

A XI. Erdélyi Tudományos Diákköri Konferencia – Kolozsvár,
2008. május 23–24.

A SZORONGÁS, STRESSZ VIZSGÁLATA A SPORTOLÓK
ÉS AZ EGYETEMISTÁK KÖRÉBEN, A VERSENY ÉS A
VIZSGA IDŐSZAKÁBAN

Szerző: Kecskés Levente-Zsolt, Bábes-Bolyai Tudományegyetem Testnevelés és Sport
kar; Sport szak, II. évfolyam

Témavezető: Drd. Boros-Bálint Julianna, egyetemi tansegéd; Bábes-Bolyai Tudomány-
egyetem Testnevelés és Sport kar; Elméleti Tantárgyak és Kinetóterápia
tanszék.

A SZORONGÁS, STRESSZ VIZSGÁLATA A SPORTOLÓK ÉS AZ EGYETEMISTÁK KÖRÉBEN, A VERSENY ÉS A VIZSGA IDŐSZAKÁBAN

Dolgozat szerkezet

1. Bevezető
2. Irodalmi áttekintés
 - 2.1. A stressz pszichológiai oldala
 - 2.2. A feladathelyzetből származó stresszforrások
 - 2.3. A szorongás és a teljesítmény összefüggései
 - 2.4. A figyelmi problémák által bekövetkező szorongás
 - 2.5. A stressz és a szorongás a sportban
3. Hipotézis és célkitűzések
4. Anyag és módszer
 - 4.1. A vizsgálati csoport ismertetése
 - 4.2. A kutatási módszerek
5. Eredmények
 - 5.1. Az eredmények ismertetése
 - 5.2. Az eredmények értékelése
6. Következtetések

Könyvészet

Függelék

Bevezető

Mindannyiunk élt át kisebb-nagyobb kudarccokat, de biztos vagyok benne, hogy valamennyiünknek volt számtalan sikerélménye. A 20 – 21. századot sokan a megpróbáltatás századának tekintik. Nem véletlen tehát, hogy az emberre nagy nyomással nehezedő körülmények felhívták a kutatók figyelmét a napjainkban minél gyakrabban előforduló pszichológiai jelenségekre (stressz, szorongás, figyelem zavar).

Dolgozatomban az egyetemistákat, diákokat versenyzőknek tekintettem és a vizsga előtti szorongásukat hasonlítottam össze a versenyzők verseny előtti szorongásával, várakozási feszültségével. Vizsgálataim során próbáltam kimutatni hatásait a szorongásnak és stressznek a verseny és vizsga előtt, hisz ezek azok a tényezők amelyek fontos szerepet játszanak a teljesítmény létrejöttében. A versenyző, legyen az vizsga vagy verseny előtt, nagy megpróbáltatásokon megy keresztül ahhoz hogy a maximálisat hozza ki magából. A teljesítmény eléréséhez számolnia kell a szorongás, stressz jelenlétével és a legjobb ha megpróbálja kontrollálni, kézben tartani ezeket. Minél nagyobb a tét, minél nehezebb a cél elérése, annál nagyobb a szorongás jelenléte is, viszont az egyszerű vizsgák, versenyek nem vihetők végbe stressz nélkül, hogy maximális teljesítmény legyen az eredmény. Mivel egy sport versenyre hosszabb a felkészülés mint egy vizsgára ezért a stressz jelenléte is nagyobb, persze ez személyektől változik.

Mivel a kutatások észveszejtően haladnak a perfekcionizmus fele, a teljesítmény egyre magasabra tornyosul. Ennél fogva komoly fizikai és szellemi felkészültség nélkül nem lesz teljesítmény, mivel a testi és lelki felkészültség egyaránt fontos a siker elérésében.

2. Irodalmi áttekintés

2.1. A stressz pszichológiai oldala

A stressz megjelenését McGrath, idézte (Nagykaldi, 1998), úgy határozza meg, mint egyensúlyvesztést egyrészt a fizikai és pszichikai követelmények és másrészt az egyén vélaszképessége között. A további megszorítás, hogy a követelmények teljesítése fontos következményekkel jár és a nem-teljesítés kudarcot okoz. McGrath modelljében a stressz négy fokozatból áll: a külső követelményekből, a követelmények percepciójából, a stressz válaszból és a viselkedésbeli következmények fokozataiból.

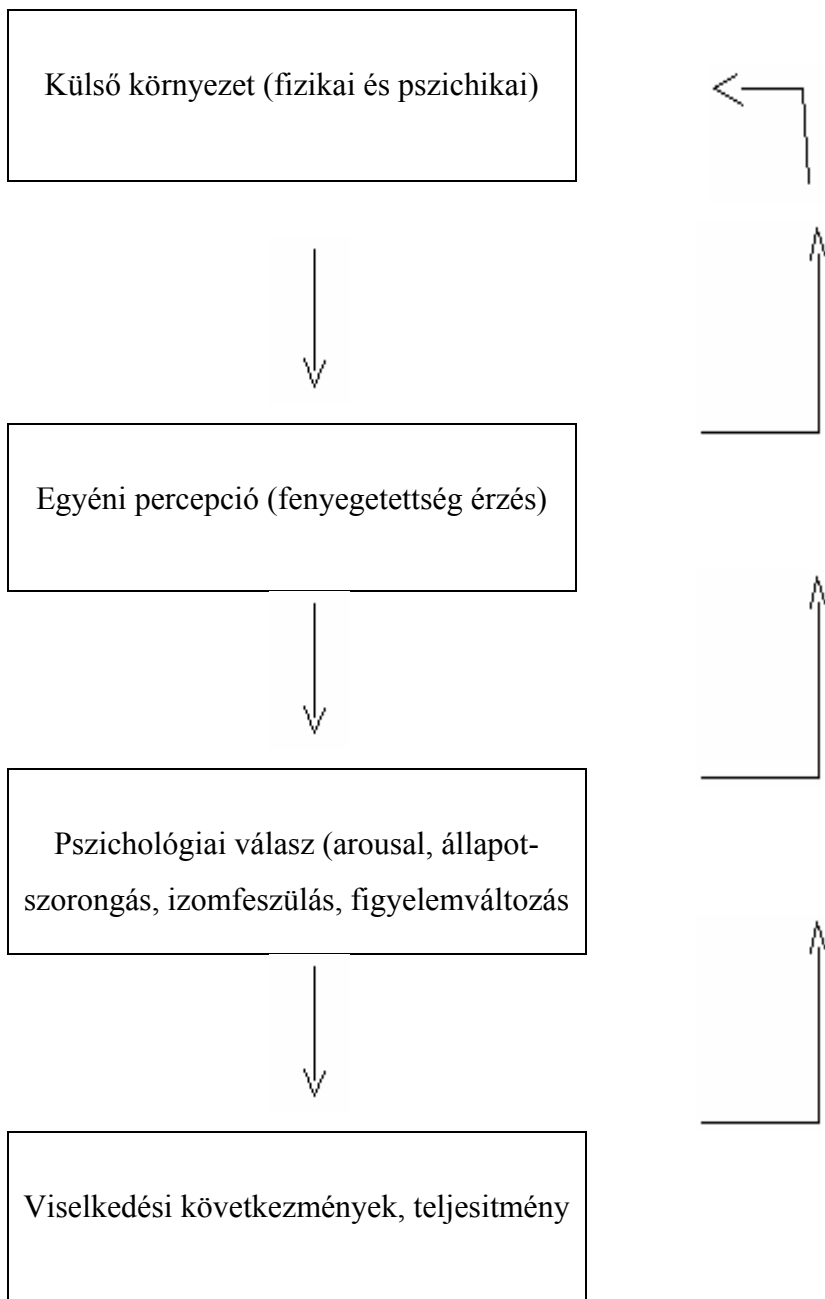
Az első fokozatban a fizikai és pszichikai követelmények, mint feladatok jelenkeznek. Például egy újonnan megtanult gyakorlatot kell a társak, barátok, vagy szülők előtt bemutatni úgy, hogy a tanuló jó teljesítményt nyújtson.

A második fokozat a követelmények észlelése. Az egyéni percepció igen eltérő lehet. Az egyik tanulónak – az előbbi példa alapján – tetszik a szereplés a közönség előtt, a másoknak viszont félelmei vannak. Utobbi kiegyensúlyozatlanságot él át a követelmények és saját képességei között. Az első tanuló ugyanakkor nem észlel fenyegetettséget.

A személyiségre jellemző vonásszorongás szintje úgy befolyásolja a szóban forgó percepciót, hogy a magass szorongású egyének hajlamosak sok helyzetet fenyegetőbbnek itélni, különösen verseny helyzetben, mint az alacsony vonásszorongásúak. Ezért a szorongás befolyással van stresszfolyamat második lépcsőjére.

Harmadik fokozat a stressz válasz. Amennyiben az egyensúlytalanság percepciója van a háttérben, további szorongási tényezők lépnek be a folyamatba, s ez az aktuális (pillanatnyi) szorongás, amely növeli mind a fiziológiai aktivációt (arousal), mind az aggodalmat..

A negyedik fokozat tartalmazza a következményeket. Az a kérdés, hogy a versenytevékenység során vajon romlike-e a teljesítmény a kiegyensúlyozatlanság hatására? Vagy a növekvő szorongás ellenére javul-e a teljesítmény? Kettős választ lehet adni: a stressz növelheti, de csökkentheti is a teljesítményt.



1. Ábra: A stressz folyamatábrája. (Nagykálldi Csaba, A sport és a testnevelés pszichológiai alapjai; 1998)

2.2. A feladathelyzetből származó stresszforrások

a) Az esemény fontossága

Minél fontosabb egy verseny, mérkőzés, vizsga, tehát minél nagyobb a tétje, annál inkább szolgál stresszforrásként. Ugyanazon sportesemény, vizsga némely résztvevő számára jelentéktelen dolog, viszont másoknak nagyon fontos. Egyetemi, vagy nemzeti válogatottban először szereplők, vagy tantárgyversenyen először résztvevők számára például a teljesítménynek igen nagy lehet a súlya, a rutinos versenyzők viszont sokkal könnyebben veszik a szereplést.

b) A bizonytalanság

A bizonytalanság a másik fő helyzeti stresszforrás és minél nagyobb a bizonytalanság, annál nagyobb a stressz (Martens, 1987). A sportban a közel egyforma fekérsúlyú ellenfelek találkozása a jellemző. Előfordul ezenkívül, hogy tanárok, edzők esetleg sportorvosok önkéntelenül és sürgősen idéznek elő bizonytalanságokat, például kellő előkészítés nélkül végeztetnek kockázatos gyakorlatokat, vagy veszélyes helyzeteket túlhangsúlyoznak. A fontos versenyek, vizsgák előtt azért indokolt minden lehetséges bizonytalan tényező csökkentése.

c) A személyiség stresszforrásai

Van néhány személyiségi jellemző is, amely kedvez a stressz kialakulásának. Scanlan (1986) és mások a vonásszorongást az állapotszorongást és az önértékelést emelik ki.

Nagykálldi Csaba szerint a vonásszorongás, amelyet az állapotszorongástól Spielberger (1970) különített el, olyan viselkedési diszpozíció (született tényező), amelynek magas szintjén az egyén a versenyt sokkal veszélyesebbnek és fenyegetőbbnek ítéli, mint az alacsony vonásszorongású egyén.

d) Az állapotszorongás az állapottól függő, a körülmények, elvárások és követel-

mények által befolyásolt, ezért dinamikusan és pillanatról pillanatra változik. Szintjét befolyásolja a vonásszorongás is, a magas vonásszorongás esetén gyakoribb a magas állapot-szorongás.

Az önértékelés az egyéni képességek becslésére vonatkozik és meghatározza az önértékelés magas, vagy alacsony szintjét. Szintén kapcsolódik az állapotszorongással. Az alacsonyabb önértékelésű versenyzőknek alacsonyabb önbizalmuk van és magasabb az állapotszorongásuk, mint a magas önértékelésűeknek. Az önértékelés növelése épp azért fontos, mert ezzel csökkenthető az állapotszorongás.

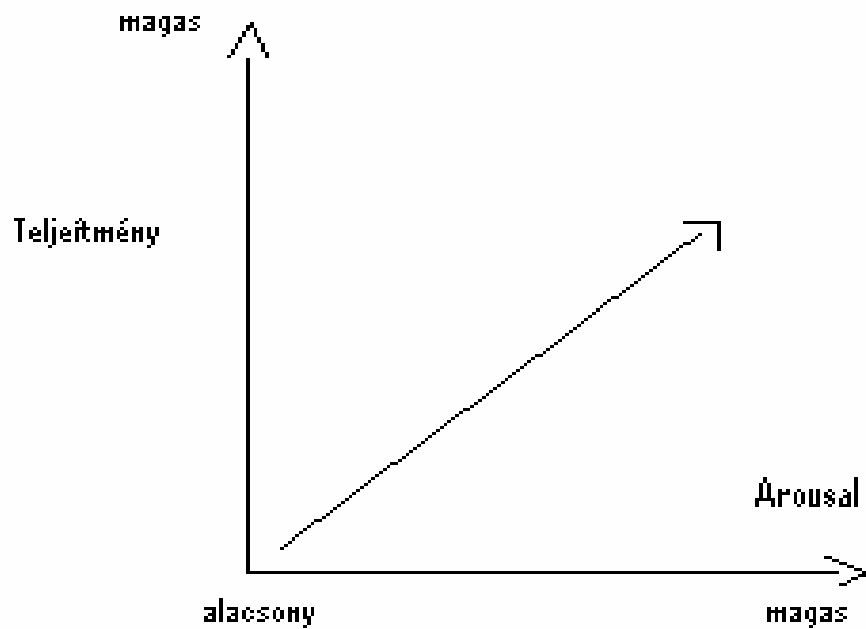
2.3. A szorongás és a teljesítmény összefüggései

Megfelelő arousal szükséges a koncentrációhoz, de túl magas szintje rontja a figyelmet. Hasonló kapcsolatot állapítottak meg az arousal és a szorongás között. Az arousalnak csak egy bizonyos szintje mellett lehet szó arról, hogy a szorongást megfelelően szabályozzuk. Nideffer (1976) szerint a növekvő belső ingerületi állapot (**arousal**) és állapotszorongás befolyásolja a teljesítményt, mégpedig többnyire a figyelemkoncentráció változásain keresztül. A magas szorongás illetve stressz növeli az arousalt és ez a figyelem beszűkülését okozza.

Évtizedek óta kutatják a teljesítmény és a szorongás kapcsolatát és számos elméletet dolgoztak ki az összefüggések magyarázatára. A következőkben látni fogjuk, hogy az egyes elméletek miképpen magyarázzák a jelenséget és magyarázatuk mennyire lesz kielégítő.

❖ A drive elmélet

Az elmélet egyenes összefüggést tételez fel az arousal és a teljesítmény között (Spence, I. és Spence, K. 1965). Minél magasabb az arousal, annál jobban emelkedik a teljesítmény. Ebből arra lehet következtetni hogy ha stimulálva van a versenyző akkor nő a teljesítménye. A drive elmélet többek között Zajonc (1965) kísérleteire támaszkodik, aki mások jelenlétének hatását vizsgálta az iskolai tanulók feladat teljesítéseire.



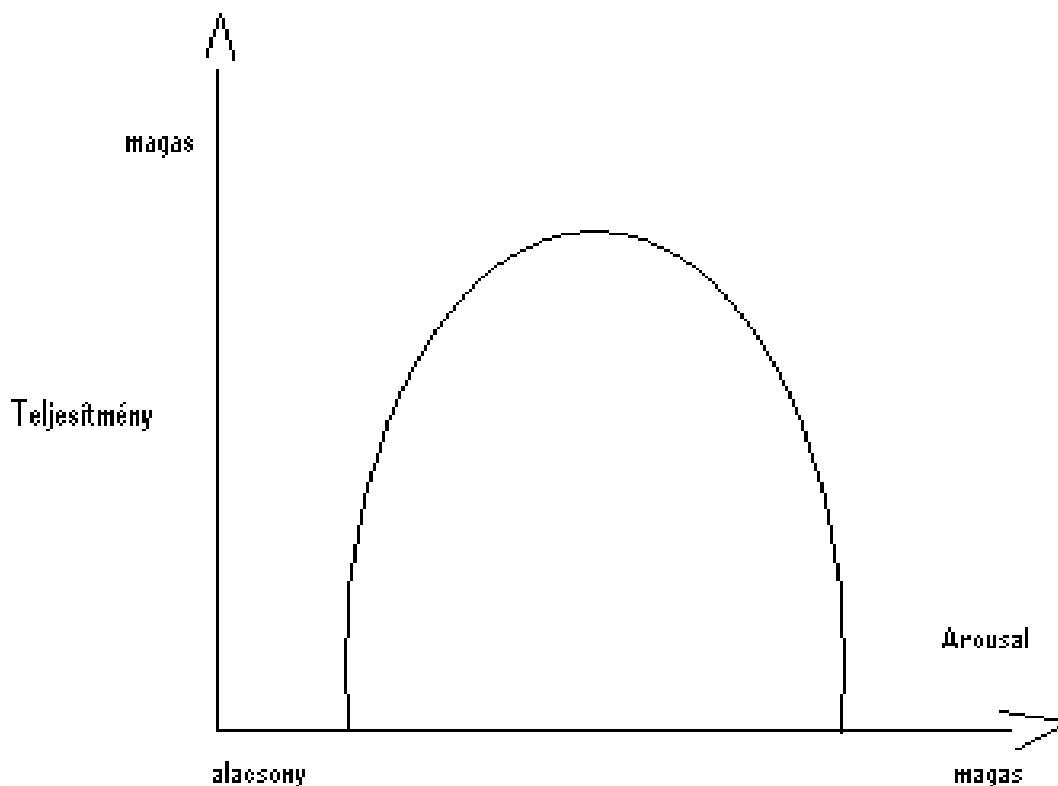
2. Ábra: A drive hipotézis sémája. (Nagykálldi Csaba, A sport és a testnevelés pszichológiai alapjai; 1998)

A kutatás szerint ismerősök, barátok st. jelenléte sok esetben növelte a tanulók eredményességét, de már ezek a kutatások is rámutattak a drive elmélet korlátaira. A tanulók eredményei ugyanis csak akkor emelkedtek, mikor a feladatok egyszerűek voltak, de amikor bonyolultá váltak, nem uralták eléggé őket és a jelenlevők feszült légkört teremtettek, akkor a teljesítmények éppen romlottak. A drive elmélet tehát csak a teljesítmények egy részét magyarázta, az elmélet a jelenségek széles körében nem volt igazolható.

❖ A fordított U-hipotézis

A sportpszichológusok az előbbivel szemben az úgynevezett fordított U-hipotézist részesítik előnybe, amely az arousal - teljesítmény viszonyt szélesebb körben magyarázza

(Landers, Boutcher, 1986). Alacsony arousal esetén a teljesítmény is alacsony, növekedésével a teljesítmény is növekszik, azonban csak egy optimális pontig, ahol a teljesítmény tovább nem javul. A további arousal emelkedés viszont a teljesítmény hanyatlásával jár. A teljesítményváltozásokat egy fordított U-görbe jeleníti meg, ahol a magas teljesítmény az optimális arousal szintnél van és a nagyon alacsony teljesítmény az igen kicsi és igen nagy arousal értékeknél. Az összefüggés előzményeit már Yerkes és Dodson (1908) kimutatták. Az optimummal kapcsolatban Hebb (1955) hangsúlyozza, hogy az optimális arousal szint nem általános, hanem egyéneként változik.



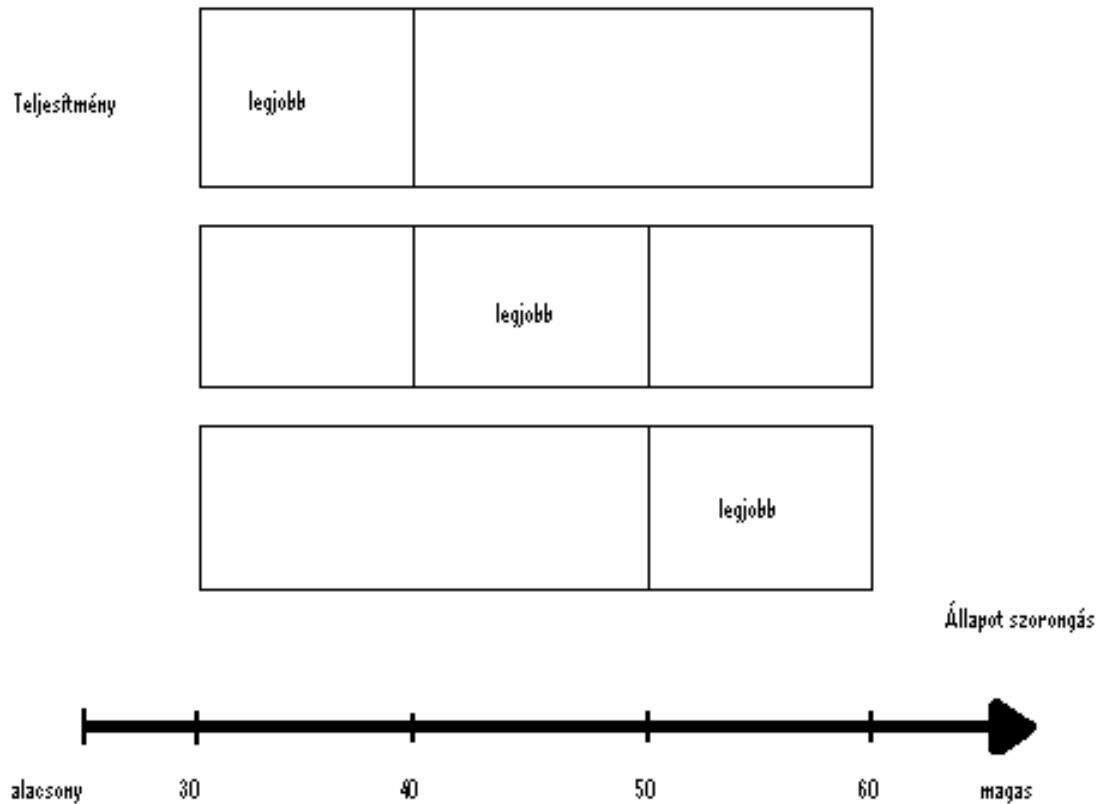
3. Ábra: A fordított U-görbe. (Nagykálldi Csaba, A sport és a testnevelés pszichológiai alapjai; 1998)

A legtöbb versenyző tapasztalta már igen alacsony és igen magas arousalt (izgalmi állapot) és azt is, hogy valahol ezen szintek között tudott igazán jól teljesíteni. Az

általános elfogadás mellett azonban, épp az egyéni eltérések alapján kritizálják is a felfogást.

❖ Az optimális működési zóna felfogás

Hanin (1980) kutatásai során arra a következtetésre jutott, hogy minden jó versenyző rendelkezik egy optimális szorongási zónával, amelyben a legjobb teljesítményt létrehozza. Ezen a zónán kívül gyengébb teljesítmény várható (Hanin,1986). A felfogás két új szem- pontot hozott. Először: az optimális szorongási szint nem esik a szorongási szint kontinuum közép pontjába (a görbe tetőpontjára), másoknál közepén és ismét másoknál a felső szakaszban van az optimális működési zóna.



4. Ábra. Hanin (1980) optimális működési zónái

Másodszor: az állapotsszorongás optimális szintje nem valamilyen pont, hanem inkább sáv. A feladat az edző és tanár számára tehát, hogy azonosítsák és egyben elérjék a sportoló speciális egyéni optimális zónáját, amelyben legjobban tud teljesíteni.

A zónafelfogás lehetővé teszi, hogy megmagyarázzuk az átlagostól eltérő arousal szinten teljesítő sportteljesítményeit. Másfelől felhívja a figyelmet, hogy törekedjünk az egyéni optimális zóna elérésére.

2.4. A figyelmi problémák által bekövetkező szorongás

Sok sportoló és edző felismeri a koncentrációs problémákat, amelyek a nem kielégítő teljesítményben csapodnak le. A figyelmi hibák azonosítása viszont nem mindig sikerül, s ezért a kijavításuk is akadályba ütközik.

1. Az előző eseményekre történő koncentráció esetében az a jellemző, hogy néhányan nem tudnak elszakadni a bosszantó hibáktól és kudarcoktól. A túlra figyelés sok tehetséges sportoló bukását okozta már azzal, hogy megakadályozta a jelen tennivalókra szülő összpontosítást.

2. A jövőbeni események előrevetítése is okozhat koncentrációs hibákat. Különösen a fiatalabb sportolók irányítják figyelmüket a jövőt érintő gondolatok felé, továbbá bizonyos cselekvések következményeire. A gondolatok a „mi lesz ha...” kérdések formáján öltik magukra: „Mi lesz, ha elveszítjük a meccset, ... ha egy hibát elkövetek, ... ha megsérülök?” (Nagykálldi Csaba, 1998, 144-es old.)

A jövőre irányuló negatív gondolatok és aggodás negatívan hatnak a koncentrációra, a hibák és ennek következtében a gyenge teljesítmény sokkal valószínűbb. A szorongás nem csak figyelemelterelő, hanem felesleges izomfeszültséget is okoz, ami gátolja a teljesítményt. Néhány jövőre vonatkozó gondolat nem okoz közvetlen problémát az adott helyzetben, mivel csak a figyelmi szétszortás miatt kalandoznak el a gondolatok, amelyeknek semmi köze a helyzethez. Például eszükbe jut, hogy mit kell tenniük a következő napon az iskolában, vagy munkahelyen. Mégis az ilyen koncentrációs hibák frusztrálóak lehetnek, mert elvonják a figyelmet a jelen tennivalókról.

3. A túl sok jelzésre történő koncentráció egészen más szempontból okoz

nehézséget. A hosszantartó gyakorlatok, vagy versenyek során sokféle külső és belső inger és jel küzd, hogy az ember figyelmét lekösse. A sportoló széles és külső irányultságú koncentrációjában olyan információkat is bőven bekerülnek, amelyeknek semmi közük a közvetlen cselekvéssel. A nézők így könnyen elterelhetik a figyelmet és például a sportoló a buzdítás hatására jó benyomást akar kelteni tisztelőinél, barátainál. Befolyásolásukra olyan akciókat is megkísérel, amelyek meghaladják képességeit és „tulló” a célon. A nézőknek – az arousal és az emóciók növelésén keresztül – hatása van néhány sportoló koncentrációjára azzal, hogy nagyobb erőfeszítésre sarkalja őket. Némelyeknél ez zavart okozhat a koncentrációban, némely sportolónál nem, vagy némelyek éppenséggel jobban teljesítenek.

4. A testi működésekre irányuló túlzott koncentráció a koncentrációs hibák másik típusa. Természetesen nem lehet azt mondani, hogy a belsőre szűkített öszpontosítás mindig rossz. Az új gyakorlatok tanulásánál befele kell fókuszálni a helyes kinesztetikus észlelés kialakítása érdekében. A sportoló a versenyen már nem a technikára öszpontosítja figyelmét, hanem a koncentrációja széles és kifelé irányuló jelleget ölt. Ez nem azt jelenti, hogy nincs tudatában a mozgás részleteinek, és nem ellenőrzi azt, de a hangsúly többé nem a technikán van. A részletekre történő koncentráció károsítja a teljesítményt azzal, hogy megtöri a mozgásteljesítmény magas szintjének természetes és folyamatos jellemzőit különösen akkor, amikor a gyors elhatározások és válaszok elkerülhetetlenné válnak.

2.5. A stressz és a szorongás a sportban

A sporttevékenység értelme, lényege igazán a versenyen valósul meg, abban teljesedik ki. A versenyzésről Puni így vélekedik: „döntő jelentősége abból fakad, hogy ha a versenyt kizárjuk a sporttevékenységből, akkor a sport megszűnik sportnak lenni. Átalakul egészségügyi, utilitárius, szorakoztató és más célok szolgálatára. Ennyivé válik csupán és nem többé” (Rókusfalvi Pál, 1986, 161. oldal)

A verseny lényege – bármelyik sportágban – a küzdés, a sportoló egész szervezetét és személyiségét maximálisan és célszerűfizikai és lelki erőfeszítésre serkentő kemény

küzdelem. Mindig van különbség, még azonos sportágban, azonos résztvevők esetén is. Ezek a különbségek a külső és belső tényezőkből egyaránt adódnak. Maga a verseny – számtalan tényezőtől bonyolultan befolyásolt módon – eltérően hat a különböző sportolókra, sokszor már hetekkel előre. Az egyik versenyzőt pozitívan „aktivizálja, mozgosítja” befojásolja, a másikat éppen ellenkezőleg, esetleg lebénítja.

A verseny fiziológiailag, pszichológiailag egyaránt – felfokozott érzelmi, indulati töltésénél fogva – mindig stresszhelyzetet jelent, amelyre a versenyzők tipológiai és egyéni sajátosságai következtében egymástól eltérő módon reagálnak. Ahány ember, annyiféle magatartás, annyiféle megoldási forma a felkészülésben. A versenyre való felkészülés azonban hosszú tudatos tervszerű folyamat, az edző és a versenyző együttes tevékenysége.

A különböző sportági szakkönyvek általában különbséget tesznek technikai, taktikai és pszichikai felkészítés között. Ha ezt abban az értelemben vesszük, hogy ezek nem külön felkészítési folyamat, hanem csupán különböző oldalai, ugyanannak a felkészítő tevékenységnek, akkor megkülönböztetésünk helyes. Ebből a megállapításból viszont az is következik, hogy külön pszichikai vagy pszichológiai felkészítés sincs, hiszen a versenyzők felkészítése a gyakorlatban nem úgy történik, hogy az edző először felkészíti a versenyzőt technikailag és taktikailag, utána a sportorvos fiziológiailag, majd végül kezelésbe veszi a pszichológus, hogy lelkileg is felkészítse. Bármelyik szakember foglalkozik is vele, az mindig az egész emberre, a sportoló egész személyiségére hat. A versenyzők felkészítése – igaz, nagyon bonyolult, de egységes, rendszeres és szervezett folyamat. Az egész embernek (testi, idegrendszeri, érzelmi, értelmi, akarat stb. tényezőinek), sőt az egész csapatnak a felkészítését jelenti. Ezt a tevékenységet az edző végzi, a sportorvos és a sportpszichológus közreműködésével. E három szakember kapcsolatát, együttműködésének formáját úgy is jellemezhetjük, hogy - szakmailag és emberileg – jól összehangolt háromtagú zenekarnak tekinthetők, amelyben a „primás” szerepét az edző játssza.

A versenyzők pszichikai, illetve pszichológiai felkészítése átszövi a felkészítés egész folyamatát. Ez azt jelenti, hogy amikor a felkészítés során technikai és taktikai feladatokról van szó, akkor mindkét fajta feladat megoldásának egyaránt megvannak a maga pszichológiai feltételei és hatásai is.

A jó felkészítés és felkészülés eredménye a megfelelő felkészültség. Felkészültségnek nevezzük a versenyzőnek (csapatportokban az egész csapatnak) tervszerű, rendszeres és céltudatos tevékenységgel kialakított olyan testi, kondícióbeli, idegrendszeri és lelki állapotát, amely elégséges feltétele annak, hogy a szükséges időpontban „hozni tudja” önmagát, azaz optimális, a tőle várható maximális teljesítményt tudja nyújtani. Amennyiben a sportoló testi kondíciója, technikai és taktikai felkészültsége optimalis, úgy teljesítményét a versenyen végső soron pszichikai állapota határozza meg. Ha a pszichológiai felkészültség tartalmát, belső tényezőit vizsgáljuk akkor (Rókusfalvi, 1986) következők vannak kiemelve:

- akarati tulajdonságok: célratörés, kitartás, önfegyelem,
- önállóság, kritikai érzék, értelmi fogékonyság, rugalmasság,
- alkotó képzelet,
- erős és kiegyensúlyozott érzelmek,
- koncentrált és kitartó figyelem,
- képesség a döntő pillanatokban az érzelmek (pl. Szorongás, félelem, agresszió) és gondolatok szabályozására (ez elsősorban az adott pillanatban jól mozgósítható sportági ismereten és versenytapasztalaton alapul).

Közismert tény, hogy már a verseny gondolata is műszeresen is kimutatható elváltozásokat hoz létre a sportoló szervezetében, élettani folyamataiban. A küszöbönálló verseny izgalma, kockázata a sportoló egész lényét átjárja, s egyéni eltérő sajátos állapotot hoz létre, amely nagymértékben befolyásolja egész magatartását a verseny folyamán, így sportteljesítményét is. A rajtállapot a sportoló egész szervezetének és személyiségének azt az aktuális pszichológiai működési állapotát jelenti, amelyben a versenyre kiáll, s azt megkezdi. Bár a rajtállapot kialakulását bonyolult idegfiziológiai folyamatok kísérik, a döntő teljesítménymeghatározó mozzanatok ebben az emocionális és motivációs tényezők. E véleménynek nem mond ellent az a tény, hogy a szovjet kutatók – Pavlov, Kresztovnyikov (Rókusfalvi, 1986) kutatásai alapján – a rajt előtti reakciókat a nagyagykéreg funkcionális állapotának, a serkentés és gátlás viszonyának, az idegrendszeri típus jellegzetességeinek alapján magyarázzák.

3. Hipotézis és célkitűzések

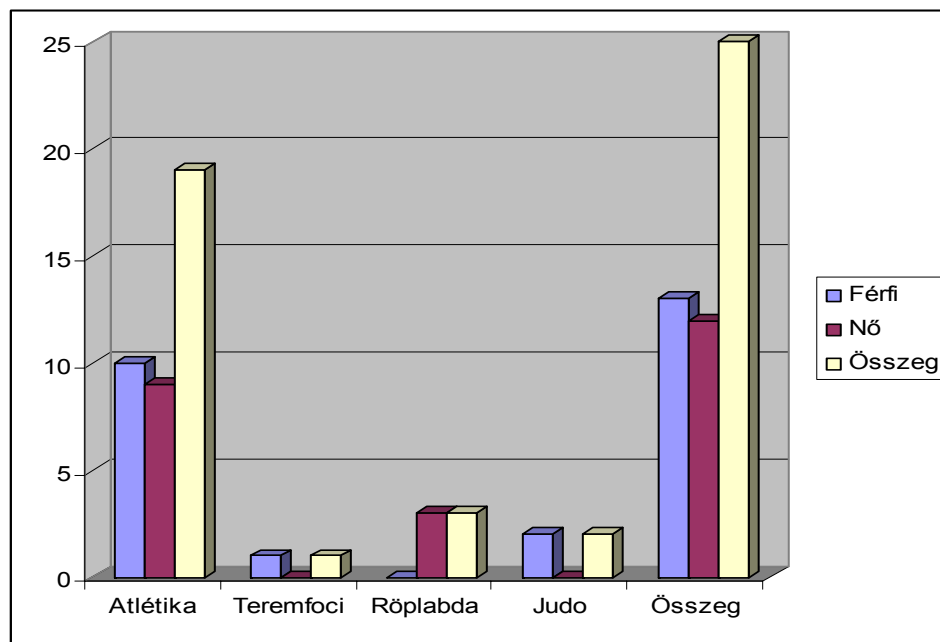
A dolgozat célkitűzése, hogy a sportolók verseny előtti szorongása megegyezik az egyetemisták vizsga előtti szorongásával. A vizsgálatot egy standard SCAT (Sport Competition Anxiety Test) teszttel hajtottuk végre. Martens, R., Vealey, R. S. and Burton, D. (1990)

4. Anyag és módszer

4.1. A vizsgálati csoport ismertetése

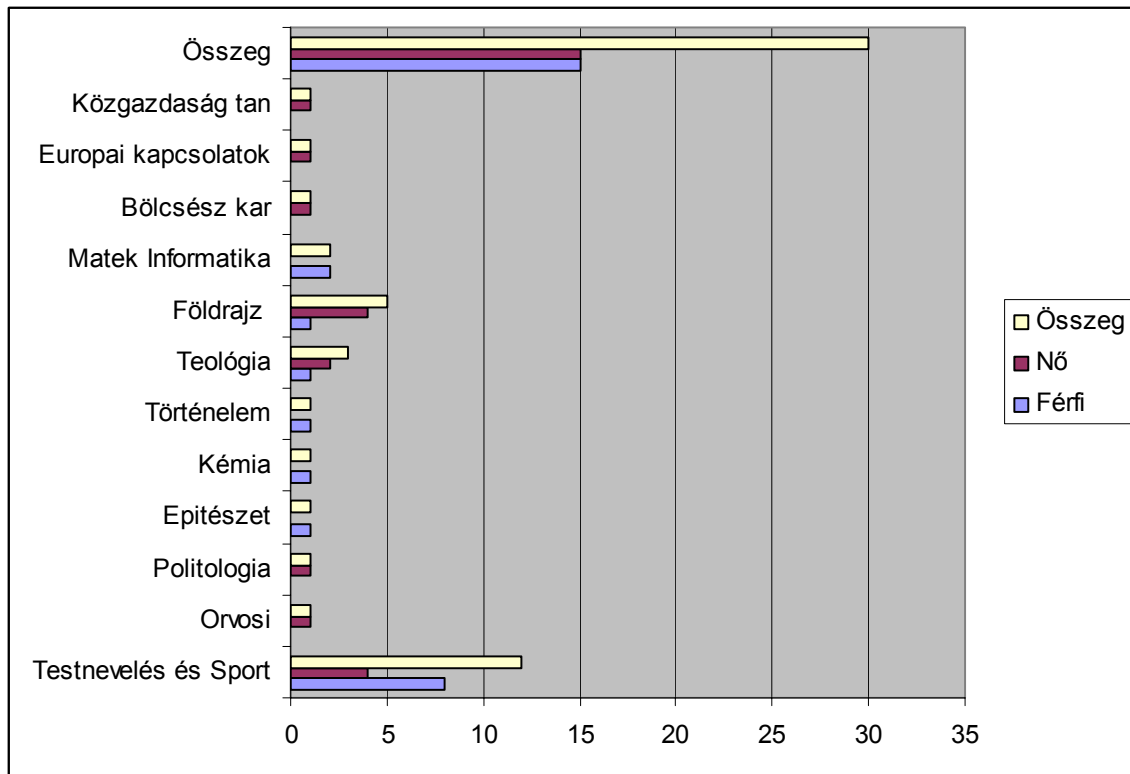
Két csoportal dolgoztam, egy sportolókból álló csoportal és egy egyetemistákból álló csoportal.

A sportolókból álló csoportban 25 jelentkező volt amiből 19 atléta (10 férfi, 9 nő), 1 teremfocis (férfi), 3 röplabdázó (nő) és 2 judos (férfi).



5. Ábra: A sportolókból álló csoport sportágra és nemre felosztva.

Az egyetemisták csoportja 30 főből állott 15 férfi, 15 nő, különböző karokról. 12 személy a Testnevelés és Sport karról, 1 személy az Orvosi karról, a Politológiáról, az Építészetről, a Kémia karról, a Történelem karról, 3 személy a Teológiáról, 5 személy a Földrajzról, 2 személy a Matematika Informatikáról, 1 személy a Bölcsészkarról, Az európai kapcsolatokról, és a Közgazdaságról.



6. Ábra: Az egyetemisták csoportja karokra és nemre felosztva

4.2. A kutatási módszerek

Az egyik kutatási módszerként egy standard 15 itemből álló kérdőívet használtunk, Sport Competition Anxiety Test Martens, R., Vealey, R. S. and Burton, D. (1990) amiből az 1., 4., 7., 10., 13., itemek 0 pontszámot értek a többire 1-3-ig volt a pontozás és megoszlott az alanyok választától függően (ritkán, néha, gyakran). Az eredmény kiértékelése alacsony, közepes, vagy magas szorongásra utalhatott. A kiértékelés pedig 17 pont alatt alacsony szorongási szint, 17 és 24 pont között közepes szorongási szint és 24 fölött magas szorongási szint.

A második a statisztikai módszer volt ami által vizgáltuk a csoportok eredményének átlagát, a csoportok eredményének standard szórását, a variációs együthatót, és a Person féle korelációs együtható.

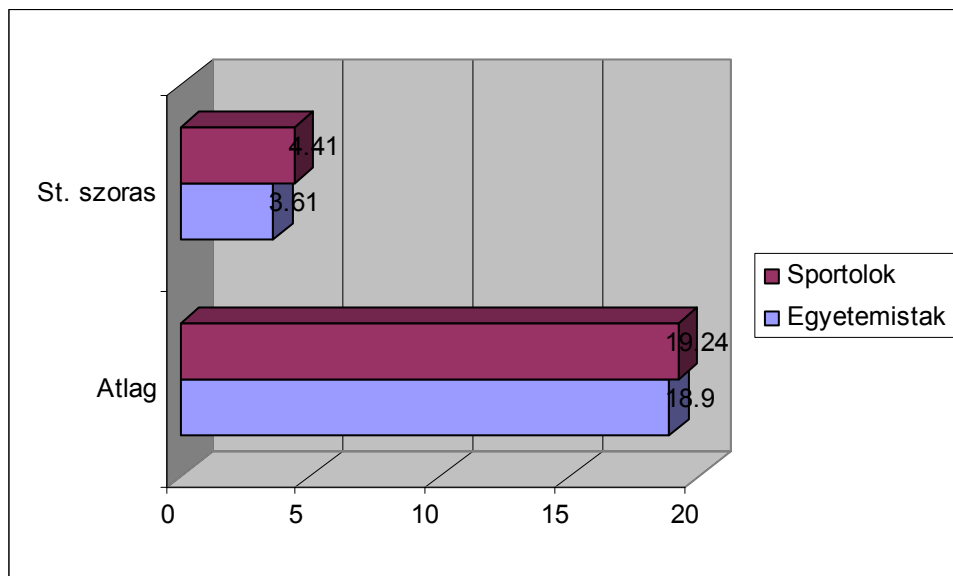
5. Eredmények

5.1. Az eredmények ismertetése

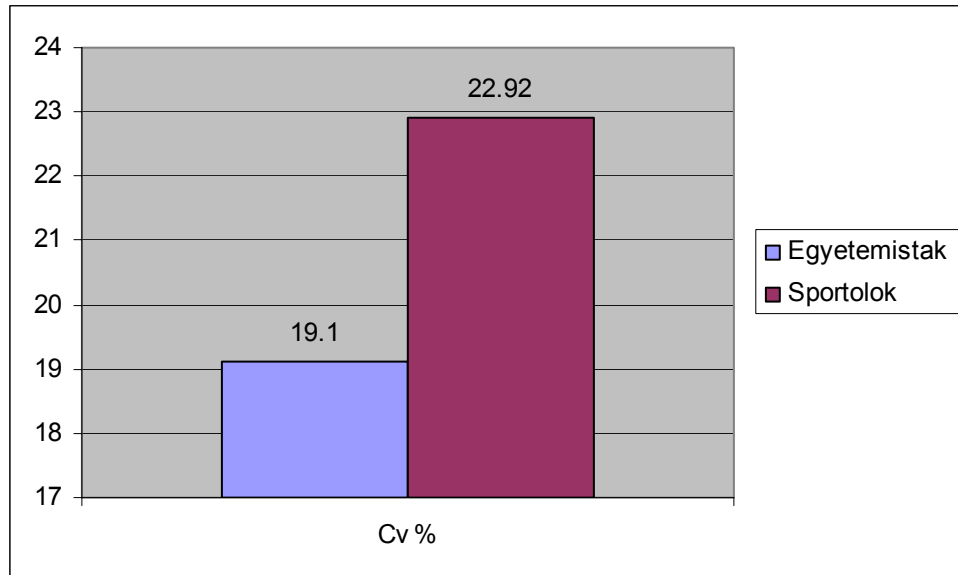
Az egyetemista csoport átlaga 18,9 , a sportolók átlaga 19,24. A standard szórás ami által megfigyelhetjük, hogy a atlag körül milyen távolságra helyezkednek el a következő eredmények, az egyetemistáknál 3,61 és a sportolóknál 4,41. A variációs együtható (Cv) megmutatja, hogy mennyire homogén a külön-külön a két csapat, és a Person féle korelációs együtható (r) megmutatja a két csoport eredményei közti összefüggést.

| | Átlag | St. szoras | Cv % | r |
|--------------|-------|------------|-------|------|
| Egyetemistak | 18,9 | 3,61 | 19,1 | |
| Sportolok | 19,24 | 4,41 | 22,92 | 0,66 |

1. Táblázat – Statisztikai eredmények



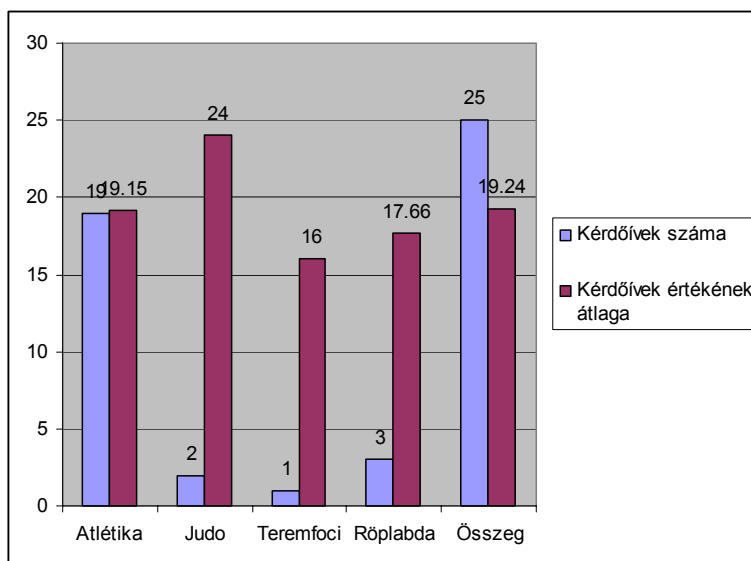
7. Ábra: A csoportok átlagának és szórásának összehasonlítása.



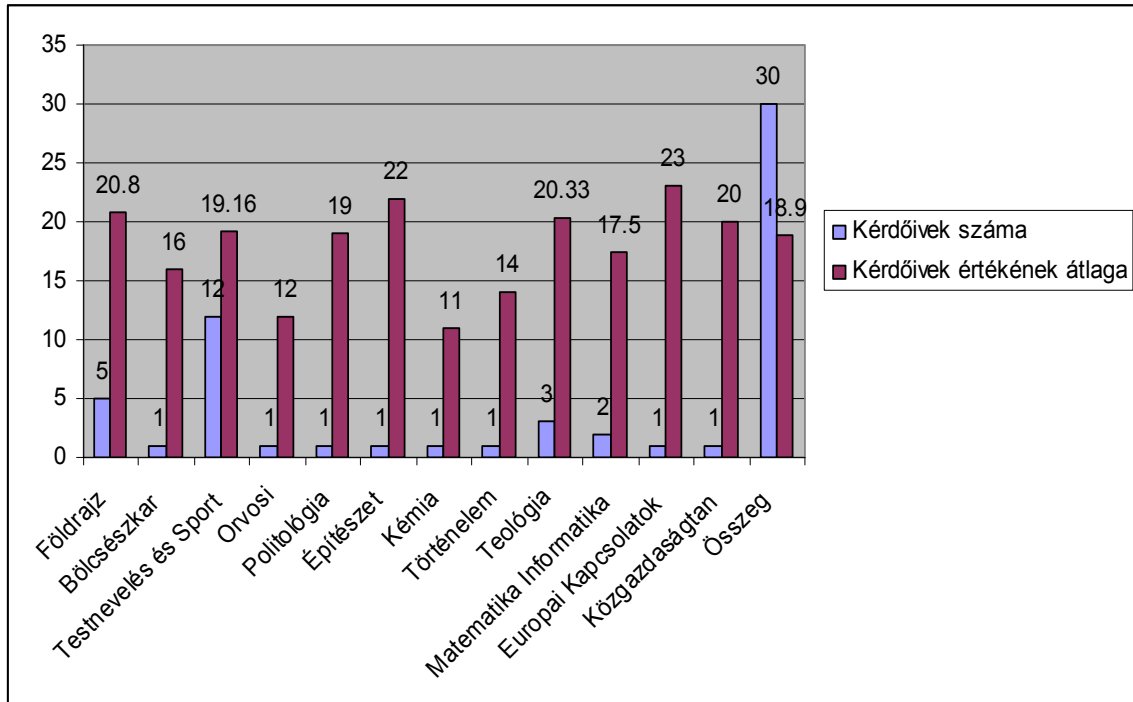
8. Ábra: A csoportok homogénitása %-ban kifejezve

5.2. Az eredmények értékelése

Az eredmények bebizonyították, hogy a két csoport szorongása megegyező. Ez azt jelenti, hogy feltevésünk beigazolódott, és ugyanazok a stressz és szorongás érzések jelennek meg a versenyzőknél vizsga és verseny előtt is egyaránt.



9. Ábra: A sportolók kérdőíveinek száma és átlaga



10. Ábra: Az egyetemisták kérdőíveinek száma és átlaga

6. Következtetések

Mivel a Person féle korelációs együtható (r) 0,66 vagyis pozitív, azt jelenti, hogy a két csoport alanyainál egyformán jelenkezik a szorongás és stressz a verseny és vizsga előtt. A kérdőív kiértékelője pedig azt bizonyítja hogy mind a két csoport átlaga a közepes szintű szorongási szintbe határolható be.

Végül azt lehet mondani, hogy az egyetemisták szorongása vizsga előtt megegyezik a sportolók verseny előtti szorongásával.

Könyvészet

1. Hanin, Y.L. (1980): A study of anxiety in sports. In: W.F. Staub (Ed.) Sport psychology. An analysis of athlete behavior (pp.236-249). Ithaca, NY: Movement.
2. Hebb, D.O. (1955): Drives in C.N.S. (Conceptual Nervous System). Psychological review, 62, 243-254.
3. Landers, D.M., Boutcher, S.M. (1986): Arousal performance relationships. In: J.M. Williams (Ed.), Applied sport psychology: Personal growth to peak performance (pp.163-184). Palo Alto, CA: Mazfield.
4. Martens, R. (1987): Coaches guide to sport psychology.ampaign, IL: Human Kinetics.
5. Martens, R., Vealey, R. S. and Burton, D. (1990): Competitive Anxiety in Sports. Human Kinetics
6. Nagykáldi Cs. (1998) : A sport és testnevelés pszichológiai alapjai, Budapest, Computer Arts kiadó
7. Nideffer, R.M. (1976): The inner Athlete. New York: Crowell.
8. Rokusfalvi P. (1986): A sport és testnevelés pszichológiája, Budapest, Tankönyvkiadó
9. Scanlan, T.K. (1986): Competitive stress in children. In: M.R. Weiss and D. Gould (Eds.), Sport for children and youths (pp.118-129). Campaign, IL: Human Kinetics.
10. Spencer, J.T., Spencer, K.W. (1966): The motivational components of manifest anxiety: Drive and drive stimuli. In: C.D. Spielberger (Ed.), Anxiety and Behavior. New York: Academic Press.
11. Zajonc, R.B. (1965): Social facilitation. Science, 149, 264-274
12. Yerkes, R.M., Dodson J.D. (1908): the relation of strength of stimulus to rapidity of habit formation. Journal of Comparative Neurology and Psychology, 18, 459-482.

Függelék

Chestionar de anxietate în sportul competitiv (SCAT) (Înainte de competiția sportivă)

Afirmațiile din acest chestionar se referă la starea Dvs. înainte de o competiție sportivă. Citiți fiecare afirmație și marcați cu un „X” răspunsul care credeți că este cel mai apropiat de reacția dumneavoastră în situația dată.

| | Rar | Câteodată | Des |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Competiția împotriva unor adversari este mult mai plăcută din punct de vedere social. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Înainte de concurs mă simt ciudat. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Înainte să concurez îmi fac griji că nu o să obțin rezultate bune. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Sunt un bun sportiv când concurez. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. În timp ce concurez îmi fac griji că a-ș putea greși. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Înainte să concurez sunt calm. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. În concurs este foarte important să îți stabilești un obiectiv. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Înainte de competiție simt un sentiment ciudat în stomac. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Chiar înainte de competiție, observ că inima î-mi bate mai repede ca de obicei. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Î-mi plac competițiile care necesită energie fizică multă. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Înainte de competiție mă simt relaxat. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Înainte să concurez sunt nervos. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Sporturile de echipă sunt mult mai interesante decât cele individuale. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Încep să fiu nervos, dorind să începem competiția. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Înainte de competiție deseori devin nervos. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Vă mulțumim pentru sinceritate!

Numele sportivului:

Sportul Practicat:.....

Vârsta:

Notă: Datele sunt confidențiale!

Chestionar de anxietate (SCAT)

Afirmațiile din acest chestionar se referă la starea Dvs. înainte de examen / examene.
Citiți fiecare afirmație și marcați cu un „X” răspunsul care credeți că este cel mai apropiat de reacția dumneavoastră în situația dată. .

| | Rar | Căteodată | Des |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 2. Din punct de vedere social este plăcută concurența pentru note la examene | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Înainte de examen mă simt ciudat. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Înainte de examen îmi fac griji că nu o să obțin notă bună. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Sunt un bun student la examene. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. În timpul examenelor îmi fac griji că a-ș putea greși. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Înainte să concurez sunt calm. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. La examen este foarte important să îți stabilești un obiectiv. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Înainte de examen simt un sentiment ciudat în stomac. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Chiar înainte de examen, observ că inima î-mi bate mai repede ca de obicei. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Î-mi plac examenele care necesită multă energie fizică și psihică. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Înainte de examen mă simt relaxat. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Înainte de examen sunt nervos. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

13. Sporturile de echipă sunt mult mai interesante decât cele individuale.

14. Încep să fiu nervos, dorind să începem examenul.

15. Înainte de examen deseori devin nervos.

Facultatea:.....Secția:..... Anul de studiu: I/ II/ III/

IV

Vârsta:

Sexul: M/ F

Notă: Datele sunt confidențiale!

Vă mulțumim pentru sinceritate!

