése impulzivitáshoz vezet) és van egy viselkedést gátló rendszer (BIS), amely a büntetés elkerülésére ösztönöz (túlműködése szorongásos zavarokhoz vezethet).

Rotter (1966) az alapján, hogy az emberek minek tulajdonítják az eseményeket, kétféle személyiségvonást különböztet meg:

- *belső kontroll*: saját befolyás, kontroll a dolgok felett. Függetlenebb, hatékonyabb, dominánsabb, magasabb teljesítmény.

- *külső kontrollos*: külső hatásnak tulajdonítja az eseményeket. Szorongóbb, gyanakvóbb, dogmatikusabb, kevésbé érzi magát hatékonynak.

A későbbiek során a tudósok igyekeztek egyetértésre jutni a személyiség összetevőit illetően. Meglehetősen erős egyetértés fogadta azt a kezdeményezést, mely szerint a személyiség alapszerkezete öt magasabb rendű faktorból áll (McCrae és Costa, 1987):

- *neuroticitás* vagy *emocionalitás* (ideges, szorongó, feszült – nyugodt, kiegyensúlyozott, laza);
- *extraverzió* (bőbeszédű, spontán, magabiztos – félénk, önálávető, bizonytalan, gátlásos);
- *nyitottság* a tapasztalatokra (intellektuális, kreatív, kíváncsi – érdektelen, fantáziátlan);
- *együttműködés* vagy *barátságosság* (udvarias, jó természetű, kedves – barátságtalan, nyers);
- *lelkiismeretesség* vagy *teljesítményigény* (felelősségteljes, alapos, szorgalmas – felületes).

A személyiségpszichológia célja, hogy feltárja az egyéni különbségeket, illetve nyomon kövesse a személyen belüli működéseket. A kutatásokhoz a személyiségelméletek adnak értelmezési keretet. A személyiségelmélet különböző irányzatai a személyiség eltérő tulajdonságaira hívják fel a figyelmet: a pszichoanalitikus, a behaviorista és a fenomenológiai irányzatok ugyanazt a problémát más megközelítésből próbálják megoldani.

9.3 Pszichoanalitikus megközelítés

A pszichoanalitikus személyiségelmélet Sigmund Freud (1923) nevéhez köthető. Freud az ember lelki működését egy jéghegyhez hasonlítja. A jéghegy vízfelszín felett megmutatkozó kisebb része a tudatos terület. Ha ennél a képnél maradunk, lepillantva a jéghegyről, a víz alatt még látható terület a tudatelőttés, vagyis azok az információk, melyek pillanatnyilag nem uralják aktuálisan az elménket, de gyorsan

előhívhatóak. A jéghegy víz alatti, már nem látható része a tudattalan területe, azoknak a késztetéseknek, vágyaknak, hozzá nem férhető emlékeknek a terepe, amelyek befolyásolják gondolatainkat és cselekedeteinket. Freudnak egy későbbi elképzelése szerint a személyiség három nagy rendszerből áll:

- id (ösztönén),
- ego (én) és
- szuperego (felettesén).

Az *id* a személyiség legősibb része. Az *id*-ből fejlődik ki az *ego* és a *szuperego*. Az *id* az ösztönimpulzusok azonnali kielégítésére törekszik, az öröme alapján működik. Ide sorolhatók a létfenntartásban alapvető fontosságú alapvető motívumok, az éhség, a szomjúság, az agresszív viselkedés, a szexuális késztetések. Ha agyfejlődési szinten kellene meghatároznunk az *id* helyét, mindenképpen a kéreg alatti területek dominanciája jellemző rá. Az *ego* a valóságelv szerint működik, az ösztönimpulzusok kielégítését addig késlelteti, amíg a környezetben kedvező feltételek jönnek létre. Az *ego* közvetíti az *id* és a *szuperego* követelményei között. A *szuperego* a társadalmi értékek és erkölcsi normák belső képviselője, amely az egyén lelkiismeretét és erkölcsi ideálját tömöríti magában. A *szuperego* a szülői büntetéseken és jutalmazásokon keresztül alakul ki.

Freud másik nagyhatású elmélete a pszichoszexuális fejlődésre vonatkozó elképzelések rendszerbe foglalása. Szerinte az embert működtető erők szexuális jellegűek. Az egyedfejlődés során ez az energia, amit *libidónak* nevezett el, különböző helyeken gyűlik fel. A felgyülemlett libidinális energia az adott fejlődési szakaszban fixálódhat, és a pszichoanalitikus teória szerint különleges hatást fejt ki a felnőtt személyiség kialakulására.

1. Orális szakasz (0-18 hónapos kor) – erogén zóna a száj körüli terület. Felnőtt fixáció: minden élvezet forrása a száj. Nagyokat enni, inni, beszélgetni.
2. Anális szakasz (1,5-3 éves korig) – erogén zóna az anális régió. Kontroll a testi funkciók felett. Felnőtt Fixáció a visszatartásból vagy a korai elengedésből fakad. Anális visszatartó karakter: kényszeres személyiség.
3. Fallikus szakasz (3-6 éves kor) – erogén zóna a nemi szervek környéke. Nemi különbségek felismerése. Ödipusz komplexus

megjelenése, mely az apával történő tudatalatti konfrontálódás az anya szeretetért. Egy rivalizációs helyzet, melynek feszültségét a gyermek az apával való azonosulással tudja feloldani.

4. Látencia periódus (6 évtől-serdülőkorig) – A szexuális érdeklődés repressziója. Erőteljes kognitív fejlődés.
5. Genitális szakasz (serdülőkortól-) – az érdeklődés a másik nem felé irányul.

Azok az egyének, akik valamilyen tiltott cselekedet megtételére éreznek késztetést, szorongani kezdenek. Freud háromfajta szorongást különböztetett meg: a *reális* szorongás a külvilág valós fenyegetési és veszélyeinek érzékelése, amelyhez félelem társul; a *neurotikus* szorongást akkor éljük át, amikor az ösztönös reakciókat nem tudjuk kontrollálni és attól félünk, hogy olyan dolgot teszünk, amiért meg fognak büntetni; a *morális* szorongás esetén attól félünk, hogy valami olyasmit teszünk, ami erkölcsi szempontból helytelen. Ez utóbbit hívják büntudatnak. Freud a szorongás kiküszöbölésére vagy csökkentésére használható stratégiákat is leírt, ezek az ego elhárító mechanizmusai. A legalapvetőbb elhárító mechanizmus az elfojtás, mely során az ego a tudatból a tudattalanba szorít egy fenyegető gondolatot vagy tiltott impulzust.

9.4 Behaviorista megközelítés

A szociális tanuláselmélet (a személyiség behaviorista megközelítésének modern változata) szerint a személyiségbeli különbségek a tanulási tapasztalatok változatosságából adódnak. A tanulás itt, az operáns és klasszikus kondicionálás mellett, megfigyelés útján történő tanulást is jelent. A szociális tanuláselmélet az utóbbi évtizedekben egyre kognitívabbá vált, és ma már a viselkedés külső (jutalmak és büntetések) és belső (vélekedések, gondolatok, elvárások) meghatározói közötti kölcsönös interakciót hangsúlyozza. A viselkedés tehát a személyiség és az aktuális helyzet, környezet kölcsönhatásának az eredményeképpen alakul ki.

A szociális tanuláselmélet megkérdőjelezte a legtöbb személyiségelmélet (köztük a laikusok személyiségfelfogását is) legalapvetőbb feltételezését, miszerint az egyén viselkedése a különböző helyzetekben konzisztens (állandó, azonos). A behavioristák szerint a

viselkedés jobban függ a pillanatnyi helyzettől, mint a tartós személyiségjegyeiktől.

9.5 Fenomenológiai megközelítés

A fenomenológiai elméletek az egyén szubjektív élményeivel foglalkoznak. A humanisztikus pszichológusok a személy énfogalmát (annak tudata, hogy mi vagyok, és mit tehetek) és fejlődésre való törekvését (énideál), illetve önmegvalósítását (lehetőségeinek kiteljesítését, megvalósítását) hangsúlyozzák. A személyiség fenomenológiai ábrázolása szerint az emberek alapvetően jók, fejlődésre és önmegvalósításra törekszenek, ugyanakkor változásra képesek és aktívak is, csak az önmegvalósítás irányába fejlődő ember tartható pszichológiailag egészségesnek.

9.6 A személyiség mérése

Az MMPI (Minnesota Multiphasic Personality Inventory) volt az első jelentős személyiség-kérdőív, mely a tartalmi skálák mellett néhány érvényességi skálát is tartalmazott. Ezekkel a skálákkal azt próbálják meghatározni, hogy a személy őszintén válaszolt-e a kérdésekre. 26 csoportba sorolható állításokkal, szomatikus, pszichés, szociális és kórlélektani területeket felölelve vizsgálják a személyiséget.

Az MMPI-próba a normál személyiség leírásához alkalmas vonásokat nem öleli fel teljesen, ezért kidolgozták a Kaliforniai Személyiség-kérdőívet (CPI). A CPI-skálák olyan vonásokat mérnek, mint a dominancia, szociabilitás, önfogadás, felelősség és szocializáltság stb. (Carver és Scheier, 2003).

A projektív teszt egy többértelmű ingert jelent a személynek, melyre kíváncsiainak megfelelően válaszolhat. A pszichoanalitikus elmélet szerint egy többértelmű inger alkalmas arra, hogy a személy a tudattalanjában meglévő érzéseit, konfliktusait kivetítse (projektálja). A leggyakrabban használt projektív tesztek a következők:

Rorschach-teszt: Hermann Rorschach svájci pszichiáter az 1920-as években fejlesztette ki tíz táblából álló tesztjét, amelyek mindegyikén

egy tintafolt látható. A vizsgálati személy azt az utasítást kapja, hogy a táblát nézve mesélje el, hogy az ábra mi mindenre hasonlíthat.

Tematikus appercepció teszt (TAT): a tesztet a Harvard Egyetemen Henry Murray fejlesztette ki az 1930-as években. A vizsgálati személynek húsz, embereket és jeleneteket ábrázoló többértelmű képet mutatnak, és arra kérik őket, hogy mondjanak egy történetet a képekről. Az *appercepció* azt a készségünket jelenti, hogy a világot korábbi tapasztalatainknak megfelelően észleljük.

A *szociális tanuláselmélet* személyiségvizsgálati módszerei közé tartozik a viselkedés megfigyelése természetes körülmények között, a naplóírás, a fiziológiai mérések (pl. szívritmus), valamint a gondolkodás és az elvárások vizsgálata.

A *fenomenológiai megközelítés* az egyén személyes, szubjektív világára kíváncsi, arra, ahogyan ő látja a világot és benne a többi embert. Így nem alkalmaz teszteket, inkább interjút készít, elbeszélget a vizsgálati személlyel.

10. ÉNKÉP ÉS IDENTITÁS

10.1 Énfogalom

Egyes pszichológusok szerint az énfogalom az énképpel azonos (Cole és Cole, 2003). Más szerzők úgy vélik, hogy a selfnek két összetevője van: az énfogalom, mely a magunkról való ismereteinket foglalja magában, illetve az önértékelés, amely az önmagunkkal kapcsolatos érzelmeinket reprezentálja (Smith és Mackie, 2004).

Az én keletkezése a pszichoanalízis szerint a gyermeknek a szülői környezettel való feltételezett konfliktusa, az ellenkező nemű szülő iránt érzett nemi vágy miatti féltékenységi dráma következménye. Freud énnel kapcsolatos elmélete a későbbi követői számára sem elfogadható. Abban egyetértenek, hogy a korai tapasztalatok nagy hatással vannak a személyiség alakulására, illetve, hogy konfliktusok rejlenek a személyiség működésében, azonban amikor Freud „passzív én”-ről beszél, azt sokan kritikával fogadták. Az énpszichológia szerint az én részt vesz az alkalmazkodás folyamatában. E felfogás szerint az alkalmazkodás és az azt végrehajtó tudatos folyamatok sokkal fontosabb szerepet játszanak a személyiség fejlődésében, mint a tudattalan viselkedés.

Hartmann (1964) szerint az én egyszerre két szerepet tölt be: egyfelől csökkenti az ösztön és a felettes én, valamint az ösztön és a külvilág közötti konfliktusokat, másfelől kognitív folyamatai révén a környezethez való alkalmazkodást teszi lehetővé. Úgy vélte, hogy az én kétféle üzemmódban teljesít. Amikor az én a konfliktusokat csökkenti, akkor a személyiség konfliktusos szférájában tevékenykedik. Amikor az alkalmazkodást segíti, akkor a konfliktusmentes szférájában működik. Hasonlóan Freudhoz, Hartmann azt állítja, hogy az én és az ösztön közös biológiai forrásból táplálkozik. Így az én mindvégig kapcsolatban marad az iddel (ösztönénnel) az élet folyamán. Az énnak ez a része működik a konfliktusos szférában, és ez próbálja meg kielégíteni az ösztön szükségleteit. Az én másik része önállóbban fejlődik és a konfliktusmentes szférában a saját céljai érdekében tevékenykedik. Hartmann az énnel kapcsolatosan kétféle autonómiáról beszélt. Az *elsődleges énautonómia* azt jelenti, hogy az énfolyamatok már a születéstől fogva az idtől függetlenül léteznek. Ez azt jelenti, hogy az énfolyamatok (kognitív folyamatok) mint például a gondolkodás, a képzelet stb. közvetlenül is kielégüléshez vezethetnek. Ez alapján a kompetencia érzése önmagában is jutalmazó jellegű. Gyakorlással,

tapasztalatszerzéssel az énfunkciók egyre használhatóbbakká válnak és hatékonyabb alkalmazkodást tesznek lehetővé. A *másodlagos énautonómia* azt jelenti, hogy a korábban használt énfunkció az eredeti cél elérése után is működtethető marad.

Allport (1961) *funkcionális autonómia* fogalma nagyon hasonló Hartmann másodlagos énautonómia fogalmához, miszerint az eredetileg bizonyos célból végzett viselkedés akkor is fennmarad, amikor az eredeti cél már nem áll fenn, a viselkedés funkcionálisan autonómmá válik. Ha például valaki testsúlycsökkentés céljából testmozgást végez és a tervezett kilók leadása után a testmozgást továbbfolytatja, mert a mozgást önmagában élvezetesnek találja, akkor a viselkedés ebben az esetben önmaga céljává alakult.

Az alkalmazkodást célként maga elé tűző autonóm én gondolatát többen továbbfejlesztették. Azt a folyamatot, hogy az én miképpen próbál meg egyre hatékonyabban alkalmazkodni a világhoz, White (1959, 1963) fejt ki a legmeggyőzőbben. Az énfolyamatok tárgyalása során két motivációs fogalmat vezetett be. Az *effektancia* motívum arra ösztönöz, hogy hatást gyakoroljunk a környezetünkre. Szerinte az effektancia motívum alapvető jelentőségű, és gyermekkorban az én energiáinak legfőbb levezetési módja. Ez a motívum fokozatosan alakul át az összetettebb *kompetencia* motívummá, mely arra ösztönöz, hogy hatékonyabban bánjunk a környezetünkkel. Valószínűleg ez utóbbi képezi az alkalmazkodó énműködés alapját. A kompetencia motívum lehetőségei határtalanok, hiszen mindig új és új készségeket lehet tanulni, illetve a régieket magasabb szintre emelni. White úgy vélte, hogy lényeges különbség van a célok elérése és a kompetencia motívum kielégítése között. A cél elérése kielégíti ugyan a cél elérésére vonatkozó késztetést, de nem biztos, hogy maga a cél szerepet kap a kompetencia-szükségletben. Ha például olyan versenyen érünk el jó eredményt, amelyet nem tartunk fontosnak, akkor a jó eredménytől nem fogjuk magunkat kompetensebbnek érezni.

A gyermeki viselkedésben is felfedezhetjük az effektancia és a kompetencia motívum kifejeződését. Az a csecsemő, aki az ágya felett függő csörgőket megütve érzékelhető bizonyítékot szerez arra vonatkozóan, hogy a létrejött hangokat ő produkálta, szemmel láthatóan örömet leli a cselekvésben. Azok a cselekvések, mellyel a gyermek hatást gyakorol a környezetére, alkalmas az effektancia motívum kielégítésére. A tárgyak dobálása, de a sírás is alkalmas arra, hogy felhívja a figyelmet magára a csecsemő, és ezzel befolyásolja

(manipulálja) a környezetét. A mozgásfejlődés későbbi szakaszában, a felállás gyakorlása során a csecsemő a kiságy rácsaiba kapaszkodva folyamatosan próbálgatja felhúzni magát álló helyzetbe. Sok időbe kerül, amíg sikerül a „mutatvány”. Azonban az álló helyzetbe kerülés az instabil egyensúly miatt nemcsak bizonytalanságérzéssel jár, hanem nyilvánvaló örömmel is, amit a baba, nevetéssel és kiáltással ad hírül. Jó érzéssel tölti el, hogy uralja környezetét, egyre hozzáértőbben bánik vele. Az az érzés, hogy „én csinálom”, „én egyedül” rendkívüli jelentőséggel bír a későbbi viselkedésre. Jól ismerjük ezt az érzést, amikor mozgást vagy mozdulatot tanulunk és a sok sikertelen kísérlet végén egyszer csak „ráérezzük” a mozgásra.

White szerint az effektancia és a kompetencia motívum közvetlenül az agyműködés szerveződéséből származik. Feltételezése szerint az emberek veleszületett hajlama, hogy a környezet felderítése (explorációja) révén ingereket keressenek. Ezek a gondolatok nemcsak az énpeszichológiában hanem például a kognitív tanulásemlételekben (Bandura, 2001), merülnek fel, mint az énhatékonyság érzése, amelyet az emberi cselekvések egyik legerősebb hajtóerejeként tartanak számon.

A humanisztikus pszichológiában ennek nevezzük az önmagunkról való tapasztalatok, ismeretek rendszerét, a testünkről, képességeinkről, élményeinkről megőrzött tudást. Ez teszi lehetővé, hogy elkülönítsük magunkat a környezetünktől és képesek legyünk szabályozni a helyzetek megoldására fordított erőfeszítéseinket (Mérei és Binet, 2001). Rogers (1951) szerint az ember minden tapasztalatát énfogalma mentén értékeli. Az emberek úgy szeretnének viselkedni, hogy az összeegyeztethető legyen énképükkel. Az a személy, aki erősnek és kompetensnek érzi magát, egészen másképp látja a világot és másképpen is viselkedik benne, mint az, aki gyengének és elesettnek véli magát.

Az énfogalommal nem konzisztens élmények veszélyt jelentenek, ezért tudatba kerülésük gátlás alá kerül. Akinek az énfogalma nem egyezik meg a személyes érzéseivel és tapasztalataival, védenie kell magát az igazságtól, mert az szorongást okoz számára. Ha az eltérés túlságosan nagy, az elhárítás összeomlik, súlyos szorongás és emocionális zavar lép fel. Az én jól fejlett védekező funkcióval rendelkezik, ezt a tulajdonságegyüttest hívjuk elhárító mechanizmusoknak (Anna Freud, 1966). A jól alkalmazkodó személy énfogalma összhangban van gondolataival és cselekedeteivel, énképe nem túl merev, új tapasztalatok és gondolatok beépítésével változni képes.

10.2 Az én fejlődése

Az én fejlődésével kapcsolatos megfigyelések és elméleti paradigmák négy egymással összefüggő lényegi problémához kapcsolódnak:

1. Milyen belső vagy külső (szociális) hatások nyomában alakul ki az éntudat, az én és az énkép elkülönülése? Milyen fejlődési fázisokon keresztül alakul ki önmagunkról, lelki funkcióinkról alkotott képünk?
2. A formálódó én vagy az éntre vonatkozó reflexió jellege, a kognitív vagy affektív elemek meghatározó szerepe, az énkép és az önértékelés kapcsolata.
3. Az én kontinuitásának és változásának mértéke.
4. Mi vezérli az én változásait? Vannak-e az én egyéni fejlődésének univerzális elemei, amennyiben igen, milyen eredetűek ezek? Van-e az éntfejlődésnek univerzális célja, és ha van, honnan származik? (Vajda, 2001)

Baldwin úgy vélekedik, hogy az én és az énkép kisgyermekkorától együtt alakul, folyamatos egymásra hatással, egymásra való reflektálással. A gyermek kezdetben nem tudja önmagát másoktól megkülönböztetni, bár tudja, hogy léteznek mások, de a másik személyt „vázlatoknak” képzei. A későbbi kognitív fejlődés lehetőséget biztosít arra, hogy megértse a gyermek: mások ugyanúgy rendelkeznek önmagukról alkotott képpel. A későbbi fejlődés során saját énképét vetíti bele másokéba, illetve az utánpótlás révén ő maga is beépíti saját énképébe mások tapasztalatait (Bretherton, 1991).

Loevinger (1969, 1976) szerint az én elsődlegesen a tapasztalatok összefogását és egységbe szervezését (szintetizációját és integrációját) látja el. Az én úgy alkalmazkodik a világhoz, hogy értelmet ad a tapasztalatoknak. Loevinger többszakaszos éntfejlődés-elméletet dolgozott ki. Szerinte az éntműködésben bekövetkező minden változás az azt megelőző szakasz működéséből ered és annak függvénye, ennél fogva a szakaszok meghatározott sorrendben követik egymást. Ahogy a személy magasabb szintekre lép, úgy válik az én szintetizáló munkája egyre árnyaltabbá (differenciáltabbá) és bonyolultabbá (komplexxebbé), ugyanakkor egységesebbé (integráltabbá) és következetesebbé (konzisztensebbé).

10.3 Az énkép fejlődése

Kiss (1978) az énkép meghatározásának horizontális és vertikális szemléletéről beszél. Míg az előbbi az éntudattal rendelkező személyiség önismerete és mások véleménye alapján önmagáról alkotott összképe, addig az utóbbi az egyedfejlődés (ontogenezis) menetében szemlélt lassú és bonyolult folyamat eredőjeként határozza meg az énkép fogalmát. Minthogy maga az egyén is változik az ontogenezis folyamán, az önmagáról alkotott kép tartalmi jegyeiben is módosul.

A csecsemő számára nincs én és nem én. Az első hónapokban az „egyetemes én” zürzavaros világában él. A kialakult tárgy- és térészlelés differenciálja a saját testélményt. Kéthónapos kortól az alkalmazkodási folyamat részeként megjelennek a feltételes reflexek. Négyhónapos kor környékén a manipulatív képességek fejlődésével a környezetből jövő információk elválnak a saját testen érzékelt impulzusoktól. A belső szükségletekből eredő és a külvilág ingerhatásaira meginduló tájékozódási és feladatmegoldó szenzomotoros műveletek, alkalmazkodó próbálkozások jó ideig nem tudatosak. A tudatosulás és az énkép kialakulása szorosan összefügg a kisgyermek értelmi fejlődésével. Az énkép kialakulásának azért nélkülözhetetlen eszköze a tudatosulás, mert az énkép az egyén természeti és társadalmi környezetében kifejtett akcióinak, teljesítményeinek, szerepének, valamint mások róla alkotott és általa felfogott véleményének tudati tükröződése (Kiss, 1978).

Az óvodáskor utánzó és szerepjátékai további alkalmat adnak a gyermek önmaga és a mások közti különbségtételre. Az iskoláskor során lezajló fejlődésnek egyszerre oka és okozata a gyermek kortársai körében eltöltött idő növekedése. A kortársakkal átélt új élmények új kognitív és szociális készségek elsajátítására sarkallják a gyermekeket. A családban kialakult énképük szembekerül az új helyzetekben megmutatkozó másik énképpel és ez belső konfliktushoz vezethet. Előfordulhat, hogy a kistestvérré vigyázó gyermek, az osztály legjobb sportolója és a szünetben zajló verekedések főszereplője ugyanaz a személy. A prepubertás testi és értelmi változásai az énképre is jelentős hatást gyakorolnak (Tóth, 2005). A 4-7 éves gyermekek szociálisan felismerhető kategóriák alapján tesznek osztályozó kijelentéseket saját magukra, de ritkán hasonlítják magukat másokhoz.

A saját jellemzők másokkal való összehasonlítása 8 és 11 éves kor körül jelenik meg. Úgy tűnik, hogy az énkép stabilizálódása a társas összehasonlítás segítségével gyorsabban lezajlik (Damon és Hart, 1988). Az énkép elvontabb és differenciáltabb formája a prepubertáskor testi és

kognitív váltoásaival az alkalmazkodás egyik kulcstényezője. A kognitív folyamatok és (különösen az absztrakciós képesség fejlődésével) a pszichés folyamatok egymásra hatása valósul meg a gyermek tudatában, mely a megerősítések során személyiségjellemzőkké alakul. Az alakváltozás megindulása, az ennek észlelése és értékelése közötti idő kritikus időszak, hiszen az énkép látens alakulásáról van szó. A pillanatnyi szorongás emelkedését erre az időszakra tehetjük. A pillanatnyi szorongás személyiségbe integrálódása a gyermek azon képességétől függ, hogy a megváltozott külső és belső tulajdonságait mennyire képes hatékonyan elfogadtatni a környezetével; mennyire tudja a belső folyamatok és a megváltozott követelmények okozta bizonytalan énállapotot egyensúlyba hozni; milyen gyorsan és sikeresen tud alkalmazkodni. Az igazán hatékony gyermekek képesek az osztály egy részét befolyásolni, mintegy a közösség természetes vezérévé válnak. A szavuk döntő, a véleményüket elfogadják a többiek és ez további megerősítést jelent arra vonatkozóan, hogy képesek az adott helyzetben a legjobbat nyújtani, és sikerrel megoldani a problémákat (Tóth, 2005).

A hormonrendszer fejlődése a nemek közötti különbségeket hozza létre. A lányok progresszív hossz- és tömegnövekedése a fiúk esetében néhány éves eltolódással jelentkezik. A lányok nagyobb figyelmet kezdenek fordítani a külsejükre, alakuló nőiességükre, és jobban ismerik önmagukat, mint a velük egykorú fiúk. A lányok önjellemzéséből kitűnik, hogy eljutottak a nagy fordulóponthoz, a második alakváltozáshoz. Több időt töltenek a tükör előtt, nézegetik magukat, testük formaváltozásait, és mind több reflexiót fűznek az önmagukról szerzett tájékozódáshoz.

A fiúk csak 14-15 éves korban érik el az önjellemzésnek azt a szintjét, amelyre a lányok már 12-13 éves korban eljutnak. A fiúk testi énképét leginkább a testmagasság és a testtömeg arányának változása befolyásolja, az azonos életkorú lányokétól való eltérése komoly belső problémát okoz (Tóth és Sipos, 2002). Ugyanakkor mindkét nemre jellemző a nagyfokú fizikai aktivitás és mozgásigény. Értelmi téren e korszakban jut el a gyermek az intuitív és konkrét művelési gondolkodás szintjéről a fogalmi gondolkodás szintjére.

A gyermekek szociális viszonyulásában igen fontos változás, hogy kevésbé tartanak igényt a szülők gyámolítására, figyelmük fokozatosan kifelé irányul (extroverzió). A pubertáskorú gyermek extrovertált beállítódásában és szüntelen aktivitásában nem ér rá önvizsgálatra vagy az önmagáról való reflexiókra; fokozódik az önérvényesítésre való

törekvése; teljesítményei fokozzák önbizalmát, növelik önérzetét. Különösen fontossá válik a társak között elfoglalt helye, és erőfeszítéseket tesz önértékelése pozitív fenntartására. A lelki egészség szempontjából fontos a biztos önértékelés. A gyermek elfogadását, a korlátok világos meghatározását és az egyéniség tiszteletét hangsúlyozó családi és iskolai légkör vezet a legnagyobb valószínűséggel a szilárd önbecsüléshez (Tóth, 2006).

A konfliktusokkal terhelt társas élet problémáinak megoldása a korábban megszerzett kompetenciák alkalmazásának hatékonyságán múlik. Az a személy, akinek optimális a szorongási szintje (önszabályozás), kedvező az önértékelése és megfelelő az aktivitása, kompetensnek érzi magát a mindennapi életben és a problémákat nagyobb hatékonysággal tudja leküzdeni. Erikson (1968) szerint az egységes identitásérzés kialakulása a felnőttkort megelőző utolsó fejlődési fázis.

A biztonságos önazonosság érzésének kialakításához a serdülőknek mind az egyéni, mind a társadalmi szférában „helyre kell tenni” identitásukat. Azoknak a serdülőknek, akik viszonylag gyorsan elérnek egy biztonságos identitásérzést, nagyobb esélyük van arra, hogy különösebb pszichológiai probléma nélkül alakul a további életük (Tóth, 2006).

A felnőttséghez vezető bio-pszicho-szociális átmenet diszharmonikus állapotokkal terhelt, azonban a legtöbb esetben a serdülők sikeresen veszik az akadályokat, és a folyamatos „küzdelem” során kikristályosodnak az életcélok, kialakulnak az életvezetési stratégiák és a fiatal felnőtt az önmegvalósítás útjára lép.

10.4 Identitás és szocializáció

A premodern korban élő embernek is volt identitása, éntudata, de az, mai szemmel nézve kevésbé tűnik reflektáltnak, ellentmondásmentesnek. A hagyományokban gyökerező társadalomban az egyén pszichikai képességei és vágyai nagyjából egybeestek társadalmi lehetőségeivel. A társadalmi struktúrából fakadóan az egyéni lét többnyire alternatíva nélküli volt, az egyén a társadalom nyújtotta lehetőséget szükségszerű tényként fogadta el. Az „előre gyártott” identitásprogramoktól csak az a személy térhetett el, aki vállalta a környezetével való szembefordulást.

Az identitás kérdése a modern társadalomban vált tömeges méretű problémává, amikor az egyéni élet elveszítette a hagyományokban gyökerező alapját. Az individuum egyre többször találta magát bizonytalan helyzetekben, egymásnak ellentmondó alternatívák között. Ennek megfelelően a „Ki vagyok én?” kérdését ma már nem csak a deviáns magatartású személyek teszik fel, a probléma a hétköznapi élet szerves részévé vált. Érthető módon a téma a pszichológia, a szociálpszichológia, az antropológia és a szociológia érdeklődési körében is megtalálható.

Az *identitás* azonosságtudat, annak tudatosítása, hogy „ki és mi vagyok”, sőt először is, hogy „én – én vagyok”. Az identitás kialakítása társadalomtudományi értelemben nem magányos spekuláció eredménye, hanem a szocializációs folyamat társadalmi terméke. Az egyének a társas interakciók során, mások reakcióit megtapasztalva ébrednek saját létük tudatára, s ezekből a tapasztalatokból építik fel énjüket. Az így létrejövő identitás különböző, gyakran egymásnak is ellentmondó elemeket foglal magában, a koherencia kialakítása komoly erőfeszítéseket igényel. Tradicionális társadalmakban általában kötöttebb, a közösség által szigorúbban meghatározott elemekből épül fel az identitás, mint a modern társadalmakban, ahol már évszázadok óta téma az identitás válsága. Az identitásnak fontos alkotóeleme a csoport-hovatartozás, a szűkebb értelemben vett társas identitás. A társas identitás egy csoporttal való azonosulás, tehát az „én” „mi”-vé alakítása. Sok mai társadalomban nyer teret az identitáspolitikai, a faji, etnikai, nemzeti, kulturális, nemi, szexuális stb. orientáción alapuló identitások csoportképzővé, az így kialakított csoportok („kisebbségek”) pedig fontos politikai tényezőkké válnak.

A *szocializáció* a szociológia és a pszichológia tudománya által egyaránt használt fogalma, azon az empirikus megfigyelésen alapul, hogy tartós, intenzív, emberi kapcsolatok hiányában a csecsemők, kisgyermek nem fejlődnek teljes mértékben emberi személyiséggé és nem képesek felnőtt-korukban a társadalmi életben részt venni. A szocializációt többféleképpen definiálhatjuk: Az a folyamat, amely során

- az emberi személyiség kialakul;
- a gyerekek megtanulják, hogy hogyan lehetnek társadalmuk hasznos tagjai, hogyan kell a társadalomban élniük, azaz elsajátítják a környező társadalom kultúráját, normáit, értékeit.

A szocializációval összefüggő fogalom az *internalizálás*, amely azt a folyamatot jelenti, hogy az egyén olyan mértékben sajátít el, teszi magáévá az értékeket, normákat, hogy akkor is azoknak megfelelően viselkedik, ha nem számít külső, negatív szankcióra, más szóval, ha valaki belső meggyőződésből viselkedik a normáknak megfelelően, mert a normakövető viselkedést igen értékesnek tartja.

Az identitásfejlődés Erikson szerint

Az ember lelki fejlődéséről sokféle elmélet létezik. Ezek közül az egyik legérdekesebb és legátfogóbb Erikson (1968) modellje, melynek középpontjában a pszichoszociális fejlődés áll. A szerző az életet fejlődési szakaszokra osztotta és felfogása szerint minden szakasz leírható egy, az adott szakaszra jellemző dilemma segítségével, melynek megválaszolása döntő a személyiség fejlődése szempontjából. A fejlődési szakaszok végén képződik egy belső erő, melyet énerősségnek nevezhetünk.

A gyermekkor (12 éves korig) négy jól elkülöníthető szakaszra bontható.

0-1 éves kor (bizalom vagy bizalmatlanság)

Az első életév jellegzetes konfliktushelyzete a bizalom vagy bizalmatlanság dilemmája. Az anyával való kapcsolata, illetve az anya által nyújtott szeretet és gondoskodás alapján megtanulja a csecsemő, hogy bizalommal lehet a környezete, a világ felé, mert az rendezett, kiszámítható, biztonságos, vagy bizalmatlanul szemléli azt, mert zavaros, kiszámíthatatlan, félelmet gerjesztő. Ha a csecsemő az anya – és ezáltal a világ – iránt bizalmat tud kialakítani, akkor kialakul az első énerősség, a remény, amely a lét energiáját, a létezéshez való pozitív viszonyulást adja. Az ebben a korszakban jelentkező trauma (az anya kiszámíthatatlan, szorongó, szeretetet nem adó stb.) azt eredményezi, hogy alapvető bizalmatlanság, gyanakvás alakul ki, ami a későbbiekben paranoid gondolkodás formájában nyilvánulhat meg. Nem alakul ki a remény, mint alapvető énerősség, ez pedig mély depresszióra és kilátástalanságra való személyiségvonásokat eredményez. Mindezek pedig a létezés iránti alapvető bizalmat vonja meg, ezért a felnőttkorban kérdésessé válhat a lét értelme, célja.

2-3 éves kor (autonómia vagy szégyen, kétség)

Ahogy kialakul a helyváltoztatás képessége, fokozódik a környezet vizsgálata iránti igény és ezáltal nő a cselekvés lehetőségeinek igénye. A gyermek el tud távolodni az anyától, és az igénye is megjelenik erre. Ha a környezet az önálló cselekvésekre és felfedezésekre, az anyától való eltávolodásra kritikával, büntetéssel reagál, vagy túlzott féltésből kifolyólag korlátozza a gyermeket, akkor az önállóság és autonómia érzése helyett a kétség és szégyen érzése lesz uralkodó. Ez megakadályozza az akaraterőnek, mint énerősségnek a kialakulását, hiányozni fog az érzékelés és cselekvés energiája, a kitartás.

4-5 éves kor (kezdeményezőkészség vagy büntudat)

Az a mód, ahogyan a szülők a gyermek önálló kezdeményezéseire, cselekvéseire és szellemi teljesítményeire reagálnak, meghatározza a gyermek jövőbeli kezdeményezőkészségét. Kialakul a célokhoz való viszony, mint énerősség és ezáltal a képzelőerő és érzés energiája. Az önálló kezdeményezésekre adott negatív környezeti reakciók a büntudat érzését alakítják ki a gyermekben, aminek következménye lehet az a magatartás, hogy nem törekszik a felnőttek világába beilleszkedni.

6-11 éves kor (teljesítmény vagy csökkentértékűség)

Ebben a korban a gyermeket leginkább a külvilág dolgainak megismerése érdekli, hogyan funkcionálnak a dolgok, hogyan kell funkcionálniuk. A szerveződés, a rend, a működés szabályai érdeklik, állandóan kérdéseket tesz fel ezzel kapcsolatban. E korszak dilemmájának sikeres feloldásaként kialakul a hozzáértés (kompetencia) mint énerősség, és ebből következően a tudás, tanulás és együttműködés energiája. Amennyiben a környezete nem kezeli partnerként, butaságként, szemtelenségként, zavaró megnyilvánulásként reagál rá, a gyermekben a csökkentértékűség érzése alakul ki. Ez negatív önképet, az önbizalom hiányát, önértékelési problémákat eredményez.

12-18 éves kor (identitás vagy szerepdiffúzió)

A gyermek más aspektusból, a másik ember szemszögéből is kezd megismerni a dolgokat és különböző helyzetekben kezd másként viselkedni úgy, ahogy azt a helyzet megkívánja. Ezen különböző

szerepek eljátszásakor meg fogja tapasztalni saját azonosságát, amely mindenkiétől különbözik, de amelyet mások által globálisan el tud fogadtatni. Kialakul a hűség, mint énerősség, és ebből következőleg a valakihez tartozás és megújulás energiája. Ennek a fejlődési szakasznak a megoldatlansága szerepzavarodottságot vagy negatív identitásba való menekülést (drogfüggőség, fanatizmus, kriminalitás stb.) okoz.

Fiatal felnőttkor (intimitás vagy izoláció)

A felnőtt arra törekszik, hogy a másik emberrel kontaktusba kerüljön. Ebből a törekvésből áll elő az a lehetőség, hogy a kapcsolatban kialakítsa az intimitást, ami szexuális, érzelmi, morális felelősséget jelent a másik személlyel szemben. Kialakul a szeretetre való képesség, mint én-erősség, s ebből következően rendelkezésre fog állni a szeretet és megújulás energiája. Ha nem alakul ki az intimitás, bekövetkezik be az izolálódás, s ez kizárja a szoros személyes kapcsolatok létrejöttét.

Érett felnőttkor (generációs törekvések vagy stagnálás)

A generációs törekvés szükségletén Erikson a saját személyes létezésen túlmutató érdeklődést és aktivitást érti, amely a családra, társadalomra, és a később jövő generációkra terjed ki. Kialakul a gondoskodás, mint énerősség, és ebből következően a megújulás és tevékenység energiája. Amennyiben ez a szükséglet nem fejlődik ki, az egyén stagnál, megreked, ami az önközpontúságot, az önmagánál megmaradt érdeklődést tartja fenn, s az elsőrendű aktivitás továbbra is önmaga anyagi és fizikai jólétére irányul.

Idős kor (én-integritás vagy kétségbeesés)

Ebben az utolsó életszakaszban az ember visszapillant arra, amiből és amivé lett. Az eredményes konfliktusmegoldások nyomán – amelyeket a korábbi fázisokban fejlesztett ki – meglegedetten nézhet vissza életének beteljesülésére. Ez szüli az érintegritás érzését. Ha a visszatekintéskor valaki azt éli meg, hogy hibásan irányította az életét, nem oda jutott ahová szeretett volna, akkor kétségbeesésbe torkollik ez az életszakasz.

11. SZEMÉLYPERCEPCIÓ ÉS ATTRIBÚCIÓ

11.1 Személypercepció: mások megismerése

Mások észlelése egyike a legfontosabb, ugyanakkor a legbonyolultabb feladatoknak, amelyekkel a hétköznapi életben találkozunk. Azért ilyen fontos, mert a társas interakcióba való sikeres bekapcsolódás érdekében képesnek kell lennünk mások helyes észlelésére, viselkedésének helyes értelmezésére, megértésére és előre látására.

Az a készség, hogy társainkat és magunkat olyannak lássuk, amilyenek valójában vagyunk, jelentős jártasságot és gyakorlatot kíván. Hogy hogyan oldjuk meg ezt a feladatot, a *személypercepció*s kutatások próbálják megválaszolni. Mások észlelése bármely interakció első és döntő fontosságú szakasza. Először észlelnünk és értelmeznünk kell embertársainkat, mielőtt kapcsolatba lépnénk velük. Mások észlelésének másik fontos oldala az interakció folyamán a másik állandó figyelemmel kísérése. Ez a monitorozás, vagyis szemmel tartás. A harmadik fontos tényező, hogy minden találkozás a másik ember személyével kapcsolatos benyomások, várakozások és előrejelzések kialakulásával jár együtt. Láthatjuk tehát, hogy mások észlelése végig fontos szerepet játszik a társas interakciók kezdeményezésében, fenntartásában és befejezésében egyaránt.

Miben különbözik a fizikai észlelés a szociális észleléstől? A fizikai észlelés a fizikai világ tárgyainak észlelése főképpen, a közvetlenül megfigyelhető felszíni tulajdonságokra irányulnak. A szociális észlelés a szociális tárgyak, így az emberek észlelése, túlnyomórészt olyan tulajdonságokat érint, amelyek közvetlenül nem megfigyelhetők, következtetni kell rájuk.

A szociális ítéleteket sokkal bonyolultabb és nehezebb hozni és az emberek észlelésében gyakran követünk el hibákat. Mivel a személyes jellemzők rejtettek, a mások hibás észlelését sokkal nehezebb észrevenni és kijavítani, mint egy fizikai észlelési hibát. Amellett, hogy a szociális észlelés igen nagymértékben alapul rejtett minőségekre való következtetéseken, egy másik komoly probléma is jelentkezik: ritkán vagyunk elfogulatlan megfigyelők, általában már előzetesen rendelkezünk érzelmekkel, attitűdökkel és motivációkkal, melyek kezdetektől fogva befolyásolják észlelésünket. Aktuális állapotunk, hangulatunk alapvetően meghatározhatja, hogy hogyan viselkedünk másokkal.

A saját magunk és a másik ember között észlelt hasonlóságok vagy különbségek az elfogultságok fontos forrásai, mivel pozitív vagy negatív irányba módosítják ítéleteinket a másokról. Gyakran érdekünk is fűződik ahhoz, hogy az emberek bizonyos csoportjait torzítva észleljük.

Másik megítélésének fontos közvetítője önmagunkhoz való viszonyunk. A pozitív énkép és önbecsülés segít abban, hogy a másik személy hibáit könnyebben elfogadjuk. Az önmagát elfogadó személy másokat is könnyebben elfogad, sikereiknek őszintén tud örülni.

Környezetünk megismerése a világból érkező információk pontos és gyors feldolgozásán alapul. Az információáramlás gyakran meghaladja információfeldolgozó képességünket. A megismerés során ezért kategorizálunk, a korábban megszerzett információkat csoportosítjuk. A személyekre vonatkozó kategóriák olyan külső vagy belső tulajdonsághalmazokból állnak, melyeket az egyén szubjektív értékelő szempontjai létrehoznak. Az, hogy valaki mennyire illik bele az adott kategóriába, azon alapszik, hogy mennyire találjuk őt az adott tulajdonságokhoz hasonlóknak, azaz mennyire prototipikus egyede a saját kategóriájának. Ez gyakran, főleg ha valakit először látunk, automatikusan és gyorsan lezajlik. Ha megpillantunk valakit, azonnal érzelmeink keletkeznek, amelyek sok esetben nem is tudatosulnak. Már az első benyomás alapján szimpatikus és antipatikus kategóriába soroljuk az embereket. Nagyon gazdaságos az első benyomás alapján kategorizálni az embereket, de nagy a torzítás lehetősége. Sok esetben hamis képet kapunk az illetőről, mert bizonyos kiugró jegyek alapján vagy jelentéktelen információk alapján történik a kategóriába sorolás.

A kategorizációval összefüggő személypercepciók jelenség a *sztereotipizálás*. A sztereotípia olyan tulajdonsághalmaz, melyet egy adott társadalmi csoportra jellemzőnek tartunk. A sztereotípiáknak van negatív és pozitív formája is. Az például, hogy a nők kedvesek, alapvetően befolyásolja a gyengébb nemhez való viszonyunkat. Ez a pozitív tulajdonság akkor fordul negatívba, mikor egy olyan nővel ismerkedünk meg, aki nem kedves. Ezért az ő megítélése számunkra negatív lesz. A sztereotípiák alapvetően meghatározzák a másik személlyel kapcsolatos elvárásainkat, amelyek sok esetben önmagát beteljesítő jóslatokká válnak. Ez a Pygmalion-hatásnak nevezett jelenség a lényege, az hogy a legtöbb személy igyekszik megfelelni annak a rejtett elvárásnak, amely vele kapcsolatosan megfogalmazódik. Amikor a tanár folyamatosan fegyelmezetlen, izgága tanulónak címkézi az órát zavaró diákot, akkor tulajdonképpen (tudtán kívül) egy rejtett elvárást fogalmaz

meg a tanuló számára. Ilyenkor tényleg fegyelmezetlenül fog viselkedni a diák, izgatáságra vonatkozó kiegészítő szerepeket fog előhívni. A sok elégtelent felhalmozó diákot butának nevező tanárnak vagy szülőnek szintén szembe kell nézni a Pygmalion-hatással, hiszen a gyermek számára a „buta” kategória már elég jól teljesíthető. Tapasztalt tanárok a diák jó teljesítményét, tehetségét emelik ki, kihasználva az önmagát beteljesítő jóslat pozitív hatását.

A kategóriákra épülő bonyolultabb mentális struktúrák a *sémák*, melyek nem csak a helyzetek főbb jellemzőit, hanem azoknak egymáshoz való viszonyát, időbeli elrendeződését, egymásra épülését tartalmazzák.

11.2 Az emberekkel kapcsolatos következtetéseink

A *személypercepció* lényegében következtetésen alapul. Egy ember számunkra ismeretlen tulajdonságaira a látható magatartásából következtetünk. Az attribúcióelmélet kérdése a következő: Miért viselkedik valaki egy bizonyos módon? Az attribúcióelmélet vélekedések, törvényszerűségek és elképzelések halmaza arra vonatkozólag, hogy hogyan következtetünk a magunk és embertársaink magatartásának kiváltó okaira. A személypercepció leglényegesebb és legnehezebb momentuma annak megtalálása, hogy vajon mi az emberek magatartásának valódi kiváltó oka. Sok emberi megnyilvánulásra igen sok lehetséges magyarázat létezhet. Például egy ismerősünk viselkedhet kedvesen, mert

- kedvel minket;
- segítséget szeretne tőlünk kérni;
- általában kedves másokkal;
- mások tanácsolták neki, hogy viselkedjen barátságosan.

Miből állapíthatjuk meg, hogy a fenti különböző magyarázatok közül melyik helyes? Az attribúciókutatások szerint mások magatartásának kiváltó okáról vélekedvén olyan kérdéseket elemzünk, mint a viselkedés

- előzetes okainak megállapítása, illetve
- szándékosságának megállapítása.

Valamely viselkedés előzetes oka az illetőben kereshető (pl. „kedvel bennünket”), illetve lehet külső eredetű (pl. „mások tanácsolták neki, hogy viselkedjen barátságosan”). Amennyiben a kiváltó ok belső, még kérdés, hogy a viselkedés szándékos-e (Nesdale, 1983).

11.3 Heider: Az attribúció logikája

Heider (1958) szerint a társas érintkezésekben történő eredményes részvételt az határozza meg, hogy társas világunkat megfelelően meg tudjuk-e érteni és az eseményeket be tudjuk-e jósolni. Szerinte ennek érdekében a magatartás mögött okokat feltételezünk, eredetét az illetőben, illetve külső okokban kutatjuk. A hétköznapi életben „az ember olyan, mint egy tudós”, azaz az ok, illetve logika elveire támaszkodik embertársai megértése érdekében, akárcsak a tudósok a materiális környezet megértése érdekében. Azt az elképzelésünket, miszerint az emberi viselkedésnek okai vannak, Heider univerzális emberi tulajdonságnak tartja. Empirikus vizsgálatban bizonyították, hogy ha egy képernyőn emberekre nem emlékeztető mértani idomok mozognak, a kísérleti személyek ezen idomok mozgását gyakorta úgy magyarázzák, mintha ezek a dolgok emberi cselekvők volnának, azt „kiváltva”, hogy a többi mértani idom szintén úgy „cselekedjen”, mintha ember lenne (pl. harcnak, menekülésnek, üldözésnek stb. észlelték az idomok együttmozgását). Heider a logikára támaszkodott, miközben tolmácsolta a hétköznapi attribúció során alkalmazott okozati összefüggéseket. Embertársaink magatartásának bejósolása közben először is a külsődleges hatásokat igyekszünk megkülönböztetni a belsődleges hatásoktól. Belsődleges hatásra csupán olyankor következtetünk, amikor nem áll rendelkezésre megfelelő környezeti nyomás, amely indokolná embertársunk viselkedését. Például amennyiben tudatában vagyunk annak, hogy ismerősünk azért kedves, mert mások tanácsolták neki (külsődleges hatás), nem vagyunk képesek kideríteni, hogy igazából kedvel-e minket (belső tényező). Az emberben rejlő oki tényező ugyancsak két alkotórészre bontható:

- a képesség, amivel az illető valamely viselkedés végrehajtása érdekében rendelkezik;
- a befektetett energia, amellyel végrehajtja.

Heider szerint a külső, illetve diszpozicionális tényezők egyaránt fokozhatják, csökkenthetik és kizárhatják egymást. Az emberi magatartás diszpozicionális alkotórészei: a képesség, illetve az energiabefektetés összeszorzódnak, tehát amennyiben valamelyikük hiányzik, eredőjük nulla lesz. Azt a kapcsolatot, amit a képesség, mint belső ok, illetve a külvilág nyomása, mint külső ok között érzékelhetünk, Heider szerint oly módon érzékeljük, hogy az illető képes valamire. Amennyiben a környezeti nyomás fokozottabb, mint a képesség, a viselkedés ellehetetlenedik, de amennyiben kevés a nyomás, nem szükséges különleges képesség a viselkedéshez. Egy személy képességéről következtetéseket legpontosabban a közepes nehézségű szituációkban szerezhetünk megfelelő információt. A viselkedéselemzés másik alapja az erőfeszítés érzékelése, amit két tényező, a személy *szándéka*, illetve a személy *próbálkozása* befolyásol egy viselkedés kivitelezésére. Heider elmélete mögött két kérdés húzódik meg:

- a viselkedést diszpozicionális ok vagy környezeti nyomás okozza-e?
- amennyiben diszpozicionális okról van szó, szándékos-e a viselkedés vagy tudattalan?

A hétköznapi életben lépten-nyomon meglehetősen gyorsan hozunk döntéseket ezzel kapcsolatban. Például vajon a butikos, aki már tíz perce ránk se néz, nevetetlen, szakmájához nem értő személy (diszpozicionális ok), vagy külső nyomás befolyásolja (pl. adminisztrációs munka) elvégzésének kötelezettsége (környezeti nyomás)? A feleletek, amiket ilyen kérdésekre megfogalmazunk, magatartásunkat befolyásolják (pl. rajtunk múlik, hogy panaszt teszünk-e a butikosra), és amennyiben helyesen szeretnénk cselekedni, fontos, hogy attribúcióink pontosak legyenek. Ha egy viselkedés összeegyeztethető a környezeti nyomással, nincs rá okunk, hogy diszpozicionális okot tulajdonítsunk neki. Amikor környezeti nyomás nem befolyásolja a magatartást, kérdés, hogy az szándékos-e.

11.4 Jones és Davis: Korrespondáló következtetések

Amennyiben sikerült döntést hoznunk, hogy egy bizonyos viselkedésnek diszpozicionális okai vannak, miképpen dönthetünk arról, hogy mi lehetett a viselkedés motivációja? Jones és Davis (1965) szerint

a következményből kiindulva vizsgáljuk meg, hogy a sokféle tényező közül, amit minden cselekedet maga után von, a konkrét szituációban melyik szándékos. Ezt oly módon deríthetjük ki, ha megállapítjuk, hogy a személynek volt-e előzetes tapasztalata e következményről, és tudatában volt-e, hogy létre tud hozni ilyen következményt. Azokat a viselkedéseket, amelyek

- szociálisan elmarasztalandók,
- kevés következményt vonnak maguk után,
- konkrétan az adott cselekedethez köthetők,

egyszerűbb belső okoknak tulajdonítani, mint a szociálisan elvárt viselkedéseket, melyeket többféle, kevésbé specifikus tényező befolyásolhat. Az ember ilyenkor így gondolkodik: Egy bizonyos ok funkcióját egy bizonyos következmény létrehozásában leszámítoljuk, amennyiben egyéb kézenfekvő okok is vannak. Ezt az elméletet több empirikus vizsgálat igazolja. Jones és Davis vizsgálati személyeiktől véleményeket kértek olyan személyekről, akik munkát keresvén az adott állás elvárásainak megfelelően, vagy azzal ellentétesen cselekedtek. Egyes jelöltek introvertáltnak látszottak, amikor az introverziót követelő munkakörre jelentkeztek, mások introvertáltnak látszottak, bár az állás extraverziót követelt volna, illetve extrovertáltnak látszottak, ellentétben az adott állás introvertált jellegével. Azokat, akik a munkakör elvárásainak megfelelően cselekedtek, a vizsgálati személyek a skála semleges tartományában értékelték. Ellenben azoknak a magatartását, akik szerepelvárásaikkal ellentétesen cselekedtek, úgy ítélték meg, mintha az tényleges személyiségjegyekre engedne következtetni.

11.5 Weiner: A siker és a kudarc attribúciója

Az, hogy az ember miért sikeres, illetve kudarcos egy helyzetben, az attribúciós kutatások egyik központi kérdése. Például vajon azért vizsgázott jelesre évfolyamtársunk, mert

- nagyon szorgalmasan tanult,
- rendelkezik megfelelő tehetséggel és IQ-val,
- a vizsgáztató jóindulatú volt hozzá,
- könnyű tételt húzott.

Az előbbi alternatív válaszok olyan sémát példáznak, amit Weiner (1985) állított fel a siker illetve kudarc okainak tulajdonításával kapcsolatban. Szerinte a siker, illetve kudarc attribúciójában a Heider-féle belső, illetve külső okon kívül még egy kérdést vizsgálunk: vajon az ok folyamatos vagy átmeneti? E két változó mentén (külső-belső, illetve folyamatos-átmeneti) Weiner négy attribúciós osztályt alkotott a siker, illetve kudarc tulajdonításakor. Az empirikus vizsgálatokban azonban, amikor Weiner elmélete alapján valamely teljesítményre konkrét kérdések alapján keresték a választ a kutatók, a tudósoknak nem mindenkor sikerült megalkotniuk Weiner dimenzióit.

11.6 Attribúciós torzítások: Az okozás irányában való torzítás

Kutatók kísérletükben olyan filmeket alkalmaztak ingernek, melyekben jelentés nélküli figurák mozogtak. A fő dimenziók az akciók közötti távolság, illetve idő voltak. A vizsgálati személyek főképpen olyankor tulajdonítottak okságot, amikor a figurák közvetlenül egymásután mozogtak. Hogy milyenek voltak az interakciók (ütés, üldözés stb.), azt az befolyásolta, hogy mennyire jutottak közel egymáshoz a figurák. Ezek az eredmények bizonyítják azt, hogy hajlamosak vagyunk arra, hogy környezetünket egybefüggő és jelentéstermi formában észleljük olyankor is, amikor a jelen lévő információ csupán sablonos. És mert az információk többsége, amelyekkel dolgozunk, személyekre vonatkozik, hajlamosak vagyunk a tárgyakat úgy észlelni, mintha személyek lennének. Lévéni, hogy tudatában vagyunk annak, hogy vágyainknak, illetve akcióinknak következménye lehet a külvilágban, hajlamosak vagyunk mások, illetve absztrakt dolgok „magatartását” egyformán magyarázni. Az attribúciók jelentős hibaforrása az okozás irányában való torzítás. Így akkor is okokat, illetve szándékokat tulajdonítunk, ha csak véletlenül esnek egybe a viselkedések és hatásaik.

A belső attribúciók irányában történő torzítás

Az attribúciós tulajdonítások erőteljes tendenciája, hogy diszpozicionális okokat tulajdonítunk olyankor is, amikor a külső nyomás jelentős befolyást gyakorol. Úgy látszik, mintha a történés okozója ez ember volna. A személy magatartása betölti a perceptuális mezőt, így gyakorta elhalványítja a valódi külső tényezőket (Shaver,

1975). Egy kísérletben kiprovokált ítéletet tolmácsoló szónokok lelkesedését befolyásolták. Azok a személyek, akiknek tudomásuk volt arról, hogy kiprovokált ítéletről van szó, az ítéletet bizonyos fokon a valódi beállítódások megnyilvánulásának könnyvelték el, még akkor is, amikor a szónok lelkesedés híján, monoton hangon kommunikált. Habár a szónokok olyan tanulmányokat olvastak, melyeket mások szereztek, a véleményalkotók azt hitték, hogy a szónokok elhiszik a kifejtett dolgokat. Sok hétköznapi szituációban a személyek magatartása oly mértékben befolyásolja a perceptuális mezőt, hogy hibás belső attribúciók keletkeznek. Az a hajlandóság, hogy a történéseket diszpozicionális okokkal értelmezzük, annyira erőteljes, hogy a pszichológusok „alapvető attribúciós hibának” nevezik.

Cselekvő-megfigyelő torzítás

Létezik olyan hajlandóság is, hogy a magunk magatartását külső, szituációs okoknak tulajdonítjuk (Jones és Nisbett, 1971). Ha diákoknak értelmezniük kell, hogy barátjuk

- miért jár egy bizonyos kurzusra,
- miért szerelmes a kedvesébe,

az attribúciók általában belső jellegűek („mert érdekli”, „mert bizonytalan”). Ha önmagukra vonatkozólag kell ilyen kérdésekre felelniük, az attribúciók általában szituációsak („mert jó az előadó”, „mert gyönyörű a kedvesem”). Hajlamosak vagyunk arra, hogy abban a hitben legyünk, miszerint azért cselekszünk egy bizonyos módon, mert a szituáció azt követeli, viszont mások azért viselkednek egy bizonyos módon, mert úgy akarnak viselkedni.

Egy kísérletben a kutatók megkértek néhány személyt arra, hogy vegyenek részt egy rablásban (potenciális cselekvők), másoknak pedig csak tolmácsolták a szituációkat (megfigyelők). A cselekvők utólag a maguk magatartását külső szituációkkal értelmezték („nagy volt a nyomás”), miközben a megfigyelők úgy gondolták, hogy a cselekvők magatartása diszpozicionális okokkal magyarázható („lehet, hogy deviáns személyek”). Ezek az attribúciós torzítások jelentősek az alá-fölérendeltségi kapcsolatokban, amikor is az alárendeltek több diszpozicionális tényezőt, illetve szabad akaratot tulajdonítanak feletteseiknek, mint az utóbbiak hiszik önmagukról. És fordítva: a felettesek azt hihetik, hogy a beosztottak munkáját főleg diszpozicionális

okok (hanyagság, hiányos tudás) befolyásolják, miközben a beosztottak főleg a külső okokat teszik felelőssé. Ilyen szituáció empirikus vizsgálatában a kutatók vizsgálati személyeiknek „diák” és „tanár” szerepeket adtak. A „diákok” egyöntetűen úgy gondolkodtak, hogy a „tanároknak” több joguk van elmarasztalni, illetve dicsérni őket, mint azt a „tanárok” önmagukról hitték.

11.7 Az attribúciós torzítások magyarázata

A cselekvők, illetve megfigyelők más nézőpontból szemlélik ugyanazt a történést. A megfigyelő figyelmét a cselekvő köti le, míg a cselekvőét a szituáció. Kutatók megfigyelték, ha a cselekvőket informálják arról, hogy a megfigyelők miképpen látnák őket, egy önmagukról szóló videofelvételt követően sokkalta több diszpozicionális attribúciót tulajdonítanak. Tehát az attribúciókat az befolyásolja, hogy mi áll a megfigyelő figyelmi középpontjában. Egy empirikus vizsgálatban a célszemélyek egymással szemben ülő cselekvők voltak, akik párbeszédet folytattak. Hat megfigyelő volt körülöttük úgy, hogy ketten az egyik, ketten a másik cselekvővel szemben ültek, míg ketten egyaránt látták mindkét cselekvőt. A megfigyelők fokozottabb okozó hatást tulajdonítottak annak, akivel szemben ültek. Azok, akik egyaránt látták mindkét cselekvőt, mindkettőnek egyformán tulajdonítottak okozó hatásokat. A „kiugró” cselekvő tehát több diszpozicionális attribúcióban részesült. Tehát figyelmünket általában tudattalanul is a „kiugró” cselekvőknek szenteljük. Még a cselekvő hangossága is létrehozhat ilyen attribúciós torzítást (Robinson és McArthur, 1982).

A konszenzusra vonatkozó információ torzulása

A konszenzusra vonatkozó információt gyakorta figyelmen kívül hagyjuk attribúciós vélekedéseinkben, figyelmünket elterelik a konkrét ember magatartásának adott részletei (Kahneman és Tversky, 1973). A konszenzus információt azonban csupán olyankor hagyjuk figyelmen kívül, amikor feltűnőbb konkrét információ van birtokunkban. Amikor a diákok egy videofelvételt láttak a különböző kurzusokról, amelyek közül választania kellett egy cselekvőnek, hajlamosak voltak arra, hogy a cselekvő választását a kurzusoknak tulajdonítsák tekintet nélkül arra, hogy mások hogyan választanak. A kurzusok videofelvétele híján

viszont a konszenzus információ döntő hatást gyakorolt az attribúciókra. (Feldman, Higgins, Karlovac, Ruble, 1976).

Hamis konszenzus miatti torzulások

Ross (1984) szerint hajlamosak vagyunk feltételezni, hogy beállítódásunk, vélekedéseink, ítéleteink, illetve magatartásunk hasonló másokéhoz. Hajlamosak vagyunk önmagunkat „normális” embernek elkönyvelni, ami magában foglalja azt is, hogy hasonlóak vagyunk a „többséghez”. Ezt empirikus kísérletek is bizonyítják. Például egy kísérletben diákokat kértek meg, hogy társadalmi munkában az egyetemi városban vonuljanak fel egy poszterrel, amelyre az van írva, hogy „Étkezzenek Joe éttermében!” Akik elfogadták a kérést, 62%-uk azt hitte, hogy ezt a kérést minden diák teljesítené. Akik nem fogadták el, azt gondolták, hogy ők képviselik az „átlagot”, és a diákok 67%-a nem fogadná el a poszterrel történő felvonulásra vonatkozó kérést. Úgy gondolkodtak, hogy „akárhogyan cselekszem, az emberek többsége ugyanúgy cselekedne, tehát »normális« vagyok”.

12. A KOGNITÍV DISSZONANCIA ELMÉLETE: FESTINGER

12.1 Kognitív disszonancia

Ha a viselkedés és a kogníció között disszonancia áll fenn, a személy

- változtathat a vélekedésén, hogy az konzisztens legyen a viselkedésével;
- új, kiegészítő elemeket adhat hozzá, hogy redukálja a teljes disszonanciát;
- megszüntethet korábbi disszonáns elemeket, hogy így csökkentse a disszonanciát.

Például egy erős dohányos, aki szembekerül a tüdőrákról nyert információval

- rászokhat a filteres cigarettára;
- megkérdőjelezheti az információ érvényességét;
- kutathat információk után, azt bizonyítandó, hogy mennyivel valószínűbb az autóbaleset általi halál;
- lehetőleg nem vesz tudomást erről a témáról, és folytatja a dohányzást.

Az emberek cselekvése általában konzisztens (összeillő) azzal, amit tudnak. Előfordul azonban, hogy inkonzisztencia (az összhang hiánya) mutatkozik az ember cselekvése és tudása között.

Amennyiben az embernek olyan információja vagy véleménye van, mely arra késztené, hogy ne hajtson végre valamilyen cselekvést, ez az információ disszonáns azzal a ténnyel, hogy a cselekvést végrehajtotta. Ha ez a disszonancia fennáll, az egyén cselekvésének megváltoztatásával, vagy meggyőzésének és véleményének megváltoztatásával próbálja mérsékelni azt. Ha a cselekvést már nem tudja megváltoztatni, megváltozik a véleménye. Ez a folyamat a *disszonancia-redukció*.

Akkor alakul ki disszonancia valamilyen információ és cselekvés között, ha ez az információ magában véve arra késztené az embert, hogy ne hajtja végre a cselekvést. Ebből az következik, hogy amikor választott két egyaránt vonzó alternatíva között, e döntés után disszonanciának kell

fennállnia. Miután elkötelezte magát az egyik alternatíva mellett, mindaz, amit az elvetett alternatíva kívánatos oldaláról tud, disszonáns a cselekvéssel, azaz a döntésével. Ha ez igaz, és e miatt megindul a disszonancia-redukciós folyamat, az ember ilyen döntés után többnyire azzal igyekszik igazolni döntését, hogy meggyőzi magát, miszerint a választott alternatíva még vonzóbb, mint ahogy eredetileg gondolta.

Amikor az emberek új autót vásárolnak, a vásárlás (döntés) után, – mivel ismerik a meg nem vásárolt autófajták vonzó tulajdonságait is –, disszonanciának kell fellépnie. Ezután, a disszonancia mérséklésére törekedve, nagy a szükségletük olyan tényekre, melyek azt igazolják számukra, hogy az általuk vásárolt autótípus valóban nagyon jó. Ezért azok, akik nemrégiben új autót vásároltak, az erről az autótípusról szóló reklámanyagot fokozott érdeklődéssel olvassák.

12.2 Disszonancia-redukció

Disszonancia-redukció lép fel olyan szituációban, amikor egy embert arra készítenek, hogy nyilvánosan kijelentsen olyasmit, mellyel nem ért egyet. E kijelentés után a cselekvésére és a saját véleményére vonatkozó információ disszonanciába kerül egymással. Ezért megindul a disszonancia-redukció, vagyis az ember további módokat keres cselekvésének igazolására. Erre két lehetősége van: bebeszélheti magának, hogy a szerzett nyereség rendkívül nagy volt, vagy hogy az elkerült kellemetlenség rendkívül kellemetlen lett volna. De ha erről nem lehet szó, akkor a redukció következtében olyan irányban változtatja meg véleményét, hogy az összhangba kerüljön a cselekvésével.

Amerikai kutatók a negatív ösztönzők hatását vizsgálták. Főiskolás lányok csatlakozni akartak egy csoporthoz, melyhez előbb egy beavatási szertartáson kellett átesniük. Azon lányok esetén, akiknek szigorú szertartáson kellett átesniük, jobban megnőtt a csoport iránti vonzódás, mint azoknál, akiknél csak enyhe vagy semmilyen szertartás nem volt.

Ha disszonancia áll fenn, és valaki ezt véleménye megváltoztatásával igyekszik mérsékelni, igen fogékony lesz az olyan közlésekre, melyek alátámasztják e nézetét, és nagy ellenállást fognak tanúsítani minden olyan befolyásolási kísérlet ellen, mely az erőfeszítésével ellentétes irányba terelné. Például sokan vélik úgy, hogy az embernek minden étkezés után, naponta háromszor fogat kell mosnia. Ám a legtöbben mégsem tesznek így, vagyis disszonancia alakul ki

véleményük és viselkedésük között. Ezért ezeket az embereket könnyen befolyásolhatja az a közlés, miszerint valamely fogkrém olyan jó minőségű, hogy elég naponta egyszer fogat mosni vele, hiszen ez mérsékli a disszonanciát. Ugyanakkor, ha valaki arról akarná meggyőzni az illetőt, hogy egészségesebb lenne naponta ötször fogat mosni, ellenállna ennek a kommunikációnak, mert ez a disszonanciát fokozná. Tehát a meggyőző közlés akkor hatékony, ha mérsékli a disszonanciát és nagyon hatástalan, ha a befolyásolás eredményeként a disszonancia tovább fokozódik.

13. A SZEMÉLYES KAPCSOLATOK FEJLŐDÉSE

13.1 A személyes kapcsolatok fejlődésének szakaszai

Forgas (1993) szerint kapcsolataink időtartama, intenzitása változó. Vannak kapcsolatok, melyek meghatározott minták szerint fejlődnek, majd elérnek egy egyensúlyi állapotot, mások pedig elhalványulnak. Az egyes szakaszok jellemzői:

1. szint. *Az egyoldalú észrevétel szakasza:* kapcsolataink döntő többségére jellemző, tényleges interakció nincs. Általában rövid, felszínes kapcsolatokat jelent, de néha kialakulhat mély bevonódás is. Ez az az alap, melyből az intenzív kapcsolatok kialakulnak.
2. szint. *A felszínes érintkezés szakasza:* már tényleges interakció jellemzi, de még minimális a bevonódás. Főleg a közvetlenül megfigyelhető, felszínes vonzerők határozzák meg, hogy az ilyen kapcsolat merre fejlődik. A testi vonzerő a legjobb előrejelzője annak, hogy a partnerek között vonzalom alakul-e ki vagy sem.
3. szint. *A kölcsönösség szakasza:* intimitást és valódi személyes bevonódást jelent. Érzelmi, kognitív és viselkedésszerű kölcsönösség jellemzi. A partnerek hasonlóan éreznek, cselekszenek. A kölcsönösség kialakulását segíti az önfeltárás, az attitűdök és értékek hasonlósága, a személyes szükségletek kiegészítő jellege, a kölcsönösen értékelt személyes jellemvonások. A szerelmi kapcsolatok a 3. szint sajátos osztályát alkotják.

Argyle (1995) a kapcsolatok kialakulásának öt szakaszát különbözteti meg, de ezt is nagyjából három szintre bonthatjuk.

1.szint. *A megismerkedés szakasza:* itt a fizikai vonzerő, az interakció gyakorisága, a fizikai közelség, a hasonlóság és a megerősítés játszanak közre a szakaszban zajló folyamatokat illetően.

2. szint. *A felépülés és megismerkedés szakasza:* a viszony mélyül, a két ember egyre többet látja egymást, egyre nagyobb az elköteleződés a kapcsolat mellett. A *csereelmélet* szerint az elköteleződés olyasmiktól függ, mint a visszanyerhetetlen forrásokban való osztozás, az alternatív kapcsolatok viszonylagos előnyei és költségei, valamint a változtatás költségei.

A viszonyok erőssége növekszik olyan változók mentén, mint az érintkezés gyakorisága, a szexuális intimitás, a kitárulkozás, a pozitív érzelem és a házasság észlelt valószínűsége.

3. szint. *A hanyatlás és szakítás szakasza:* a társas kapcsolatok sokszor fellazulnak vagy felbomlanak. A hanyatlás a növekedés pályáját követi, csak megfordítva: csökken a kapcsolatban való részvétel gyakorisága, érzelmi hőfoka stb. A kapcsolatok hanyatlásának oka lehet, hogy a konfliktusok a jutalmakhoz képest megszaporodnak vagy vonzóbb alternatívák bukkannak fel.

Smith és Mackie (2004) felosztása szerint:

1. szint. *Kezdeti vonzódás:* egy kapcsolat kialakulását a másik ember iránt érzett vonzalom és szeretet ösztönzi. A fizikai vonzerő kultúrafüggő, nem csak a célszemély tulajdonságaitól a megfigyelőtől is függ. Ugyanakkor a pozitív interakció, az ismerősség és hasonlóság is erősíti a vonzalmat.

2. szint. *A kapcsolat fejlődése:* a kölcsönös jutalmazás és a kitárulkozás segíti a kapcsolat mélyítését.

3. szint. *Intim kapcsolatok:* az élet különböző területein kialakuló és gyakori kölcsönösség. Egy másik személy iránt való intimitás óhaja megfelel annak, amit általában szereteten értünk.

A kapcsolatok bemutatott három fejlődési fázisa nagyon hasonló. Argyle (1995) szakaszai túlmutatnak a másik kettőn, mert nem áll meg a kezdeti vonzalmat követő intim kapcsolat kibontakozásánál, hanem azok felbomlásának lehetőségét is előrevetíti.

Az első felosztás (Forgas) abban több, hogy nem „in medias res” indít a megismerkedéssel, melyben már bizonyos tényezők (pl. fizikai vonzerő, hasonlóság) alapján tényleges interakció történik, hanem megelőlegez egy úgynevezett egyoldalú észrevételt, melynek még nincs köze a vonzalomhoz, de a lehetőség adott.

Mi a hasonlóság a három felosztásban? Az egyes szakaszokon belül (pl. a kezdeti vonzódás, felszínes érintkezés, megismerkedés) találjuk a *fizikai vonzerőt*, mint az egyik legfontosabb tényezőt egy kapcsolat létrejöttében. Kísérletek sora igazolja, hogy a partner fizikai vonzereje messze a legnagyobb hatású mind a férfiak, mind a nők megelégedettségét tekintve. Az egyik kísérlet során egyetemista férfiakat kértek meg, hogy telefonon hívjanak fel egy nőt. Két csoportot vizsgáltak, mindkettő kapott egy fényképet: az egyik csoport egy vonzó,

a másik egy kevésbé vonzó hölgy képét vehette kézbe. A kísérlet konklúziója szerint a „vonzó hölgyel” beszélők barátságosabbak, szívéllyesebbek, érdeklődőbbek voltak a társalgás során.

13.2 Fizikai vonzerő

Hogyan vélekednek az egyes szerzők a fizikai vonzerőről, azon kívül, hogy abban mindannyian egyetértenek: a fizikai vonzalom messze a legnagyobb hatású, és egyetlen másik mért változó sem gyakorol hasonló mértékű hatást.

Smith és Mackie (2004) szerint

- ha valakit vonzónak találunk, oly módon viselkedünk vele, hogy ezzel a legjobbat hozzuk ki belőle, az óhajtott viselkedést várjuk el tőle és csaljuk ki belőle;
- az önmonitorozó és a nem önmonitorozó emberek között az a különbség, hogy az előbbieket nagyobb figyelmet fordítanak a testi vonzerőre, míg utóbbiak a partner személyiségére figyelnek.

Aronson (1994) szerint

- a fizikai vonzerőnek kulturális normái vannak, melyet a média (elsősorban a televízió) segít fenntartani;
- a vonzerő egy sor különféle attribúcióra is hatással van: a szépség kulturális normáit igen korán elsajátítjuk. Például a vonzó külsejű gyerekeknek a tényektől függetlenül kevesebb rosszszaságot szoktak tulajdonítani. Felnőttek esetében a vonzó személy váratlan viselkedését külső okoknak tulajdonítják.

Argyle szerint

- a vonzó egyetemi hallgatók többet randevúznak (a fizikai vonzerő a nők esetében 0,61, míg a férfiak esetében 0,25 korrelációt mutat a randevúk gyakoriságával).

Forgas szerint

- a felszínes érintkezés szakaszában a partnerek közti vonzalom alakulásának legjobb előrejelzője a fizikai vonzerő.

13.3 A személyes kapcsolatok kialakulását segítő tényezők

Melyek azok a tényezők, tulajdonságok, melyek a fizikai vonzerőn kívül még hozzájárulnak a kapcsolatok létesítéséhez?

- *Fizikai, térbeli közelség:* a kiválasztás egyik legfontosabb tényezője, a barátok kiválasztásához a fizikai közelség és az érintkezés gyakorisága vezet. Például több az olyan barátunk, aki közel lakik hozzánk. A fizikai közelség megkönnyíti az ismeretség kialakulását.
- *Hasonlóság:* erősíti a vonzalmat. Általában a hozzánk hasonló emberekkel kerülünk interakcióba, mert feltételezzük, hogy kedvelni fognak bennünket, igazolják nézeteinket és viselkedésünket. Előnyben részesítünk olyanokat, akiknek hasonló az érdeklődésük, akik hasonló korúak, és akik hasonló társadalmi helyzetűek. Az attitűdhasonlóság nagyon fontos a vonzalom kialakulásában. Miért? A kognitív egyensúlyelmélet szerint szeretjük saját elméleteinket megerősítve hallani, míg a tanuláselmélet szerint a hozzánk hasonlóak inkább nyújtanak pozitív megerősítést.
- *Megerősítés (elmélet):* A megerősítés kedveléshez vezet. Javító-nevelő iskolában elvégzett vizsgálatok szerint, azok a lányok népszerűek, akik segítik, védelmezik a többieket, bátorítják, felvidítják őket. Az együttműködés vagy mosoly nagyobb rokonszenvet vált ki, mint aki nem ért egyet, fontosak a nem verbális visszajelzések. Argyle (1995) a megerősítés és szükségletkielégítés elméletén belül azt is mondja, hogy az emberek szeretik az olyanokat, akik valamilyen jutalomértékkel bírnak vagy az olyanokat, akik jelen vannak, amikor a kísérletvezető jutalmazza őket. A megerősítés a társas kapcsolatok forrása, de ennek vannak korlátai. Például: 1. a rokoni szálak nem sokat gyengülnek az idő múltával, és nem bizonyosodott be, hogy függnek a megerősítéstől; 2. szoros kapcsolatokban törődünk a másikkal, és az is jutalomértékű, ha látjuk, hogy a másikat jutalmazza. Aronson (1994) jutalomelmélete ehhez hasonló, de összefügg a fizikai megjelenéssel is: a kellemes külsejű emberek, barátok megerősítést jelentenek, jutalomértékűek (esztétikai jutalom). A kooperatív viselkedés ugyancsak jutalomjellegű. Aronson megemlíti még a *dicséret* és *szívességtétel* fontosságát, hiszen ezek is megerősítő hatásúak. Az emberek szeretik, ha dicsérik

őket, de ha az meg nem érdemelt, akkor nem érezzük jutalomnak. Ugyanez a helyzet a szívességet illetően. Smith és Mackie (2004) a kapcsolat fejlődésében, illetve a már kialakult kapcsolatban említi a kölcsönös jutalmazás fontosságát. A tisztességes és kiegyensúlyozott jutalmazás, illetve ennek kölcsönössége a méltányosság elvét követi. Az egyenlőtlenség (alul- vagy túljutalmazás) elégedetlenséget, negatív érzéseket szül.

- *Kompetencia*: minél kompetensebb valaki, annál jobban fogjuk szeretni. Aronson (1994) említi az úgynevezett „*leégési effektust*” miszerint ha a nagyfokú kompetencia vonzóvá tesz valakit, akkor esendőségének jelei tovább fokozzák a vonzerejét. Ez főként férfiaknál érvényesül.

Az intelligenciának és kompetenciának ugyanaz a holdudvarhatása van, mint a testi vonzalomnak. Jobban vonzódunk intelligens és kompetens emberekhez. Aronson, Willerman és Floyd (1966) kísérletében a már említett aronsoni effektus jelenik meg: a kompetens embereket jobban szeretik, hibázásuk általában emberi mivoltukat igazolja, vonzóbbakká válnak.

Mi maradt még ki a vonzalom kialakulását és a kapcsolat kezdeti fázisainak létrejöttét illetően? Smith és Mackie (2004) fontosnak tartja még a *pozitív interakciót* miszerint az emberek azokhoz vonzódnak, akikkel pozitív interakcióik vannak. (Persze ezt a megerősítésmélet és a hasonlóság kérdése nagyjából magában foglalja.) A lényeg, hogy másokkal folytatott interakciók révén jobban megértjük a világot, önmagunkat és kapcsolatokat alakítunk ki. Ha az interakció pozitív, tehát melegséget, elfogadást, tiszteletet mutatnak mások irántunk, ez megerősíti az összetartozás érzését.

Aronson (1994) bizonyos személyes tulajdonságokat is említ, melyeknek fontos szerepe van abban, hogy mennyire kedvelünk valakit, ilyenek az őszinteség, a hozzáférés (nyitottság), az intelligencia, az energikusság stb.

Még egy fontos dolog Smith és Mackie (2004) felosztása alapján: a kapcsolat fejlődésének szakaszában, ahogy a kapcsolat mélyül, a partnerek kitárulkoznak egymásnak, egyre jobban megismerik egymást. Mindez fokozza a vonzalmat és rokonszenvező, valamint támogató válaszokra ad alkalmat.

13.4 Csereelmélet

Az utolsó fő fogalom az úgynevezett *csereelmélet*, mely nem a kapcsolatok kialakulásakor, hanem már működő kapcsolatokban jelenik meg. Mi is ez? Argyle (1995) a társas viszonyok egyik elméleteként fogalmazza meg: a csereelméletek a megerősítéseleméletek továbbfejlesztései; feltételezik, hogy az emberek megpróbálják maximálisra növelni jutalmaikat, és minimálisra csökkenteni költségeiket. Ennek megfelelően vonzó egy kapcsolat, a jutalmak viszonzását várjuk el. Egy kapcsolatban a partnerek kölcsönös függésbe kerülnek, hiszen mindegyik tag eredménye mindkettejük együttes magatartásán múlik. Az emberek csak addig maradnak meg egy társas kapcsolatban, amíg kifizetődőbb, mint a korábbi vagy a rendelkezésre álló alternatív kapcsolatok. A társas csere elméletével kapcsolatos azaz ellenvetés, hogy sok olyan kapcsolat létezik, amelyben az emberek nem törekszenek arra, hogy maximálisra növeljék nyereségeiket mások rovására. A másik iránti önfeláldozó (altruisztikus) vagy empatikus gondolkodást is figyelembe kell venni, gyakran a másik személy nyeresége is sokat számít.

Smith és Mackie (2004) szerint is egy hétköznapi kapcsolat az cserekapcsolat, az emberek az egyensúly fenntartása érdekében jutalmazták egymást. Azért adnak partnerüknek, hogy viszonzást kapjanak. Annyit hozzáfűznek, hogy a kapcsolat intimitása a jutalmazás eredményét és indokát is megváltoztatja. Minél intimebb a kapcsolat, annál kevésbé fontos az egyensúly, azért jutalmazunk, hogy kimutassuk szeretetünket, gondoskodásunkat. Ugyanakkor, ha egy kapcsolatban olyan egyedi jutalmakhoz jutunk, amelyeket más kapcsolatokban nem kaphatnánk meg (az alternatívák összehasonlítási szintje), akkor valószínűleg erősen kötődünk hozzá (Thibaut és Kelley, 1959).

II. rész

Sportlélektani ismeretek

1. A SPORTPSZICHOLÓGIA TÁRGYA, TERÜLETEI, MÓDSZEREI

1.1 Mi a sportpszichológia?

A sportpszichológia a fizikai aktivitás lélektani hatásainak vizsgálatával foglalkozó tudomány. Mivel a fogalom több oldalról megközelíthető, igyekszünk a legteljesebb képet nyújtani a pontos meghatározáshoz. A nemzetközileg elfogadott megközelítésben is többféle szempont alapján definiálják a sportpszichológiát. Az egyik ilyen dimenzió, hogy a testgyakorlás milyen hatással van az azt végzők személyiségére. Például a testnevelésóra fizikai terhelése milyen befolyással van a tanulók személyiségének fejlődésére. Itt a hangsúly a testi-lelki jóllét megszerzésére és fenntartására irányul. Ezen a szemponton belül a másik dimenzió éppen a teljesítmény fokozására, a minél jobb eredmény elérésére törekvő sportoló professzionális segítségét tűzi ki céljául. Ebben az esetben a hangsúly nem az egészségen, hanem a csúcsteljesítmény elérésén van (Nagykaldi, 2002). A másik megközelítés a sportpszichológiát elméleti és gyakorlati (alkalmazott) területekre osztja (Shaw és mtsai, 2005). Az elméleti területtel foglalkozó szakemberek a sportpszichológia háttérét adó tudományos kutatásban vesznek részt, elméleteket alakítanak ki és tesztelnek, más tudományterületek elméleteit illesztik be a sport speciális körülményei közé és igyekeznek adaptálni azokat. Ilyen például a szorongás, mely a sport területén versenyszorongásként jelentkezik és teljesen más megközelítést igényel, mint a hétköznapi életben előforduló szorongásos problémák. Az elméleti szakember ilyen módon indirekt formában segíti a sportpszichológiai munkát. A gyakorlati (alkalmazott) sportpszichológus a versenyző mellett tevékenykedik az ő feladata a tudományos eredmények gyakorlati alkalmazása. Munkájának hatása közvetlenül a sportoló teljesítményében jelenik meg. Ideális esetben a kétféle munka hatása egymást segíti, hiszen a gyakorló szakember folyamatos visszajelzésével tud a sporttudomány művelője változtatni a hipotézisein és tudományos eszközökkel tesztelni a terepen szerzett tapasztalatokat, majd az új eredmények tükrében kiigazítja, módosítja a korábbi elméleteket.

A sportpszichológus végzettsége, szakértelme, érdeklődése további megközelítési irányt vet fel. A klinikai végzettségű szakemberek a pszichopatológia, a pszichiátria szemszögéből tekintenek a sporttevékenységre, a sportolóra. Ebben az esetben a sportoló megismerésén,

pszichés problémáinak pszichoterápiás eszközökkel való kezelésén van a hangsúly. A nem klinikai végzettségű szakemberek edukációs módszereket alkalmazva speciális képességek kialakításával, a pszichés állapot szabályozásával igyekeznek a sportteljesítmény fokozásában részt venni, az eredményes sportpályafutáshoz hozzájárulni.

A magyarországi sportpszichológia kialakulását Doros György (1934) nevéhez köthetjük, aki hazánkban elsőként publikált a sport és a lélektan kapcsolatáról. Hepp Ferenc (1943) „A célbadobás lélektani elemzése” című könyvében tudományos igénygel elemezte a dobóteljesítmény pszichológiai összetevőit. Nagy György (1987) szintén a célbadobó teljesítményt vizsgálva megállapította, hogy a dobóteljesítmény az idegrendszer érési folyamataival mutat szoros összefüggést gyermekkorban. Rókusfalvy Pál (1981) a sportágak pszichológiai szempontú csoportosítását végezte el. A pszichés önszabályozás tudománya, önálló tantárgy a testnevelő tanárok és edzők egyetemi oktatásában (Sipos, 2005).

A sportpszichológiára a legutóbbi időkig a pszichológia „mostohagyerekeként” tekintettek. Mára már felgyülemlett annyi speciális tudásanyag, amely a sportolásra vonatkozó pszichológiai tapasztalatokat önálló alkalmazott pszichológiai területté avatta. Ez azt eredményezte, hogy a sportpszichológiáról, mint önálló tudományról beszélhetünk, melynek alapképzése 2007 szeptemberétől meg is valósult. Ekkor indult el ugyanis a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Karán a sportpszichológus szakképzés. 2009 júliusában 25 pszichológus vehette át sportpszichológusi szakdiplomáját.

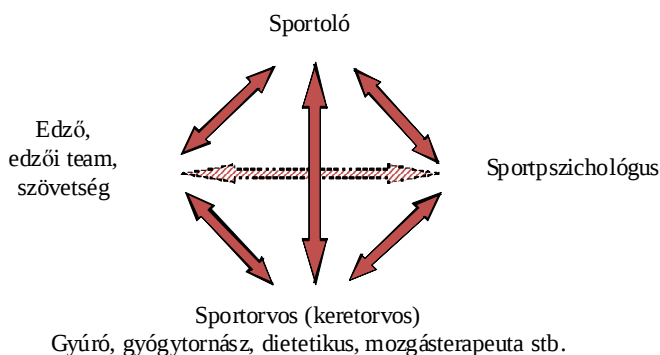
A 2008. évi Forma 1-es világbajnok, Lewis Hamilton is sportpszichológussal készül fel a versenyeire. Pszichológusa, Kerry Spackman idegtudós, a Forma 1-ben jól ismert Jackie Stewarttal dolgozta ki a pilóták speciális felkészítő programját. Spackman több tudományterületet integrált, tevékenységében kiemelt szerepet kap a vezetésszimulátor segítségével végzett mentális gyakorlatsor.

1.2 Ki a sportpszichológus?

A sportpszichológus végzettségét tekintve mesterszintű (MSc) pszichológus diplomával (bölcsettudományi végzettséggel) rendelkező személy. Emellett rendelkeznie kell speciális szakképzettségét igazoló sportpszichológiai (szakpszichológusi) diplomával. Ezen belül

vannak olyan szakemberek, akik sportolói pályafutásuk kiterjesztésével jutottak el a szakszerű sportpszichológiai tevékenységhez. Mások a pszichológiai tudásukat sportszakmai tudással kiegészítve – melyeket a gyakorlati munkájuk során a versenyzőktől és az edzőktől, szakvezetőktől szereztek meg – működnek a szakmában. Az eredményesség szempontjából lényegtelen, hogy a sportpszichológus hogyan jutott el a szakmai tapasztalataihoz, miként vált kompetens személlyé. A jó szakember minden esetben hatékonyan képes segíteni a kiválasztást, a felkészülést és a versenyzést.

A sportpszichológus a sportoló mellett, a háttérben dolgozó szakemberek egyike, aki a saját szakterületén szerzett tapasztalataival igyekszik hozzájárulni a versenyző/játékos eredményes szerepléséhez. A sportoló eredményessége vagy éppen kudarca esetén nagyon nehéz elkülöníteni, hogy ki mennyit „tett hozzá” az aktuális teljesítményhez. A sportolóval dolgozó szakembereknek együtt kell működniük a sporttudományos teammel és a siker esetén mindenki munkáját el kell ismerni, kudarc esetén pedig közösen kell levonni a konzekvenciákat.



1.1.ábra A pszichológus helye a sportban

1.3 A sportpszichológus feladatai

A sportpszichológus munkája során többféle módon kerülhet kapcsolatba a sportolóval. A leggyakoribb, hogy az illető edzője, szakvezetője javaslatára keresi fel a pszichológust. Pszichés problémára utaló jelzések a sportorvos munkája során is jelentkezhetnek. Sok

esetben a pszichoszomatikus megbetegedések háttérében lelki eredetű problémák húzódnak meg. Ebben az esetben a sportorvos javasolja a pszichológushoz való fordulást. Gyermek- és ifjúsági korú sportolónál gyakori, hogy a szülővel együtt jelentkezik a pszichológusnál. Előfordul, hogy az élsportra jellemző szűrővizsgálatok során akad fenn valamilyen megoldatlan probléma miatt. A pszichológiai kultúra fejlődésével manapság egyre gyakoribb, hogy a sportoló önállóan jelenik meg a szakrendelésen, veszi fel a kapcsolatot a pszichológussal.

Gyakori eset, hogy a sportpszichológus csak közvetlenül a mérkőzés/verseny előtt kerül kapcsolatba a sportolóval és még ebben az esetben is előfordul, hogy tapasztalt szakember ténylegesen olyan tanácsokat tud adni, amellyel győzelemhez segíti az illetőt. Természetesen az ilyen pillanatok erősítik a pszichológus kompetenciaérzését, növelik önbizalmát. Azonban az ilyen események hosszú távon nem segítik a szakma elfogadottságát, hiszen hamis képzeteket ébreszthetnek a kívülállókban. A sportpszichológus nem mágus, nem tesz csodát, a munkájuk mindig tervezett, legalább féléves periódust ölel fel, melynek során a sportoló megismerése, az esetleges probléma azonosítása, az adekvát módszerek kiválasztása és a folyamatos ellenőrzés egységes rendszert alkotnak. Az egy-két órával, vagy néhány nappal a verseny vagy mérkőzés előtt létrejött kapcsolat „tűzoltásra” alkalmas és szakmai szempontból a krízisintervenciók munkakategóriájába tartozik.

A sportpszichológusi munka jelentősége már az adott sportágra történő kiválasztásnál megmutatkozik. A kutatók jelentős része foglalkozik azzal, hogy milyen személyiségbeli, emocionális vagy éppen kognitív jellemzők predesztinálnak valakit arra, hogy labdajátékos vagy éppen atléta legyen. A kutatások eredményei alapján egyrészt sportági csoportokat lehetett megalkotni, melyek kizárólagos tulajdonsággal bírnak az azt a sportágot választók és eredményesen űzők karakterére vonatkozóan. Másrészt meg lehet határozni, hogy kik rendelkeznek élversenyzői kvalitásokkal.

Különösen megnő a sportpszichológus munkája iránti igény, amikor jó fizikai felkészülés után elmarad a kívánt eredmény, vagy amikor folyamatosan hullámzik, netán stagnál a sportoló teljesítménye. A sportpszichológus szakmai tudásának felhasználásával képes feltárni és megszüntetni a teljesítménynövekedés útjában álló akadályokat.

A pszichológusi eszközök egyik legfőbb eleme a titoktartásra vonatkozik. A sportpszichológus professzionális munkája során olyan infor-

mációk birtokába jut(hat), melynek kapcsán jogi, etikai kérdések merülnek fel. A titoktartás kötelezettsége alá esik minden olyan információ, amelyet a pszichológus megtud a sportolótól kapcsolataira vonatkozóan. Különösen kényes témák a sportoló és az edző kapcsolata, a játékosok/versenyzők egymás közötti viszonyai és a szüleikkel, vagy ha párkapcsolatban élnek, a társaikkal összefüggő információk. A titoktartás minden olyan információra vonatkozik, amelyeknek nyilvánosságra hozatalába a sportoló nem egyezik bele. A titoktartás nem vonatkozik olyan információkra, ha a sportpszichológus bűncselekményről szerez tudomást. Például a gyermekkorúak sérelmére elkövetett szexuális visszaélés vagy a kábítószer-használat tartozik ebbe a kategóriába (Budavári, 2007).

1.4 A sportpszichológus segítségnyújtásának területei

A sportpszichológusi munka az egyik legfontosabb és legösszetettebb feladata a sportoló személyiségének megismerése. A másik személy személyiségének minél alaposabb megismeréséhez arra van szükség, hogy önmagunkkal tisztában legyünk. Csak az a szakember képes a másik ember teljes megismerésére, aki már önmagát is teljes mértékben feltérképezte. (A szakpszichológus diploma feltételeként a leendő szakembereknek legalább 150 órás önismereti kurzuson kell részt venniük.) A pszichológusok a sportolók személyiségének megismeréséhez feltáró technikákat (strukturált, félig strukturált interjúk), illetve személyiségvizsgáló teszteket (CPI, MMPI, Rorschach, Szondi, PFT stb.) használnak.

A következő fontos terület a személyiségben rejlő motivációs tényezők feltárása. Mennyire kitartó a sportoló, milyen erőfeszítéssel képes dolgozni, milyen hatások befolyásolják a teljesítményét? Érdemes megtudni a sportágválasztás körülményeit, az eredmények alakulását és azt, hogy a siker és a kudarc milyen érzelmi állapotokat váltott ki belőle. A motiváció a sportteljesítmény egyik legfőbb összetevője. Motiválatlan sportoló hosszú távon nem képes jó eredményeket elérni. A csapaton belüli motivációs különbségek hatással vannak a csapat teljesítményére. A domináns játékosok vagy az edző (aki ebből a szempontból a csapat része) motiválatlansága rányomja a bélyegét a csapat mindenkori teljesítményére. A sportpszichológus feltárja a problémákat és javaslatokat tesz a motivációs állapot módosítására.

A sportoló élete folyamatos megmérettetés. Egy válogatott sportolónak átlagosan havonta egy nemzetközi viadalon kell részt venni. Az ott nyújtott teljesítményével el kell számolnia mind a sportági szövetség, mind a nyilvánosság felé. A versenyző/játékos élete, hasonlatosan az előadóművészekéhez, folyamatos reflektorfényben zajlik. A versenyek, mérkőzések a sportoló számára határterhelést jelentenek, ami a fizikai és lelki összetevők fokozottabb igénybevételét jelenti. Az itt átélt élmények minősége és egymásutánisága (sűrűsége) érzelmi szempontból egy hullámvasúthoz hasonlítható. A kudarc bizonytalanná teszi a sportolót, a siker sokszor önelégültté. Az elért cél sok esetben megakadályozza új célok kitűzését. (Ha valaki olimpiai és világbajnok, nehéz új célokat kitűzni.) Ezt a fajta lelki megterhelést a szervezet nehezen tűri. Az ismétlődő megmérettetések stresszorként hatnak a sportolóra. Az, hogy a sportoló hogyan kezeli a stresszt, elsősorban a személyiségétől és a megküzdőképességétől függ. A pszichológus szorongásoldó technikák megtanításával képes segíteni a stressz leküzdésében.

A mentális tréning vagy mentális felkészítés azokat a gondolati stratégiákat jelenti, melyek során a sportoló fejben gyakorolja a mozdulatait, a sportágához tartozó speciális gyakorlatokat. Jelentősége akkor mutatkozik meg amikor új mozgásokat kell megtanulni, vagy a régebben tanultakat javítani. Nő a hatékonysága a mentális tréningnek, ha a fizikai gyakorlással párhuzamosan zajlik. A mentális tréninget relaxációval vezetjük be (autogén tréning, progresszív relaxáció stb.). A mentális edzés hatékonysága a módosult tudatállapot elérésével fokozható. Sokan kombinálják a módszert például NLP-vel (neuro lingvisztikai programozás). A mentális tréning közbeni EMG- (elektromiográfiás) vizsgálatok bizonyították, hogy a mozgás elképzelése a mozgásban részt vevő izmok összehúzódását eredményezi.

A sportolók hatékonyságának növelése edzés szinten azt jelenti, hogy nagy mennyiségű intenzív edzőmunka elvégzésére képesek. Az edzések során folyamatosan magasabb szintű kondicionális és koordinációs képességek birtokába jutnak. A pszichológia szintjén ez azt jelenti, hogy az alaposan felkészített sportoló képes az edzésen nyújtott teljesítményt a versenyen is manifesztni, vagyis a befektetett munka megtérül. A sportpszichológus feladata az, hogy megteremtse a csúcsteljesítmény kognitív és emocionális hátterét. Az önbizalom és a versenyszorongás optimális szintjét kell létrehozni, ami többek között azért bonyolult dolog, mert sportáganként és sportolónként eltérő egyéni mutatókról van szó.

A csúcsforma időzítése a versenysport egyik kulcsproblémája. Sok esetben látjuk azt, hogy a mérkőzések, versenyek előtt az edzők is feszültek és nem engedik a tanítványaikat rápihenni a következő viadalra mondván, ha mozog, abból baj nem lehet. Ezért sokszor fizikailag és mentálisan fáradtan áll rajthoz a sportoló, aminek egyenes következménye a kudarc. A pszichológus jelezheti az edző számára, hogy a tanítványa túledzett és hagyja pihenni, de ritka az a szakember, aki ebben a feszült helyzetben (formába hozó vagy versenyidőszakban) hallgat a pszichológusra. A pszichológiát ismerő edző „megkockáztatja” sportolója pihentetését és elfogadja a mentális módszerek hatékonyságát ebben az időszakban.

Az utóbbi példából is látszik, hogy a sportpszichológus a maga eszközeivel hatékonyan tud hozzájárulni az edzésfolyamat minden szintjén a magasabb teljesítményhez, a sportoló jobb eredményéhez.

Összefoglalva, a segítségnyújtás főbb területei:

- A sportoló megismerése.
- A motivációs bázis feltárása.
- Tesztek, műszeres mérések.
- A stressz, szorongás szabályozása.
- Mentális felkészítés.
- A versenyzői hatékonyság növelése.
- A csúcsforma időzítése.
- Az optimális működés zónája.
- Felismerés - beavatkozás - tesztelés – módosítás.
- A tapasztalatok értékelése.

1.5 A sportpszichológiai munka tervezése

A legtöbbször akkor keresik fel a pszichológust, amikor valamilyen segítségkérésben érdekeltek. A megoldásra váró probléma sok esetben konkrétan is megfogalmazódik, más esetekben homályos körülírások, ráutalások útján jut el az információ a pszichológushoz. Ezután az ő ügyességén és tapasztalatán múlik, hogy egyrészt milyen formáját választja az első beszélgetésnek, másrészt ennek során ki tudja-e bontani

a problémát, hogy definiálni lehessen a célkitűzéseket. Az első találkozás döntő jelentőségű, hiszen ilyenkor nagyon sok információhoz lehet jutni a segítséget kérők részéről. Kevesen vannak, akik jártak már pszichológusnál és általában idegenkednek ettől a szituációtól. Az első találkozás során a pszichológus igyekszik minden érdekelt fél véleményét megismerni, a legtöbbet megtudni érzéseikről, problémáikról. Egy jól sikerült első interjú során, ahol mindenki motivált arra, hogy feltárja a belső érzéseit, jól körvonalazható célok fogalmazódnak meg. Ezek lesznek később a pszichológiai felkészítés alappillérei. A sportpszichológus képzettsége alapján kombinálhatja az első interjút (az első találkozás feltáró beszélgetését) egyéb pszichológiai vizsgálatokkal, amelyek megelőzhetik vagy kiegészíthetik az első interjút. Klinikai megközelítés során nemcsak a versenyzőről és az edzőről tudhatunk meg információkat, hanem arról a kapcsolatrendszeréről is, mely működik, vagy éppen nem működik közöttük. Ennek során a félig strukturált klinikai interjú módszerét alkalmazzuk, ahol a kérdésekre adott válaszok alapján fogalmazzuk meg a következő célravezető kérdést. Abban az esetben, amikor az interjút megelőzően pszichológiai vizsgálatok eredményei állnak rendelkezésünkre, igyekszünk a pszichometriai eredményeket tisztázó kérdésekkel pontosítani. Ilyenkor strukturált klinikai interjút alkalmazunk, a kérdéseket előre megfogalmazzuk, rákérdezve a rejtett problémákra.

A célkitűzés tisztázását a pszichológus és a sportoló között létrejövő (terápiás) szerződés megkötése követi. Ez tulajdonképpen egy szóbeli megállapodás, mely rögzíti az együttműködés kereteit. A szerződés összefoglalja, és rögzíti a terápia célját, a sportoló tennivalóit, a pszichológus szakember tennivalóit, a terápiás helyzetben történő viselkedés szabályait, a terápia körülményeit és egyéb kiegészítő megállapodásokat. Ilyen például a találkozások gyakorisága, a díjazás, az órák lemondása. Gyermeksportolók esetében a szülőkkel is szerződést kell kötni, hiszen ők biztosítják a gyermek részvételét az üléseken (Szőnyi és Füredi, 2000). Jól megkötött terápiás szerződés a későbbi hatékony szakmai munkához biztos érzelmi alapot nyújt.

A sportpszichológiai gyakorlatban általános, hogy az edzők és a sportolók is gyors eredményt várnak. Ennek az elvárásnak a rövid dinamikus terápiák, az úgynevezett időhatáros terápiák felelnek meg leginkább. Ezek időtartama 10 és 40 óra között van. A sportban többnyire 10 órára kötnek szerződést, de ha szükséges ezt újrakötik további 5 vagy 10 órára. Ezekben az esetekben a terápiás munka

fókuszált, ami annyit jelent, hogy bizonyos összefüggéseket kiragadnak, és kizárólag azzal foglalkoznak. Például ilyen feladat a mérkőzés vagy verseny előtt megjelenő debilizáló (bénító) szorongás csökkentése.

Abban az esetben, amikor nem fogalmazódik meg konkrét pszichológiai probléma (ami a ritkább eset), felkészítési tervet készítünk az edzésen és a versenyen végzendő feladatok meghatározásával. Az ilyen mentálhigiénés jellegű munka az általános pszichológiai hatékonyság növelésére irányul. Ilyenek lehetnek például a figyelemösszpontosítást segítő feladatok, a motiváció szinten tartását növelő feladatok, az önbizalom-növelés, a megküzdőképesség javítása, a szorongásszint ellenőrzése és szabályozása, a sportoló önmagára való figyelésének gyakorlása, a pozitív beállítódást segítő feladatok.

A versenyhelyzetekre való felkészítési terv összeállítása:

- A rövid, közép- és hosszú távú célok meghatározása, részletes kidolgozása, a megvalósítás időpontjának rögzítése, a megfogalmazott célformulák hatékonyságának vizsgálata, a célhoz vezető lépések kidolgozása és a motivációs tényezők feltárása.
- A tudatos hozzáállás növelése.
- A kognitív funkciók ellenőrzése (gondolkodás, figyelem, érzelmek szabályozása).
- A stresszkeltő tényezők feltárása és ellenőrzése.
- Az arousalszint tudatos szabályozása (pszichoregulációs módszerek alkalmazása).
- A megküzdési stratégiák feltárása.
- Teljesítmény-visszajelzés és érzelmi monitorozás.
- Kognitív stratégiák fejlesztése (a pozitív beállítódás erősítése, intuitív megközelítés, a figyelemváltás tervezése, fókuszálás, mentális gyakorlás, hibajavítás, a kreatív megoldások fejlesztése, a pozitív élmények címkézése).
- Értékelés.
 - Siker – a folyamat része (az érzelmi állapotot beépíteni a későbbi edzés- és versenymunkába tesztelés és imagináció segítségével).

- Kudarcc – a tanulságok levonása, a kudarc tényezőinek számbavétele, a felkészülés újratervezése, ellenőrzése imagináció segítségével.
- Jutalmazás-büntetés (a siker elmaradása önmagában büntetés) arányosság a jutalmazásban és a büntetésben.

1.6 Hogyan dolgozhatunk együtt a sportpszichológussal?

A sportolók a felkészülési folyamat során szoktak pszichológiai segítséget kérni. Legtöbbször konkrét problémával keresik fel a pszichológust. Ilyen probléma például a rajtláz vagy rajtapátia, a hullámzó versenyteljesítmény, az edzés- és versenyeredmények közötti disszonancia, a figyelemmel kapcsolatos problémák, koncentrációs nehézségek, mozgástanulási problémák, versenyzői attitűdök.

Az edzők részéről sokféle igény merül fel. Van, aki a vezetői képességeit szeretné fejleszteni, van, aki szeretne kedvező benyomást kelteni az első találkozás alkalmával és vannak olyan szakemberek, akik a kommunikációs képességeiket szeretnék magasabb szintre fejleszteni. A sportolókkal kapcsolatos viselkedési problémák kezelése is a konzultációk gyakori témája. A szülőkkel történő kapcsolattartás és kommunikáció szintén fontos területe az edzői munkának. A sportolók közösségén belüli feszültségek gyors megoldása sok esetben a közösen végzett munka eredményességét biztosíthatja.

1.7 A sportpszichológiai munka menete

- A pszichológiai tesztek felvétele és kiértékelése.
- Terápiás terv kidolgozása, a célok megfogalmazása.
- Heti egyszer 1 óra konzultációs/terápiás foglalkozás.
 1. fázis: Módszerek/technikák elsajátítása – *bevezető szakasz*.
 2. fázis: A módszerek beépítése az edzésbe, versenyzésbe – *átmeneti szakasz*.
 3. fázis: Alkalmazás – *működési szakasz*.
- Folyamatos felkészülés, otthoni és edzés körülmények.

- Edzőtábori körülmények közötti rendszeres gyakorlás, konzultáció.
- Segítségnyújtás a mérkőzések/versenyek előtt, alatt és után.
- A folyamat állandó monitorozása, a tapasztalatok visszacsatolása.

2. Mozgásszabályozás, mozgástanulás

2.1 Szenzomotoros és prediktív működés

A mozgásszabályozás folyamatos (többcsatornás) szenzoros visszajelentéssel működik. Párhuzamosan kell feldolgozni a testtartást, a szenzoros csatornákból érkező információkat, a mozgások tér- és időbeli, valamint dinamikai jellemzőiről érkező (proprioceptív) információkat, illetve a központból érkező motoros parancsokat. A folyamatos ellenőrzés olyan „előrelátó” (prediktív) szabályozást igényel, melynek során a már végrehajtott mozgás vagy mozdulat részinformációi a következő elem pontos irányításához nyújtanak támpontot (Noszek, 2006). Esetünkben ez azt jelenti, hogy a motoros parancsokról érkező információk a korábbi mozdulatról vagy mozgásról szolgáltatnak információt, nem pedig az aktuális mozgást vezérlik. A mozgásszabályozás bonyolultságát mutatja az a jelenség, hogy mialatt a következő mozdulat tervezése zajlik, addigra megváltoznak a külső és belső feltételek (Tóth, 2009a). A kisagy az agykéregben tárolt motoros minták alapján, a megelőző mozdulat visszajelentéséből származó információ segítségével, folyamatosan monitorozva az összes információt, számolja ki a következő mozdulat paramétereit. Ahhoz, hogy a végrehajtott mozgás vagy mozdulat az előre eltervezetthez hasonlóan, pontosan és gördülékenyen menjen végbe, folyamatos korrekcióra (hibajavításra) van szükség. Az idegrendszerben ezt a szabályozó feladatot a kisagy látja el. A kisagy kiterjedt neuronhálózattal és speciálisan szervezett kifelé (afferens) és befelé (efferens) futó idegpályákkal rendelkezik, ahhoz hogy ellássa azt a funkciót, melynek során a gyorsan lejátszódó mozgások vagy mozdulatok közben hibajavító parancsokkal aktualizálja és optimalizálja a kivitelezett mozgást (Simon, 1996).

2.2 Mozgástanulás, mozgáskészség

A nagy mozgások elsajátításánál alapvetően kétféle tanulási folyamat zajlik. Az új mozgások elsajátítása során az ismétlések, próbálkozások végén a begyakorolt mozgás, mozgásprogram megtanulása jön létre. A kezdeti próbálkozásokat nagy figyelmi aktivitás kíséri, azonban a gyakorlás előrehaladtával a figyelmi működések lecsökkennek, a mozgásprogram megszilárdul, automatikussá válik (Tóth, 2009b).

Abban az esetben, amikor nem egy jól meghatározható mozgássor megtanulása, hanem egy korábban begyakorolt mozgásprogram megőrzése, szinten tartása a cél, akkor egy más jellegű gyakorlásra van szükség. A folyamatos ismétlés alacsony figyelmi aktivitással a mozgásprogram megszilárdulását hozza létre. A mozgásminták ilyen jellegű átdolgozásának folyamatában a kéreg alatti struktúrák, és a kisagy összehangolt működése játssza a legfőbb szerepet.

Az emberi alkalmazkodási folyamatokat és teljesítményeket meghatározó tényezők között kiemelt szerepet játszanak azok a tanult mozgásprogramok, melyek a tevékenység jellegéből fakadóan meghatározzák az adott cselekvés sikeres kimenetét. Ha sportteljesítményről beszélünk, akkor prioritásként kell kezelnünk azt a folyamatot, melynek során a sportoló az aktuális versenyhelyzetnek megfelelően sikeresen reprodukálja az adott mozgásprogramot, illetve alternatív környezeti feltételek esetén képes kiválasztani és sikeresen végrehajtani az adekvát mozgásprogramot (Istvánfi, 2005). A mozgás tanulásának legegyszerűbb módja a próba-szerencse alapon szerveződő gyakorlás. Ebben az esetben a folyamatos próbálkozások révén egyre hatékonyabb, gördülékenyebb és ügyesebb lesz a mozgásvégrehajtás. Simon és munkatársai (1994) szerint a mozgástanulás folyamatos szenzomotoros kontextusban zajlik, ahol a tanulás háttérében a próbálgatások közben fellépő hibajelek folyamatos és rejtett érzékelése történik és a hibajavítás, a programban előforduló hibák érzékelésével, valamint az új kísérletbe való beépítésével jön létre. Amikor egy korábban megtanult, jól begyakorolt mozgásminta rendelkezésre áll, azonban a környezetben változás jön létre (pl. megváltozik a testséma, vagy a megszokott környezeti tényezőkben áll be pillanatnyi módosulás), a szervezetben egy adaptációs folyamat indul be. A mozgásszabályozás feldolgozó szakaszában hibajel keletkezik, mely a korábbi motoros program átalakításához vezet. A meginduló adaptációs folyamat során a korábbi mozgásminta átalakítása történik. Hasonló és időben elhúzódó jelenség a serdülőkori motoros átrendeződés. Ebben az esetben a megváltozott testséma-jellemzők – a hirtelen hossznövekedés, mely az egész test és a végtagok esetében is bekövetkezik – okozzák a mozgásszabályozás pillanatnyi zavarát. A korábbi mozgásprogramok nem alkalmasak a megváltozott biomechanikai körülmények mellett a mozgások tökéletes végrehajtására. A fennálló motoros disszonanciát egy adaptációs folyamat követ, melynek során a korábbi mozgásprogram átalakításra kerül (Tóth, 2006). Az adaptáció sikere az eltérés fokától, az egyén képességeitől, a gyakorlás idejétől és még számos tényezőtől függ.

A serdülőkorban zajló motoros átrendeződés hatással van a személyiségfejlődés más aspektusára is (affektivitás). A kezdeti kísérleteket nagy figyelmi működés kíséri, később a mozgás egyre automatikusabb lesz, és végül átkerül a kéreg alatti rendszerbe, ahol dinamikus sztereotípiaként motoros programmá alakul. A legegyszerűbb tanult mozdulattól (pl. a cipő befűzése) a bonyolult koreografált mozdulatokig (pl. a talajtornában a szaltó közben a forgások indításához a végtag- és fejmozgás) hasonló módon történik a mozgások tanulása. A sporttevékenység végzése során az adott sportág technikai és taktikai mozgásprogramjainak elsajátítása és a helyzetnek megfelelő felhasználása segíti elő, a pillanatnyi környezeti feltételekhez való maradéktalan alkalmazkodást.

2.3 A mozgáskészség tanulása

Magill (2001) a mozgáskészséget a szándékos, célirányos cselekvések automatizált formájának tekinti. Amikor valaki egy adott mozgást, mozgássort viszonylag rövid idő alatt megtanul és azt a későbbiekben automatikusan és pontosan tudja alkalmazni, akkor az illetőt, – aki lehet egy jó sportoló, egy ügyes sebész vagy fogorvos – motorosan ügyesnek, tehetségesnek mondjuk. Egyszerű, rutinszerű mozgásokat, mozdulatokat így tanulunk. Példa erre a két lábon állás, vagy a járás és a futás. Az állás, a járás és a futás azért jó példa, mert ezekre a mozgásokra vannak sémáink, velünk született mozgásminták, melyeket gyakorlással alakítunk a környezethez (testalkat, útviszonyok stb.). Azokban a sporttevékenységekben, ahol a környezeti tényezők szerepe nagymértékben állandó, előre kiszámítható úgynevezett zárt mozgáskészségeket használunk. Például az atlétika ugró- és dobószámai, valamint a súlyemelés, a lövészet, a műugrás, a torna stb. olyan sportágak, amelyekben a versenyzők a korábban megtanult mozgásokat reprodukálják, minél magasabb szinten. Ebben a helyzetben az ellenfelek és a csapattársak közvetlenül nincsenek hatással az aktuális sportteljesítményre. A versenykörülmények nagy biztonsággal előre bejósolhatóak. A sportteljesítmény alakulásában a készségek aktuális szintje a döntő. A pillanatnyi mentális állapot befolyásolhatja a sporteredményt, de a korábban megtanult motoros készségek szintje jelentősebb hatást gyakorol a teljesítményre. A zárt jellegű készségeket igénylő sportágakban a megtanult mozgásprogramok viszonylag alacsony számúak és jól begyakoroltak. A megszerzett készség szint

alakulásában az ismétlések száma és a konstans környezeti feltételek játszanak fontos szerepet. A magas szinten elsajátított mozgásprogram megfelelő időben történő „kioldásával” stabil teljesítmény várható.

A nyílt mozgáskészségek szerepe akkor válik fontossá, amikor a környezeti tényezők nem jósolhatóak be előre és az ellenfél, a környezet állandó változásban van. Ebben az esetben sokféle készséget kell elsajátítani, és ezeket a készségeket változó körülmények között eredményesen kell alkalmazni. A zárt láncú készségek esetében a mozgások érzékelése-szabályozása „belülről” történik (interocepció), a vezető (mozgásszabályozó) információ az izmokból és inakból származik. A nyílt mozgáskészségeknél az valamennyi érzékszerv szerepet játszik az eredményes teljesítményben. A nyílt készségeket igénylő sportágak képviselőinek sikerét nagymértékben befolyásolja, mennyire képesek előre bejósolni (anticipálni), hogy milyen mozgásprogramot kell előhívni. Ehhez az aktuális vizuális ingerek észlelése, a korábbi mozgástapasztalat, valamint a már megtanult mozgásminták aktiválásának koordinációjára van szükség konstans mentális állapot mellett. A nyílt jellegű mozgáskészségeket igénylő sportágak, mint például a sportjátékok (kézilabda, kosárlabda, labdarúgás stb.), ahol folyamatosan változó feltételek mellett kell előhívni a megtanult készséget, nagyobb rugalmasságot és figyelmet igényel a sportolótól. A korábban elsajátított nagyszámú mozgásprogramból a helyzetnek megfelelő programot kell rövid idő alatt előhívni. A mozgáskészségek variabilitása segíti, hogy minden helyzetben rendelkezésre álljon kész mozgásprogram.

A nagymozgások tanulásának egyik fontos összetevője az egyensúlyozó képesség aktuális szintje. A lovaglás, a kerékpározás, a korcsolyázás, a vitorlázás, a síelés és az olyan jellegű sportágak, melyek speciális mozgáskészségeket igényelnek, különösen érzékenyek a koordinációs képességhez sorolt egyensúlyozó képesség megfelelő szintjére.

Sportszakmai szempontból az összetett mozgásprogramok elemeire bontása, azok meghatározott terv szerinti előkészítése (előfeszítése), begyakorlása és folyamatba fűzése, egymás után kapcsolása, a készségtanulás egyik alapelve.

3. A SPORTPSZICHOLÓGIAI FELKÉSZÍTÉS MÓDSZEREI

A sportpszichológiai felkészítés során sajátos módszerek alakultak ki, melyek egy része a pszichoterápiás módszerek sportra történő adaptációja, másik része speciálisan a sporttevékenység támogatására kifejlesztett eljárás. A sportpszichológiai felkészítés főbb módszerei:

- pszichológiai tanácsadás,
- relaxációs módszerek (AT, PR),
- mentális tréning (MT),
- figyelemfókuszálási technikák (zseblámpa, üvegbúra),
- kognitív eljárások,
- pszichoterápiás módszerek.

3.1 Pszichológiai tanácsadás

A pszichológiai tanácsadás során a pszichológusok igyekeznek racionális érvekkel meggyőzni a sportolót, hogy a fizikai és lelki történések között összefüggés van. A sportoló teljesítményét az edzés mellett a környezethez való viszonyai, kapcsolatai, valamint motiváltsága és elkötelezettsége egyaránt befolyásolja. A magas arousalszintnek következménye lehet a vegetatív idegrendszer működésének zavara, mely alvási, táplálkozási és beilleszkedési problémákhoz vezethet. Az edzővel, házastárssal való kapcsolat is befolyással van a versenyteljesítményre. A folyamatos konfliktusok, félreértések negatívan befolyásolják a sportoló koncentrációját. A tanácsadás vagy sportpszichológiai konzultáció keretében a pszichológus ezekre a folyamatokra próbál rávilágítani és megértetni a sportolóval a lelki működések dinamikáját és hatását a fizikai teljesítményre. A tanácsadásra a vsportolók mellett egyre gyakoribb, hogy fiatal edzők érkeznek a pszichológushoz konkrét célokkal, tudatosan felépített szakmai pályafutással, identitásképpel, melyben jelentős szerepet tulajdonítanak a pszichológiai készségek fejlesztésének (Budavári, 2007).

3.2 Relaxációs módszerek

A sportpszichológiai felkészítő munka alapvető módszerei közé tartoznak a relaxációs és imaginatív technikák. Az *imagináció* alatt az embereknek azt a képességét értjük, hogy jelen nem lévő szituációkat, folyamatokat, tárgyakat és/vagy személyeket képes gondolatban megjeleníteni. A sportolói felhasználás sikerét erősítik, hogy a technikák könnyen és gyorsan elsajátíthatók, az elsajátítás után egyénileg alkalmazhatók. A relaxációs technikákat elsősorban az arousal szabályozására, a verseny előtt vagy alatt a szomatikus szorongás csökkentésére, illetve a regenerációs szakaszban használják a sportolók. Az imaginatív technikákat egyrészt az adott sportág mozgásanyagának gyorsabb és hatékonyabb megtanulása alatt gyakorolják, másrészt a versenykörülmények elképzelése révén a versenyhelyzetben való gyakorlás pszichológiai lehetősége nyílik meg.

Autogén tréning (AT)

A relaxációs technikák megjelenése Európában a XX. század első felére tehető. Johannes Heinrich Schultz orvos nevéhez fűződik az autogén tréning módszerének kifejlesztése és pszichoterápiás módszerként való elterjesztése. Az autogén tréning elterjedtsége annak volt köszönhető, hogy eléggé rugalmas és a terápiás igényekhez jól adaptálható (Szőnyi, 2000). Schultz a szigorúan vett szakmai elméleti alapok mellett interdiszciplináris megközelítést alkalmazott, amikor kifejlesztette az autogén tréninget. Orvosi tanulmányai során a hipnózis, valamint a pszichoanalízis ihlette meg és később pszichoterapeutának képezte magát. Hipnoterapeutaként megfigyelte, hogy a betegek nagyon gazdag élményanyagot tudnak szavakba önteni a hipnózis alatt. Sajátos testérzetek jelentkeznek náluk, mint például a nyugalom, a pihenttség, a biztonságérzés, illetve nehéznek érzik a testüket és szétáradó melegérzésről számolnak be. A másik alapot adó tudomány a jóga volt. Schultz ismerte a jógát és a könyvében (1966) idézi is a jógik különleges képességeit. A pszichoterápiák jelenkori fejlődésében fontos szerepet játszanak a keleti vallások pszichoszomatikus gyakorlatainak adaptálása. A pszichoterápiás gyakorlatba beiktatható elemek bővülnek, illetve a pszichoterápiás eredményekben fellelhető analógiák segítik a megértést. A gondolatrendszerek közötti különbségek felnagyításával szemben manapság az elfogadás, a megértés és a kapcsolódási lehetőségek felismerése dominál. Ebben nagy szerepet vállalt a híres vallástudós, Mircea Eliade (1996).

Napjainkban sokféle relaxációs irányzat és az autogén tréningre épülő, összefoglaló néven *szimbólumterápiás módszer* terjedt el. A pszichoterápiában is használt módszerek építkező jellegűek, ami azt jelenti, hogy a terápiás időfolyamat során egymásra épülő szabályszerűség és körülírt élményfeldolgozási munka zajlik, mely a lineáris követés helyett szisztematikus előhívásokat tartalmaz. Az építkező jelleg megnyilvánul a terápiás célkitűzésekben is, ahol a célok minden esetben felépülésként, kibontakozásként, testi-lelki harmóniára törekvésékként fogalmazódnak meg. A folyamat építkező jellege a módszer többszempontú strukturáltságában is megmutatkozik (Szőnyi, 2000). A legismertebb imaginatív módszer Leuner (1985) katóim képélmény terápiája, melyet a pszichoterápiás módszerek között mutatunk be.

- Relaxációs gyakorlatok. A klasszikus autogén tréning alapfokát hat alapgyakorlat képezi:
 1. a nehézségérzés gyakorlata,
 2. a melegérzés gyakorlata,
 3. a szív gyakorlata,
 4. a légzés gyakorlata,
 5. a napfonat (plexus solaris) gyakorlata,
 6. a homlok hűvösségének gyakorlata.

Az alapgyakorlatok előtt különös figyelemmel kell gondoskodni a megfelelő feltételek kialakításáról. A zajmentesség, a zavartalanság a módszer specifikus körülményeit foglalja magában. Fontos a testalkatnak, az egészségi állapotnak megfelelő optimális testhelyzet felvétele és az általános lazítás megtanulása. A terápiás helyzet téri sajátosságai megfelelő projekciós felületet biztosítanak bizonyos áttételek megjelenésének. A fekvő testhelyzet elősegíti a terápiához szükséges regressziós szint elérését, a behunyt szem a bizalom megteremtődését.

- A továbblépésnél építhetünk az alapgyakorlatok során megszerzett *organizmikus átkapcsolás*, a megváltozott tudatállapot és a passzív koncentráció meglétére. Az organizmikus átkapcsolás Schultz leírása szerint, testi-lelki áthangolódást egy új pszichofizikai minőséget jelent. A terápia

mélyítése többfelé indulhat: célzott szervtréningek, speciális célformulák megfogalmazása, fókuszolás, melyek a helyzetek specifikus megoldását segítik.

- A pszichoterápiás munka a meditáció és az imagináció, a belső képekkel való munka irányába fejlődhet tovább.
- A belső képek megmunkálása is strukturálódik a hívóképek egymásutánisága szerint az egyszerűbbtől a komplexebbig, a felszíni képektől a mélyebbekig, valamint a feldolgozás többrétűsége szerint az asszociációktól az elemzésekig.

Az alapgyakorlatok megtanulását általában 8-12 ülésben sajátítják el a páciensek. Az oktatás egyéni és kiscsoportos formában történhet (max. 8-12 fő). A csoportélmény legtöbbször hatékonyabbá és intenzívebbé teszi a tanulás folyamatát. A közös gyakorlás mellett napi két-háromszori otthoni gyakorlás szükséges.

Az autogén tréning szomatikus hatásai: izomtónus-szabályozás, pszichoszomatikus áthangolódás, légzéslassulás, vérnyomás- és pulzuscsökkenés, testhőmérséklet-emelkedés.

Az autogén tréning pszichés hatásai: felszabadult emocionális állapot, nyugalomérzése, a koncentrálóképeség javulása, az alvásidő csökkenése, az önismeret elmélyülése.

A gyakorló az autogén tréningek során egyre nagyobb jártasságra tesz szert, míg végül átéli az organizmikus átkapcsolást, a nyugalmi tónusra való átkapcsolást. Az ellazulási készség megszerzésével lehetőség nyílik a testi és pszichés működések szabályozására, aktuális szándékaink és céljainknak megfelelő viselkedés kialakítására.

Pszichotóniás edzés

Az autogén tréning sportban való alkalmazhatóságához a módszer átdolgozására volt szükség. A pszichotóniás edzésnek három szakasza van (De Winter és mtsai, 1966):

1. A *bevezető fázisban* a sportoló megszerzi az izmai feletti kontrollt, igyekszik tudatosítani az izmok megfeszítésével és ellazításával járó testélményeket. A bevezető részhez tartozik a légzés (tulajdonképpen a légzőizmok) feletti kontroll megszerzése. A szívgyakorlat a vegetatív működések szabályozására irányul.

2. Az *autogén tréning megtanulása* individuális és sportágspecifikus változtatásokkal. Például kimarad a nehézség gyakorlat, vagy intenzívebb aktivizáló formulát alkalmaznak a versenyzők.

3. *Modellezett (mentális) edzés.*

- A lokalizált izomellenőrzés elsajátítása, szelektív tónusszabályozás, az izomfeszülés megszüntetése.
- Speciális lelki aktivitás, önszuggesztív jelmondatok, a célformulák megfogalmazása.
- Mentális edzés.

A jól felépített és elsajátított pszichotóniás edzés feloldja a sportoló pszichés blokkjait (szorongáscsökkenés), megszünteti az esetleges neurovegetatív zavarokat, így fokozatosan segít kiküszöbölni a sporttevékenységet gátló megnyilvánulásokat (Arató, Sipos, Koronkai, 1970). A módszert folyamatosan továbbfejlesztik, egyénre adaptálják. Sokan kombinálják az autogén tréninget jóga gyakorlatokkal, vagy a harcművészetek pszichovegetatív tónusszabályozó technikáival (Ujvári, 1986).

Progresszív relaxáció (PR)

A *progresszív relaxáció* módszere Edmund Jacobson (1938) nevéhez fűződik. Jacobson az 1930-as években dolgozta ki ezt az Európában kevésbé ismert módszert. A technika lényege abban áll, hogy bizonyos izomcsoportokat 5-7 mp-ig tudatosan megfeszítünk, majd 20-30 mp-ig ellazítunk. Érzelmi tónusunk és az izomtónusunk között összefüggés van. Jacobson szerint, ha az izmaink ellazulnak, akkor megszűnik a feszültség és lelki működésünk is felszabadul. Ha pszichésen feszültek vagyunk, akkor az izmaink is megfeszülnek, ha az izmaink ellazulnak, a lelkünk is megnyugszik. Ez a módszer fizikai aktivitást igényel a gyakorlótól, szemben a Schultz-féle autogén tréninggel, ahol a passzív ellazulás elérése a cél.

3.3 Mentális tréning (MT)

A pszichotóniás edzés a mentális edzés korai változatának tekinthető. A gyakorlatban dolgozó pszichológusok és sportszakemberek

folyamatosan törekedtek arra, hogy minél hatékonyabb technikákat dolgozzanak ki a sportteljesítmény fokozására. Az edzések intenzitása és terjedelme már elérte a fizikai teljesítőképesség határát, hogy tovább nem lehet azokat növelni. A szakemberek a mentális felkészülés felé fordultak és a pszichológusoktól vártak jól alkalmazható módszereket. Ez az új edzésforma a *mentális tréning* lett, melynek során a sportoló a mozgást képzeletben játssza végig. Néhány sportoló ösztönösen használja ezt a módszert a versenyzői pályafutása során fejlesztve ki, de a módszer könnyen megtanulható és ma már elképzelhetetlen, hogy valaki bajnok legyen mentális felkészülés nélkül. Lars-Eric Unesthal (1981) svéd pszichológus dolgozta ki a módszert, melyet belső mentális edzésnek (inner mental trainingnek, IMT), nevezett el. A módszer három fázisra bontható:

- Relaxáció, a módosult tudatállapot elérése.
- Mentális edzés, korábbi pozitív emlékek vizuális felidézése.
- Mentális megszilárdítás, a kedvező hangulat és stabil önbizalom megszilárdítása, fókuszált tudatállapot elérése.

Az IMT sportolók számára egy komplex felkészülési módszer, rövid és hosszú távú célok elérésére kombinálva a versenyzési stratégiák kialakítását teszi hatékonyabbá.

3.4 Figyelemfókuszálási technikák

A *figyelemfókuszálási technikák* segítségével a sportoló képes lesz az adott tevékenységet maximális odafigyeléssel teljesíteni. A verseny vagy mérkőzés közben az egyének figyelmi sajátosságai folyamatosan változnak. Egy hosszabb mérkőzést nehéz végigkövetni maximális koncentrációval. Különösen fiatal, tapasztalatlan versenyzőkre jellemző, hogy figyelmük alacsony terjedelmű, szétszórt. Gyakori eset, hogy egy éppen megszerzett gól után az ellenfél a következő támadásból gólt szerez. Amikor a csapat és a játékosok még a gólöröm mámorában fürdenek, elfeledkeznek a játékról, csapatszinten a dekoncentráció állapotába jutnak. Szemben az ellenfél játékosaival, akiket a revans gondolata foglalkoztat és figyelmüket a gólszerzés köti le. Könnyedén tudnak gólt szerezni a szétszórt figyelmű, rendezetlen csapat ellen. Kapusok gyakori problémája, amikor a labda ritkán jut a kapu előterébe, az optimális feszültségi állapot lecsökken és alacsony arousal mellett

alacsony figyelemkoncentráció állapota jön létre. Ilyen esetekben szoktak kinézni a nézőtérre, illetve irreleváns dolgokkal foglalkoznak játék közben. Ezek a módszerek a teljesítmény szempontjából hátrányosak, mert elvonják a figyelmet a játékról. A sportpszichológusok erre fejlesztették ki az *üvegbúra módszert*, melynek az a lényege, hogy a sportoló képes legyen kizárni az őt zavaró negatív külső ingereket. A küzdelem kezdetekor azt képzei el a sportoló, hogy a pályát egy üvegbúra fedi le, melyen nem jutnak át a hangok és a zajok. A búra átjárhatóságát (permeabilitását) a céloknak megfelelően lehet módosítani. Például ha valakit zavarnak a bíráló megjegyzések, de a szurkolást nem szeretné kizárni, akkor úgy programozza az idegrendszerét, hogy csak a pozitív dolgok jöjjenek át a búrán. A sikeres gyakorlás során megváltozik az észlelés és a mérkőzésen/versenyen valóban csak azokat a bekiabálásokat hallja meg a sportoló, amelyeket korábban beprogramozott. Az üvegbúra áttetszőségét mentális úton szintén lehet változtatni. A célnak megfelelően alakíthatjuk úgy, hogy kifelé átlátszó, befelé „tejüveg” vagy fordítva.

A *zseblámpa-módszerrel* szintén jobb figyelemkoncentrációt érhetünk el. Ebben az esetben a zseblámpa fénycsóvjája világítja meg a koncentráció tárgyát. A megvilágított terület a figyelem központjába kerül. Ez különösen hasznos módszer a célleküzdő sportágakban, mint például a sportlövészet.

3.5 Kognitív eljárások

A versenyzéssel kapcsolatos gondolati sémák adják a sportteljesítmény mentális hátterét. A kognitív séma sportolónként eltérő és jelentős mértékben befolyásolja a verseny/mérkőzés kimenetelével kapcsolatos elvárásokat. A működő kognitív sémák legtöbbször tudattalanul befolyásolja a sportoló gondolkodását, hiedelmeit. A hibás gondolkodás, amely a torz kognitív sémákon alapul, kedvezőtlenül befolyásolhatja a sportoló önértékelését. A felkészülésre és a versenyzésre vonatkozó irreális elképzelések jelentősen alááshatják a sportoló önmagába vetett hitét. Gyakori téves észlelésre ad lehetőséget, hogy a sportolók kizárólag a saját fejlődésüket követik, figyelmük köréből kimarad az a tény, hogy a világ élvonalában versenyző társaik jobb körülmények között, nagyobb támogatottsággal edzenek, és így nagyobb esélyük van a győzelemre. Az edzés közben többnyire csak

magával van elfoglalva a sportoló, és ebben a befelé figyelésben elfeledkezik arról, hogy mások jobbak lehetnek nála. A legyőzhetetlenség hiedelme a nárcisztikus karakter kognitív sémájából fakadó hiba (Budavári, 2007).

Még nehezebb a helyzet, amikor valaki a világ élvonalába jutott és azt gondolja, hogy „megérkezett”, a befektetett munka elérte a célját, kényelmesen helyet foglalhat a „páholiban”. Amikor a sportoló nem törekszik folyamatosan a saját eredményeinek túlszárnyalására lemarad és pillanatok alatt a „futottak még” kategóriában találja magát. A mindenhatóság (omnipotencia) érzése érzéketlenné teszi a sportolót azzal kapcsolatban, hogy legyőzhetik.

Fontos, hogy a sportoló képessé váljon arra, hogy felfedezze a gondolkodásában jelen levő torzításokat, logikai hibákat. A hibák felismerése után különböző módszereket alkalmazhatunk, hogy átdolgozzuk, megváltoztassuk azokat. Számos kognitív technika alkalmaz vizualizációs vagy imaginatív elemeket.

Győztes érzés technika

A sportolót megkérjük, hogy gondoljon a legutóbbi csúcsteljesítményére. Íratunk vele egy listát, amelyen minden apró részletet összegyűjt, amely ehhez az állapothoz kapcsolódik. A megbeszélés során közösen kiválasztjuk és feljegyezzük a nyolc legfontosabb szempontot. A sportolót ezután arra biztatjuk, hogy gondoljon ezekre a szempontokra, amikor nehéz helyzetbe kerül, vagy szorongani kezd a teljesítménye miatt. Az érzelmi komponensek mellett gondolatokat, pozitív üzeneteket is gyűjtethetünk a sportolóval, amelyeket a szorult helyzetben mondhat magának.

Gondolatstop technika

A *gondolat-stop* technikát arra használhatjuk, hogy egy negatív gondolatot blokkoljunk, mielőtt még elmélyülnénk a problémában. A technika éles újrafókuszálást tesz lehetővé, melynek köszönhetően újra a kezünkbe kerül az irányítás. Példa a gondolatstopra: Ha egy negatív, vagy nem kívánatos gondolat jut eszünkbe (pl. „legutóbb csúnyán kikaptam tőle”), képzeljünk el egy nagy piros stoptáblát a lelki szemeink előtt. Tartsuk meg a képet, és hagyjuk, hogy lassan elhalványuljon a negatív gondolattal együtt. Kiegészítésképpen kapcsolhatunk mellé

valamilyen pozitív állítást is (pl. „mostantól minden húzásnál ráverek tíz centit”).

Néhány további kognitív technika

Az alábbiakban ismertetünk néhány további kognitív technikát, amelyek hasznosak lehetnek a sportolókkal végzett munka során:

- *Stimulus kontroll*: a viselkedés előzményeinek ellenőrzése.
- *Pozitív átkeretezés* (reframing): a negatív gondolatok, helyzetértelmezések pozitívba fordítása, átfogalmazása.
- *Dobozolás*: a negatív gondolatok elzárása, eltávolítása egy mentális dobozban.
- *Asszociáció*: az elérendő cél előrevetítése.
- *Disszociáció*: a negatív tényezők figyelmen kívül hagyása.

3.6 Pszichoterápiás módszerek

Szisztematikus deszenzitizáció

A *szisztematikus deszenzitizációt* azokban a helyzetekben alkalmazzuk, amikor a sportoló az adott körülmények között (versenyhelyzet) adekvát reakcióra lenne képes, azonban a magas szorongás miatt zavaró viselkedési minták manifesztálódnak, a teljesítmény téthelyzetben szignifikánsan lecsökken. A módszer eredetileg a szorongás csökkentésére, redukálására lett kifejlesztve és azon az egyszerű elven alapul, hogy valaki nem lehet egyszerre szorongó, illetve ellazult állapotban. Az alapelv az, hogy megtanítják a páciens ellazulni, majd fokozatosan egyre intenzívebb szorongáskeltő helyzeteket (ingereket) exponálnak. A páciens ennek segítségével tehát, hogy relaxált állapotban találkozott az ingerrel, deszenzitizálódik (habitualódik) a szorongáskeltő ingerekkel szemben. A módszer rendkívül hatékony a szociális fóbia és az állatfóbiák kezelésében. A versenyzést szociális szereplésnek felfogva a módszer indikációs területe kiterjed a sportversenyek okozta szociális fóbiákra is.

Gyakori, hogy a sportoló edzésen jobban teljesít, mint a versenyen/mérkőzésen. A probléma mögött legtöbbször a versenyszorongás magas szintje áll. A szisztematikus deszenzitizálást a versenyző problémájának történetére vonatkozó legtöbbször strukturálatlan klinikai interjú előzi meg. Tisztázzuk azokat a kiváltó körülményeket, melyek a probléma feltárásához elengedhetetlenül szükségesek. A „puhatolódzás” a szorongásos helyzet körülményeinek pontos lokalizációját térképezi fel. Lehetséges, hogy kérdőíves módszerrel szükséges a szorongás jellegét (kognitív, szomatikus) és szintjét ellenőrizni. Ezután pszichoedukáció történik, a pácienssel megismertetjük a probléma lényegét és tájékoztatjuk a módszer részleteiről. A tájékoztatás során különös figyelmet kell szentelni annak, hogy minden érthető legyen a problémával küzdő számára, kerüljük a szakzsargont, az idegen kifejezéseket.

A következő fázis a *relaxáció tanulása*, amely egy viszonylag hosszú folyamat (kb. 12 hét). A Schultz-féle autogén tréning eredeti vagy módosított változata és a Jacobson-féle progresszív relaxáció a leggyakrabban alkalmazott relaxációs technikák megfelelő jogosítvány birtokában. Ha komplex terápiában alkalmazzuk a relaxációt, (pl. a szisztematikus deszenzitizálás során) hat ülést tervezünk a megtanulásra. Ha időnyomás alatt dolgozunk, akkor hipnózist is alkalmazhatunk.

A következő lépcsőfok a *szorongáshierarchia* elsajátítása. A probléma feltárása során a terapeuta és a páciens együtt dolgozzák ki a hierarchiát. Az események sorba rendezése a szorongáskeltő erő szerint történik, sokszor nem időrendi sorrendet kapunk. Egy átlagos szorongáshierarchia 20-25 tételből áll. Előbb a kevésbé szorongató helyzetek jelennek meg, később az egyre intenzívebb szorongásválással azonosított szituációk foglalnak helyet.

A deszenzitizálás során a páciens arra kéri, hogy képzelje el a hierarchia első elemét, miközben teljesen ellazult. A terapeuta leírja a helyzetet és a páciens elképzei, hogy 10 mp-ig benne van a szituációban. Az ülések során fokozatosan, de folyamatosan, ülésenként 1-5 helyzetet érintve haladnak felfelé a listán. Ha a gyakorlat során emelkedik a szorongás, akkor a betegnek ezt jelezni kell, és a terapeuta ebben az esetben visszatér a relaxált állapothoz. Ideális esetben, ha jól reagál a beteg (a sportoló), megfelelően együttműködik, néhány ülés elégséges a hierarchia végigviteléhez.

A szisztematikus deszenzitizálás bonyolult kondicionálási folyamat, melyben kiemelt szerepet játszanak a beteg hiedelmei és elvárásai. A rajtláz optimalizálásában hatékonyan alkalmazható.

Katathym imaginatív pszichoterápia (KIP) alap- és középfok

A KIP relaxációs, imaginatív pszichoterápiás eljárás, melyet az 1950-es években Hanscarl Leuner (1985) fejlesztett ki és vezetett be a tudományosan megalapozott pszichoterápiás módszerek sorába. Elmélete a pszichoanalízisen, gyakorlata az egyszerű pszichofiziológiás ellazuláson (relaxáción) alapszik. A KIP a többi szimbólumterápiás, relaxációs és hipnoterápiás módszerhez hasonlóan abból indul ki, hogy a relaxált tudatállapotban elért élménysík és fantáziavilág a személy tudattalanjának, tudatalatti konfliktusainak, problémáinak szimbolizációja, ezért az előbukkanó imaginációk emocionálisan töltöttek, és egy korábbi, gyakran egészen korai életkornak felelnek meg. A katathym (másképpen: katatím) kifejezés a tudattalan érzelemtelített, emocionálisan megélt szimbolikus projekciókra vonatkozik. Az imaginatív kifejezés a primer feldolgozás szintjére történő regresszióra, vagyis a terápiás céllal indukált élményvilág képi jellegére utal. Az imaginációk a reflektáló gondolkodástól és akaratú impulzusoktól viszonylag szabadon keletkeznek, szimbolikus tartalmuk nem csak kifejezési lehetőséget, hanem elegendő védelmet is jelent, a tudatos ellenállásokat, valamint a tudattalan elhárító, énvédő mechanizmusait ezért hosszú távon nem, vagy csak csekély mértékben aktiválják, s így kiválóan alkalmasak a tudatalatti történések megismerésére, követésére és megváltoztatására. A KIP-ben az imagináció, valamint az imaginációban folyó pszichoterápiás munka alapvető és központi történet, melyet az egész terápiás folyamat során szisztematikusan, célzottan alkalmazunk.

Korrektív emocionális terápia

Azoknál a sportolóknál, akiknél a teljesítményt az agresszió gátolja, *korrektív emocionális terápia* alkalmazása javasolt. Ilyen probléma például a rivalizációs feszültségben lebénult versenyző teljesítménye. A kora gyermekkorban tudattalanul megélt rivalizációs feszültség és az ezt követő büntudat évekkel később a verseny/mérkőzés hevében feltörhet és negatívan befolyásolja a versenyző teljesítményét. A testvérek közötti rivalizációs folyamatban átélt érzések gátló hatása alóli felszabadulás, a korai élmények átdolgozása lehetővé teszi, hogy a rövid terápiában a

korábbi tünetek megszűnjenek. A szorongás- és az agressziókezelés új lehetőségei nyílnak meg a terápia során.

NLP tréning

A *Neuro-Lingvisztikai Programozás*, vagyis az NLP kifejezetten tréning céljából jött létre. Az NLP három területet tanulmányoz, melyekről a nevét is kapta:

neurológia: elme és gondolkodás,

nyelvészet: nyelvhasználat hatása,

programozás: mit tegyünk, hogy elérjük a céljainkat?

Az NLP-tréner megérti a kliens gondolkodását, és úgy használja a nyelvet, hogy azzal elősegíti a változást. Az NLP-re jellemző a gyakorlatias, jövőorientált megközelítés, a gyorsaság, a kliens egyéni értékeinek tisztelete, az egyszerű technikák, annak felismerése, hogy a célok, a hiedelmek és az értékek hatnak egymásra, az összhang és a bizalom.

Az NLP pozitív szemléletű abban az értelemben, hogy jövőorientált és célorientált: azt kutatja, illetve arra vonatkozóan javasol kézzel fogható megoldásokat, hogy mit (milyen viselkedést) mikor, hol (milyen szituációban), hogyan tegyünk, hogy hatékonyak legyünk. Az NLP szerint minél pontosabban és pozitívabban tudjuk meghatározni, hogy mit akarunk, illetve minél inkább programozzuk agyunkat a lehetőségek kikeresésére és észlelésére, annál valószínűbb, hogy elérjük azt, amit szeretnénk (Lénárt, 2002).

A rövid idejű fóbia technika (RIFT) sportváltozata

Ezt a technikát eredetileg fóbiák oldására fejlesztették ki, azonban korrekciós, javító hatása miatt a sportolók számára is nagyon hatékony eszköz lehet egy-egy hibásan rögzült mozgás, vagy mozdulat korrigálásában.

A gyakorlat rövid leírása (Lénárt, 2002):

Megkérjük a sportolót, hogy képzelje el magát egy mozi nézőterén ülve. A mozivásznon saját magát látja egy fekete-fehér filmen, a hibás mozgás előtti periódusban. Ezután megkérjük, hogy szálljon ki a testéből, menjen fel a vetítőterembe. Innen akár saját magát is szemügyre veheti, de látja

magát a vásznon is. Lejátszatjuk vele a filmet a hibás mozgásig. Itt, mint egy csodálatos vágóasztalon, új kópiát készíthet a mozgásáról. Megnézheti magát több irányból, oldalról, előlről, hátulról, felülről stb. Gyorsíthatja vagy lassíthatja a mozgást, megváltoztathat bármit, amit csak szeretne, és amire szüksége van. Kivághat, vagy beletehet új képkockákat a filmbe. Akár kicsi részletekben is dolgozhat. Addig ismételheti, amíg tökéletesen elégedett az eredménnyel. Amikor a végére ér, megkérjük, hogy állítsa meg a filmet, ugorjon vissza a testébe és tekerje vissza a jelenetet az elejére, nagy sebességgel, színesben. A kijavított mozgás végiggondolása után megkérjük, hogy ellenőrizze, van-e eltérés a kiindulási állapot, és az újonnan létrejött között. Ha már nem nyomasztja annyira a rossz mozdulat, akkor feltehetően végbement a változás. Ha nem elégedett, bármikor újravághatja a filmet. Ezt egészen addig lehet folytatni, amíg el nem éri a kellő állapotot.

3.7 A sportolók által is használható sportpszichológiai módszerek (Lénárt, 2009 alapján módosítva)

- *Edzésnapló*
- *Teljesítmény-visszajelző lap*
- *Érzelmi skála*
- *Önértékelési lap*

Például:

- Versenyszorongás kérdőív (CSAI-2)

Vizsgált tulajdonságok: kognitív szorongás, szomatikus szorongás, önbizalom (Martens és mtsai, 1990)

- Sportolói megküzdési stratégiák kérdőív (ACSI-28)

Vizsgált tulajdonságok: 1. skála: csapásokkal való megküzdés, 2. skála: teljesítmény téthelyzetben, 3. skála: célkitűzés/mentális felkészülés, 4. skála: koncentráció, 5. skála: szorongásmentesség, 6. skála: önbizalom és teljesítménymotiváció, 7. skála: edző általi irányíthatóság (Smidt és mtsai, 1995)

– Sportmotivációs skála (SMS)

Vizsgált tulajdonságok: külső-belső motiváció, motiválatlanság. (Pelletier és mtsai, 1995).

- *Versenyzői önértékelő lap*
- *Kognitív stratégiák*

Elővételezés, asszociáció (társítás, képzettársítás), automatizálás, „dobozolás”, gondolati sűrítés (célformulák), problémaorientált megküzdés, igazodás a környezet egy pontjához, disszociáció (elkülönítés), figyelemelvonás, fókuszálás, imagináció, mentális tervezés és gyakorlás, információrendezés, tervezés, pozitív önbuzdítás.

4. AZ ÁLTALÁNOS LÉLEKTANI JELLEMZŐK MEGJELENÉSE A SPORTBAN

4.1 Motiváció, teljesítménymotiváció

Az általános lélektani fejezetben bemutattuk az alapvető motívumokat és meghatároztuk a külső és belső motivációk közötti különbségeket, illetve röviden a teljesítménymotivációról is szóltunk. A sportbeli motiváció vizsgálatakor az alábbi fontos összetevőket kell figyelembe venni:

- intrinzik és extrinzik motiváció,
- a motiváció direkt és indirekt útjai,
- kontrollhely,
- a kompetencia érzésének szükséglete.

Az előző részben tárgyaltuk a motiváció külső és belső forrásait. Az *belső* (intrinzik) *motivációval* rendelkező emberek az adott tevékenységet, a tevékenység közben megélt pozitív érzések miatt hajtják végre és tartják fenn, amíg fennáll ez az érzés. Tehát maga a tevékenység jutalmazó jellegű. Azok a sportolók, akik imádnak edzeni, versenyezni, akkor is a legjobbat nyújtják, amikor nem figyeli őket senki. Elsősorban saját maguknak szeretnének megfelelni, a saját örömük és megelégedésük miatt sportolnak. A *külső* (extrinzik) *motivációval* rendelkező személyek valamilyen külső hatás – a sportban, legtöbb esetben a pénz – hozza létre a motivált állapotot. Hátránya, hogy amikor megszűnik a külső hatás, nagymértékben lecsökken a motiváció és így a teljesítmény is.

Azt is érdemes figyelembe venni, hogy a külső jutalmak hamarabb vesztik el megerősítő erejüket, mint a belső jutalmak. Minél több jutalmat kap valaki, annál kevésbé valószínű, hogy az adott jutalom később is javítja a teljesítményt. Alapvetően kíváncsi belső motivációs hangsúlyt teremteni a sporttevékenységek során, azonban bizonyos szituációk tekintetében hasznos lehet a külső motiváció a kezdetekben, illetve a belső motiváció csökkenésekor.

A motivációs szintet lehet közvetlenül és közvetve befolyásolni.

A *direkt módszerek* közé tartozik, amikor az edző leül beszélgetni a tanítványával és megpróbál „beszélni a fejével”. A direkt módszerek

három pszichológiai jelenségre épülnek. Az első az *behódolás*. A behódolás a külső (extrinzik) jutalmak és büntetések alkalmazásán alapul. Például, amikor azt mondja az edző, hogy „ha megnyered a versenyt, akkor a jövő héten nem kell edzened” egy közeli jutalom lehetőségét veti fel. Amikor azt mondja, hogy „ha kiesel, akkor a jövő héttől napi két edzésed lesz”, szintén külső motivációs eszközt alkalmaz, azonban ebben az esetben büntetés jellegű a motiváció. Fiatal, éretlen sportolóknál egy bizonyos ideig növeli a teljesítményt ez a fajta edzői hozzáállás, de hosszú távon nem tartható, mert az edzőnek is az az érdeke, hogy ne a jutalmak és a büntetések elkerülése motiválják a sportolót, hanem a kitűzött célok elérése. A második folyamat az *azonosulás* (identifikáció), melynek során az edző és a sportoló közötti kapcsolat határozza meg a motiváció minőségét. A jó edző-sportoló kapcsolat előfeltétele az azonosulásnak, hiszen ebben a folyamatban a motivációs erőt az edző elvárásainak való megfelelés képezi. A harmadik befolyásolási folyamat az internalizáció (beépítés) során stabilizálódik az a hiedelem és értékrendszer, mely a magas szintű sportteljesítmény eléréséhez kedvező motivációs hátteret biztosít.

Indirekt módszerekről akkor beszélünk, amikor az edzés vagy versenyzés valamilyen külső feltételét változtatjuk meg. Például motiváló tényezőként az edzést lehet egy felszereltebb, korszerűbb csarnokban, teremben tartani. A pszichológiai tényezők, mint például az edzői kommunikáció vagy attitűd megváltozása is sok esetben motivációs tényezőként hat.

A kontrollhely-elmélet szerint az emberek életük eseményeit eltérően értékelik abból a szempontból, hogy az külső vagy belső történéseknek tulajdonítható. *Külső kontroll*osok azok a személyek, akik hajlamosak a saját életük eseményeit külső erőknek tulajdonítani, mint például szerencse, esély és hatalommal bíró más emberek. A *belső kontroll*os emberek nem gondolják úgy, hogy ami velük történik az egyszerűen a szerencse vagy egy esély következménye, nem hiszik azt, hogy a sorsuk más emberek kezében van, hanem azt gondolják, hogy a sorsukat saját maguk alakítják. A sportolók, különösen a jó sportolók inkább belső kontrollosok, hiszen azt tanulták meg, hogy a képességeik és erőfeszítéseik hozzák meg számukra a sportolói siker jutalmait.

A belső vagy külső kontroll befolyásolja a sportteljesítményt, és tulajdonképpen az edzői motivációs stratégiákat is. Nagy valószínűséggel a belső kontrollosság, az a kíváncsi tulajdonság, ami a sporttevékenység eredményes űzése során alakítható. A legtöbb fiatal versenyző külső

kontrollós személyiségű, az érett, tapasztalt sportolók többsége ellenben belső kontrollossá válik. Fontos, hogy a külső kontrollosság átalakuljon belső kontrollossággá, hiszen a külső kontrollós sportoló külső okoknak tulajdonítja az elért sikert, így problémás magasabb szintű célokat kitűzni. A külső kontrollós személyek hajlamosak túl magas vagy túl alacsony célokat kitűzni maguk elé és sok esetben ok nélkül kockáztatnak. A külső kontrollosság átalakul belső kontrollossággá, ha az edző olyan szituációkat hoz létre, amelyekben a sportoló egyértelműen megtapasztalja edzőmunkája következményeit, segíti a reális célkitűzést, illetve a felelősségvállalást. Tudomásul kell vennünk azonban, hogy a verseny minden körülményét, tényezőjét nem tudjuk kontrollálni. Azokra a tényezőkre kell koncentrálnunk, melyeket képesek vagyunk ellenőrzésünk alatt tartani. Az a hiedelem, hogy versenyző az adott szituáció minden részét kontroll alatt tartja (omnipotencia), inkább hátrányosan befolyásolja a verseny vagy mérkőzés kimenetelét, mert kudarc esetén magukat hibáztatják, miközben külső okok is szerepet játszhattak a sikertelenség kialakulásában.

A sportban a *kompetencia* érzésének szükséglete az egyik legerőteljesebb és leginkább jelenlévő szükséglet. A kompetencia érzésének szükséglete megnyilvánulhat abban, hogy mások elismerik, csodálják a sportoló hozzáértését, valamint megnyilvánulhat úgy is, hogy a sportoló tudatában van képességeinek, hatékonyságának. Ez segít abban, hogy a sportolónak pozitív énképe alakuljon ki. Fiatal sportolók esetében a pozitív énképet az edzők, szülők visszajelzései alakítják ki, megeremtve ezzel az önértékelés, a saját képességekbe vetett hit külső megerősítő forrását. A sportolói pályafutás során ezek a hiedelmek tulajdonságokká szilárdulnak, melyek az eredményes versenyzés pszichológiai összetevői lesznek. Azonban az a sportolói attitűd, melyben az eredményes sportteljesítmény határozza meg a pozitív önértékelést, csapdát rejt magában. Mi történik vereség esetén? Ha *sikerorientált* a sportoló, akkor a győzelmet és a vereséget is a saját erőfeszítése tükrében értékeli. Ha győztesként hagyta el a pályát, akkor megfelelő volt a felkészülés, ha nem, akkor le kell vonni a megfelelő konzekvenciákat és módosítani kell a felkészülést.

A *kudarckerülő* sportolók a vereséget a képességeik hiányának tulajdonítják, a ritka győzelmet a szerencsének. Az ő önértékelésük alacsony, ezért a célkitűzésük érdekében csak jelképes erőfeszítéseket hajlandóak tenni, megóvva ezzel önértékelésüket. A hiedelmük szerint, ha teljes erőbedobással edzenének, akkor a többiek vereség esetén könnyen felismernék a képességeik hiányosságát. A kisebb erőfeszítéssel

azt tudják elérni, hogy a külső szemlélő nem tudja eldönteni, a nem megfelelő erőfeszítés vagy a képességek hiánya felelős a kudarcért. Az ilyen típusú sportolók fokozottan önértékelésük fenntartásán dolgoznak. Ha az edzői stratégia arra koncentrál, hogy az ilyen típusú sportolókat megtanítsa arra, hogy a saját teljesítményükre és ne az eredményre koncentráljanak, akkor sikeres versenyzők válhatnak belőlük.

4.2 Szorongás, versenyszorongás

Az általános pszichológiai fejezetben idézett Apter (1984) kétdimenziós reversal modellje az egyéni különbségekre helyezi a hangsúlyt. Egyéni jellemzők alapján ugyanazt a szituációt az egyik sportoló izgalmas helyzetnek éli meg, míg a másik számára ez elviselhetetlen feszültséget jelent. Egy adott sporttevékenységet például a hosszútávfutást vagy a gyaloglást néhányan unalmasnak tartanak, mások nyugtató hatású békés közegként élik meg ugyanazt a szituációt. Az introvertált sportolónak nincs szüksége külső ingerlésre, a belső intrapszichés folyamatok intenzitása elégséges ingerlést ad az idegrendszer optimális izgalmi szintjének eléréséhez. Ezek a folyamatok befolyásolják a sportágválasztást is, hiszen a különböző sportági teljesítményhez eltérő aktivációs szint szükséges. Minél komplexebb az adott feladat annál inkább mérséklődik a hozzá szükséges feszültségi szint.

Budavári (2007) a különböző sportágakat, szakágakat az idegrendszeri aktivitás szintje szerint csoportokba sorolta:

- Extrém izgalmi szintet igényel a hosszútávfutás, az úszás és a kajak-kenu hosszú távú számai, a kerékpározás, a súlyemelés és az atlétikai dobószámok.
- Erős izgalmi szint szükséges a rövid távú úszó- és futószámokhoz, valamint a küzdősportok üzéséhez.
- Közepes izgalmi szint szükséges a labdajátékokhoz és az atlétika ugrószamához.
- Gyenge izgalmi szintet igényel a vívás.
- Enyhe izgalom ajánlatos a torna, a ritmikus gimnasztika, a lövészet és az íjászat sportágakban.

További problémát jelent, hogy az adott sportágon belül a különböző versenyszituációk, játékhelyzetek eltérő feszültségi szintet igényelnek például kosárlabdában az emberfogásos védekezés magas arousalszintet igényel, a büntetődobás pedig gyenge izgalmi szintű állapotban a legsikeresebb. A játékos önszabályozó képességén múlik, hogy milyen gyorsan tudja a különböző feszültségi szinteket váltogatni az eltérő játékhelyzetekben. Mennyire tudja felpörgetni magát a kapus miután hosszabb ideje nem volt a kapu előterében gólveszélyes helyzet vagy ellenkezőleg, milyen gyorsan tud lenyugodni a büntetőrúgást végző játékos a gólhelyzetet követő szabálytalanság lefújása után.

A legnehezebb pszichológiai probléma a versenyhelyzetben fellépő szorongás kezelése. Az, hogy mennyire képes megküzdeni ezzel, alapvetően a sportoló személyiségén és megküzdési mechanizmusain múlik. Ideális esetben az adott sportághoz szükséges feszültségi vagy aktivációs szint egybeesik a játékos/versenyző aktivációs szintjével. Ellenkező esetben ennek beszabályozása pszichoregulációs módszerekkel elérhető.

Martens és munkatársai (1990) egy többdimenziós modellben azonosították a versenyszorongás három összetevőjét, a kognitív szorongást, a szomatikus szorongást és az önbizalmat. A *kognitív szorongás* a sportteljesítménnyel kapcsolatos aggodalom, a negatív kilátások előrevetítése, felnagyítása. A *szomatikus szorongás* a versenyzéssel kapcsolatos feszültség vegetatív idegrendszeri tüneteit jelzi. Az *önbizalom*, mint kognitív összetevő, az önmagunkkal kapcsolatos ismeretek egyik forrása.

A szomatikus szorongás változása a fordított U alakú görbére enged következtetni, ami azt jelenti, hogy a túlságosan alacsony, illetve a túlságosan magas feszültségi szint negatívan befolyásolja a sportteljesítményt. Magas szorongásszint esetén a vázizomzat feszülését, szívdobogást, a tenyerek izzadását, szájszárazságot tapasztalunk, gyakran vizelési ingerrel, hasmenéssel és légzési problémákkal, (pl. a sóhajtozás) találkozunk. Az alacsony feszültségi szint megjelenhet unalom formájában, de a fáradtság, a levertség, az ásítózás is az alacsony arousalszintet jelzi. A kognitív szorongás növekedésével folyamatosan csökken a teljesítmény, tehát ebben az esetben fordított kapcsolat mutatható ki a versenyteljesítmény és a szorongás között. A szorongás és az önbizalom is fordított kapcsolatban vannak egymással, amikor az önbizalom növekszik, a szorongás csökken és fordítva. Az önbizalom fejlesztése

folyamatos és következetes munkát igényel mind a sportoló, mind az edző, pszichológus részéről.

Az egyéni illetve a csapatsportolók versenyszorongás-szintje és önbizalma szignifikáns eltérést mutat. Az egyéni sportolók önbizalma alacsonyabb, szorongásszintjük magasabb, mint a csapatsportolóké. Az eltérést az okozza, hogy az egyéni sportágakban a versenyző egy személyben viseli az eredménnyel kapcsolatos felelősséget, míg ez a csapatsportágakban megoszlik a játékosok között.

Nemi különbség is kimutatható a versenyszorongás vizsgálata során. A női sportolóknak általában alacsonyabb az önbizalma és magasabb a szomatikus szorongása. A kognitív szorongást vizsgálva azt találták, hogy a nők elsősorban a saját állapotukkal kapcsolatos negatív gondolatok és a jó szerepléssel kapcsolatos negatív érzések a jellemzőek. A férfiak ellenben az ellenfél képességeire és győzelmének valószínűségére érzékenyek.

A szituáció kontextusa is befolyásolja a szorongás és az önbizalom alakulását. Ismerős helyszínen, hazai pályán csökken a szorongás és nő az önbizalom.

Ideális állapotban a sportoló csak a kitűzött feladatra koncentrál, minden másról megfeledkezik és a külvilágot sikeresen képes kizárni. A határterhelés egy speciális lelkiállapotot hív elő, amelyet Csíkszentmihályi (1990) *flow állapot*nak (áramlatélménynek) nevezett el. A teljes koncentrátság, a pozitív gondolkodás, a feladattal való egybeolvadás euforikus, paratelikus élménye a csúcsteljesítmény egyik legfőbb velejárója. Amikor a sportoló úgy érzi, hogy magától mozognak a végtagjai és eggyé válik a környezetével, amikor ebben a speciális csúcsteljesítményhez kapcsolódó módosult tudatállapotban van.

4.3 A figyelem jelentősége a sportteljesítményben

A sportoló figyelmi teljesítménye versenykörülmények között folyamatosan változik. Téthelyzetben a figyelemkoncentráció jellemzői döntően befolyásolják a teljesítményt. A feszültség szintjének növekedésével, illetve csökkenésével a figyelmet szabályozó belső folyamatok állandó változásban vannak. Az igazi profi sportoló képes a figyelmét magas koncentrációs állapotban tartani, képes a verseny vagy mérkőzés teljes ideje alatt koncentráltan teljesíteni. A figyelem elterelhetőségének és

megtartásának személyiségbeli, illetve motivációs összetevői vannak. Ha a sportoló képes annyira elmélyedni a tevékenységében, hogy számára megszűnik a külvilág és kizárólag a feladatára koncentrálni, flow állapotról beszélünk, amikor a sportoló tevékenységében való elmélyülése és koncentrációja mintegy feloldja az egyén és a környezete közötti határvonalat. A sportoló ebben az állapotban azt érzékeli, hogy megszűnik a külvilág, teljes mértékben egybeolvad azzal amit csinál.

A figyelemmel kapcsolatos problémák kimondottan a tapasztalatlan, fiatal versenyzőkre jellemzők, akik nagyon erősen akarnak teljesíteni és emiatt túlzottan beszűkül a figyelmük, az eredmény szempontjából nélkülözhetetlen tényezőket hagynak figyelmen kívül. A figyelem fenntartása energiát igényel a sportolótól és sokan ebben teljesítenek gyengén. Amennyiben alulmotivált a sportoló és amiatt nem figyel, akkor lehet növelni a figyelem hatékonyságát például kívülről, amikor az edző bekiabál, hogy „koncentrálj a játékra” stb. Ha túlmotivált a sportoló és görcsösen küzd, akkor nehezebb a feladat. Ebben az esetben a motivációs feszültség oldásával tudjuk optimalizálni a figyelmi teljesítményt. A különböző sportágak eltérő figyelmi állapotot igényelnek.

Nideffer (1989) egy átfogó tanulmányában a figyelem iránya és terjedelme alapján osztályozta a sportteljesítményt. Véleménye szerint a figyelem irányulhat befelé és kifelé, a figyelmi fókusz lehet szűk, illetve széles körű. A két dimenzió mentén a versenyzői figyelem négy típusát határozta meg:

- Széles körű, befelé irányuló figyelem, mely a finom belső elemzéseket (kinesztézia), a tervezést, alapozza meg.
- Széles körű, kifelé irányuló figyelem, mely a gyors helyzetfelismerésben játszik szerepet.
- Szűk körű, befelé irányuló figyelem, mely a mentális felkészülés figyelmi állapota.
- Szűk körű, kifelé irányuló figyelem, mely a sportoló (valamely külső dologra) koncentrált állapotának figyelmi összetevője. (Például amikor a sprinter a rajtpisztoly eldördülésére figyel a rajtgéppen.)

Általában már a sportágválasztásnál kiderül, hogy figyelmi szempontból ki, milyen sportágra alkalmasabb. A figyelmi stílus dominanciája meghatározza a választott sport sikerességét. Nideffer

(1989) a különböző sportágakat vizsgálva megállapította, hogy a figyelmi stílus és figyelmi mintázat alapján csoportosíthatók. A figyelemkoncentráció intellektuális faktornak tekinthető, melynek összetevői között a munkamemória funkciók és az ingerváltási képesség (flexibilitás) egyaránt megtalálható.

Budavári (2007) az optimális figyelmi stílus alapján klasszifikálta a sporttevékenységeket:

Befelé irányuló, szűk figyelmi stílust igénylő sportok:

- futás, úszás, gyaloglás, gyorskorcsolya, kerékpározás;
- az atlétika dobószámai;
- súlyemelés, távolugrás;
- kajak-kenu, evezés.

Befelé irányuló, széles körű figyelmet igénylő sportok:

- szertorna, ritmikus gimnasztika;
- műkorcsolya, műugrás;
- magasugrás, rúdugrás;
- gátfutás.

Kifelé irányuló, széles körű figyelmi stílust igénylő sportok:

- küzdősportok,
- sportjátékok,
- vívás,
- tenisz, asztalitenisz.

Kifelé irányuló, szűk körű figyelmi stílust igénylő sportok:

- íjászat, lövészet,
- sakk,
- golf.

Ideális esetben a sportoló váltogatni tudja a figyelem koncentrációját a mérkőzés vagy verseny ideje alatt. A saját magát jól ismerő sportember pontosan tisztában van azzal, hogy mikor esik vissza a koncentrációja és képes ezen a kritikus időszakon pszichológiai módszerekkel átjutni. Például a futók és a kajak-kenuversenyzők „rápihennek” a holtpontra,

ami azt jelenti, hogy a figyelemkoncentrációt a verseny „utazó” szakaszában (kajak 1000m-en 120 és 500m között) szándékosan lecsökkentik, vagyis tartalékolják a kritikus időpontokra. Ilyen tipikus kritikus szituációk a versenyen a rajt, a befutó, a ritmusváltás. Kajak 1000m-en 500m után szoktak ritmust váltani a versenyzők, megemelik a csapásszámot és 750 méternél megindítják a hajrát.

4.4 Agresszió a sportban

A pszichológia általános kérdéseit tárgyaló első fejezetben foglalkoztunk az agresszív viselkedés megjelenését magyarázó különböző elméletekkel. A sport világában – az érzelmi felfokozottság és a győzelemre törekvés közepette – gyakorta megjelenik az agresszív viselkedés. A versenyszituáció, a versengés felszínre hozza azokat a késztetéseket, melyek során a másik legyőzése, a dominanciára, fölényre törekvés elsődleges célokká válnak. A küzdő felek nem csak a másik legyőzését igyekeznek elérni, hanem szeretnék őket megakadályozni abban, hogy győzzenek. A sport tulajdonképpen egy frusztrációs helyzet, amelyben az egymással szemben álló felek próbálják megakadályozni a másik sikerét. A sportban megnyilvánuló agresszió annyiban más, mint a hétköznapi életben jelentkező, hogy itt nem egy másik személy ellen irányul az ellenséges késztetés, hanem a győzelem, az első hely megszerzéséért (Nagy, 2002). A szabályok megszelídítik azokat a destruktív késztetéseket, amelyek a másik ember megsebesítését, megsemmisítését célozzák. A legtöbb agresszívnek tűnő megnyilvánulás a küzdősportokra jellemző, hiszen itt test-test elleni küzdelem zajlik és sok esetben a másik fél sérülése segíti a sportolót a győzelemhez, de nem hagyhatjuk figyelmen kívül azt, hogy a sportjátékokban tapasztalható agresszió sok esetben súlyosabb sérülésekhez vezet, mint például az ökölvívásban elszenvedett ütések sorozata. Nem véletlen, hogy az egyik legsérülésveszélyesebb sportág a kosárlabda. A küzdősportokban a versenyzők tudják, hogy mikor bemennek a küzdőtérre adnak és kapnak is ütéseket. A sportjátékokban elkövetett szabálytalanságok a kiszolgáltatott helyzetben lévő játékos ellen irányuló burkolt cselekvések a durva, agresszív magatartások közé tartoznak. A hivatásos sportolók vigyáznak leginkább egymás testi épségére, hiszen számukra a sport a megélhető leghatékonyabb lehetősége. Miután a sportkarrierjük csak korlátozott ideig lehet sikeres, az aktív sportpályafutásnak teljes ideje rendkívül

érzékeny a sérülés szempontjából, hiszen aki megsérül, nem képes pénzt keresni.

Érdekes Budavárinak (2007) a sajtóságosan magyar viszonyokra vonatkozó tapasztalata. Hazánkban az olimpiai bajnokokat mágikus tisztelet övezi. Amíg egy magyar sportoló nem lesz olimpiai bajnok, addig a korábbi aranyérmes viseli a címet. Ez nem kedvez az új bajnokoknak, hiszen a réginek érdeke fűződik a fiatalok győzelmi esélyének lerontásához. A háttérben meghúzódó implicit agresszív készítés, a féltékenység kimondatlanul befolyásolja a régi és új bajnokok közötti személyes és/vagy professzionális kapcsolatot. Tehát a fiatal versenyzőnek nemcsak az ellenfeleit kell legyőznie, hanem a korábbi bajnokot is.

Asszertivitás

Régóta foglalkoznak a sportszakemberek azzal, hogy a sportban megnyilvánuló rámenős viselkedést fogalmilag elkülönítsék az agressziótól. A kemény, kezdeményező, határozott fellépést, mely a győzelem érdekében támadó viselkedést is igényel, de nem irányul az ellenfél megsebesítésére, megsemmisítésére, *asszertivitás*nak nevezték el. Asszertív például az a játékos, aki szoros emberfogást alkalmaz, vagy teniszben az a hálózó szaladó játékos, aki „megöli” a labdát. A labdajátékokban a letámadás, vagy a támadó jellegű ökölvívás, birkózás tekinthető asszertív viselkedésnek. Nagykálldi és munkatársai pszichometriás eljárásokkal elkülönítették az agresszív és az asszertív viselkedést (Nagykálldi, 2001; Mocsai és Nagykálldi, 1999; Nagykálldi, Bognár és Szepesi, 1999).

5. A CSÚCSTELJESÍTMÉNY PSZICHOLÓGIAI JELLEMZŐI

A csúcsteljesítmény minden sportoló aktuális képességszintjétől függ, s a bekövetkezése akkor a legvalószínűbb, ha a sportoló képességei megfelelnek az adott helyzet követelményeinek vagy kihívásainak (Csíkszentmihályi, 1990; Jackson, 1992, 1993). Ez az állapot bizonyos pszichés és mentális faktorok eredménye. A csúcsteljesítmény előfeltétele egy bizonyos szintű fizikai kondíció, és a teljesítményhez szükséges fizikai készségek tökéletes végrehajtása. Egy felmérés során, ahol az olimpikonok mentális, fizikai és technikai felkészültségét vizsgálták, azt találták, hogy egyedül a mentális felkészültség az a faktor, amely szignifikánsan előrejelzi az elért sikereket (Orlick és Partington, 1988). Egy másik, profi baseballjátékosokkal végzett vizsgálat is azt mutatta, hogy a pszichológiai és nem a fizikai készségek azok, amelyek szignifikánsan előrejelzik a dobási teljesítményt.

Ha a pszichés aspektus ennyire fontos a teljesítmény szempontjából, akkor talán a csúcsteljesítmény során is létezik egy ideális, belső pszichológiai atmoszféra.

5.1 A csúcsteljesítmény pszichológiai profilja

Ravizza (1977a) kiterjedt vizsgálatot folytatott a szubjektív élmények tekintetében, amit a sportolók az ilyen nagyszerű pillanatokban átélnek. A sportolók több, mint 80%-a a következő élményekről számolt be:

- A félelem hiánya, nem félnek a hibázástól.
- Nem gondolnak a teljesítményre és az eredményre.
- A tevékenységben való teljes „elmerülés”.
- Korlátozott figyelmi fókusz.
- Erőlködés nélküli teljesítmény.
- A teljes kontroll érzése.
- Az idő-és térbeli élmény megváltozása.

- A világ integrált és egységes észlelése.
- Egyedülálló, pillanatnyi és akaratlan élmény.

Amerikai pszichológusok különböző szinten lévő versenyzőket vizsgáltak, és a következő faktorokat azonosították a csúcsteljesítménnyel kapcsolatban:

- Szűk figyelmi fókusz, különösképpen egy specifikus gondolatra vagy cselekedetre.
- Az automatikus és erőfeszítések nélküli tevékenység érzése, a jelenbe való teljes beolvadás.
- Az érzelmek, gondolatok és az arousal feletti kontroll érzése.
- Nagyfokú magabiztosság.
- A félelem hiánya.
- Testileg és mentálisan is relaxált állapot.

A csúcsteljesítménnyel kapcsolatban gyakran hozzák kapcsolatba a flow-állapotot. Csíkszentmihályi (1990) szerint a flow az alapja a belsőleg motivált tapasztalatoknak vagy az önjutalmazó tevékenységeknek. Ez az az állapot, „amelybe az emberek annyira beleolvadnak, hogy úgy tűnik, hogy semmi nem tudja őket kizökkenteni” (Csíkszentmihályi, 1990). A flow nem analóg a csúcsteljesítménnyel. Valaki lehet flow-állapotban, de ez nem szükségszerűen jár együtt csúcsteljesítménnyel, azonban ha egy sportoló a legjobban teljesít, akkor úgy tűnik, hogy flow-állapotban van.

Jackson (1995) szerint a flow egyfajta előjele vagy megalapozó folyamata a csúcsteljesítménynek. A flow-állapot kilenc dimenzióját írta le. A sportoló, ha a flow állapotában van, a következőket éli át:

- A helyzet által támasztott kihívások összhangban vannak a képességeivel, és ez az összhang a személyiségét tekintve magasabb szinten valósul meg.
- A tevékenység és a tudatosság egybeolvad, ezáltal a mozdulatot erőfeszítés nélkülének érzékeli, és nem tekinti magát a tevékenységtől különállónak.

- A célok teljesen világosak: tisztán látja, hogy kinek mit kell tennie.
- Egyértelmű visszajelzést kap arról, hogy jó, amit csinált.
- Kizárólag csak az adott feladatra koncentrálnak.
- Egyfajta paradox kontrollérzés jellemző, hiszen anélkül képes a kontrollra, hogy aktívan próbálna a kontrollérzést elérni. Teljesen tisztában van a teljes kontrollal, erőfeszítések nélkül és a hibától való félelem nélkül cselekszik.
- Az tudatosság hiánya, miáltal tudatában van ugyan a teljesítményének, mégsem értékeli önmagát folyamatosan.
- Az időélmény megváltozik: úgy tűnik, mintha teljesen le- vagy felgyorsulna.
- Egy teljesen öncélú állapot, amelyben a tevékenység élvezhető, és a részvétel önmagában is jutalomjellegű.

5.2 A sikeres és a sikertelen sportolók közti pszichológiai különbségek

- A *magabiztosság* magas szintje: a sikeres sportolók jobban megbíznak magukban és a képességeikben, mint a kevésbé sikeresek.
- *Koncentráció*. A sikeres sportolókat kevésbé tudják megzavarni külső ingerek, és képesek a folyamatos figyelemtartásra, anélkül, hogy a gondolataik vagy érzéseik felborulnának és összezavarodnának.
- A sikeres sportolókat általában teljesen leköti a saját sportáguk, és ez pozitív formájú *elkötelezettséget* és lekötöttséget jelent. Ez abban nyilvánul meg, hogy a gondolataik, képzeleti képeik, nappali álmodozásuk és az álmaik a sportra irányulnak, azzal kapcsolatosak.
- *Szorongáskezelés*. A sikeres sportolók kevesebb szorongást mutattak a verseny előtt és közben is, és hatékonyabban képesek kontrollálni a szorongást, valamint pozitívan értelmezik a szorongást, és úgy érzik, hogy az is segíthet fokozni a teljesítményüket.

- A sikeres sportolók képesek *tanulni a hibáikból*, és túllépni rajtuk. Ez persze lehet a magabiztosság, a szorongáskontroll vagy a fokozott koncentráció következménye is.

5.3 Az optimális működés egyéni meghatározottsága

A teljesítményhez kapcsolódó érzelmek modellje (IZOF- Individual Zone of Optimal Functioning, Hanin, 2000): a sportolók sikeres teljesítményéhez kapcsolható érzelmi mintázatok. Ez a megközelítés az egyénre összpontosít. A sikeres és kevésbé sikeres sportolók összehasonlítása helyett, az egyéni adottságokra és állapotokra helyezi a hangsúlyt. Így egy adott sportoló legjobb és legrosszabb teljesítményéhez kapcsolódó emocionális állapotot hasonlítja össze, azzal a céllal, hogy megtalálja az egyén szempontjából optimális zónát. Az optimális teljesítményállapot negatív és pozitív érzéseket is magában foglalhat.

Hanin (2009) az emocionális állapotok négy csoportját azonosította: pozitív teljesítményfokozás, pozitív teljesítménygyengülés, negatív teljesítményfokozás és negatív teljesítménygyengülés.

Az IZOF meghatározásához a sportolók kitöltenek egy sikeres és sikertelen teljesítményhez kapcsolódó, érzelmeikre vonatkozó kérdőívet. Különböző sportolók különböző érzelmekről fognak beszámolni. Ennek eredményeképpen megkapjuk az optimális és a diszfunkcionális érzések skáláját, és kialakítható az IZOF-profil. A teljesítménynövelő érzések az optimális zónába tartoznak, a teljesítménykárosító érzések, pedig a diszfunkcionálisba. A sportoló, akinek az emocionális állapota az IZOF határán belülre esik, sokkal sikeresebb, mint akinek kívül esik ezen a határon.

Ez a profil különbözik egy verseny, egy intenzív edzés és technikai edzés alatt is. Tehát a sportolóknak meg kell tanítani, hogy hogyan tudják az emocionális állapotukat az optimális zónán belül tartani, így a csúcsteljesítmény megjelenési valószínűsége megnő, illetve a sportolók következetesen maximális teljesítményre lesznek képesek.

5.4 Pszichológiai készségek és a csúcsteljesítmény

A mentális felkészülés növeli a flow-állapot elérésének valószínűségét. A mentális felkészülés a következőket tartalmazza:

- A magabiztosság és a pozitív attitűd fenntartása.
- A verseny előtt kidolgozott tervek követése és végrehajtása.
- A versenyt megelőző optimális fizikai felkészülés.
- Az optimális aktivációs szint elérése.
- A teljesítmény szempontjából megfelelő motivációs szint elérése.
- Összehangolódás a mozdulatokkal és a teljesítménnyel – jó közérzet.
- A feladatra való koncentráció.
- Optimális környezeti és helyzeti feltételek.
- Pozitív csapat-interakciók.
- Előzetes tapasztalatok a flow-állapottal kapcsolatban.

A flow-élményhez kapcsolódnak még a pozitívan észlelt képességek, a célorientáció és az alacsony szorongás. A flow-élmény szempontjából a legkritikusabb faktor, hogy a sportoló hogyan és milyennek észleli a saját képességeit. Jackson (1995) szerint, ha a sportoló hisz önmagában és a képességeiben, akkor valószínűbb, hogy a kihívások és a képességek között kialakul az egyensúly, még akkor is, ha ezek a kihívások meglehetősen magas szintről származnak. Ezek az eredmények azt sugallják, hogy a sportolók megtanulhatnak olyan előzetes készségeket, melyek növelhetik a flow-élmény megjelenési valószínűségét. Azok a sportolók, akik megtanulnak magabiztosak lenni, kizárólag az adott helyzetre koncentrálni, kontrollálni a szorongásukat és megfelelő, de egyúttal kihívást jelentő célokkal rendelkeznek, gyakrabban élik át a flow-élményt és gyakrabban, érik el a csúcsteljesítmény állapotát (Ravizza, 1977b).

McCaffrey és Orlick (1989) összegezték a korábbi tanulmányok eredményeit, és végül a következő fontos és meghatározó faktorokat találták:

- Teljes elköteleződés.
- Az edzés inkább minőségi, mint mennyiségi.
- Világosan meghatározott célok.
- Imagináció alkalmazása szinte napi rendszerességgel.
- A megküzdés fontosságának felismerése, felkészülés a nyomást jelentő helyzetekkel való megküzdésre.
- Edzés- és versenytervek.
- A versenyfókusszal kapcsolatos tervek.
- A figyelemelvonásra irányuló kontrollstratégiák.
- Verseny utáni kiértékelés.
- Annak megértése és elfogadása, hogy melyek azok a tényezők, amelyek a jó és rossz teljesítményt eredményezik.

5.5 Milyen pszichológiai tulajdonságokkal jellemezhetjük az eredményes sportolókat? (Lénárt, 2009, illetve Orlick és Partington, 1988 alapján)

- Az eredményes sportoló *optimális* *arousalszinttel* és az ennek szabályozásához szükséges pszichoregulációs technikával rendelkezik. Az optimális rajtállapot félelem/szorongásmentes állapot, mely feltételezi a versenyző magas szintű motivációját. A sportban megkülönböztetünk kognitív szorongást (a versenyeredménnyel kapcsolatos aggodalom) és szomatikus szorongást, mely a szorongás testi (vegetatív) tüneteiben nyilvánul meg.
- A motiváltság fenntartására és a túlzott önbizalom elkerülésére *optimális önbizalomszint* kialakítása szükséges. A túlzott önbizalom kockázatos magatartásra hajlamosítja a sportolót, ezért a taktikai sportágakban különösen fontos az önbizalom szabályozása.
- A *figyelem-összpontosítás* fejlesztése a rövid ideig tartó erő kifejtést igénylő sporttevékenységben (pl. atlétikai ugrószámok) és a hosszú távú teljesítmények során egyaránt

fontos. Ez utóbbi esetében különös hangsúlyt kell fektetni a verseny alatti figyelemváltásokra és a fáradásra.

- Az érzelmi folyamatok kontrollálása az élversenyzők egyik legjobban fejleszthető képessége. Az *önkontrollt* segítő technikák sportág- és versenyzőspecifikus alkalmazása ajánlott.
- A sporttal kapcsolatos *pozitív képzetek és gondolatok* kialakítására kell törekedni, olyan technikák alkalmazásával, melyek hatékonyan fejlesztik az információfeldolgozás folyamatát. A kognitív képességek (emlékezet, gondolkodás, képzelet, vagy észlelés) funkcióinak magasabb szintre emelésével csökkenthetjük az idegességet, a szorongást, javíthatjuk a megküzdést és a koncentrációt.
- Az *eltökéltség és az elkötelezettség* minden olyan tevékenységhez szükséges, ahol magas szintű teljesítményelvárás és teljesítményigény áll fenn.
- *Céltudatosság*: jól kidolgozott célkitűzés. A „van” és „kell” állapot közötti pszichológiai folyamat, mely megfogalmazza (konceptualizálja) és lépésről-lépésre meghatározza (operacionalizálja) a célok eléréséhez vezető utat.
- A *gondolkodást kontrolláló stratégiák* keretében a sportolók megtanulják a problémafelismerő és -megoldó szemlélet kialakítását. Az előre nem látható események vagy a pillanatnyi állapotban bekövetkező változások gyors kezelésére vonatkozó technikákat sajátítanak el.
- Az ideális felkészülés érdekében *jól kidolgozott versenytervvel* kell rendelkeznie a sportolónak. A versenyterveknek összhangban kell lennie az edzéstervezéssel, a különböző edzéstervekkel (keretedzésterv, éves felkészülési terv a makro- és mikrociklusokkal).
- A *verseny előtti pszichés felkészülésre vonatkozó tervet* érdemes edzésnapló formájában rögzíteni. A verseny előtti állapot megfigyelése, rögzítése, a pszichológiai kérdőívek alkalmazása, az egyes teljesítmények előtti pszichés állapot pontos diagnosztizálása hatékonyan segítik a sportoló teljesítményfejlődését.
- Az *optimális motivációs feszültség* többszörös áramlatélmény (flow). (A korábbiakban részletesen bemutattuk.)

- A *sikerorientált személy* a feladatra nem a körülményekre koncentrál, ezért gazdaságosabban tudja a pszichés energiáit mozgósítani és adekvátan felhasználni.
- A környezeti *negatív hatások semlegesítésének képessége*, a koncentrálóképeség alkalmazási szintjének magas foka.

6. Pszichológia a csapatsportokban

6.1 Elméleti alapok

Szociálpszichológiai értelemben különbség van az emberek egy időben és térben való gyülekezete, a csoport és a tömeg között. Sportpszichológiai szempontból még a csoport és a csapat között is különbséget kell tennünk a meglévő hasonlóságok mellett. A csoportot és a csapatot is közös célok jellemzik, és mind a kettőnek a tagjai együttes tevékenységet végeznek, valamint a tagok között interakció történik, ezek egyben a csoportnak is jellemzői. A csoport az egymással meghatározott szerepviszonyban álló egyének olyan együttese, ahol az egyes tagok viselkedését a kollektíva által kialakított és követett értékek, valamint normák szabályozzák. Néhány különbség a csoport és a csapat között:

- A csapat innovatív ↔ a csoport stagnálóbb.
- A csapat közreműködőbb ↔ a csoport autokratikus.
- A csapatban interdependens (kölcönösen függő) ↔ a csoportban independens (független) egyének vannak.
- A csapat élvezi, amit csinál ↔ a csoport tolerálja.
- A csapat keresi a kihívást ↔ a csoport elkerüli a kockázatot.

A csapattá alakulás folyamata a sportban azonban még további ismérvekkel rendelkezik. A csapatokkal végzett sportpszichológiai munkára vonatkozóan az alábbi területek a legfontosabbak:

- csoport- és csapatdinamika,
- csapatkohézió,
- vezetés és
- kommunikáció.

A csapatokkal megoldandó – az egyéni problémákon túl – pszichológiai feladatokat, illetve kezelendő problémákat ezek a területek határozzák meg. Egy csapaton belül lehetnek egyéni problémák az egyes játékosoknál, és eltérő igények is a pszichológiai segítségre. Ezek hasonlóak a más sportolóknál előforduló mentális problémákhoz. Vannak olyan játékosok, akik úgy érzik, hogy nincs szükségük sportpszichológiai segítségre, és olyanok is, akiknek van problémájuk, de

nincs problématudatuk, nem érzékelik problémásnak a helyzetüket. Ezek eltérő motiváltságot jelentenek az egész csapatot érintő fejlesztő munkában is. Jorge Valdano spanyol futballpszichológus (a Real Madrid FC sportigazgatója) szerint: „Nem csak arról van szó, hogy megtanítsuk egy individualistának, hogyan boldogulhat a csapattal. Arról van szó, hogy megértessük a csapattal, hogyan bánjon egy individualistával. A kollektív gondolkodás miatt elsikkadt a tehetség!” Ez azt jelenti, hogy ma már arra törekednek, hogy egy-egy nehezen kezelhető, de a tehetséges játékos beillesztésére, befogadására egy csapatba a többi játékosnak is az edzőkkel együtt törekednie kell, és nem csak az egyénnek kell erőfeszítéseket tenni arra, hogy beilleszkedjen (Baumann, 2002).

Ahhoz, hogy egy csoport csapatként működjön, az alábbi fontos pszichológiai összetevők ismeretére és vizsgálatára van szükség (Baumann, 2002):

- A csapat-összetartozás hatása a csapattagok viselkedésére.
- A csapattagok egymás közötti kapcsolatai.
- A tagok egyéni képességeinek hatása a csapat szerkezetére, a csapatszellemlre és a teljesítményre.
- Az edző és a csapat, valamint az edző és a csapattagok viszonya, a közöttük lejátszódó pszichológiai folyamatok dinamikája.

Az edző szakmai munkája a legtöbb esetben kifogástalan. Probléma a csapaton belüli pszichológiai hatások kézbentartásával, kontrollálásával, az egyéni és csapatszinten jelentkező mentális problémák kezelésével szokott lenni. Ez az edzőkörülményekre, de érthető okokból elsősorban a mérkőzések közbeni problémák megoldására vonatkozik.

6.2 Csapatdinamika

Egy sportcsapattal történő pszichológiai felkészítő munkában nem lehet megkerülni a csapatdinamika törvényszerűségeit. Wilke és Knippenberg (1988) szerint a csoportok tényleges teljesítménye egyenlő a lehetséges teljesítmény és a folyamatbeli veszteségek különbségével. Ezért egy csapat, és a játékosok teljesítménypotenciáljából akkor tudjuk – egy mérkőzésen és hosszabb távon is – a lehető legtöbbet kihozni, ha minimálisra csökkentjük ezeket a folyamatbeli veszteségeket. Ezeknek

egyrészt személyen belüli és személyközi koordinációs és motivációs okai vannak. Ezért a játékosok csapathoz, és egymáshoz való viszonyát, a kapcsolatrendszerét és a szereprendszert, az interakciókat és a vezetést is figyelembe kell venni a csapatok pszichológiai felkészítő munkájában. A megfigyelések, tapasztalatok és az egyéni pszichodiagnosztikai vizsgálatok mellett érdemes alkalmazni egy, a csapatok társas szerkezetének, kapcsolatainak alakulását vizsgáló módszert is. Ez lehet valamilyen szociometriai eljárás, esetleg kiegészítve az edzői-vezetői szerepre vonatkozó vizsgálattal.

6.3 Csapatépítés

A sportpszichológus a pszichológiai szempontú csapatépítést tudja támogatni a saját eszközeivel és lehetőségeivel. Nagyon fontos az edzővel való megfelelő együttműködés, mert a sportszakmai szempontú csapatépítés az edző kompetenciája, és könnyen kialakulhat „kompetenciafáltés”!

6.4 Csoportfejlődés

A kiscsoportok fejlődési folyamata négy szakaszból áll (Tuckman, 1965):

- formálódás,
- viharzás,
- normalizálódás,
- teljesítés.

A *formálódás* szakaszában a csapattagok között elindulnak az interperszonális formális és informális kapcsolatok. Ezekben az edző is részt vesz, de még nem alakult ki a „mi-tudat”.

A *viharzás* fázisában a csapat tagjai között egy küzdelem indul a pozícióért, mivel a csapat egy – vezetőik által – meghatározott céllal, feladattal jött létre. Mindenki a szerepét, feladatát, pozícióját az edző jelöli ki, ami csökkenti a bizonytalanságot. Mégis harc folyik például a

kezdőcsapatba kerülésért az azonos poszton játszó játékosok között, gyakoriak a konfliktusok. Nagyon fontos ilyenkor az edző részéről a világos, tárgyilagos kommunikáció, a szerepek tisztázása.

A *normalizálódás* szakaszába érkezve a közös cél elérése érdekében kezd kialakulni a megfelelő együttműködés, a csapattagok egyre inkább tudnak azonosulni a csapatban elfoglalt helyükkel, szerepükkel, és alá tudják rendelni egyéni érdekeiket a csapatérdekeknek. Erősödik a kohézió és a csapategység, a tagok hatékonysága, elismertsége és elégedettsége növekszik.

A *teljesítés* fázisában kialakul a megfelelő csapatszerkezet, befejeződik a strukturálódás. Javulnak az interakciók a pályán kívül és belül. A csapattagok szerepe megszilárdul, a teljesítmények elérésére fókuszálnak, ebben támogatják egymást, és a csapatsiker elérése lesz számukra az elsődleges.

A sikeres csapatépítés során a csapatokkal dolgozó szakemberek, sportvezetők, edzők, sportpszichológusok együttműködésekor ezeket a fázisokat és a csoportdinamikai szemléletmódot a sportcsapatok elemzésében és alakításában érdemes figyelembe venni. A csapatépítési folyamat egy kissé eltér klubcsapatoknál és válogatottaknál, de az egyes fázisokon a csapatok mindkét esetben törvényszerűen átesnek. Hogy ez minél hatékonyabban valósuljon meg, és hogy eljuthassanak a negyedik szakaszba, ahhoz céltudatos, tervszerű, és szakszerű munkára van szükség.

6.5 Csapatkohézió

A csapatléggkör és a csapatkohézió minőségét meghatározó tényezők:

- *Térbeli közelség*

A közös kirándulások, az edzőtáborban eltöltött közös programok segítik, hogy a sportolók érzelmileg is közelebb kerüljenek egymáshoz. A közös programok során a csapattagoknak lehetősége van egymás jobb megismerésére.

- *A csapat más csapatoktól megkülönböztető jelei*

A megkülönböztetést szolgálják az egyesület színeit felhasználó egyenöltözet viselése, a csapat céljait magába foglaló

jelmondatok kialakítása. A versenyek/mérkőzések előtti rituálék szintén egy-egy csapat jellegzetességei közé tartoznak.

- *Hasonlóságok, közös tulajdonságok*

A csapat kohézióját erősíti, ha az edző szem előtt tartja, hogy a csapatagok attitűdjeiben kiemelve a hasonlóságokat és hangsúlyozza a közös cél érdekében kifejtett erő fontosságát. Minél több a hasonlóság a csapatagok által vallott attitűdökben, annál erősebb az együvé tartozás élménye, annál jobban tudnak a csapatagok azonosulni a csapat céljaival.

- *Társas támogatás a csapaton belül*

Kedvező hatással van a csapatlégkörre, ha a játékosok törődnek egymással, támogatják, bátorítják egymást.

- *Méltányosság*

Fontos tényező, hogy az edző valamennyi sportolója teljesítményét objektíven és igazságosan ítélje meg.

A csapatkohézió összetevői:

- Szociális kohézió (a társas kapcsolatok alakulása a csapaton belül).
- Feladat kohézió (a feladat és közös célok összetartó ereje).

A teljesítmény és a kohézió összefüggései:

- A labdajátékokban a csapateredmény interaktív módon jön létre:
 - az interakciók minőségén,
 - a kölcsönös megértésen,
 - a kommunikációs képességen és
 - az együttműködési készségen alapul az eredmény.

Személyes indítékok:

- A belső összetartást és együttműködést döntően az egyének indítékai határozzák meg.
- Ha minden játékosnak azonos a motivációja annak iránya és intenzitása szempontjából, az megalapozza az optimális kohéziót.

6.6 Fontos feladatok a csapatoknál

A szakemberek egy része a gyakorlat oldaláról úgy közelíti meg a kérdést, hogy miben segíthet a pszichológus például a labdarúgó-játékosoknak? Egy ilyen tematikus felsorolást mutatunk be az alábbiakban:

Motiváció: az egész szezonban az edzőnek folyamatosan dolga van motivációs kérdésekkel.

Stressz, szorongás: a legtöbb játékos megtapasztalta már az idegességet nagy tétre menő mérkőzés előtt.

Mentális elképzelések: a gyakorlati képességek folyamata inkább a mentális gyakorlás, mintsem csak a fizikai gyakorlás során lesznek hatékonyak.

Önbizalom: az önbizalom hiánya mindig teljesítménycsökkentő hatású.

Célprogramozás: a játékosok célkialakítása kiváló lehetőség az önbizalom és a motiváció fejlesztésére is.

Koncentráció és mentális kontroll: csak kevés játékos koncentrálna aktuálisan a valódi képességeinek megfelelően.

Csapatépítés (pszichológiai nézőpontú): a csapatépítés során az edzőknek figyelembe kell venni a játékosok személyiségét.

Csapatkommunikáció: néhány edző és játékos jó kommunikációs készséggel rendelkezik, a többieknél fontos a kommunikáció fejlesztése.

Csapatpszellelem (léggör): kialakulásában lényeges szerepet játszik az attitűd, a viselkedés, a fegyelem.

A „Zónába” kerülés – optimális teljesítményzóna (a flow-hoz hasonlóan a feladatok, a mérkőzések kihívás jellegét és a játékosok készségeit kell optimalizálni (Jackson és Csíkszentmihályi, 1999).

A fenti problémák a hatékony működés és teljesítmény szempontjából akadályozó szerepek lehetnek. A csapattal való munkában, a csoportos fejlesztésben is egy-egy fő témát jelenthetnek ezek a területek.

6.7 A játékosok és az edző személyisége

Interaktív típusú csapatokban a teljesítmény a különböző személyiségek közötti interakciók során jön létre, ezért a személyiségtényezőket sem lehet figyelmen kívül hagyni.

Ki a jó játékos?

- Kissé extrovertált, kissé szorongó.
- Magas a győzelemre való motiváltsága
 - van önbizalma,
 - öntudatos,
 - határozott,
 - az edzője által irányítható (edzhető).
- Sikerre és kiválóságra törekszik:
 - kedveli a stresszhelyzeteket (kihívásokat),
 - kellően agresszív, és affiliatív.
- Kevéssé feszült, depresszív, zavart, dühös, fáradékony hangulati és lelki állapotú, és magas fokú mentális erőt mutat.
- Terhelhető:
 - magas az információfeldolgozó képessége,
 - magas az önbecsülése.
- A mérkőzések előtt:
 - releváns célokat tűz ki,
 - relaxál,
 - önszuggesztióval hangolódik a feladatra.

Csapatok vezetése

Vezetési folyamat: Az egyéneket és csoportokat befolyásolni kell annak érdekében, hogy a céljaikat elérjék (Borrow, 1977). A sportban ez

- a döntési folyamatokra,
- a visszajelzésekre,
- az interperszonális kapcsolatok kialakítására és
- a személyek irányítására vonatkozik.

Egy csapatot irányító edző szervezeti értelemben többnyire középvezetői szintet képvisel. Ez azt jelenti, hogy a hatalmi hierarchiában vezetője a csapatot alkotó játékosoknak és a stábnak, de fölötte is vannak (pl. szakosztályvezető, tulajdonos).

További fontos kérdés, hogy milyen szemléletben vezesse a csapatot az edző. A menedzsmenttevékenység általában a tervezésre, szervezésre, ütemezésre, költségvetés-készítésre és személyzeti munkára vonatkozik, az erőforrások megteremtésén fáradozik. A vezető tevékenységének középpontjában a közvetlenebb szakmai munka, a személyes gondoskodás áll, amely az egyén és a csapat előmenetelét teszi lehetővé.

6.8 Milyen a hatékony edző/vezető?

Hiddink (2002) a következő alapelveket fogalmazza meg a sikeres vezetői stratégia alapjául:

- Kihívást találni a helyzetben.
- Egyértelmű személyi és tárgyi feltételek.
- Saját hibáinkból tanulni!
- Erős stratégia.
- A változásokkal szembeni ellenállás leküzdése.
- Önbizalom. (Az edző önbizalma.)
- Jobb vagy, mint gondolnák! (A játékosok önbizalma.)
- Lepjük meg az ellenfelet!
- Koncentráció.
- Elkötelezettség, belső motiváció.

Az edző személyisége – hasonlóan a pszichológushoz – egyben a munkaeszköze is. A sikeres edző személyiségének összetevőit a következők szerint jellemezhetjük:

- *Pozitív énkép*
 - Önismeret → önmegfigyelés képessége
 - Önbecsülés ↓
 - Önértékelés belső erőforrások
 - ↓
 - Érzelmi intelligencia + Intelligencia
 - HIT (önmagunkban és a kitűzött célban)
- *Magas szintű teljesítménymotiváció*
 - Igényszint
 - Célkitűzés
- *Képességek–készségek*
 - Szaktudás (alkalmazóképes tudás) → sportszakmai ismeretek
 - Pedagógiai érzék
 - Pszichológiai érzék
- *Vezetői tulajdonságok*
 - Irányítókészség
 - Nyitottság
 - Rugalmasság
 - Empátia
 - Felelősségvállalás
 - Kockázatvállalás
- *Kommunikáció*
 - Szuggesztibilitás
 - Agilitás
- *Érdeklődés (állhatatosság) → fanatizmus*
- *Kreativitás*
 - Alkotó gondolkodás

- Képzelet
- Intuíció
- Innováció → a megújulás képessége

Az edző egyik legfontosabb tulajdonsága, hogy milyen kapcsolatot képes kialakítani a csapattal, a szakvezetőkkel stb. Ez fogja eldönteni, hogy mennyire lesz hiteles és kompetens. Csak a hiteles és kompetens edző tudja sikerre vinni a csapatát.

7. AZ AKTÍV SPORTPÁLYAFUTÁS LEZÁRÁSA, ÁTÁLLÁS A CIVIL KARRIERRE

7.1 Elméleti háttér

A sportolónak előbb utóbb szembe kell néznie a sportpályafutás végén a befejezés problémájával. Az aktív sportpályafutás befejezése, az addigi életforma lezárása komoly problémákat vet fel. Ez a fajta átmenet sok másik hasonló problémához hasonló, így a korai elméletek ezek kiterjesztésével születtek. Vannak olyan gerontológiai elméletek, melyeket át lehet ültetni a sportolók visszavonulására. Ezek olyan kimenetek, amelyek a nem sportolóknál a leggyakoribb esetek, így például az *aktivitáselmélet*, más néven helyettesítéselmélet szerint a karrierzárás úgy történik, hogy az elvesző, befejeződő szerepeket az egyén új szerepekkel, feladatokkal helyettesíti, így a teljes aktivitás fennmarad, csak más formában. Jó példa erre mikor aktív sportolók sportújságírói, szakkomentátori, edzői, sportvezetői stb. vonalon tanulnak tovább és tevékenykednek később. Ebben segítségére van korábbi pályáján szerzett elismertsége, hitelessége, illetve a korábbi élet során megszerzett kapcsolati tőke, a személyes és szakmai kapcsolatrendszer.

A tanatológiából (haldoklás tudománya) ismert *gyász* jelensége is hasonlít az aktív pályafutás végén jelentkező pszichológiai állapothoz. A szakemberek ugyanolyan szakaszokat ismertek fel a sportolóknál a karrierzárás során, mint amilyeneket haldokló betegeknél:

- tagadás,
- düh, harag,
- alkudozás,
- depresszió,
- elfogadás vagy belenyugvás.

A sportolóknál előfordulhat, hogy hol az egyik, hol a másik szakaszra ugranak, és a reakcióik össze-vissza változhatnak (és nem a szakaszok eredeti sorrendje szerint), függetlenül attól, hogy a bennük lévő gyászfolyamat magukban játszódik-e le, vagy esetleg nyilvánosan. Hasonló folyamat játszódik le egyébként sérülés esetén is.

A tanatológiából ismert másik jelenség, a „szociális halál” olyan állapotot takar, amikor úgy kezelnek valakit, mintha már nem élne, annak ellenére, hogy az illető pszichés és intellektuális szempontból még igenis aktív. Ez az jelenti, hogy egy befejezett sportpályafutás után a versenyzőnek nagymértékben lecsökken a média- és reklámértéke ezért fokozottan éli át a mellőzöttség negatív érzését. A nárcisztikus személyiségű sportolóknak ez súlyos csapás.

7.2 A leggyakoribb okok a karrierzárásban

A karrier szempontjából végzetes *sérülés* gyakran váratlanul és hirtelen éri a sportolót, amire nem igazán van felkészülve lelkiileg. A kutatások során azt találták, hogy igazából egy sérülésnek nem kell nagyon súlyosnak lenni ahhoz, hogy a sportolót pályafutása befejezésére kényszerítse. Éppen elég az, hogy egy időre kivonja a folyamatos készülésből és versenyzésből. Mivel állandóan edzésben kell lenniük, hogy az élmezőnybe tartozzanak, egy kis idő is elég ahhoz, hogy ebből kiessenek, és ne tudják utána olyan magas szinten folytatni, ahol korábban abba kényszerültek hagyni.

A másik fontos tényező az *életkor*. Egy bizonyos kor után a teljesítmény akarva-akaratlanul hanyatlani kezd, ráadásul emellett idővel változtathat a motivációs bázison és a szociális státuszon (család, gyerekek stb.) is, melyek együttesen csökkentik annak a valószínűségét, hogy a sportoló folyamatosan magas szinten tudjon teljesíteni.

A harmadik ilyen tényező a *kiszelektálódás*, melyben a képességeken kívül nagyon nagy szerepe van magának az életkornak is.

Az *önkéntes befejezés* a legjobb módja a karrierzárásnak. Háttérben általában személyes okok húzódnak meg (pl. anyagi nehézségek) vagy több időt akarnak tölteni a családjukkal, esetleg nincsenek megelégedve eddigi életükkel stb.

7.3 A lezárás folyamata

Glaser és Strauss (1965) négy különböző szintet különítettek el sportolóknál azzal kapcsolatban, hogy mennyire vannak tudatában annak, hogy a karrierjük a végéhez közelít:

- *Zárt tudatosság:* amikor a sportoló nincs tudatában azoknak a terveknek, hogy a vezetőség nem hosszabbít velük szerződést, vagy „eladja” őket. A versenysportban csak ritkán beszélnek meg a kudarcokat, sikertelenségeket magával a sportolóval, és habár ő érzi, hogy „szorul a hurok a nyaka körül”, mivel nincs kommunikáció, a bejelentéskor gyakran meglepődnek, vagy akár sokk-ként is érheti őket a hír.
- *Gyanakvás:* ekkor a sportoló már az edzőkkel vagy a vezetőséggel kialakult személyes kapcsolatán érzi, hogy valamilyen negatív kimenetelű változás fog hamarosan történni. Például abból lehet ilyenre következtetni, amikor azt észlelik, hogy az edző vagy a vezetőség részéről szegényesebb a kommunikáció, megváltozik a nonverbális kommunikáció, amikor a sportoló jelen van.
- *Kölcsönös áltatás:* ez egyfajta látszatkeltés, a sportolót ugyan még foglalkoztatják, de tulajdonképpen már minden érintett (edző, szakvezető) tudja, hogy a karrierje hamarosan véget ér, függetlenül attól, hogy jól vagy rosszul teljesít, vagyis csinálhat akármit, a klubból, csapatból akkor is elküldik.
- *Nyílt tudatosság:* ez az a szint, amikor a sportoló, és az érintettek is tisztában vannak azzal, hogy a karrier vége elkerülhetetlen, és ezt mindenki be is ismeri.

Minden karrierzárás magában hordozza a krízis vagy a megnyugvás esélyét, de akár mindkettőt is egyszerre. Az, hogy melyikben végződik, attól függ, hogy a sportoló maga hogyan észleli ezt a szituációt. Ahogyan a sérülésnél, a karrierzárásnál is megfigyelték, hogy a társas támaszt nyújtó rendszereknek nagy szerepük van. Azon belül is kiemelik, hogy az edzőknek és a sportszövetségeknek nagyobb szerepet kellene vállalniuk abban, hogy a sportolót felkészítsék arra, hogy a magas szintű versenysportból egyszer majd vissza kell vonulnia.

A zavartalan visszavonulást elősegítheti az, ha a klub még a sportolók visszavonulása után is tartja velük a kapcsolatot úgy, hogy bevonják őket különböző rendezvényeken való szereplésbe, közszerepléssel járó eseményekbe, vagy úgy, hogy felhasználják a szaktudásukat és tapasztalataikat a felkészítésben, az edzéseken.

Irodalom

- Allport, G. W. (1961) *Pattern and growth in personality*. Holt, Rinehart & Winston. New York.
- Allport, G. W., Odbert, H. S. (1936) Trait-names: A psycholexical study. *Psychological Monographs*, 47.
- Apter, M. J. (1984) Reversal theory and personality: A review. *Journal of Research in Personality*, 18. 2. 265-285.
- Arató Ottó, Sipos Kornél, Koronkai Bertalan (1970) *A sportolók autogén tréningje (Bevezetés a sportolók pszichotónusát szabályozó eljárások gyakorlatába edzők és sportorvosok számára)*. Kézirat, Budapest.
- Argyle, M. (1995) Társas viszonyok. In Hewstone, M. et al. (szerk.) *Szociálpszichológia*. Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó, Budapest. 245-272.
- Aronson, E. (1994) *A társas lény*. Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó, Budapest. 247-273.
- Aronson, E., Willerman, B., Floyd, J. (1966) The effects of a pratfall on increasing interpersonal attractiveness. *Psychonomic Science* 4. 157-158.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, S. D. (1999) *Pszichológia*. Osiris, Budapest.
- Atkinson, R., Hilgard, E. R., Smith, E. E., Nolen-Hoeksema, S. (2005) *Pszichológia*. Osiris, Budapest.
- Baddeley, A. D., Hitch, G. J. (1974) Working memory. In: Bower, G. (Ed.) *Recent Advances in Learning and Motivation*. Academic Press, New York. 47-90.
- Baddeley, A. D. (1998) Working memory. *Cognitive Report of Academic Sciences* III, 321(2-3), 167-173.
- Baddeley, A. D. (2000) The episodic buffer: a new component of working memory? *Trends in Cognitive Sciences*, 4,11, 417-423.
- Baddeley, A. D. (2001) *Az emberi emlékezet*. Osiris, Budapest.
- Bandura, A. (2001) Social Cognitive Theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1-26.
- Baumann, S. (2002). *Csapatpszichológia. Módszerek és technikák*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs.

- Biederman, I. (1987) Recognition by components: A theory of human image understanding. *Psychological review*, 94. 115-147.
- Binet, A., Simon, T. (1905) New methods for the diagnosis of the intellectual level of subnormals. *Annals of Psychology*, 11. 191.
- Borrow, J. (1977) The variables of leadership: a review and conceptual framework. *Academy of Management Review*, 2. 231-251.
- Bretherton, I. (1991) Pouring New Wine into Old Bottles: The social self as internal working model. In: Gunnar, R. M.-Sroufe, L. A. (eds.): *Self processes and development*. The Minnesota Symposia on child development. Lea.
- Broadbent, D. E. (1958) Perception and communication. London: Pergamon Press.
- Budavári, Ágota (2007) *Sportpszichológia*. Medicina, Budapest.
- Bunting, M. F., Cowan, N. (2005) Working memory and flexibility in awareness and attention. *Psychol. Res.*, 69(5-6):412-9.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. (2003) *Személyiségpszichológia*. Osiris, Budapest.
- Cattell, R. B. (1986) *The Handbook for the 16 Personality Factor Questionnaire*. Champaign, IL: Institute for Personality and Ability Testing.
- Cole, M., Cole, S. R. (2003) *Fejlődéslélektan*. Osiris, Budapest.
- Collins, A., Loftus, E. (1975) A spreading activation theory of semantic memory. *Psychological Review*. 82, 407-428.
- Collins, A., Quillian, M., R. (1969) Retrieval time from semantic memory *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior*, 11. 240-256.
- Comer, R. J. (2000) *A lélek betegségei*. Pszichopatológia. Osiris, Budapest.
- Csikszentmihályi, M. (1975). Play and intrinsic rewards. *Journal of Humanistic Psychology*, 15. 41-63.
- Csikszentmihályi, M. (1990) *Flow-az áramlat*. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Damon, W., Hart, D. (1988) *Self-understanding in childhood and adolescence*. Cambridge University Press, New York.

- Daneman, M., Carpenter, P. (1980) Individual differences in working memory and reading. *Journal of Verbal Learning Verbal Behavior*, 19. 450-466.
- Darwin, Ch. R. (1872) *The Expression of the Emotions in Man and Animals*. John Murray, London.
- De Winter, E., Arató, O., Cabot, J. R., Dubreuil, Y., Ferrer-Hombravella, J., Vanek, M. (1966) *Caracteristiques Techniques de L'entrainement Psychotonique*. XVI. Weltkongress für Sportmedizin (Hannover, 12-16 Juni) Kongressbericht. Herausgegeben: Günter Hanekopf. 409-458.
- Doros György (1934) *A sport gyakorlati pszichológiája*. Merkantil-Nyomda, Budapest.
- Eliade, M. (1996) *A jóga*. Európa Kiadó, Budapest.
- Engle, R. W., Kane, M. J., Tuholski, S. W. (1999) Individual differences in working memory capacity and what they tell us about controlled attention, general fluid intelligence, and functions of the prefrontal cortex. In Miyake, A., Priti, S. (Eds) *Models of working memory: Mechanism of active maintenance and executive control*. Cambridge University Press, Cambridge. 102-135.
- Ericsson, K. A., Kintsch, W. (1995) Long-term working memory. *Psychological Review*, 102. 211-245.
- Erikson, E. H. (1968) *Identity: Youth and crisis*. Norton, New York.
- Eysenck, H. J. (1953) *The Structure of Human Personality*. Wiley, New York.
- Eysenck, M. W., Keane, M. T. (1997) *Kognitív pszichológia*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.
- Falbo, T., Beck, R.C (1979) Naive psychology and the attributional model of achievement. *Journal of Personality*, 47. 185-195.
- Feldman, N.S., Higgins, E.T., Karlovac, M., Ruble, D.N (1976) Use of consensus information in causal attribution as a function of temporal presentation and availability of direct information. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34. 694-698.
- Festinger, L. (1973) *A kognitív diszsonancia elmélete*. In Hunyady György (szerk.) *Szociálpszichológia Gondolat*, Budapest. 147-168.
- Fonyó Attila (2003) *Az orvosi élettan tankönyve*. Medicina, Budapest.

- Forgas, J. (1993) *A társas érintkezés pszichológiája*. Gondolat, Budapest.
- Freud, S. (1923) *The ego and the id*. Norton, New York.
- Freud, A. (1966) *The ego and the mechanism of defense*. International Universities Press, New York.
- Galton, F. (1874) *English man of science: Their nature and nurture*. MacMillan, London.
- Galton, F. (1892) *Hereditary genius: An inquiry into its laws and consequences*. Watts and Co., London.
- Gardner, H. (1983) *Frames of Mind: The theory and Multiple Intelligence*. Basic Books, New York.
- Gardner, H. (1991) *The Unschooled Mind: How Children Think and How Schools Should Teach*. BasicBooks, New York.
- Gazzaniga, M. S., Ivry, R. B., Mangun, G. R. (2009) *Cognitive neuroscience*. W. W. Norton and Company, New York.
- Glaser, B., Strauss, A. (1965) *Time for Dying*. Aldine, Chicago.
- Goleman, D. (1997) *Az érzelmi intelligencia*. Háttér Kiadó, Budapest.
- Graf, P., Schacter, D. L. (1985) Implicit and explicit memory for new associations in normal and amnesic subjects. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 11. 501-518.
- Gray, J. A. (1970) The psychophysiological basis of introversion-extraversion. *Behaviour Research and Therapy*, 8. 249-266.
- Guilford, J. P. (1967) *The Nature of Human Intelligence*. McGraw-Hill, New York.
- Hanin, Y. (1980) A study of anxiety in sports. In Staub, W. F. (Ed.) *Sport Psychology. An analysis of athlete behavior*. Ithaca, New York. 236-249.
- Hanin (2009) From Anxiety to Performance-related Emotions in Top Level Sport. In: Sipos, K., Tóth, L. (eds) 30th Stress and Anxiety Research Society Conference, Budapest, Hungary, Book of Abstracts. p. 201.
- Hardy, L. (1990) A catastrophe model of performance in sport. In: Jones J. G. and Hardy L. (Eds.) *Stress and performance in sport*. Wiley, Chichester, England. 81-116.

- Hartmann, H. (1964) *Essays of ego psychology: Selected problems in psychoanalytic theory*. International Universities Press, New York.
- Hebb, D. O. (1955) Drives in C.N.S. (Conceptual Nervous System.) *Psychological Review*, 62. 243-254.
- Heider, F. (1958) *The Psychology of Interpersonal Relations*. Wiley, New York.
- Hepp Ferenc (1942) *A célbadobás lélektani elemzése*. Stephenaum, Budapest.
- Hiddink, G. (2002) You were right. *Moonhwa Ilbo Press*, 20-21.
- Istvánfi Csaba (2005) *Mozgástanulás, mozgáskészség, mozgásügyesség*. TF, Budapest.
- Jackson, S. A. (1992) Athletes in flow: A qualitative investigation of flow states in elite figure skaters. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4(2), 161-180.
- Jackson, S. A. (1993) *Elite athletes in flow: The psychology of optimal sport experience*. (Doctoral dissertation, University of North Carolina at Greensboro, 1992). Dissertation Abstracts International, 54,(1), 124-A.
- Jackson, S. A. (1995) Factors influencing the occurrence of flow states in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7. 138-166.
- Jackson, S. A., Csíkszentmihályi, M. (1999) *Flow in Sports*. Harper Collins New York. (Magyarul: Sport és flow: Az optimális élmény. Vince Kiadó Kft., Budapest. 2001.)
- Jacobson, E. (1938) *Progressive Relaxation*. University of Chicago Press, Chicago.
- Jones, E. E., Davis, K. E. (1965) A theory of correspondent inferences: from acts to disposition. In Berkovitz, L. (Ed.) *Advances in experimental social psychology*, Academic Press, New York 2. 219-266.
- Jones, E.E., Nisbett, R.E (1971) The actor and the observer: divergent perceptions of the causes of behaviour. In Jones and al. *Attribution: Perceiving the Causes of Behaviour*. General Learning Press, Morristown, New Jersey.
- Kahneman, D., Tversky, A (1973) On the psychology of prediction. *Psychological Review*, 80. 237-251.

- Kiss Tihamér (1978) *Az énkép kialakulása és fejlődése*. Tankönyvkiadó, Budapest.
- Kósáné Ormai Vera (1999) *Pszichológus az iskolában*. Okker Kiadó, Budapest.
- Köhler, W. (1938) *The Place of Value in a World of Facts*. Liveright, New York.
- Kretschmer, E. (1925) *Physique and character*. Harcourt, Brace. New York.
- Leuner, H. (1985) *Lehrbuch des Katathymen Bilderlebens*. Verlag Hans Huber.
- Lénárt Ágota (2002) Gyakorlati tanácsok. In Lénárt Ágota (szerk.) *Téthelyzetben; Sportpszichológiáról edzőknek és versenyzőknek*. Országos Sportegészségügyi Intézet, Budapest. 79-80.
- Lénárt Ágota (2009) A sportteljesítmény lélektani összetevői és hatásai In Szatmári Zoltán (szerk.) *Sport, életmód, egészség*. Akadémiai Kiadó, Budapest. 474-541.
- Loevinger, J. (1969) Theories and ego development. In Breger, L. (Ed.) *Clinical cognitive psychology: Models and integrations*. Englewood Cliffs, New Jersey, Prentice-Hall.
- Loevinger, J. (1976) *Ego development: Conceptions and theories*. Jossey-Bass, San Francisco.
- Magill, R. A. (2001) *Motor Learning. Concepts and application*. McGraw-Hill. Int.
- Martens, R., Vealey, R. S., Burton, D. (1990) *Competitive Anxiety in Sport*. Human Kinetics Books, Champaign, IL.
- Maslow, A. H. (1962) *Toward a psychology of being*. Van Nostrand, Princeton, New Jersey.
- Mayer, J., Salovey, P. (1990) What is emotional intelligence? In Salovey, P., Sluyter, D. (Eds) *Emotional development and emotional intelligence*. Basic Books, New York, 3-31.
- McCaffrey, N., Orlick, T. (1989) Mental factors related to excellence among top professional golfers. *International Journal of Sport Psychology*, 2. 256-278.

- McCrae, R. R., Costa, P. T. Jr. (1987) Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52. 81-90.
- McGrath, J. E. (1970) Major methodological issues. In: McGrath J. E. (Ed.) *Social and psychological factors in stress*. Holt, Rinehart, and Winston, New York. 19-49.
- Mérei Ferenc, Binet Ágnes (2001) *Gyermeklélektan*. Medicina, Budapest.
- Mocsai Lajos, Nagykáldi Csaba (1999) Küzdősportolók és sportjátékosok asszertivitásának összehasonlító vizsgálata. In Mónus András (szerk.) *III. Országos Sporttudományi Kongresszus II. kötet*. Budapest. 282-284.
- Nagy György (1987) Adalékok a szenzomotoros koordináció életkori szintjeihez. *A testnevelés tanítása*, 1. 43-45.
- Nagy Sándor (2002) Agresszió a sportban. In Lénárt Ágota (szerk.) *Téthelyzetben. Sportpszichológiáról edzőknek és versenyzőknek*. Országos Sportegészségügyi Intézet, Budapest. 129-134.
- Nagykáldi Csaba, Bognár Gábor, Szepesi László (1999) Asszertivitas a küzdősportokban. In Mónus András (szerk.) *III. Országos Sporttudományi Kongresszus II. kötet*. Budapest. 285-288.
- Nagykáldi, Csaba (2001) *Is the fight ability a personality trait?* 10th World Congress of Sport Psychology. Skiathos, Greece. May 28-June 2. Proceedings. Vol. 3. 121-123.
- Nagykáldi Csaba (2002) A sportpszichológia alkalmazási területei hazánkban és külföldön. In Lénárt Ágota (szerk.) *Téthelyzetben. Sportpszichológiáról edzőknek és versenyzőknek*. Országos Sportegészségügyi Intézet, Budapest. 11-20.
- Nesdale, A. (1983) Effects of person and situation expectation on explanation seeking and causal attribution. *British Journal of Social Psychology*, 22. 93-99.
- Nideffer, R. M. (1989) Anxiety, attention, and performance in sports: theoretical, and practical consideration. In Hackfort, D., Spielberger, C. D. (eds) *Anxiety and sports: An International Perspective*. Hemisphere Publication.

- Noszek Annamária (2006) *A szenzomotoros konfliktusok és jelentőségük a mozgásszabályozás adaptív plaszticitásában*. Szakdolgozat. Semmelweis Egyetem.
- Oláh Attila (2004) Megküzdés és pszichológiai immunitás. In Pléh Csaba, Boross Ottilia (szerk.) *Bevezetés a pszichológiába*. Osiris Kiadó, Budapest. 631-663.
- Orlick, T., Partington, J. (1988) Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M. (1995) Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(1) 35-53.
- Racsmány Mihály, Szendi István (2000) „Ne gondolj a fehér medvére” Az emlékezeti gátlás neuropszichológiája. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 4. 417-433.
- Ravizza, K. (1977a) A subjective study of the athlete's greatest moment in sport. In *Proceedings of the Canadian Psychomotor Symposium, Psychomotor Learning and Sport Psychology Symposium* Coaching Association of Canada, Toronto. 399-404.
- Ravizza, K. (1977b) Peak experiences in sport. *Journal of Humanistic Psychology*, 17(4), 35-40.
- Rescorla, R. A. (1972) Informational variables in Pavlovian conditioning. In Bower, G. H. (Ed.) *Psychology of learning and motivation*. Academic Press, New York.
- Rogers, C. S. (1951) *Client-centered therapy*. Houghton Mifflin, Boston.
- Rókusfalvy Pál (1981) *Pszichológia testnevelőknek és edzőknek*. Testnevelési Főiskola, Budapest.
- Ross, L. (1984) Az intuitív pszichológus hibái: az attribúciós folyamat torzításai. In Hunyady György (szerk.) *Szociálpszichológiai tanulmányok*. Tankönyvkiadó, Budapest. 271-290.
- Rotter, J. B. (1966) Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80, 1, Whole No. 609.
- Schachter, S., Singer, J. E. (1962) Cognitive, social and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69. 379-99.

- Schultz, J. H. (1966) *Das Autogene Training*. Georg Thieme Verlag, Stuttgart.
- Selye János (1964) *Életünk és a stressz*. Akadémiai Kiadó, Budapest.
- Selye János (1974) *Stress without distress*. New American Library, New York.
- Shaw, D. F., Gorely, T., Corban, R. M. (2005) *Sport and Exercise Psychology*. BIOS Scientific Publishers, New York.
- Shaver, K.G (1975) *An Introduction to Attributional Processes*. Mass: Winthrop, Cambridge.
- Sheldon, W. H. (1954) *Atlas of Man: A Guide for Somatotyping the Adult male at All Ages*. Harper and Row, New York.
- Simon, L., Laczkó, J., Csótai, J. (1994) Basic cerebellar events relating sensorimotor adaptation: Structural analysis on extracellular records of Purkinje cells. *J. Gravit. Physiol.* (2)1:100-101.
- Simon, L. (1996) The cerebellum as the central processor of a consistent sensorimotor system of orientation control (SOC) based on dynamic body/environment models (BEMs). In Fanardjian, V. V. *Cerebellum and brainstem structures*. Publishing House of the American Academy of Sciences, Yerevan. 351-360.
- Sipos Kornél (2005) *Pszichoreguláció*. Semmelweis Egyetem, Budapest.
- Skinner, B. F. (1948) „Superstition” in the pigeon. *Journal of Experimental Psychology*, 38. 168-172.
- Smith, E., Shoben, E., Rips, L.J. (1974) Structure and process in semantic memory: a featural model for semantic decisions. *Psychological Review*, 81. 214-232-
- Smith, R. B., Schutz, R. W., Smoll, F. L., & 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 & Exercise Psychology*, 17. 379-398.
- Smith, E. R. – Mackie, D. M. (2004) *Szociálpszichológia*. Osiris Kiadó, Budapest.
- Spearman, C. (1927) *The abilities of man*. MacMillan, New York.

- Spence, J. T., Spence K. W. (1966) The motivational components of manifest anxiety: Drive and drive stimuli. In Spielberger C. D. (Ed.) *Anxiety and behavior*. Academic Press, New York.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., and Lushene. R. E. (1970) *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Consulting Psychologists Press, Palo Alto, California.
- Squire, L. R., Zola, S. M. (1996) Structure and function of declarative and nondeclarative memory systems. *Proceedings of the National Academy of Sciences USA*, 93. 13515–22.
- Stern, W. (1914) *The psychological methods of testing intelligence*. Warwick and York, Baltimore, MD.
- Sternberg, R. (1977) *Intelligence, information processing and analogical reasoning: The componential analysis of human abilities*. Erlbaum, Hillsdale, New Jersey.
- Stone, Arthur A., Neale, John M. (1984) New measure of daily coping. Development and preliminary results. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, (1) 137–44.
- Szító Imre (1987) A tanulási stratégiák fejlesztése. *Iskolapszichológia* 2. ELTE, Budapest.
- Szőnyi Gábor, Füredi János (szerk.) (2000) *A pszichoterápia tankönyve*. Medicina, Budapest.
- Szőnyi Magda (2000) Relaxációs és imaginatív technikák. In Szőnyi Gábor, Füredi, János (szerk.) *A pszichoterápia tankönyve*. Medicina, Budapest. 341-353.
- Terman, L. M. (1916) *The measument of intelligence*. Houghton Mifflin, Boston.
- Thibaut, J. J., Kelley, H. H. (1959) *The social psychology of groups*. Wiley, New York.
- Thorndike, E. L. (1898) Animal intelligence: An experimental study of the associative processes in animals. *Psychological Monographs*, 2 (No. 8).
- Thorne, B. M., Henley, T. B. (2000) *A pszichológia története. Kapcsolatok és összefüggések*. Glória Kiadó, Budapest.
- Thurstone, L. L. (1938) Primary mental abilities. *Psychometric Monograph*, No. 1

- Tóth, L., Sipos, K. (2002) *Self-efficacy, anxiety, arousability, state-trait anxiety, and physical self-concept of 10-15-year-old school children in Hungary*. 23rd International Conference of Stress and Anxiety Research Society, Melbourne, Australia. 14-17 July. 152.
- Tóth, L. (2005) Complex study of physical development, motor performance, academic achievement, and emotional characteristics for 10-15-year-old schoolchildren. *Kalokagathia*, 3. 52-58.
- Tóth László (2006) Az én és az énkép kialakulása, fejlődése és jelentősége. *Magyar Sporttudományi Szemle*. 2. 6-10.
- Tóth László (2006) A motoros képességek fejlődése serdülőkorban. *Kalokagathia*, 1-2. 223-235.
- Tóth László (2009a) A mozgásszabályozás neurológiai alapjai. In Szatmári Zoltán (szerk.) *Sport, életmód, egészség*. Akadémiai Kiadó, Budapest. 387-398.
- Tóth László (2009b) Mozgástanulás, mozgáskészség. In Szatmári Zoltán (szerk.) *Sport, életmód, egészség*. Akadémiai Kiadó, Budapest. 375-377.
- Treisman, A. (1969) Strategies and models of selective attention. *Psychological Review*, 76. 282-299.
- Tuckman, B. W. (1965) Developmental sequences in small groups. *Psychological Bulletin*. 63 (6) 384-399.
- Ujvári Miklós (1986) *Délkelet-ázsiai harci művészetek*. Szerzői magánkiadás, Budapest.
- Unestahl, L. (1981) *"New Paths of Sport Learning and Excellence,"* Department of Sport Psychology, Orebro University, Orebro, Sweden.
- Urbán Róbert (2004) Érzelmek. In N. Kollár Katalin, Szabó Éva *Pszichológia pedagógusoknak*. Osiris, Budapest. 95-115.
- Vajda Zsuzsanna (2001) *A gyermek pszichológiai fejlődése*. Helikon, Budapest.
- Wechsler, D. (1939) *The measurment of adult intelligence*. Williams and Wilkins, Baltimore.
- Weiner, B. (1985) An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92. 548-573.

- White, R. W. (1959) Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66. 297-333.
- White, R. W. (1963) *Ego and reality in psychoanalytic theory: A proposal regarding independent ego energies*. (Psychological Issues Monograph, 11.) International Universities Press, New York
- Wilke, H., Knippenberg, A. (1988) A csoportteljesítmény In Hewstone, M. et al. (szerk.) *Szociálpszichológia*. Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó, Budapest. 343-379.