

*A női sportolók személyiség
jegyeinek összehasonlítása*

Készítette:

Gansberger Mónika

1. Bevezetés

A témám a női labdarúgók, a női atléták és a női súlyemelők alapvető személyiség jegyeinek összehasonlítása. Ez a téma a pszichológia, a sportpszichológia, a sportszociológia tudomány területéhez tartoznak.

2. Téma választás indoklása

Azért döntöttem úgy, hogy erről a témáról írok, mert szerintem annak, hogy egy nő alapvetően férfias sportágat űzzön pszichológiai okai, háttere van, és ezt szeretném a vizsgálattal kideríteni. A női labdarúgókat személyes okokból választottam tesztalanynak, mert én is sokáig űztem ezt a sportágat és érdekelt, hogy vajon az én személyiségemet mennyire formálta az alapvetően férfias sportág velejárói. A másik tesztalany csoportom a női súlyemelők voltak. Ez az a sportág, ami abszolút férfias sportágnak nevezhető, de engem mégis a női oldala érdekelt. Kíváncsi voltam arra, hogy mennyiben különbözik a személyisége egy, olyan női sportolónak, aki csapatban űzi a sportágát vagy egyéniben. A harmadik csoportalanyaim a középtáv futó atléták voltak. Azért az atléták, mert az atlétika a legősibb sportág, amit a férfiak és a nők is egyaránt űznek. Érdekelt az, hogy egy, olyan női sportolónak, aki egy úgynevezett „hagyományos” sportágat űz, mennyiben más a személyisége, mint egy férfias sportágat űző nőnek.

3. Kutatás célja

Kutatásom célja, hogy felderítsem a női labdarúgók, mint csapat sport, a női atléták, mint egyéni sport és a női súlyemelők, szintén egyéni sport alapvető személyiség jegyeit.

4. Elméleti háttér

4.1. Mi a személyiség?

A személyiség a viselkedésnek, a gondolkodásnak és az érzelmeknek a jellegzetes mintázata, amely meghatározza, hogy a személy hogyan alkalmazkodik a környezetéhez.

Gordon W. Allport (1937) meghatározása szerint: „ A személyiség azon pszichofizikai rendszerének dinamikus szerveződése az egyénen belül, amelyek meghatározzák jellemző viselkedését és gondolkodását.”

4.1.1. Személyiség összetevői

A személyiség főösszetevői a megismerő, ösztönző, értékelő, társas, cselekvő, tudat, jellem, világnézet. Ezeken belül összetevők még a figyelem, érzékelés/észlelés, emlékezés, képzelet/gondolkodás, intelligencia/kreativitás, motiváció, vágy, attitűd, érdek, akarat, értékorientáció, érzelem, eszmények, meggyőzés, együttműködés, befolyásolása, hatékonyság, empátia, alkati jellemzők, képességek, mozgás, beszéd, vérmérséklet.

4.1.2. Személyiség típusai

A személyiségnek két fő típusa van az extrovertált (kifelé forduló) és az introvertált (befelé forduló). Az extrovertált típusúakra jellemző, hogy könnyen megnyílnak, keresik a sikerélményeket, jól viselik a kudarcot, tudás szintet meghaladó feladatokra vállalkoznak, gyakran nem mérik fel a feladatok veszélyességi fokát. Az introvertált típusúakra jellemző, hogy nehezen barátkozóak, kerülnek a kudarc lehetőségeit, nehezen viselik el a sikertelenséget, nehezen oldódnak fel, nem kezdeményező típusúak.

4.1.3. Az extrovertáltság és introvertáltság kialakulásának lehetséges okai

Eysenck szerint az introvertáltak ARAS (felszálló retikuláris aktiváló rendszer) szintje nyugalmi állapotban magasabb, mint az extrovertáltaké → más ingerszintű környezetben érzik jól magukat.

Gray két rendszert állapított meg, az első a BAS (Behavioral Activation System) - impulzivitás. A második rendszer a BIS (Behavioral Inhibition System) – szorongás.

Hipokratész: 4 testnedv alapján történő besorolás szerint 4 személyiség típust különböztetett meg.

4.2. A sportoló gyerek személyisége

A sportolói létformának a személyiségre gyakorolt hatását, illetve a sportolás folyamatának a személyiségkép tükrében történő vizsgálatát számos nézőpontból lehet és kell is vizsgálni. A tevékenységforma sajátos jellemzői, a környezet, amelyben a személyes aktiváció történik és az egyéni tapasztalat mind döntő jelentőségű, személyiségformáló tényezők. A tudományos vizsgálódásokban elsősorban a személyes karakter, az egyének jellege kerül vizsgálat alá. A jellemstruktúra egyes aspektusait, mint a személyre jellemző temperamentumbéli sajátosságokat, az önkontroll, az önállóság, a motiváció-és ezzel kapcsolatosan a morális jellemzőket különböző teszt módszerekkel, interjúkkal és megfigyeléses eljárásokkal igyekeznek feltérképezni. Az adott problémakörbe tartozó kérdéseket a sportolók esetében is sokféle módon lehet vizsgálni. Tanulmányozható kérdés az egyes sportágak képviselői között tapasztalható személyiségkülönbségek is. Jelen esetünkben a serdülőkorú sportolókat vizsgáljuk. Erikson szerint a személyiségfejlődés legkritikusabb időszaka a serdülőkor (Vikár, 1980). Mint tudjuk a serdülőkor feladata az identitás kialakítása. Ez az az időszak, amikor számos kérdéssel és változással szembesülnek, és keresik rá a saját válaszaikat. Fontos feladat számukra a szülőkről való leválás és a nemi identitás kialakítása. A fiatal sportolók ebben az időszakban alakítják ki a sportolói identitásukat is. Ez alapvetően pozitív folyamat, de veszélyt is rejt magában. A sportoló fiatalok hajlamosak arra, hogy saját énképüket teljes mértékben azonosítsák a sportolói énképükkel. Ez azt jelenti, hogy ha kudarcot vall a sportban, akkor emberként is értéktelennek érzi magát, ha viszont sikert ér el, akkor emberként is sikeresnek tartja magát. Ebből kifolyólag fontos odafigyelni arra, hogy ez a két kérdés elkülönüljön. Mert ha ez nem tisztázódik időben, az kihatással lesz a felnőttkorára, amikor ez a kettősség különösen erőssé válik. A sportoló gyermekeknél előfordul, hogy egy normális gyermek- vagy kamaszkort áldoztak fel a sportolásért. Az ilyen fajta részvételnek hátránya, hogy az egyének nem tudnak érzelmileg és társadalmilag is fejlett és

érett személyiséggé fejlődni, de ennek az ellenkezőjére is van lehetőség, mert a sport esélyt adhat a fiatalok számára az ismerkedésre is. A kommunikációs, a verbális és a vezetői képességek gyakran éppen a sportban való aktív részvétel eredményeképpen alakulnak ki.

4.3. Sportolók és vonások

A vonásméleti megközelítés különbséget feltételezett a sportolók és nem sportolók jellemző személyiségjegyei között, különféle sportokat űzők személyisége között, a sportolók képességük és sikerszintjük alapján meghatározott, jellemző személyiségtulajdonságai között. Már a témában végzett korai vizsgálatok (Butt, 1982.) is azt mutatták, hogy a sportolókat nagyobb mérvű extraverzió és emocionális stabilitás jellemzi. Ugyanezen tanulmány szerint a sportolói személyiség a következő tulajdonságokkal írható le: dominancia, szociális agresszió, stabilitás, bizalmasság. A női sportolók annak tekintetében különböznek leginkább a férfaitól, hogy esetükben kevésbé erősen nyilvánul meg az emocionális stabilitás. Ogivile (1982) is hasonló eredményekre jutott saját vizsgálatában, de ez extraverzió szintjében is talált különbségeket a nemek között, mégpedig a női sportolók javára.

4.4. A személyiség és a sport egymásra gyakorolt hatása

A sport hatása a személyiségre: önbizalom növelő, szocializálás, helyes énkép kialakítása, örömelemény, motiváció, alkalmazkodásra nevelés, önfegyelem, kitartás, a gátlások alatt lévő adottságokat segítheti a felszínre hozni, tolerancia, segítőkészség, sikerélmény és kudarc feldolgozása. Amennyiben ezek a tulajdonságok a sportfoglalkozásokon rögzült magatartásjegyekké válnak, áttevődnek az élet más területeire is.

A személyiség hatása a sportra: A sportoló személyisége meghatározza a sportág kiválasztását, eredményességét. Meghatározza még a csapatsportágban a pozíciót és a közönséggel szembeni beállítódását.

5. Hipotézisek

1. **Feltételezem**, hogy a sportági jellegzetességeken túl talállok, olyan összefüggéseket is, melyek, mind három sportág sportolóira, versenyzőire jellemző.
2. **Feltételezem**, hogy az általam mért sportolók személyiség jegyei (faktoronként mérve) jelentékenyen eltérnek a teszt standard értékeitől.
3. **Feltételezem**, hogy a sportoló és nem sportoló emberek egyes személyiségjegyei között eltérést fogok találni. Véleményem szerint a dominancia, a bizalmasság és az agresszió terén tapasztalok szignifikáns különbséget.

Kérdésfeltevés:

Van-e lényeges eltérés a sportolók személyiség jegyei között sportáganként?

6. Módszer

6.1. Vizsgálati személyek

A 26 teszt közül tízet a szombathelyi Victoria Fc U-17-es korosztálya töltött ki. Még tízet a szombathelyi egyetem középtáv futó női atlétái, a maradék hatot pedig a Haladás VSE női súlyemelői. A tesztet kitöltött lányok átlag életkora 15 év.

6.2. BFQ személyiség teszt ismertetése

BFQ→ Big Five Questionnaire. A BFQ- tesztet Caprara és munkatársai 1993-ban dolgozták ki. Eredetileg a NEO- tesztek továbbfejlesztett változataként készült, olasz szerzők kidolgozásában. A Cattel-féle 16 faktorból álló személyiség teszt az alapja. A fejlesztők fontosnak vélték optimalizálni a mért dimenziók és tételek számát, valamint érvényes mércét találni a szociális kíváncsiság és a válaszbeállítódás mérésére is. Öt nagy faktort mér: Energia, Barátságosság, Lelkiismeretesség, Érzelmi stabilitás és Nyitottság, melyek közül valamennyi két aldimenziót tartalmaz, utóbbiak pedig fele-fele arányban foglalnak magukba

pozitív és negatív tételeket. A Hazugságskála a társas megfelelési igényt mutatja meg, és más skálához hasonlóan 12 tételből áll. A mérőeszköz összesen 132 tételt foglal magában, melyek ötfokú Likert- skálán válaszolhatók meg. Változatosan mutatja be az öt faktorhoz és alskáláikhoz tartozó legfontosabb személyiségjegyeket.

7. Eredmények

Az adatokat az SPSS 16.0 verziójával dolgoztam fel. Alkalmaztam még statisztikai eljárásokat is, mint az átlag, szórás. A több szempontos variancia analízis nem paraméteres változatát, a Kruskal-Wallis próbát használtam. A T-próbában a standart értékekhez viszonyítottam a mért értékeimet. ($p < 0.05$)

7.1. Eredmények

7.1.1. Válasz az első hipotézisre

Első hipotézisünk, mely szerint a három sportág képviselői rendelkeznek közös személyiségjegyekkel, beigazolódott. Az energia és a lelkiismeretesség faktorban mért eredmények szignifikánsan felülmúlják az átlag ember mért értékeit. Addig, az érzelmi instabilitás és a nyitottság faktorokban szintén szignifikáns eltérést tapasztaltunk, de másik irányban. (lásd: 1-4. táblázat és az 1. ábra)

7.1.2. Válasz a második hipotézisre

Második hipotézisünk, mely szerint sportolók személyiség jegyei (faktoronként mérve) jelentékenyen eltérnek a teszt standard értékeitől, beigazolódott az energia, a lelkiismeretesség, a nyitottság és az érzelmi instabilitás faktorokban. (lásd: 1.-4. táblázat)

7.1.3. Válasz a harmadik hipotézisre

Harmadik hipotézisünk, mely szerint a dominancia, a bizalmasság és az agresszió terén lesznek tapasztalhatóak szignifikáns eltérések, részben igazolódott be. Az energia faktor alskálájaként szereplő dominanciában és az érzelmi instabilitás

alskálójaként szereplő agresszivitás terén találtam jelentékeny eltérést. (lásd: 2. és 3. ábra)

7.2. Eredmények faktoronként

a) Az energia faktor¹

Az energia faktorban szignifikáns eltérést tapasztaltam. A táblázatban szemmel látható, hogy a sportolók energia szintje magasabb, mint az átlag emberé. Ez talán a sport iránti aktivitásuknak és a nagyobb mozgás igényüknek köszönhető. A pszichológia szerint azok az emberek, akik ebben a faktorban magas pontszámot érnek el, azok szeretik a társaságot, aktívak, bőbeszédűek, szeretik az izgalmakat és vidám természetűek.

b) Lelkiismeretesség faktor²

A lelkiismeretesség faktorban tendencia mutatkozott. A tendencia azt jelenti, hogy csekély különbség van a sportolók és az átlag emberek között ebben a faktorban. A pszichológia azt mondja, hogy az az ember, aki ebben a faktorban magas pontszámot ért el, az kiváló tanulmányi vagy munkahelyi előmenetellel rendelkezik. Ezekre a személyekre jellemző még a megbízhatóság, pontosság, céltudatosság és az akaraterő is.

c) Érzelmi stabilitás faktor³

Ahogy a táblázat is mutatja ebben a faktorban is szignifikáns eltérést tapasztaltam. Érdekes számomra az, amit a pszichológia ír, azokról a személyekről, akik ebben a faktorban magas pontszámot értek el. Mert azt mondja, hogy ezek a személyek érzelmeiket nehezen tudják kezelni, irányítani. A stressz helyzettel is nehezen boldogulnak, és könnyen dühbe jönnek. Ebből arra lehet következtetni, hogy a lány sportolók részben átveszik a fiús viselkedéseket.

¹ Lásd: mellékletek táblázat1

² Lásd: mellékletek táblázat2

³ Lásd: mellékletek táblázat3

d) *Nyitottság faktor*⁴

Ebben a faktorban is szignifikáns eltérés tapasztaltam, viszont itt az átlag emberek javára. Számomra is meglepő volt, hogy a sportolók nyitottsága alacsonyabb, mint az átlag emberé. Talán ezt azzal magyarázhatnánk, hogy az a személy, aki aktívan sportol, ő már megtalálta azt a dolgot az életében, amivel el tudja foglalni magát és nem érzi úgy, hogy számára más elfoglaltság jobb lenne. A pszichológia is azt mondja, hogy azok a személyek, akik ebben a faktorban alacsony pontszámot értek el, jellemző rájuk a konvencionalitás, a tekintélyelvűség, és a világ valamint a tudományok iránti érdektelenség. De ez nem azt jelenti, hogy a sporton kívül nem érdekelheti több dolog is.

7.3. Kérdésfeltevés eredménye

A kérdésekre válaszul azt kaptam, hogy nincs szignifikáns eltérés az egyes sportágak képviselői között.

8. Összegzés

Összegzésként elmondhatom, hogy a hipotézisemet négy faktorban (Energia, Lelkiismeretesség, Érzelmi stabilitás, Nyitottság) tudtam igazolni. Mert ezekben a faktorokban találtam szignifikáns eltérést és tendenciát. Elmondhatom még azt is, hogy szignifikáns eltérés nincs az egyes sportágak képviselői között.

A vizsgálatokat még nem fejeztem be, mert még a személyiségjegyek körében tovább vizsgálódok a faktorokat alkotó alskálákban is.

9. Felhasznált irodalmak

- Dr. Jakabházy László: Sportpszichológia (Jegyzet, Budapest, 1978)
- Gombos M.: Személyiség tesztek a sportban. A sport és a testnevelés időszerű kérdései (Sport 7. szám 119-135. oldal, Budapest, 1973)

⁴ Lásd: mellékletek táblázat4

- Gyömbér Noémi, Kovács Krisztina: Fejben dől el (Noran Libro, Budapest, 2012)
- Halász Nikoletta: Személyiség és a sport
- Kovács Krisztina: A szociometriai pozíciók és a személyiségvonások közötti összefüggés megjelenése a professzionális csapatokban (2007.) (Studia Caroliensia 3. szám 57-70.)
- Mirnics Zsuzsanna: A személyiség építőkövei - Típus-, vonás- és biológiai elméletek (Bölcsész Konzorcium) (2006.)
- Ocskó Mariann: Sport és személyiség

10. Melléklet

1. táblázat: A sportoló és nem sportoló személyek összehasonlítása az energia faktor alapján

One-Sample Test

	Test Value = 76.58					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
energia	4,662	25	,000	8,34308	4,6572	12,0289

2. táblázat: A sportoló és nem sportoló személyek összehasonlítása a lelkiismeretesség faktor alapján

One-Sample Test

	Test Value = 80.81					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
lelkiismeretesség	1,982	25	,059	3,72846	-,1461	7,6030

3. táblázat: A sportoló és nem sportoló személyek összehasonlítása az érzelmi stabilitás faktor alapján

One-Sample Test

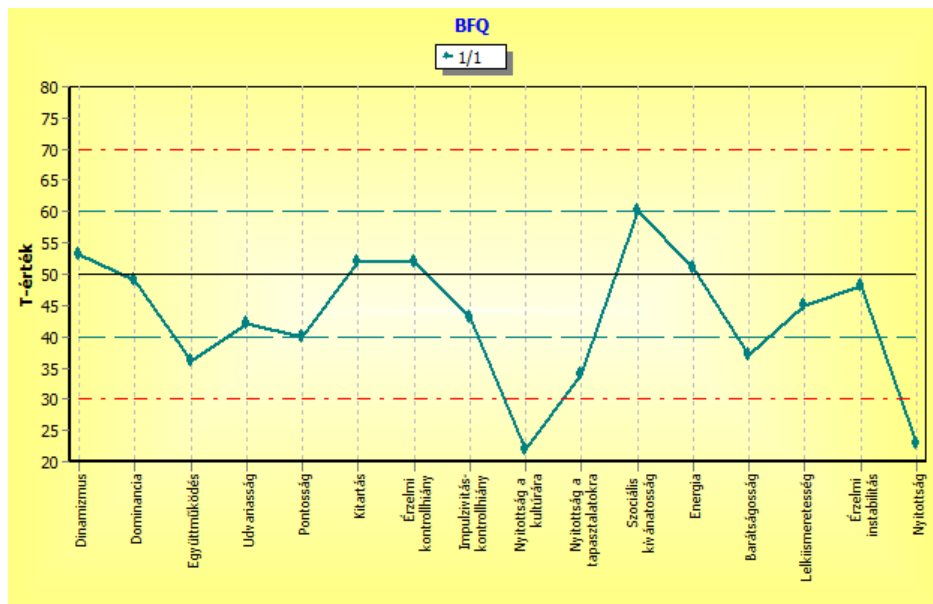
	Test Value = 67.06					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
érzelmistab	2,227	25	,035	4,70923	,3540	9,0644

4. táblázat: A sportoló és nem sportoló személyek összehasonlítása a nyitottság faktor alapján

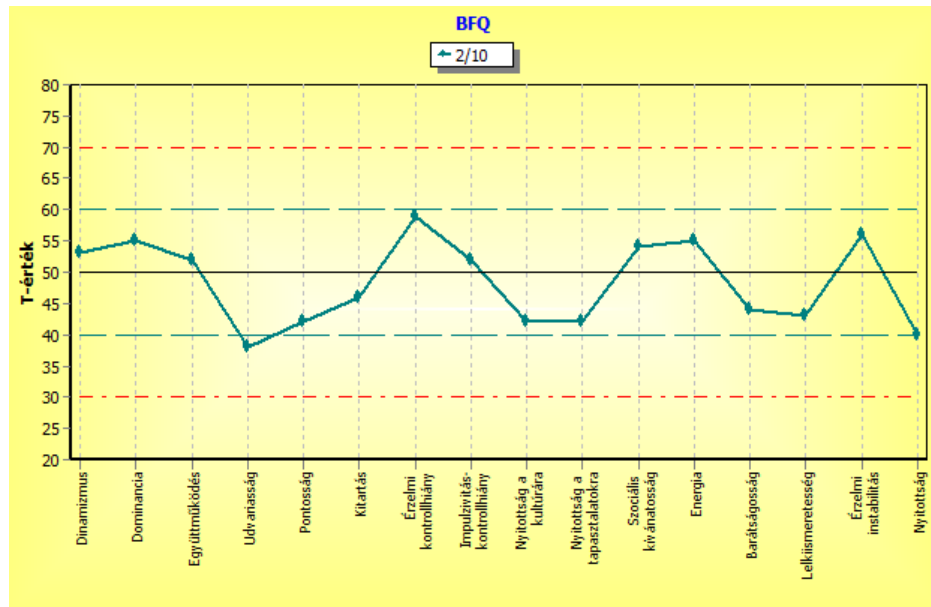
One-Sample Test

	Test Value = 85.78					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
nyitottság	-2,760	25	,011	-4,93385	-8,6157	-1,2519

1. ábra: Tipikus súlyemelő lány profil képe



2. ábra: Tipikus labdarúgó lány profil képe



3. ábra: Tipikus atléta lány profil képe

