

Személyiséglélektan műhelymunka

**Sziklamászók
személyisége a
Temperamentum és
Karakter Kérdőív
tükrében**

Készítette: Szentkereszty Zsófia

Piliscsaba
2014. április 15.

TARTALOMJEGYZÉK

Absztrakt	4
1. Elméleti bevezető	4
1.1 Szenzoros élménykeresés	6
1.2 Én-hatékonyság	8
1.2.1 Önértékelés.....	10
1.2.2 Társas kapcsolatok és extravenzió	11
1.2.3 Vonásszorongás.....	12
1.2.4 Állapotszorongás	13
1.2.5 Én-hatékonyság és sziklamászás	13
1.3 Flow	14
1.4 Összegzés.....	17
1.5 Hipotézisek	19
2. Módszer.....	20
2.1 Vizsgálati minta.....	20
2.2. Vizsgálati módszerek.....	21
2.2.1 A kitöltőre vonatkozó kérdéssor	21
2.2.2 Sziklamászó Én-Hatékonyság Skála (CSES).....	22
2.2.3 Általános Én-Hatékonyság Skála (GSE).....	22
2.2.4 Rosenberg-féle Önértékelési Skála (RSES)	23
2.2.5 Flow Állapot Kérdőív (FÁK).....	24
2.2.6 Cloninger-féle Temperamentum és Karakter Kérdőív (TCI).....	24
2.3 Eljárás	25
3. Eredmények	26
3.1 Leíró statisztika.....	26
3.2 Parametrikus tesztek feltétele	27
3.2.1 Normális eloszlás	27
3.2.2 Varianciák homogenitása	28
3.3 Sziklamászók és kontrollcsoport összehasonlítása.....	30
3.3.1 Általános Én-Hatékonyság Skála, Rosenberg-féle Önértékelési Skála, Flow Állapot Kérdőív	30
3.3.2 TCI	32
3.3.3 Sziklamászó Én-Hatékonyság Skála (CSES).....	35
3.4 Sziklamászás speciális jellemzői és a személyiség közötti kapcsolat	36
3.4.1 Sziklamászó Én-Hatékonyság Skála (CSES).....	36

3.4.2	Flow Állapot Kérdőív (FÁK).....	37
3.4.3	Általános Én-Hatékonyság Skála (GSE), Rosenberg-féle Önértékelési Skála (RSES).....	39
3.4.4	TCI	39
3.5	Temperamentum, karakter, én-hatékonyság, flow-élmény és az önértékelés összefüggései	40
3.5.1	Az Általános Én-Hatékonyság Skála és a TCI kapcsolata	40
3.5.2	A Sziklamászó Én-Hatékonyság Skála és a TCI kapcsolata	41
3.5.3	Temperamentum, karakter, én-hatékonyság, flow-élmény és az önértékelés korrelációs összefüggései.....	42
4.	Értelmezés.....	44
4.1	Sziklamászó- és általános én-hatékonyság	44
4.2	Önértékelés	45
4.3	Flow-élmény	46
4.4	Temperamentum és karakter	48
4.4.1	Temperamentum.....	48
4.4.2	Karakter	49
4.5	Temperamentum, karakter, én-hatékonyság és a flow-élmény összefüggései	50
4.6	Korlátok	52
5.	Diszkusszió	54
6.	Irodalomjegyzék	56
7.	Mellékletek	61
7.1	1. számú melléklet: Szerzői engedély.....	61
7.2	2. számú melléklet: Sziklamászó csoport kérdőív	62
7.3	3. számú melléklet: Kontrollcsoport kérdőív	80

ABSZTRAKT

Jelen kutatás célja a sziklamászás motivációjának, a tevékenységben résztvevők személyiségének vizsgálata. Korábbi sziklamászásra és extrém sportokra irányuló empirikus vizsgálatok eredményeiből kiindulva az általános- és sziklamászás specifikus én-hatékonyság, az önértékelés, a flow-élmény, valamint a Cloninger-féle Temperamentum és Karakter Kérdőív segítségével vizsgáltuk a sziklamászók személyiségét. Az eredmények alapján bebizonyosodott, hogy a sziklamászók alacsony szorongó, újdonságkereső és önirányított személyiségek, akiknél a magas én-hatékonyság, flow-élmény és az önértékelés egymással és számos sziklamászást meghatározó tényezővel együttjárást mutat. Mindemellett a tevékenység előtti időszakot, valamint a sziklamászás folyamatát nem vizsgáltuk, így a mászás folyamatára és a lezajló változásokra fókuszáló longitudinális vizsgálatok a jövőben további új eredményeket hozhatnak.

Kulcsszavak: sziklamászás, én-hatékonyság, flow-élmény, temperamentum, karakter

1. ELMÉLETI BEVEZETŐ

„Léteznek a természetnek ezek a különleges formái,
amiket hegyeknek nevezünk, ezek a különleges megnyilvánulások,
amelyek az ég felé törnek. (...)
Ott lenni a természetnek ebben a különleges birodalmában,
ez vonzás, motiváció, szeretet.
Ez vonzza oda a hegymászót, akiben az a vágy munkál,
hogy eggyé válhasson a magas hegyek különleges világával.”
(Nedeczky, 2013)

Nedeczky Júlia (2013) pszichológus és profi hegymászó Erőss Zsolt halálára írt mondatai kifejezik az emberiségnek azt az évezredek óta megnyilvánuló vonzalmát a hegyek, hegységek és csúcsok iránt, ami oly sok hegymászót, túrázót, illetve zarándokot elindít ezen az úton (Keresztesi, Mersdorf és Surányi, 2013). Habár a sziklamászás már a történelem előtti időktől létezik, csupán 1970 óta tartják számon, mint szabadidős tevékenységet (Feher, Meyers és Skelly, 1998). Az elmúlt negyven évben a balesetek gyakorisága és a tevékenység potenciálisan halálos természete ellenére exponenciálisan nő a sziklamászás, és egyéb nagy kockázattal járó extrém sportok népszerűsége (Llewellyn, Sancez, Asghar és Jones, 2008). Hivatalos statisztikai adatok szerint Nagy-Britanniában 2008-ban több mint 150 000 (Draper, Jones, Fryer, Hodgson

és Blackwell, 2008), az Egyesült Államokban pedig közel 400 000 (Gómez, Hill és Ackerman, 2007) aktív bejegyzett sziklamászót tartottak nyilván. Magyarországon a sziklamászók száma feltehetően kevesebb. Bár pontos statisztikai adatokkal nem rendelkezünk, a sziklamászó egyesületek számának növekedése a sziklamászás magyarországi elterjedését valószínűsíti. Mindezek ismeretében felvetődik a kérdés, hogy vajon milyen jelentőséggel bír a pszichológia számára a sziklamászás, mint extrém sport kutatása.

A sziklamászás, és minden extrém sport közös jellemzője, hogy a sportot űző személynek tisztában kell lennie tevékenysége esetleges komoly vagy halálos kimenetelével (Breivik, 1995), ehhez pedig a speciális felszerelés mellett speciális felkészültséggel kell rendelkeznie (Fyffe és Peter, 1997 id.: Castanier, Le Scanff és Woodman, 2013). Ez azt jelenti, hogy az egyénnek meg kell küzdenie a bizonytalannal és a veszélyhelyzetekkel saját képességei és erőforrásai segítségével. (Ewert és Hollenhorst, 1997 id.: Fave, Bassi és Massimini, 2003) A tevékenység önkéntes, nincs külső jutalom, és kézzelfogható hasznossága sincs, így a sportpszichológia fókuszában a motiváció kutatása áll (Fave és mtsai, 2003). A legtöbb ember minimalizálni igyekszik a veszélyt, a nyugati kultúrákban pedig a biztonságosság széleskörű megvalósításával különösen lecsökkent az előforduló veszélyesetek száma (Watson és Pulford, 2004). Ezzel szemben sziklamászók ezrei tudatosan teszik ki önmagukat veszélyhelyzeteknek (Castanier és mtsai, 2013; Llewellyn és Sanchez, 2008; Slinger és Rudestam, 1997). Mi tehát az, ami vonzóvá teszi a sziklamászást, milyen egyedi tulajdonságokkal rendelkeznek a sziklamászók (Kiewa, 2001; Slinger és Rudestam, 1997), ami képessé teszi őket a biztonság mellőzésére, avagy mi lehet erősebb a biztonság iránti szükségleteiknél?

A legtöbb vizsgálat fókuszában a nem sziklamászóktól a sziklamászókat megkülönböztető egyéni különbségek vizsgálata áll. Számos kutató a sziklamászókat és a kontrollcsoportot megkülönböztető pszichológiai és demográfiai jellemzők vizsgálatára helyezi a hangsúlyt, ugyanakkor jelentős heterogenitás feltételezhető a sziklamászó és extrém sportot űző populáción belül (Llewellyn és mtsai, 2008). A személyiség fontos bejósoló tényezője a kockázatkereső viselkedésnek, ugyanakkor sok ellentmondásos eredmény született, ami mutatja a személyiség és a sziklamászó viselkedés komplexitását (Castanier és mtsai, 2013). E viselkedés vizsgálatához tehát feltehetően nem egy személyiségjegyet, hanem a személyiség komplex vizsgálatára van szükség.

A következőkben három, a sziklamászó személyiségre irányuló kutatási irányvonalat ismertetek: a szenzoros élménykeresés, az én-hatékonyság és a flow élmény vizsgálatát. Mindegyik a sziklamászó viselkedést igyekszik megérteni, ugyanakkor más-más irányból

közelít. Jelen dolgozat célja e három nézőpont egységes keretbe helyezése, feltételezve, hogy a sziklamászás motivációjában, folyamatában, valamint a viselkedés fenntartásában együttesen, további tényezőkkel való interakciók során valósul meg.

1.1 SZENZOROS ÉLMÉNYKERESÉS

Az első sziklamászásra vonatkozó kutatási irányvonalat az élménykeresés jelentette, amelynek vizsgálata azonban jóval hosszabb múltra tekint vissza. Elsőként a 20. század elején vizsgálták, melyre ekkor még patológiás viselkedésként tekintettek (Adler, 1930; Deutsch, 1926; Fenichel, 1939; Huberman 1968 id.: Slinger és Rudestam, 1997). A pszichoanalitikusoknál az élménykeresés a fóbiákkal ellentétes viselkedés és a halálvágy kifejeződésekként jelenik meg. Anna Freud szerint a kockázatkeresők a kasztrációs szorongás enyhítése érdekében keresik a veszélyt (Huberman 1968 id.: Slinger és Rudestam, 1997). A szenzoros élménykeresésre vonatkozó biológiai alapú elmélet első alapkövét Magoun és Moruzi (1949 id.: Mayer, 2012) tették le. Megállapították, hogy a két agyfélteke alatt, az agytörzsi részben aspecifikus idegrendszeri struktúra található: az ARAS, vagyis az Aspecifikus Reticularis Aktivációs Szisztéma. Az elmélet középpontjában az arousal fogalma áll, amely idegrendszeri aktivitást jelent. Az ingereltségi szintet a periféria felől érkező szenzoros afferens inputokat hozó rostok kollaterálisai befolyásolják, hatást gyakorolva többek között az agykéreg arousal szintjére (Dunham, 1997 id.: Mayer, 2012). Hebb (1958 id.: Mayer, 2012) szerint ez az alap agykérgi arousal szint egyénenként változó. Yerkes és Dodson (1908 id.: Mayer, 2012) az arousal és a teljesítmény között fordított U-alakú összefüggést figyelt meg. Tehát egy bizonyos szintig az arousal növekedés teljesítménynövekedést von maga után, majd egy szint után csökkenni fog. Az egyénre jellemző maximális teljesítési szint az, amit Hebb optimális arousal szintnek nevez. Egyes személyekre ugyanakkor alacsonyabb alap arousal szint jellemző, tehát több ingerre lesz szükségük, hogy jól teljesítsenek és optimálisan érezzék magukat. Ők lesznek a szenzoros élménykeresők (Martin, 2011 id.: Mayer, 2012). Náluk az alacsony arousal szint magas aktivációt eredményez, ami pedig az inger- és élménykeresés révén magasabb teljesítményhez vezethet (Slinger és Rudestam, 1997).

Zuckerman (1994) és sok más kutató kapcsolatot találtak az élménykeresés és az életveszélyes autóvezetés, drog- és alkoholfogyasztás, szerencsejáték, promiszkuitásra való hajlandóság, valamint az extrém sportok között. Fontos azonban megkülönböztetnünk az élménykereső magatartás antiszociális vagy deviáns (pl. drogfogyasztás), illetve társadalmilag elfogadott (pl. extrém sportok) és kifejezetten proszociális úton (pl. segítő szakmák) történő kifejeződését,

hiszen jelentős különbséget mutathatnak a személyiségstruktúrát illetően (Mayer, 2012). Jelen esetben a sziklamászás az élménykeresés egy társadalmilag elfogadott formáját jelenti.

A szenzoros élménykeresésre vonatkozó számos kutatás kapcsolatot talált a sziklamászással, ugyanakkor Csíkszentmihályi (1997) más kutatókkal összhangban (Llewellyn és Sanchez, 2008; Slinger és Rudestam, 1997; Zuckerman, 1994) megállapította, hogy az élmény- és kockázatkeresés csak részlegesen magyarázza a veszélyes sportokban való részvételt. Breivik (1991 id.: Slinger és Rudestam, 1997) vizsgálatai alapján a sportolóknál nem a veszély maximalizálása a cél, mi több az élménykeresés nem ad magyarázatot arra sem, hogy a résztvevők hogyan képesek legyőzni az akadályokat és félelmeiket.

Következésképp a személyiség komplexebb vizsgálata szükséges. Egyes kutatók szerint (Breivik, 1996; Egan és Stelmack, 2003; Gomà-i-Freixanet, 1991; Ogilvie, 1974) a kockázatkeresőket magas érzelmi stabilitás jellemzi. Ogilvie (1974) továbbá jó absztrakciós képességet, kreativitást, függetlenséget, vezetési képességet és alacsony szorongást figyelt meg. Szerinte mindez azzal magyarázható, hogy a kockázatkeresők „ingerfüggők”, és folyamatos szükségletet éreznek arra, hogy saját fizikai, érzelmi és intellektuális korlátaikat tágítsák az izgalom fenntartására, valamint az aktivitáshiány és az unalom elkerülése végett. Gomà-i-Freixanet (1991), valamint Slinger és Rudestam (1997) nagymértékű élménykeresés mellett magas extraverziót és szociabilitást tapasztalt. Machlis és Rosa (1990 id.: Watson és Pulford, 2004) szerint a veszély iránti vágyat az események feletti kontroll érzése motiválja, amihez nagyobb szintű képesség, tervezés, megfontoltság és kiegyensúlyozottság szükséges. További kutatás (Llewellyn és Sancez, 2008) szerint a tapasztaltabb hegymászóknál a veszély egyfajta kihívásként jelenik meg, és mintegy az arousal szint fenntartását biztosítva, a tapasztalat és észlelt képesség együtt veszélyesebb módozatok beállalását eredményezi.

Mindezek alapján látható, hogy a sziklamászók általánosságban magas értéket fognak elérni a szenzoros élménykeresésben. Azonban sem a konkrét teljesítményre, sem az ösztönző hatásra, sem a viselkedés fenntartására nem elégséges magyarázat az élménykeresés konstrukciója, hiszen sok egyéb más élménykereső viselkedés kevésbé életveszélyes, valamint kisebb erőfeszítést, koncentrációt és kitartást igényel. A minderre választ kereső kutatások másik fő irányvonalának fókuszában az én-hatékonyság áll.

1.2 ÉN-HATÉKONYSÁG

Elsőként az én-hatékonyság fogalmának áttekintésére kerül sor. Szociális-kognitív elméletében Bandura (1997) használta elsőként az én-hatékonyság fogalmát. Eszerint az emberi motivációkat és cselekedeteket alapos átgondolás és megfontolás szabályozza. A viselkedést befolyásoló legfőbb tényező az én-hatékonyság, ami azt jelenti, hogy az egyén képesnek érzi magát egy elvárt cselekménysor megszervezésére, elvégzésére és teljesítésére, adott cél elérése érdekében. Az én-hatékonyság fő jellemzői az önbizalom, a kompetenciaérzés, a képességbe vetett hit, a jónak lenni valamiben érzése, valamint a bizalom (Slinger és Rudestam, 1997). A magas én-hatékonysággal rendelkező személyek nehezebb kihívást jelentő célokat választanak, nagyobb erőráfordítással jellemezhetők és hosszabb ideig kitartanak a nehézségekkel szemben (Bandura, 1997). Az én-hatékonyság összességében független a valódi képességektől és az elvárt ideális működésmódtól, mind a képességek, mind pedig az önértékelés tekintetében (Slinger és Rudestam, 1997).

Az én-hatékonyság és az extrém sportok kapcsolatának vizsgálatában Slinger és Rudestam (1997) arra a következtetésre jutottak, hogy a kockázatkereső személyek észlelik a veszélyt, felméri, és számításba veszik a lehetséges következményeket, valamint megjelennek a hibázást felvető kétségeik, ugyanakkor nem időznek rajta túl sokat, hanem túllépnek rajta. A megküzdés mértéke pedig a kockázat mértékével egyenesen arányosan nő. Ennek számos kutató szerint (Gómez és mtsai, 2007; Wyatt, 1989 id.: Slinger és Rudestam, 1997) az én-hatékonyság megléte a feltétele. Az én-hatékonyság lehet az a tényező, ami a teljesítményért és az ösztönző hatásért felelős, hiszen az élménykereséssel nem találtak olyan erős kapcsolatot, mint amilyent az én-hatékonysággal kapcsolatban feltártak. Mindezt alátámasztják Bandura (1986 id.: Slinger és Rudestam, 1997) korábbi kutatásai, melyben az arousal szint és az én-hatékonyság között negatív, míg az élménykeresés és én-hatékonyság között pozitív kapcsolatot talált. Speciálisan a sziklamászás területén pedig több kutatás (Llewellyn és Sanchez, 2008; Llewellyn és mtsai, 2008; Slinger és Rudestam, 1997) igazolta, hogy kontrollcsoporttal való összehasonlításban a sziklamászók szignifikánsan magasabb én-hatékonyság értéket érnek el.

A következőkben a sziklamászással való összefüggésben az én-hatékonyság folyamatát és működésmódbeli sajátosságait ismertetem. A mászás során Slinger és Rudestam (1997) már

ismertetett vizsgálatai alapján a sziklamászók szembesülnek a veszéllyel. Mivel képesnek érzik magukat a cselekménysor elvégzésére, megküzdnek kétségeikkel és félelmeikkel. Az akadály legyőzése és a cél teljesítése pedig megerősítő hatással bír, és növeli a már megélt események feletti kontroll érzetét, a képességbe vetett hitet, a kompetencia, valamint a jónak lenni valamiben érzését. A kutatók szerint a viselkedés önjutalmazó, a megerősítés önmagából a cselekményből származik. Következésképp az önjutalmazás feltételévé válik a teljesítménynek, és hajtóerőt jelent az én-hatékonyság újbóli átélésére. Mivel a teljesítmény egy szintje adott, az egyénnek magasabb teljesítési lépcsőre van szüksége a további önjutalmazás elérése érdekében (Bandura, 1977 id.: Slinger és Rudestam, 1997). Llewellyn és Sanchez (2008) szerint az átélt és megnövekedett én-hatékonyság következtében a sziklamászó kevésbé fog félni a kudarcától, ezért nehezebb célokat tűz ki maga elé, számolva annak következményeivel. A kutatók empirikusan igazolták, hogy a magasabb én-hatékonysággal jellemezhető sziklamászók gyakrabban másztak, és a mászási nehézség magasabb fokán is elkötelezettek voltak a sziklamászás közepes és extrém veszélyes formái iránt is. A sziklamászók gyakrabban kísérelnek meg nehezebb mászásokat, ha a képességeiket illetően magabiztosak és magas én-hatékonysággal rendelkeznek.

Mindezt kiegészíti Llewellyn és munkatársainak (2008) vizsgálata, akik kiterjesztették a sziklamászók magas én-hatékonyságára vonatkozó elméletet a sziklamászás mérsékeltebb kockázattal járó formáira és a kültéri mellett a beltéri falmászásra. Úgy találták, hogy a sziklamászás növeli az én-hatékonyságot és ezáltal a mászási gyakoriságot és a nehézséget függetlenül attól, hogy a sziklamászás veszélyessége milyen mértékű, illetve függetlenül annak kültéri vagy beltéri megvalósulásától.

Összefoglalásul elmondható, hogy a sziklamászókat magasabb én-hatékonyság jellemzi. A mászásban való sikeresség révén növekszik az én-hatékonyság mértéke, ennek következtében pedig a tevékenység gyakorisága és nehézsége. A fenti kutatások (Llewellyn és mtsai, 2008) fontos eredménye, hogy a sziklamászás gyakorisága, nehézsége és az én-hatékonyság, valamint a veszélykeresés, a veszélyesség mértéke között nem áll fenn hasonló kapcsolat. Emellett érdemes hozzátenni, hogy jelen vizsgálat során nem találtam arra vonatkozó szakirodalmat, hogy vajon a sziklamászók már a mászás kezdete előtt is magasabb én-hatékonysággal rendelkeznek-e. Érdemes volna tehát erre vonatkozóan longitudinális empirikus vizsgálatot elvégezni.

Bandura (1997) kapcsolatot talált az én-hatékonyság és további személyiségjegyek között, melyek az alábbiakban kerülnek részletes bemutatásra.

1.2.1 Önértékelés

Elsőként az én-hatékonyság és az önértékelés kapcsolatára irányítom a figyelmet. Bandura (1997) szerint az önértékelés a saját értékességünkről való meggyőződést jelenti, ami magában foglalja a cselekvőképességbe vetett hitet. A magas önértékeléssel rendelkező emberek magasabb én-hatékonysággal rendelkeznek, következésképp több kihívást jelentő cselekvésre vállalkoznak alacsony önértékeléssel rendelkező társaikkal szemben.

A pozitív önértékelés és sziklamászás kapcsolatát számos kutatás igazolta. Sonstroem és Morgan (1989 id.: Bahaeloo-Horeh és Assari, 2008) szerint a sport kapcsolatban áll az önértékeléssel az én-hatékonyság, a fizikális kompetenciaérzés és önelfogadás révén, ami pedig hatással van a teljesítményre. Heine, Lehman, Markus és Kitayama (1990 id.: Asci, Demirhan és Dinc, 2007) igazolta, hogy az önészlelés, önmagunk fizikai észlelése fontos az önértékelés növekedéséhez, ami befolyásolja magát a fizikai aktivitást. Asci és munkatársai (2007) a teljesítménnyel kapcsolatban vizsgálták a sziklamászók önészlelését és önértékelését a túrák nehézségének függvényében. Eredményeik alapján a sziklamászók pozitív önészlelést és magasabb önértékelést mutattak, amely azonban a konkrét teljesítménnyel és a túrák nehézségével nem mutatott szignifikáns összefüggést. Bahaeloo-Horeh és Assari (2008) iráni amatőr, félig amatőr és profi hegymászókat vizsgált a Rosenberg-féle Önértékelés Skála (továbbiakban RSES), valamint a HADS Depresszió Skála segítségével. Megállapították, hogy a hegymászók önértékelése a túrák során folyamatosan nőtt, az esetleges depresszív tünetek száma pedig csökkent. Mivel nem találtak összefüggést az életkorral, a nemmel, a családi állapottal, az előző hegymászói tapasztalatokkal, az esetleges balesetekkel vagy a csúcslérésének tényével, így szerintük maga az aktivitás a mediáló tényező, nem a megtett táv vagy a csúcslérése.

Továbbá, érdekes lehet a sziklamászás terápiás célú felhasználása: Sturm és munkatársai (2012) öngyilkossági kísérletet elkövető betegeket vittek kilenc hetes hegymászó túrára. A kontrollesoporttal való összehasonlítás alapján a hegymászáson résztvevő személyeknél a reményvesztettség és a depresszió mértéke szignifikánsan csökkent, a kitartás értéke pedig nőtt. Megfigyelhető tehát a sziklamászóknál és az extrém sportot űző személyeknél a magas önértékelés, ami ugyanakkor a sziklamászás egyéb tényezőivel, ami arra enged következtetni, hogy az én-alapú aktivitás, a kihívásokkal való szembesülés és a megküzdés az, ami hatással van az egyénre.

1.2.2 Társas kapcsolatok és extraverzió

Bandura (1997) szerint az önértékelés mellett az én-hatékonyságot a társas kapcsolatokkal való elégedettség is befolyásolja. A képességekkel kapcsolatos kompetencia érzése a társas működés eredményességére van hatással, ami pedig általánosan az egyén étellel való megelégedését befolyásolja. A már említett Gomà-i-Freixanet (1991) magas kockázatú sportot űző személyeknél a szociális normák iránti magas konformitást, valamint magas szociabilitást tapasztalt.

A társas kapcsolatok és a sziklamászás kapcsolatának kutatásába illeszkedik az extraverzió fogalma. Hans Jürgen Eysenck (1982 id.: Mayer, 2012; Watson és Pulford, 2004) neurobiológiai személyiségelméletében az embereket két dimenzió, az intraverzió-extraverzió és az érzelmi stabilitás-labilitás mentén különítette el. A kutató az ARAS agykérgi arousal szintjét döntő jelentőségűnek tartotta az izgalmi- és a gátló folyamatok létrejöttében. Az extravertáltaknál ez a szint alacsony, tehát több aktivációra lesz szükségük, következésképp olyan tulajdonságokkal jellemezhetők, mint szociabilitás, izgalomkeresés, élénkség, aktivitás, cselekvőkészség, magabiztosság és dominancia. Könnyen észrevehető, hogy az extravertált személyeket számos, az én-hatékonyságot alapvetően meghatározó tulajdonság jellemzi. Az alábbiakban ismertetem azon kutatásokat, melyek igazolták a magas én-hatékonyság mellett a magas extraverzió értékét sziklamászóknál:

Breivik (1996), Egan és Stelmack (2003), valamint Gomà-i-Freixanet (1991) extrém sportolóknál magas extraverziót találtak. Watson és Pulford (2004) amatőr és oktatóként is működő extrém sportolókat (köztük sziklamászókat) és nem sportolókat hasonlított össze az Eysenck-féle Személyiség Kérdőív (továbbiakban EPQ) és a Schwarzer-féle Általános Én-Hatékonyság Kérdőív (továbbiakban GSE) segítségével. A vizsgálatban az amatőr és oktató extrém sportolók szignifikánsan magasabb extraverzió értéket értek el, az amatőr sportolókra pedig szignifikánsan magasabb én-hatékonyság jellemző. Az oktatók és kontrollcsoport között nem volt szignifikáns eltérés az én-hatékonyságot illetően, amelyet a kutatók a nagy tapasztalat és a mások iránti felelősségtudat következtében megvalósuló erőteljesebb óvatosságnak, és az ebből fakadó kisebb magabiztosságnak tudtak be. Castanier és munkatársai (2013) szintén extrém sportot űző személyeket, köztük hegymászókat és sziklamászókat vizsgáltak a NEO PI-R Személyiség Kérdőív segítségével, melynek során nem csupán a sportolók extraverzió pontszámát nézték, hanem a Big Five Személyiségmodell három faktorának (magas vagy alacsony neuroticitás, extraverzió és lelkiismeretesség) lehetséges kombinációit, és azok kapcsolatát a kockázatkereső magatartással. Eredményeik szerint az alacsony extraverzió érték

szintén bejósolhatja a kockázatkereső viselkedést, ha magas neuroticitással és alacsony lelkiismeretességgel társul. Kutatásuk fontos tanulsága, hogy egy személyiségjegy megléte vagy hiánya önmagában nem jósolja be a kockázatkereső viselkedést, hanem azokat a maguk komplexitásában, egymással való interakcióban, mintázatként érdemes megragadni.

1.2.3 Vonásszorongás

Az önértékelés és az extraverzió mellett az érzelmi stabilitás szintén fontos tényező az én-hatékonyság kutatásában. Míg a sziklamászókra jellemző magas önértékelés és extraverzió én-hatékonysággal való kapcsolatát a kutatások jelentős része alátámasztotta, addig az érzelmi stabilitás és sziklamászás közötti összefüggés ellentmondásos. Egyes kutatók (Breivik, 1996; Egan és Stelmack, 2003; Gomà-i-Freixanet, 1991; Ogilvie, 1974) veszélyes sportot űző személyeknél magas érzelmi stabilitást detektáltak. Watson és Pulford (2004) sportot űző személyeknél magas érzelmi stabilitást detektáltak. Watson és Pulford (2004) amatőr extrém sportolóknál és oktatóiknál alacsonyabb neuroticitást tapasztalt, mint a kontrollcsoport tagjainál. Szerintük az extrém sportolók érzelmileg stabilabbak, ami jobb teljesítményt tesz lehetővé. Robinson (1985 id.: Castanier és mtsai, 2013) és Sleasman (2004 id.: Castanier és mtsai, 2013) eredményei szintén negatív kapcsolatot igazoltak a neuroticitás tekintetében, ugyanakkor Vollraht, Knoch és Cassano (1999 id.: Castanier és mtsai, 2013) magas neuroticitás értékeket kaptak. Castanier és munkatársai (2013) szerint az ellentmondásos eredményeket egyrészt az okozza, hogy a neuroticitás megnyilvánulhat kockázatkerülő magatartásban és kockázatkeresésében is, olyan módon, hogy a neurotikus személy a pillanatnyi veszély megélésével időlegesen távol tudja tartani magától a feszültség és distressz keltette érzéseket. Másfelől a már említett vizsgálat alapján a neuroticitás esetében is igaz, hogy az alacsony neuroticitás önmagában nem jósolja be a kockázatkereső magatartást, csak a Big Five Személyiségmodell többi faktorával való sajátos interakció révén vonhatunk le következtetéseket: így például az alacsony neuroticitás magas extraverzióval és alacsony lelkiismeretességgel társulva szignifikáns kapcsolatot mutat az extrém sportolók kockázatkereső magatartásával, ugyanakkor a magas neuroticitás érték, ha alacsony extraverzióval és lelkiismeretességgel társul, szintén kockázatkeresésben manifesztálódik. Következésképp az érzelmi stabilitás esetében megállapítható, hogy meglétének vagy hiányának nem közvetlen következménye a kockázatkereső magatartás.

1.2.4 Állapotszorongás

A vonásszorongás mellett az állapotszorongás és a sziklamászó viselkedés közti összefüggés szintén ellentmondásos. Ogilvie (1974) kockázatkeresőknél alacsony állapotszorongást tapasztalt, ugyanakkor Eysenck (1992 id.: Hardy és Hutchinson, 2007), valamint Woodman és Hardy (2001 id.: Hardy és Hutchinson, 2007) a teljesítményszorongás és a teljesítmény között szoros kapcsolatot talált. Eysenck szerint az állapotszorongás fontos funkciója, hogy jelzi az esemény fontosságát, mely következtében erősödik az önszabályozó kontrollfunkció és az erőforrások felhasználása. Draper és munkatársai (2008) szerint az átélt stressz hatással van a mászásra, a magasabb szorongási szint pedig a mászás pszichológiai válaszára. Hardy és Hutchinson (2007) eredményei alapján azok a sziklamászók, akik nagyobb kihívással szembesültek, magasabb kognitív szorongást éltek meg, következésképp jobban teljesítettek. Erre bizonyítékkul szolgál, hogy sok sziklamászó akkor teljesít a legjobban, ha a mászási sor legelején van, azaz nagyobb a szorongás és a veszély mértéke. Csíkszentmihályi (1997) szerint a sziklamászás, ha az egyéni határokat feszegeti, komplexebb megoldási stratégiákat hív elő. Mindemellett Hardy és Hutchinson kiemelik, hogy az állapotszorongás nem az elsődleges meghatározója az erőfeszítés és teljesítményben létrejött változásoknak, hanem más egyéni változók is szerepet játszanak abban.

Összefoglalva, az állapotszorongás és a sziklamászás kapcsolatának vizsgálatában a kulcsfogalom a szorongásra válaszul megjelenő önszabályozó kontroll fogalma. Az élménykeresőknek tehát nem különbözik az állapotszorongási szintje a kontrollcsoporttól, csak speciálisan adott sziklamászási helyzetekben. Ezt bizonyítja, hogy a veszélyt nagyobbra értékeli olyan helyzetekben, amikor nem érzik a kontrollt az események felett (Slanger és Rudestam, 1997). Gómez és munkatársai (2007) szerint a szorongás és a félelem leküzdése hatással van az egyén képességbe vetett hitére, pontosan arra, hogy a sziklamászó újra, még erősebben megpróbálja a tevékenységet. Mindez nagyobb bizalmat, ebből kifolyólag gyakoribb sziklamászási részvételt eredményez. Eredményei alapján az én-hatékonyság és a sziklamászási gyakoriság nincsenek közvetlen kapcsolatban, ugyanakkor a félelem, az aktuális szorongás legyőzése, a képességbe vetett hit, a jónak lenni valamiben érzése, valamint a bizalom azok a tényezők, amelyek az én-hatékonyság terén változást indukálnak.

1.2.5 Én-hatékonyság és sziklamászás

Az eddigieket összegezve elmondható, hogy a sziklamászóknál az élménykereső magatartás mellett magas önértékelés, extraverzió, szociabilitás, érzelmi stabilitás,

állapotszorongás, valamint magas én-hatékonyság figyelhető meg. A sziklamászás folyamatában a megélt veszély megköveteli a félelem kontroll alatt tartását, mozgósítván az önbizalom, kompetencia és a képességbe vetett hitnek a képességét, azaz az én-hatékonyságot, ami pedig az adott akadály legyőzését eredményezi. A siker önjutalmazó, a teljesítéshez szükséges én-hatékonyság ezáltal újbóli megerősítést nyer. A további átélés érdekében a jutalmazott viselkedés egyre nagyobb gyakorisággal ismétlődik. A megerősítő, önjutalmazó állapot fenntartására a sziklamászó személy újabb, magasabb szintű kihívásokat keres. Bár longitudinális vizsgálat nem született arra vonatkozólag, hogy a sziklamászók már a mászás kezdete előtt is rendelkeztek-e az adott tulajdonságokkal, azt azonban Fave és munkatársainak (2003) kutatása bizonyítja, hogy a sziklamászó viselkedés körforgásként, pontosabban spirálként, a növekvő kihívások révén az énejlődés és a személyiség komplexitásának egyre és egyre magasabb szintekre jutását eredményezheti. Érdekes ugyanakkor hozzátenni, hogy ördögi kör mivolta miatt addikciót is eredményezhet (lásd részletesen: Ranieri, 2011). Továbbá újdonságot jelent, hogy Fave és munkatársai (2003) a fentiek mellett egy újabb tényezőt, a flow élmény jelenségkörét szintén belevették vizsgálatukba. Ennek jelentősége, hogy bár az említett személyiségjellemzők és a sziklamászás kapcsolata megfigyelhető, a személyiségjellemzők azon kombinációja és interakciós folyamata, mely a sziklamászó viselkedést mediálja, még feltáratlan terület. A következőkben tehát a sziklamászó személyiség megragadására irányuló harmadik kutatási irányvonalat ismertetem, mely az áramlat (flow) élmény és a sziklamászás kapcsolatát tárja fel.

1.3 FLOW

A boldogságkutató Csíkszentmihályi Mihály (1997) klasszikusnak számító művében, a Flow-ban a tökéletes élmény leírását többek között a sziklamászáson keresztül szemlélteti. Definíciója szerint „a tökéletes élmény alapja a "flow", vagyis az a jelenség, amikor annyira feloldódunk egy tevékenységben, hogy minden más eltölpül mellette, az élmény maga lesz olyan élvezetes, hogy a tevékenységet bármi áron folytatni akarjuk, pusztán önmagáért. A tökéletes élmény pedig attól függ, hogy mennyire vagyunk képesek pillanatról pillanatra ellenőrizni, mi történik a tudatunkban, és mindannyiunknak a saját egyéni erőfeszítéseinkre és kreativitásunkra támaszkodva kell ezt a képességet megszereznünk” (Csíkszentmihályi, 1997. 11. o.). A sziklamászás azon tevékenységek egyike, amely segíti az áramlat-élmény megélését, hiszen eleve olyanra „tervezték”, hogy segítségével a tökéletes élmény elérhetőbb legyen. „Jártasságot igénylő szabályaik vannak, célokat állítanak fel, visszacsatolást biztosítanak és

lehetővé teszik a tevékenység feletti uralom gyakorlását. Megkönnyítik az elmélyülést és összpontosítást azzal, hogy a tevékenységet a lehető legtávolabbra helyezik a mindennapi lét "valódiságától" –írja Csíkszentmihályi (1997. 51. o.).

A szerző fontosnak tartja a flow-élmény elérésében azt, hogy meg tudjuk különböztetni az örömet az élvezettől. Az élvezet mulandó, és kizárólag élvezetes élmények hatására nem fejlődik az Én. „A teljessé válás azt igényli, hogy új, bonyolult célok elérésébe fektessük pszichikai energiánkat” (Csíkszentmihályi, 1997. 36. o.) Kutatásai alapján az örömteli élményhez nyolc szükséges feltételt határoz meg. Az első *a felkészültséget igénylő feladat*. A hegymászók kétféle veszélyt különböztetnek meg: objektívet és szubjektívet. Az első típusba az előre láthatatlan fizikai események tartoznak, mint például a vihar, lavina, leeső szikladarabok, míg a szubjektív veszélyek a hegymászó felkészültségének hiányából erednek, tehát a túra nehézségéből és a hegymászó arra való felkészültségéből. Következésképpen a flow-élmény megélésére szükség van a nehézség és felkészültség közti egyensúlyra. A második *a cselekvés és a figyelem eggyéolvadása*. Egy sziklamászó ezt az alábbi módon fejezi ki: „Annyira belefeledkezel abba, amit csinálsz, hogy nem tudsz különbséget tenni önmagad és a tevékenység között” (Csíkszentmihályi, 1997. 40. o.). A harmadik és negyedik tényező a *világos célok és a visszacsatolás*, ami szerencsés módon a sziklamászás minden egyes lépésénél eleve adott. Az ötödik a *feladatra való összpontosítás*. Egy sziklamászó ezt a következőképp írja le: „Olyan, mintha megkurtítanák a memóriámba bejutó információt. Kizárólag az előző harminc másodpercre emlékszem és legfeljebb öt percre tudok előre gondolkodni” (Csíkszentmihályi, 1997. 43. o.). Az időtényező mellett az információ bejutása is korlátozott, a kellemetlen gondolatok időszakosan kiszorulnak. A hatodik a *kontroll funkciója*. A hegymászók tevékenysége hétköznapi ember számára túlzottan veszélyes, a résztvevők mindannyian mégis olyan áramlat-élményről számolnak be, melyben élesen érzékelik azt, hogy uralják az életüknek és az adott helyzetnek. Csíkszentmihályi kutatásaiban sok más kutatóhoz hasonlóan azt találta, hogy a sziklamászók nem magából a veszélyből merítik a pozitív élményeket, hanem abból a képességükből, hogy a veszélyt képesek uralni. A hetedik tényező az *Én-tudat elvesztése*. A kontrollfunkció és az Én-tudat elvesztése ellentmondásosnak tűnik. A boldogságkutató ezt úgy magyarázza, hogy az Én-tudat elvesztése nem egyenlő a tudatosság hiányával, csupán az Énről való tudás hiányzik. Tehát az Én fogalma az, ami tudatküszöbünk alá csúszik, amely segítségével önmagunkat szoktuk megjeleníteni. Az Én önmaga aktív, csupán énünkkel nem foglalkozunk, amely Én-tudatvesztés Én-transzcendenciához vezethet, olyan érzéshez, hogy lényünk határai kijebb tolódtak. (Csíkszentmihályi, 1997). Ily módon a

kontroll és Én-tudat elvesztése össze is kapcsolódik, hiszen ha például elveszítjük az önünkről való azon tudást, hogy félni szoktunk, megélhetjük, hogy lényünk határai kitolódnak a félelem feletti kontroll érzésére. Végül, a flow-élmény megéléséhez szükséges nyolcadik feltétel az *időérzékelésünk elvesztése* (Csíkszentmihályi, 1997).

A szerző félig strukturált interjúk és az általa készített Élménykereső Mintavételi Eljárás, az úgynevezett „csipogó módszer” segítségével bizonyította, hogy a sziklamászók gyakran élnek meg a flow-élményt. Bár műve, és kutatásai világhírűvé tették a szerzőt, a sziklamászásra és a flow-élményre fókuszálva igen kevés empirikus vizsgálat született. Jelen dolgozatban ismertetett kutatások közül egyedül Slinger és Rudestam (1997) említik meg a flow élményt, mint a sziklamászás egyik fontos motivátorát. Eszerint a sziklamászás biztosítja a fókuszált figyelem, a módosult érzékelés és a jóllét érzését, ezáltal megteremti a flow és a maslow-i csúcserő élmény feltételeit. További fontos kutatás a fentebb említett Fave és munkatársainak (2003) sziklamászókkal végzett vizsgálata. A kutatás Csíkszentmihályi Élmény Mintavételi Eljárását alkalmazta, mellyel hat olasz sziklamászt vizsgált egy 44 napos hegy- és sziklamászó expedíció során. Az úgynevezett „csipogó módszeres” eljárás során egy elektronikus jelek által aktivált csipogó szólalt meg random időközönként. Ekkor a vizsgálati személyeknek egy élményértékelő űrlapon kellett beszámolniuk éppen aktuális gondolattartalmaikról, szociális kontextusukról, valamint arról, hogy adott pillanatban hol tartózkodnak. A kutatók egy felállított modell alapján a flow-élményt, relaxáltságot, apátiát és szorongást mérték a kihívások, képesség és ezek szubjektív észlelésének összefüggésében. A kapott eredmények alapján nagymértékű volt a sziklamászás mellett a „karbantartói”, felkészülési tevékenységgel töltött idő, amely bizonyítja, hogy a sziklamászás komoly felkészültséget igényel, a képességek fejlesztését és a veszéllyel kapcsolatos tudatosságot implikálja. A vizsgálat feltevése, mely szerint a sziklamászás oka és motivációja nem a kockázatkeresés, hanem maga a flow élmény megélése, bebizonyosodott. A megélt áramlat-élmény kiemelkedően magas volt a sziklamászás és az felkészülési időszakok alatt. Relaxáltság és apátia érzés ugyan megjelent, a szorongás viszont extrém alacsony volt, ami a magas szintű kontrollálásának tulajdonítható. Jellemző volt emellett az intrinzik motiváció.

Megállapítható tehát, hogy Fave és munkatársainak kutatása (2003) alátámasztotta a sziklamászás és a flow-élmény szoros kapcsolatát. A sziklamászás belső késztetésből eredő fő motivációja elsődlegesen nem a veszély-, hanem a kihíváskeresés. Ha a kihívás találkozik az észlelt képességgel, akkor minden feltétel adott a flow-élmény megélésére. Az áramlat-élmény megélése önjutalmazó jellegű, amely motiválja az egyént további veszélyhelyzetek megélésére.

Mindez átfordulhat addiktív viselkedésbe (Ranieri, 2011), ugyanakkor a kihívásokkal való szembesülés révén a képességek terén való fejlődést szintén eredményezheti. Ezáltal a személy nehezebb kihívások elé állítja önmagát, ami újabb flow-élmények megélését, s a személyiség fejlődését, komplexebbé válását segítheti elő (Fave és mtsai, 2003).

1.4 ÖSSZEGZÉS

Habár a sziklamászást a flow-élménnyel, valamint a sziklamászást az én-hatékonysággal összehasonlító kutatások leginkább egymástól elkülönülő vizsgálatként jelentek meg, valójában mégis egy irányba mutatnak. A feladatra való felkészültség, önbizalom, az események feletti kontroll, valamint a fókuszált és eggyéolvadt figyelem az én-hatékonyság mozgatórugói, a kihívás legyőzése pedig az azonnali visszacsatolás révén flow-élményhez vezet. A megélt áramlat-élmény növeli az én-hatékonyságot és az önjutalmazás által a belső motiváció megerősödéséhez vezet. A viselkedés gyakorisága és a sziklamászási nehézség pedig növekszik az intrinzik motiváció és erősödő én-hatékonyság következtében.

Jelen kutatás fontos újdonsága az én-hatékonyság és a flow élmény együttes vizsgálata, az egymással való párhuzam és közös jelenlét feltérképezése sziklamászóknál.

Másodszorban azáltal újszerű, hogy a sziklamászó személyiséget a Cloninger-féle személyiségmodell (Osváth, 2003) tükrében vizsgálja. Ahogyan már részletezésre került, Watson és Pulford (2004) az Eysenck-féle Személyiség Kérdőív (EPQ), Castanier és munkatársai (2013) pedig a NEO PI-R Személyiség Kérdőív segítségével vizsgáltak extrém sportot űző személyeket. Az élménykeresés és sziklamászás kapcsolatát vizsgálták továbbá a Cattel-féle 16 személyiségfaktoris Tesztel, valamint a Kaliforniai Pszichológiai Kérdőívvel (CPI; Mayer, 2012). A sziklamászó személyiség és a Cloninger-féle temperamentum- és karakterfaktori közötti kapcsolat ugyanakkor még feltáratlan.

Cloninger (1993 id.: Osváth, 2003) a neurobiológiai bázisú EPQ, valamint a Big Five faktoranalitikus személyiségmodell versenyébe az integráció igényével kapcsolódott be. Modelljét egységes bioszociális keretbe szeretne volna integrálni, belevéve a normális személyiségváltozókat, a pszichiátriai zavarokat, a neurobiológiai mechanizmusokat, valamint a tanuláselméletet. Cloninger szerint a személyiséget általában az információ befogadásában, tárolásában és feldolgozásában található különbségek határozzák meg. A személyiséget két részre osztotta: az első, a temperamentum emocionális hatásokat kiváltó ingerekre adott

automatikus válaszokban megnyilvánuló különbséget rejt, melyek mérsékelten örökölték és stabilak, kultúrától és szociális hatástól függetlenek. A második, a karakter egyéni különbségeket jelent a szelf-tárgy kapcsolatokban, amely a környezet és egyéni tapasztalatok nem-lineáris interakcióinak eredményeként folyamatosan változik, a fejlődés pedig belátásos tanulás és normál elhárító mechanizmusok eredményeképp jön létre. A személyiség e két részének faktorai (4 temperamentumfaktor és 3 karakterfaktor) adják Cloninger hét dimenziós személyiségmodelljét. Keresztesi és munkatársai (2013) Élményterápia című művükben Cloninger személyiségmodelljének tükrében a kaland- és élményterápián keresztül történő személyiségfejlődési lehetőségeket részletezik, külön hangsúlyt fektetve a szikla- és hegymászás bemutatására. Mivel a temperamentum-jellemzők nagyrészt biológiailag meghatározottak, így a karakter (szelf) fejlődésére helyezik a hangsúlyt. A három karakterfaktort a személyiség fejlődésének három lépcsőfokaként jellemzik. Az első, az *önirányítottság* karakterfaktora a személy kontrollra, szabályok betartására és viselkedés alkalmazkodására való képessége, ami a szelf ismeretére és az ego kontrolljára épít. Keresztesi és munkatársai szerint a sziklamászás során folyamatosan egyre komplexebb kihívások elé kerülünk, ami már az említett módon növeli az önbizalmat és az én-hatékonyságot, azaz fejlődik az önirányítottság. A második cloningeri karakterfaktor az *együttműködési készség*, amely szociális elfogadást, empátiát, segítőkészséget, könyörületességet, valamint tiszta lelkiismeretet takar (Osváth, 2003). A sziklamászások során az az egymásrautaltság és az egymástól való függés következtében nő a kooperációs készség. A harmadik karakterfaktor a *transzcendencia-élmény*, ami a szelfről való megfélekezést, transzperszonális azonosulást, a spirituális elfogadás folyamatát jelenti (Osváth, 2003). Keresztesi és munkatársai mellett érvelnek, hogy a személyiség fejlődésének ez az a harmadik lépcsőfoka, amikor a hegység és magasság gazdag szimbolikája, a szenvedés, a testi-lelki erőfeszítés, a félelmek és az Én legyőzése egyfajta transzcendens élmény megélését teszi lehetővé. Elgondolásuk szerint tehát a biológiailag meghatározott temperamentumfaktorokra épülnek a karakterfaktorok, melyek fejlődését és komplexebbé válását elősegíti a sziklamászás.

A Cloninger-féle személyiségmodell (Osváth, 2003) temperamentum és karakterfaktorai, valamint a korábban részletezésre került sziklamászókat jellemző személyiségjegyek között számos kapcsolódási pont fedezhető fel. Összefüggés mutatkozik az újdonságkeresés temperamentumfaktora, valamint a szenzoros élménykeresés és az extraverzió között. Az ártalomkerülés temperamentumfaktorának előbbiekkal való kapcsolata negatív; a jutalomfüggőség temperamentumfaktora és a kooperáció karakterfaktora, valamint az

extraverzió és a szociabilitás között szintén van kapcsolat. Az önirányítottság, valamint az önértékelés és én-hatékonyság, végül, a szelfről való megféledezés, a transzcendencia-élmény, valamint az áramlat-élmény fogalmai szintén összefüggésben vannak egymással.

Összefoglalva, a sziklamászó személyiség komplexitásának vizsgálatában számos egymástól alapvetően eltérő empirikus kutatással találkozhatunk, melyek ugyanakkor jelentős mértékben kapcsolódnak egymáshoz. Jelen kutatás célja és újdonsága a már korábbi kutatásokban feltárt személyiségjellemzők egységes, integratív szemléletű nézőpontja, következésképp az önértékelés, az általános és sziklamászás specifikus én-hatékonyság, a flow-élmény, illetve a Cloninger-féle temperamentum és karakterfaktorok együttes vizsgálata a sziklamászói tapasztalat, nehézség, gyakoriság, mászási technika és elért csúcs függvényében, valamint a nem sziklamászókkal való összehasonlítás révén.

1.5 HIPOTÉZISEK

1. A sziklamászókat nagyobb mértékű általános én-hatékonyság jellemzi, mint a kontrollcsoport tagjait.
2. A sziklamászóknak magasabb az önértékelésük, mint a kontrollcsoport tagjainak.
3. A sziklamászók gyakrabban élnek át flow-élményt, mint a kontrollcsoport tagjai.
4. A Temperamentum és Karakter Kérdőív tükrében az alábbi hipotézisek fogalmazhatók meg:
 - 4.1. A sziklamászókat magasabb újdonságkeresés, jutalomfüggőség, kitartás, valamint kisebb ártalomkerülés jellemzi, mint a kontrollcsoport tagjait.
 - 4.2. A sziklamászókra nagyobb mértékű önirányítottság, kooperáció és transzcendencia-élmény jellemző, mint a kontrollcsoport tagjaira.

2. MÓDSZER

2.1 VIZSGÁLATI MINTA

A kutatásban 251 vizsgálati személy vett részt. A részvételre önként vállalkoztak és beleegyezésüket adták adataik felhasználására. A vizsgálati személyeket személyes ismeretség és sziklamászó egyesületek internetes úton történő felkeresése révén, úgynevezett hólabda módszerrel toboroztam.

A kutatás sziklamászó és nem sziklamászó (továbbiakban kontroll) csoport összehasonlításán alapult. E feltétel alapján osztottuk őket két csoportba. Az adatok feldolgozása során egy kiskorú kitöltő adatait nem vettem figyelembe, valamint egy az adattisztítás során kiszűrt kitöltő outlier adatait. Ezen kívül a kontroll- és sziklamászó csoportoknál a közel azonos nemi arány megvalósítása érdekében a kontrollcsoportban életkori és iskolai végzettségbeli átlag alapján 28 női vizsgálati személy adatait nem használtam fel.

A végleges elemszám 221 fő, ebből 109 vizsgálati személy sziklamászó, 112 nem sziklamászó. A nemek arányát illetően a sziklamászóknál 32 fő nő, 77 fő férfi, az átlagéletkor 33,07 év, a kontrollcsoportnál 39 fő nő, 73 fő férfi, az átlagéletkor 32,39 év. A teljes mintába belevettem azon vizsgálati személyek adatait is, akik a Cloninger-féle Temperamentum és Karakter Kérdőív (továbbiakban TCI; Rózsa és mtsai, 2005) kivételével kitöltötték a kérdőívesomagot. A teljes kérdőívesomagot kitöltők száma tehát kevesebb ($N = 156$), melyben azonban a nemi arányok, illetve az átlagéletkor közel azonos. A vizsgálati minta nemi, életkori, jellegzetességeinek, családi állapotának és iskolai végzettségének pontos részletezésére az eredmények leíró statisztika fejezetében kerül sor.

2.2. VIZSGÁLATI MÓDSZEREK

A vizsgálat során önbeszámoláson alapuló kérdőívekből álló teszt battéria kitöltését kértük a vizsgálati személyektől. A kérdések és kérdőívek egy internetes program segítségével kerültek illesztésre, majd pedig a vizsgálatban részt vevő személyek a létrehozott internetes felületen keresztül tölthették ki a kérdőívcsomagot. Mivel a kérdőívcsomag internetes elérhetőségű, így bárhol, bármilyen számítógépről elérhető.

Az internetes kérdőívcsomagból két verzió készült: egy a sziklamászók, s egy a kontrollcsoport számára. A két verzió nagyrészt azonos, az eltéréseket pedig a továbbiakban ismertetem.

A kérdőívcsomag hat fő részt tartalmaz: egy a kitöltőre vonatkozó kérdéssort, a Sziklamászó Én-Hatékonyság Skálát (továbbiakban CSES; Llewellyn és mtsai, 2008), a Schwarzer-féle Általános Én-Hatékonyság Skálát (továbbiakban GSE; Kopp, Schwarzer és Jerusalem, 1993, 1995), a Rosenberg-féle Önértékelési Skálát (RSES; Rosenberg, 1965), a Flow Állapot Kérdőívet (továbbiakban FÁK; Magyaródi, Nagy, Soltész, Mózes és Oláh, 2013), valamint a Cloninger-féle Temperamentum és Karakter Kérdőívet (Rózsa és mtsai, 2005).

2.2.1 A kitöltőre vonatkozó kérdéssor

A kitöltőre vonatkozó kérdéssor két részből tevődik össze. Az első a sziklamászó és kontrollcsoport számára azonos részből állt és demográfiai jellemzőkre kérdez rá (nem, életkor, családi állapot, iskolai végzettség).

A második rész a sziklamászó tevékenységekre vonatkozik, melyben már különbözik a két csoport. A kontrollcsoport kérdőívcsomagja („Sziklamászás kérdőív II.”; 3. számú melléklet) rákérdez a sport, az extrém sport, valamint a sziklamászó tevékenységekre. Amennyiben a vizsgálati személy sziklát mászik, a kérdőív automatikusan továbbirányítja a sziklamászó csoport kérdőívcsomagjának megfelelő kérdésekhez, tehát ugyanazt a kérdőívet fogja kitölteni, mint a sziklamászók. E sziklamászásra vonatkozó kérdés célja tehát a kontrollcsoportba esetlegesen bekerülő sziklamászók azonosítása. Ha azonban a kontrollcsoport kérdőívcsomagját kitöltő vizsgálati személy nem mászik sziklát, a számítógépes rendszer automatikusan kihagyja a sziklamászásra vonatkozó általános kérdéseket, valamint a CSES kérdőívet, és a GSE kérdőívre navigálja a kitöltőt.

A sziklamászó kérdőívcsomag („Sziklamászás kérdőív I.”; 2. számú melléklet) esetében a demográfiai jellemzőket követően a második rész automatikusan a sziklamászásra vonatkozó kérdéseket aktiválja: rákérdez a sziklamászói tapasztalatra, motivációra, helyszínre,

biztosításra, alkalmazott technikákra, a tevékenység időszakára és gyakoriságára, a legmagasabb elért csúcsra, valamint a mászópartnerekre.

2.2.2 Sziklamászó Én-Hatékonyság Skála (CSES)

A vizsgálatban alkalmazott Sziklamászó Én-hatékonyság Skála (Climbing Self-Efficacy Scale) Llewellyn és munkatársai (2008) által létrehozott, speciálisan a sziklamászó én-hatékonyságot mérő validált kérdőív. A kutatók Bandura (1997) én-hatékonyság elméletére alapozva alkották meg a területspecifikus kérdőívet, mely azt méri, hogy a sziklamászók hogyan észlelik saját magukat az egyes területeket és részképességeket illetően. A megvalósítás amatőr sziklamászókkal, sziklamászást oktató személyekkel, valamint a szociális-kognitív pszichológia, a kockázatkereső magatartás és a sportpszichológia területének szakértőivel felvett félig strukturált interjúk alapján történt, ily módon határozták meg az egyes itemeket. Az így létrehozott kérdőívet aktív sziklamászókkal ($N = 30$) töltették ki, majd kisebb változtatások során készült el a végleges kérdőív, melynek belső konzisztenciája megfelelő ($Cr_\alpha = 0,88$).

Az egydimenziós kérdőív felépítését tekintve 11 itemes, fordított tételeket nem tartalmaz, és az egyes tételeknél 11 fokú Likert-skálán százalékban megadva 0%-tól 100%-ig kell értékelni az észlelt magabiztosság fokát. A teljes kérdőíven 0-1000 pontot lehet elérni. A nagyobb pontszám a saját sziklamászó képességekbe vetett hit magasabb fokát jelzi. A Llewellyn és munkatársai (2008) által végzett kutatásban ($N = 201$) a sziklamászók átlagpontszáma 719,5 (SD=118,9), jelen vizsgálatban ($N = 108$) pedig 771,56 (SD=144,55).

Mivel a kérdőívnek magyar adaptációja még nem létezett, így jelen kutatás megvalósításához öt független személy fordításával jött létre a magyar verzió, melyet a vizsgálatban részt vevő sziklamászók töltöttek ki. A magyar adaptációhoz a szerző írásos engedélyét adta (1. számú melléklet). A CSES belső konzisztenciája a minta alacsonyabb elemszáma ellenére magasabb, mint az eredeti kérdőívé ($Cr_\alpha = 0,906$).

2.2.3 Általános Én-Hatékonyság Skála (GSE)

Az Általános Én-hatékonyság Skála (General Self-Efficacy Scale) Schwarzer és Jerusalem által 1979-ben (id.: Scholz, Doña, Sud és Schwarzer, 2002) megalkotott kérdőív, mely Bandura (1997) szociális-kognitív elméletére alapul és az egyén saját képességébe vetett hitét méri. A világ közel 30 országában, több mint 19.000 vizsgálati személlyel vették fel a kérdőívet. A kérdőív belső megbízhatósága mindenhol magas ($Cr_\alpha = 0,75$ és $0,91$ között), a

teszt validitását és reliabilitását vizsgáló mérések kielégítőnek bizonyultak. A nemzetközi vizsgálatok alapján a GSE megbízható, homogén és unidimenzionális kérdőívnek tekinthető (Scholz és mtsai, 2002).

Felépítését tekintve 10 ítemes, 4 fokú Likert-skálán mérő egydimenziós kérdőív, mely fordított tételeket nem tartalmaz. Minden egyes tételnél 1-4 közötti pontszám érhető el, azaz maximálisan 40 pont. A nagyobb pontszám a saját képességekbe vetett hit magasabb fokát jelzi. Az skála magyarországi adaptációja Kopp és munkatársai (1993) által valósult meg. A magyar mintán 158 személlyel felvett kérdőív belső konzisztenciája magas ($Cr_\alpha = 0,88$), az elért pontszám átlagosan 28 (nőknél $M=28,18$ $SD=5,09$; férfiaknál $M=28,30$ $SD=3,76$; Schwarzer, 1999). Jelen vizsgálat során a 221 vizsgálati személlyel felvett kérdőív belső konzisztenciája szintén magas ($Cr_\alpha = 0,862$), az átlag 30,78 ($SD=4,43$; nőknél 31,38 $SD=4,74$; férfiaknál $M=31,84$ $SD=3,82$).

2.2.4 Rosenberg-féle Önértékelési Skála (RSES)

A Rosenberg-féle Önértékelési Skála (Rosenberg Self-Esteem Scale; Rosenberg 1965) az egyik legelterjedtebb, széles körben használt egydimenziós, önkitöltős kérdőíves módszer, mely az általános (globális) önértékelést az önelfogadásra és az önmagunk értékességére vonatkozó itemek segítségével méri.

A kérdőív 10 ítemes, 4 fokú Likert-skálán mérő eljárás. Az elérhető pontok száma 0-tól 30-ig terjed, a magasabb pontszámok a magasabb önértékelést jelzik. A magyarra adaptált kérdőív ugyanakkor fordítva mér, s ezt csak később alakították át a nemzetközi gyakorlatnak megfelelően (Lukács és Pressing, 1988). Jelen vizsgálatban az eredeti magyar adaptációt alkalmaztam, tehát az alacsonyabb pontszám jelzi a magasabb önértékelést.

Az eredeti kérdőívet 5024 középiskolai diákkal vették fel, tíz különböző iskolában, New York Államban. A skála belső konzisztenciája megfelelő ($Cr_\alpha = 0,77$ és $0,88$ között; Kwan, John és Thein, 2007). A magyar nyelvre adaptált és standardizált verzió hasonló eredményeket hozott ($Cr_\alpha = 0,74$; Lukács és Pressing, 1988). Jelen kutatás szintén magas tétel-homogenitást jelez ($Cr_\alpha = 0,857$) Az elért átlag pontszám 8.24 ($SD=4,92$) ami a magyar pontszámok értelmezése szerint normál önértékelésnek tekinthető.

Fontos említést tenni arról, hogy a vizsgálat során a RSES kérdőívben a 4 fokú Likert-skálán adható válaszokat illetően a válaszok sorrendjének felcserélése szükségesnek bizonyult. Ennek oka, hogy a kérdőívcsomagban a RSES előtti GSE valamint az utána következő FÁK elrendezése is a Likert-skálán balról jobbra, tehát az „Egyáltalán nem értek egyet” felől a

„Teljesen egyetértek” felé halad, a RSES kérdőívénél pedig fordított a sorrend. Következésképp, hogy a kitöltő az esetleges beállítódás következtében az RSES-re adható válaszokat megfelelően töltse ki, a Likert-skálán adható válaszok sorrendjét megfordítottam. Az adatfeldolgozásnál ugyanakkor a magyar adaptációnak megfelelően pontoztam. A sorrend és az egyenes tételek pontozása a következő: „Egyáltalán nem értek egyet”=3, „Nem értek egyet”=2, „Egyetértek”=1, „Teljesen egyetértek”=0.

2.2.5 Flow Állapot Kérdőív (FÁK)

A Flow Állapot Kérdőív az áramlat-élmény (flow) és dimenzióinak Magyaródi és munkatársai (2012) által kidolgozott mérőeszköze, melynek alapját Csíkszentmihályi fenomenológiai definíciója, valamint több évtizedes kutatómunkája adta.

A FÁK 20 itemes, ötfokú Likert-skálán mérő kérdőív, mely 18 egyenes és 2 fordított (5,18) tételt tartalmaz. Az egyes tételekre 1-5 pont kapható, az elérhető pontok száma 20-tól 100-ig terjed. A magasabb pontszám a flow élmény nagyobb mértékű megélését jelzi. A FÁK kétfaktoros struktúrát mutat, melyből az első faktor a 11 tételes „Kihívás-készség egyensúly” nevet viseli, míg a második, 9 itemes faktor neve „Egybeolvadás az élménnyel”. A mérőeszköz reliabilitás mutatói magasak („Kihívás-készség egyensúly skála”: $Cr_\alpha = 0,921$ $M=29,14$ $SD=5,52$; „Egybeolvadás az élménnyel”: $Cr_\alpha = 0,907$ $M=25,83$ $SD=4,81$; Magyaródi és mtsai, 2012). Jelen vizsgálat szintén magas megbízhatósági mutatót jelez („Kihívás-készség egyensúly skála”: $Cr_\alpha = 0,819$ $M=41,81$ $SD=5,01$; „Egybeolvadás az élménnyel”: $Cr_\alpha = 0,796$ $M=37,87$ $SD=4,56$).

2.2.6 Cloninger-féle Temperamentum és Karakter Kérdőív (TCI)

A Cloninger-féle Temperamentum és Karakter Kérdőívet (Temperament and Character Inventory; Rózsa és mtsai, 2005) és kialakításának körülményeit a korábbiakban már ismerttettem. A szerző a személyiség átfogó leírására törekedett, így jutott el a személyiség öröklött és stabil temperamentumjellemzőit magában foglaló két fő dimenzió, valamint a környezet és egyéni tapasztalatok eredményeként létrejövő karakter fogalmához. Elméletében eredetileg három temperamentumfaktort (újdomságkeresés, ártalomkerülés, és jutalomfüggőség) tételezett fel, és ez alapján hozta létre a 80 tételes Threedimensional Personality Questionnaire-t (TPQ). A TPQ a személyiségzavarok között különbséget tett, ugyanakkor a normál populációtól nem különítette el a személyiségzavarban szenvedőket, ezért

kiegészítette elméletét egy további temperamentumfaktorról (kitartás) és három karakterfaktorról (önirányítottság, együttműködés, szelf-transzcendencia).

Így jött létre a 240 tételes, kényszerválasztásos TCI. A hét faktorból a négy temperamentumfaktort, valamint a három karakterfaktort további, összesen 24 alfaktorra bontható. A kérdőív egyenes és fordított tételeket is tartalmaz. A teszt kiértékelése a temperamentum és karakterdimenziók, azon belül a faktorok és alfaktorokra vonatkozó tételekre adott válaszok összegzésével történik (Rózsa és mtsai, 2005).

A kérdőívet a világ számos nyelvére adaptálták. Rózsa és munkatársai (2005) hozták létre a magyar verziót. A TCI belső konzisztencia mutatói a kitartás faktor kivételével eleget tesznek az elvárásoknak. A kitartás faktora azonban több nemzetközi vizsgálatban is gyengének bizonyult.

2.3 ELJÁRÁS

A vizsgálati személyeket a fentebb említett módon toboroztam. A felkérés után megkapták a megfelelő kérdőívsomag internetes elérhetőségét és maguk által kiválasztott helyszínen és időpontban tölthették ki az online kérdőívsomagot. A kitöltés átlagosan 35 percet vett igénybe. Az internetes felület megnyitását követően a kitöltők elsőként egy a kutatásról szóló rövid leírást, majd a kitöltésre vonatkozó instrukciókat, végül pedig a válaszok Adatvédelmi Törvényeknek megfelelő kezeléséről olvashattak. Beleegyezésüket adva léphettek tovább a kérdőívre.

A kérdőívsomag egyes részeinek kitöltését követően kattintással, kizárólag minden egyes kérdés megválaszolása után léphettek tovább. Az internetes elérhetőségű kérdőívsomag félbehagyható és menthető volt, a számítógépes rendszer minden esetben automatikusan továbbította a válaszokat az adatbázisba. A sziklamászó és a kontrollcsoport adatai külön adatbázisba érkeztek, ahonnan Microsoft Office 2013 Excel Munkalapba mentettem és összesítettem a két kérdőívből származó adatokat.

3. EREDMÉNYEK

A statisztikai elemzéshez, valamint az eredmények értelmezéséhez az IBM SPSS Statistics (verziószám: 20) statisztikai programot használtam.

3.1 LEÍRÓ STATISZTIKA

A vizsgálati minta elemszáma az adattisztítást követően 221 fő, 49,32%-a (N=109) sziklamászó, 50,68%-a (N=112) nem sziklamászó, azaz kontrollcsoport. A nemek arányát illetően 31,98% (N=71) nő, 68,02% (N=150) férfi. Az átlagéletkor 32,73 év (SD=11,37 min 18 max 66). A nemi arányok a két csoportban hasonló százalékos arányt követnek, a nők átlag életkora 30,55 (SD=10,32), a férfiaké pedig 33,77 (SD=11,73). A teljes kérdőívesomagot, tehát a TCI kérdőívet is kitöltők száma 156 fő. A nemi arányok itt is a teljes minta arányait követik. A csoportonkénti nemi és életkori jellemzők az alábbi 1. és 2. táblázatban kerülnek részletes bemutatásra:

1. táblázat Nemek és sziklamászó-kontrollcsoport százalékos eloszlása

		Kontrollcsoport		Sziklamászók		Összes	
		N	%	N	%	N	%
Nem	Férfi	73	34,82%	77	70,64	150	68,02%
	Nő	39	65,18%	32	29,36%	71	31,98%
Összes		112	50,68%	109	49,32%	221	100%
TCI	Férfi	52	60,47%	47	67,14%	99	63,46%
	Nő	34	39,53%	23	32,86%	57	36,54%
Összes		86	55,13%	70	44,87%	156	100%

2. táblázat Életkori eloszlás

		Kontrollcsoport		Sziklamászók		Összes	
		Átlag (M)	Szórás (SD)	Átlag (M)	Szórás (SD)	Átlag (M)	Szórás (SD)
Életkor	Férfi	34,56	13,20	33,01	10,10	33,77	11,73
	Nő	30,28	9,81	30,88	11,16	30,55	10,32
Összes		33,07	12,27	32,39	10,42	32,73	11,37

Családi állapotot illetően a vizsgálati személyek 28,83%-a egyedülálló, 40,19%-a él párkapcsolatban, 27,48%-a házas és 3,60%-a elvált vagy özvegy. A kontroll- és sziklamászó csoportban hasonló a százalékos eloszlás.

Iskolai végzettség terén a vizsgálati személyek 0,9%-a alapfokú végzettségű, 34,23%-a érettségizett és 64,71%-a felsőfokú végzettségű. A kontroll- és sziklamászó csoportban a százalékos eloszlás itt is egyező, mely az alábbi táblázat alapján kerül bemutatásra:

3. táblázat Családi állapot és iskolai végzettség százalékos eloszlása

		Kontrollcsoport		Sziklamászók		Összes	
		N	%	N	%	N	%
Családi állapot	egyedülálló	32	28,32%	32	29,36%	64	28,83%
	párkapcsolat	39	34,51%	50	45,87%	89	40,09%
	házas	37	33,63%	23	21,10%	60	27,48%
	elvált/özvegy	4	3,53%	4	3,67%	8	3,60%
Iskolai végzettség	alapfokú	1	0,89%	1	0,92%	2	0,9%
	középfokú	37	33,04%	39	35,78%	76	34,23%
	felsőfokú	74	66,07%	69	63,30%	143	64,71%

3.2 PARAMETRIKUS TESZTEK FELTÉTELE

A parametrikus tesztek megkívánják, hogy az adatok parametrikusak legyenek, azaz négy feltételt kielégítsenek. Az első kettő a normális eloszlás és a varianciák homogenitásának teljesülése, melyeket statisztikai módszerekkel teszteltünk. A másik kettő, az adatok legalább intervallumskála szintje, valamint a vizsgálati személyek válaszainak egymástól való függetlensége. Az összesített teszteredmények intervallum skála típusúak és a vizsgálati személyek függetlenek egymástól, így teljesül a 3. és 4. feltétel.

3.2.1 Normális eloszlás

A tesztek normális eloszlásának vizsgálatára alkalmazott leggyakoribb módszer a Kolmogorov-Smirnov teszt. Jelen vizsgálatban azonban több függő változóval számoltunk, ezért az alkalmazott statisztikai módszer a Többváltozós Varianciaanalízis, azaz MANOVA (Multivariate Analysis of Variance). A MANOVÁ-nak ugyanakkor nem feltétele a változónkénti normál eloszlás, csupán a többváltozós normalitás. Mivel erre nem alakítottak ki tesztet, így a többváltozós ferdeség és csúcsosság egy külön makróval vizsgálható (DeCarlo, 1997).

A makróval elvégzett Small teszt eredményei alapján a FÁK két alfaktora, a RSES, valamint a GSE kérdőív többváltozós ferdesége $\chi^2(4) = 27,45$ $p < 0,001$, a többváltozós csúcsossága pedig $\chi^2(4) = 15,49$ $p = 0,0038$, tehát szignifikánsan nem normális eloszlásúak, azaz nem teljesítik a normalitás feltételét.

A Small teszt alapján a TCI főfaktorainak többváltozós ferdesége $\chi^2(7) = 42,60$ $p < 0,001$, a többváltozós csúcsossága pedig $\chi^2(7) = 42,34$ $p < 0,001$. A tesztek többváltozós ferdesége és csúcsossága szignifikánsan eltér a normálistól, vagyis szignifikánsan nem normális eloszlásúak.

A Sziklamászó Én-Hatékonyság Skála vizsgálatában Faktoriális Varianciaanalízist alkalmaztam, így a normalitás vizsgálatát Kolmogorov-Smirnov teszttel végeztem. Ez alapján a CSES kérdőív nem-normális eloszlású $D(109) = 0,129$ $p < 0,001$.

Ennek értelmében nem-parametrikus tesztet kell alkalmazni. Ugyanakkor a central limit teorem szerint (Field, 2005) minden mintaeloszlás normálisnak tekinthető, ha elég nagy a minta, azaz csoportonként legalább 30-40 fős. Mivel jelen vizsgálatban mindkét csoportban 100 feletti az elemszám, így a central limit teoremre hivatkozva parametrikus próbát alkalmazunk.

3.2.2 Varianciák homogenitása

Az Általános Én-Hatékonyság Skála, a Flow Állapot Kérdőív két faktorának, valamint a Rosenberg-féle Önértékelési Skála varianciáinak homogenitását a következő táblázat mutatja be:

4. táblázat Varianciák homogenitása - tesztek

Varianciák homogenitása – Levene teszt				
	F	df1	df2	Szignifikancia (p)
GSE	1,46	3	217	0,225
FÁK	1,44	3	217	0,233
FÁK kihívás, készség	1,73	3	217	0,161
FÁK_egybeolvadás	1,84	3	217	0,142
RSES	2,47	3	217	0,063

A 4. táblázat eredményei jelzik, hogy a négy teszt varianciáinak homogenitása nem szignifikáns, tehát nincs kimutatható különbség a varianciák között. A Cloninger-féle Temperamentum és Karakter Kérdőív faktorok és alfaktorok varianciáinak homogenitását a következő táblázatok mutatják be:

5. táblázat Varianciák homogenitása – TCI főfaktorok

Varianciák homogenitása – Levene teszt					
Temperamentum és Karakter Kérdőív		F	df1	df2	Szignifikancia (p)
Temperamentum	Kitartás	0,59	3	152	0,623
	Újdonságkeresés	0,60	3	152	0,613
	Ártalomkerülés	0,54	3	152	0,654
	Jutalomfüggőség	0,50	3	152	0,682
Karakter	Önirányítottság	0,17	3	152	0,920
	Kooperáció	1,52	3	152	0,212
	Transzcendencia	0,60	3	152	0,615

Az 5. táblázat mutatja, hogy a TCI hét faktor varianciáinak homogenitása nem szignifikáns, tehát nincs kimutatható különbség a varianciák között.

6. táblázat Varianciák homogenitása - TCI alfaktorok

Varianciák homogenitása – Levene teszt					
Temperamentum és Karakter Kérdőív		F	df1	df2	Szignifikancia (p)
Faktorok	Alfaktorok				
Újdonságkeresés (NS)	Felfedezés izgalma	5,46	3	152	0,001
	Impulzivitás	0,97	3	152	0,409
	Extravagancia	2,07	3	152	0,107
	Rendezetlenség	0,42	3	152	0,741
Ártalomkerülés (HA)	Anticipátoros aggodalom	0,09	3	152	0,967
	Félelem a bizonytalanságtól	7,28	3	152	0,000
	Félelem az idegenektől	2,18	3	152	0,092
	Kifáradás és aszténia	0,76	3	152	0,520
Jutalomfüggőség (RD)	Szentimentalitás	0,64	3	152	0,594
	Ragaszkodás	3,02	3	152	0,032
	Függőség	0,67	3	152	0,572
Önirányítottság (S)	Felelősség	0,37	3	152	0,776
	Célra irányultság	0,21	3	152	0,889
	Leleményesség	1,15	3	152	0,330
	Önelfogadás	1,63	3	152	0,185
	Személyes tulajdonságok belátása	4,14	3	152	0,008
Együtműködési készség (C)	Társas elfogadás	0,94	3	152	0,423
	Empátia	2,73	3	152	0,046
	Segítőkézség	1,01	3	152	0,392
	Együttérzés vagy bosszúállás	2,76	3	152	0,044
	Lelkiismeretesség vagy önzés	3,37	3	152	0,020
Transzcendencia-élmény (ST)	Önmagunkkal szembeni feledékenység	0,79	3	152	0,500
	Transzperszonális azonosulás	0,49	3	152	0,691
	Spirituális elfogadás	1,30	3	152	0,278

Az 6. táblázat eredményei jelzik, hogy a TCI 24 alfaktor varianciáinak homogenitása a „Felfedezés izgalma”, a „Félelem a bizonytalanságtól”, a „Ragaszkodás”, a „Személyes tulajdonságok belátása”, az „Empátia”, az „Együttérzés vagy bosszúállás” és a „Lelkiismeretesség vagy önzés” 7 alfaktorának esetében szignifikáns, tehát nem teljesül a varianciák homogenitásának feltétele. A többi 17 alfaktor esetében az eredmény nem szignifikáns, tehát nincs kimutatható különbség a varianciák között.

Végül, a Sziklamászó Én-Hatékonyság Skála varianciájának homogenitása a Levene teszt alapján szignifikáns ($F(1,107) = 13,583$ $p < 0,001$), tehát a varianciák között van különbség, a feltétel nem teljesül.

3.3 SZIKLAMÁSZÓK ÉS KONTROLLCSOPORT ÖSSZEHASONLÍTÁSA

A hipotézisek tesztelésére a Többváltozós varianciaanalízis (MANOVA) és Faktoriális varianciaanalízis (Factorial ANOVA) statisztikai módszert alkalmaztam. Többváltozós varianciaanalízissel a sziklamászók és kontrollcsoport GSE, FÁK, RSES, valamint TCI kérdőíven elért eredményeit, Faktoriális varianciaanalízissel pedig a CSES kérdőív adatait vetettem össze a független változókkal.

3.3.1 Általános Én-Hatékonyság Skála, Rosenberg-féle Önértékelési Skála, Flow Állapot Kérdőív

A GSE, FÁK alfaktorai és RSES vizsgálatában a Pillai's Trace teszt eredményei alapján a férfiak és a nők között nem mutatható ki szignifikáns különbség, ugyanakkor a kontrollcsoport és a sziklamászók között, valamint az életkor tekintetében szignifikáns különbséget találtunk. A nem, valamint a csoportba tartozás (kontroll vagy sziklamászó) között nincs szignifikáns interakció. A tesztek és a független változók alapján mért különbségek a következő táblázatban kerülnek részletes bemutatásra:

7. táblázat MANOVA Többváltozós teszt - GSE, RSES, FÁK

MANOVA Többváltozós Pillai's Trace teszt				
Függő változó	Független változó	Érték (V)	F	Szignifikancia (p)
GSE RSES FÁK	Életkor	0,08	4,59	0,001
	Nem	0,04	2,16	0,074
	Kontroll-sziklamászó	0,11	6,87	0,001
	Nem*kontroll-sziklamászó	0,01	0,64	0,637

Az egyes tesztek kontrollcsoportra és sziklamászókra vonatkozó átlagát, szórását, a MANOVA statisztikai próba eredményeit és a hatás mértékét a 8. számú táblázat szemlélteti.

8. táblázat MANOVA Változók közti hatás - GSE, FÁK, RSES

MANOVA Változók közti hatás								
		Kontrollcsoport		Sziklamászók		F	Szignifikancia (p)	Hatás (η^2)
		M	SD	M	SD			
GSE		29,88	4,58	31,71	4,09	9,57	=0,002	0,042
RSES		8,74	5,17	7,72	4,62	1,71	= 0,193	0,008
FÁK	Kihívás-készség egyensúly	42,41	5,47	41,20	4,43	4,64	= 0,032	0.021
	Egybeolvadás az élménnyel	37,30	4,94	38,46	4,08	2,89	= 0,090	0.013
Összes		79,71	9,02	79,66	6,97	0,16	= 0,688	0,001

1. hipotézis: Általános Én-Hatékonyság és a sziklamászás kapcsolata

A 8. táblázat eredményei alapján a sziklamászók szignifikánsan magasabb átlagot értek el a GSE kérdőívén. Következésképp az első hipotézis, miszerint a sziklamászókat magasabb általános én-hatékonyság jellemzi, bebizonyosodott.

A nemet ($F(1) = 3,13$ $p = 0,078$; $M_{férfi} = 31,84$ $SD = 3,82$; $M_{nő} = 31,38$ $SD = 4,74$) és az életkort ($F(1) = 2,90$ $p = 0,090$; $r = -0,10$ $p = 0,301$) illetően nem találtunk szignifikáns különbséget.

2. hipotézis: Rosenberg-féle Önértékelési Skála és a sziklamászás kapcsolata

A kontrollcsoport és a sziklamászók Rosenberg-féle Önértékelési Skálán elért eredményei között a 8. táblázat alapján nem találtunk szignifikáns különbséget, mely a nem ($F(1) = 2,446$ $p = 0,119$) és az életkor ($F(1) = 0,896$ $p = 0,345$) tekintetében sem mutatható ki. A második hipotézis tehát, miszerint a sziklamászóknak magasabb a Rosenberg-féle Önértékelési Skálával mért önértékelése, nem nyert alátámasztást.

3. hipotézis: Flow Állapot Kérdőív és a sziklamászás kapcsolata

A 8. táblázat eredményei alapján a Flow Állapot Kérdőív „Kihívás-készség egyensúly” faktorban a sziklamászók szignifikánsan alacsonyabb értéket értek el, az „Egybeolvadás az élménnyel” faktorban pedig nem találtunk szignifikáns különbséget. A teljes FÁK kérdőív vonatkozásában nem mutatható ki szignifikáns különbség. A harmadik hipotézis tehát, miszerint a sziklamászók nagyobb arányban élnek meg flow-élményt, a teljes kérdőív tekintetében nem nyert igazolást, faktorokra bontva pedig az első esetben ellentétes eredményt kaptunk, a második faktornál nincs szignifikáns különbség a csoportok között.

Nemek közti szignifikáns különbség nem kimutatható (FÁK: $F(1) = 0,017$ $p = 0,897$; „Kihívás-készség egyensúly”: $F(1) = 0,887$ $p = 0,347$; „Egybeolvadás az élménnyel”: $F(1) = 1,667$ $p = 0,198$). Az életkor és a teljes FÁK ($F(1) = 16,287$ $p < 0,001$; $r = -0,27$ $p < 0,001$), valamint a faktorok („Kihívás-készség egyensúly”: $F(1) = 8,088$ $p = 0,005$; $r = -0,18$ $p = 0,007$; „Egybeolvadás az élménnyel”: $F(1) = 16,207$ $p < 0,001$; $r = -0,28$ $p < 0,001$) esetében azonban szignifikáns kapcsolatot találtunk. Ennek iránya fordított, tehát a magasabb életkor a kérdőíven elért alacsonyabb pontszámmal jár együtt.

3.3.2 TCI

A TCI faktorainak és alfaktorainak vizsgálatában Pillai's Trace tesztet alkalmazva hasonló eredményeket kaptunk. Szignifikáns különbséget találtunk a kontrollcsoport és a sziklamászók, a férfiak és a nők között, valamint az életkor tekintetében is. A nem, valamint a csoportba tartozás (kontroll vagy sziklamászó) között egyik esetben sincs szignifikáns interakció.

A tesztek és a független változók alapján mért különbségek a következő táblázatban kerülnek részletes bemutatásra:

9. táblázat MANOVA Többváltozós teszt - TCI fő- és alfaktorok

MANOVA Többváltozós Pillai's Trace teszt				
Függő változó	Független változó	Érték (V)	F	Szignifikancia (p)
TCI faktorok	Életkor	0,11	2,59	= 0,015
	Nem	0,12	2,83	= 0,009
	Kontroll-sziklamászó	0,21	5,53	< 0,001
	Nem*kontroll-sziklamászó	0,03	0,66	= 0,703
TCI alfaktorok	Életkor	0,30	2,30	= 0,002
	Nem	0,28	2,10	= 0,004
	Kontroll-sziklamászó	0,39	3,45	< 0,001
	Nem*kontroll-sziklamászó	0,14	0,84	= 0,682

4. hipotézis: TCI és a sziklamászás kapcsolata

A sziklamászók és a kontrollcsoport faktor és alfaktorokra bontott átlagértékei, szórásuk, a MANOVA statisztikai próba eredményei, valamint a hatás mértéke a 10. és 11. táblázatokban kerülnek összegzésre.

10. táblázat MANOVA Leíró statisztika és változók közti hatás - TCI faktorok

Leíró statisztika és változók közti hatás							
Temperamentum és Karakter Kérdőív (TCI)	Kontrollcsoport		Sziklamászók		F	Szn. (p)	Hatás (η^2)
Faktorok	M	SD	M	SD			
Újdonságkeresés (NS)	16,99	5,91	20,29	5,50	15,52	< 0,001	0,093
Ártalomkerülés (HA)	15,26	7,87	9,59	6,51	23,07	< 0,001	0,133
Jutalomfüggőség (RD)	16,21	3,89	15,17	3,54	1,76	= 0,187	0,012
Kitartás (P)	4,83	2,20	4,67	2,04	0,36	= 0,552	0,002
Önirányítottság (S)	30,65	6,69	31,87	6,69	0,93	= 0,336	0,006
Kooperáció (C)	32,87	5,61	32,51	6,32	0,07	= 0,795	0,000
Transzcendencia (ST)	17,31	6,58	17,33	6,76	0,18	= 0,673	0,001

11. táblázat MANOVA Leíró statisztika és változók közti hatás - TCI alfaktorok

Leíró statisztika és változók közti hatás								
Temperamentum és Karakter Kérdőív (TCI)		Kontrollcsoport		Sziklamászók		F	Szn. (p)	Hatás (η^2)
Faktorok	Alfaktorok	M	SD	M	SD			
NS	Felfedezés izgalma	6,01	2,88	7,73	1,87	20,33	< 0,001	0,119
	Impulzivitás	2,95	2,10	3,84	2,47	6,50	= 0,012	0,041
	Extravagancia	3,57	1,73	3,97	1,93	2,85	= 0,094	0,019
	Rendezetlenség	4,45	1,92	4,74	2,04	1,45	= 0,231	0,010
HA	Anticipátoros aggodalom	3,95	2,56	2,66	2,32	10,11	= 0,002	0,063
	Félelem a bizonytalanságtól	3,63	2,28	1,61	1,46	40,10	< 0,001	0,210
	Félelem az idegenektől	4,16	2,41	3,14	2,32	7,81	= 0,006	0,049
	Kifáradás és aszténia	3,51	2,48	2,17	2,24	12,11	= 0,001	0,074
RD	Szentsimilitás	7,03	1,97	6,44	1,90	2,24	= 0,137	0,015
	Ragaszkodás	5,41	2,09	5,44	1,78	0,31	= 0,577	0,002
	Függőség	3,77	1,55	3,29	1,40	4,32	= 0,039	0,028
S	Felelősség	5,74	1,87	6,51	1,78	4,32	= 0,010	0,044
	Célra irányultság	5,95	1,87	5,90	1,75	6,88	= 0,916	0,000
	Leleményesség	3,48	1,36	4,00	1,17	0,01	= 0,012	0,041
	Önelfogadás	7,74	2,54	7,71	2,50	6,50	= 0,881	0,000
	Személyes tulajdonságok belátása	7,73	2,42	7,74	2,24	0,02	= 0,533	0,003
C	Társas elfogadás	6,17	1,57	6,81	1,46	7,31	= 0,008	0,046
	Empátia	4,85	1,58	4,87	1,68	0,16	= 0,694	0,001
	Segítőkészség	6,42	1,25	6,23	1,28	0,67	= 0,416	0,004
	Együttérzés vagy bosszúállás	7,78	2,41	7,56	2,41	0,44	= 0,507	0,003
	Lelkiismeretesség vagy önzés	7,65	1,46	7,04	1,51	6,39	= 0,013	0,041
ST	Önmagunkkal szembeni feledékenység	6,58	2,37	6,53	2,40	0,12	= 0,731	0,001
	Transzpersionális azonosulás	3,00	2,23	4,01	2,40	9,08	= 0,003	0,057
	Spirituális elfogadás	7,73	3,39	6,79	3,22	2,29	= 0,133	0,015

4.1.hipotézis: Temperamentumfaktorok és a sziklamászás kapcsolata

A kontrollcsoport és a sziklamászók összehasonlításában a 10. táblázat alapján a sziklamászók szignifikánsan magasabb értéket értek el „Újdonságkeresés”, és szignifikánsan alacsonyabbat az „Ártalomkerülés” faktorában. Ugyanakkor nem mutatható ki szignifikáns kapcsolat a „Jutalomfüggőség” és „Kitartás” temperamentumfaktoroknál. Itt érdemes kiemelni, hogy várakozásainknak megfelelően a jutalomfüggőség terén a nők szignifikánsan magasabb értéket értek el ($F(1) = 8,956$ $p = 0,003$; $M_{férfi} = 15,00$ $SD = 3,76$; $M_{nő} = 17,04$ $SD = 3,42$).

A temperamentumfaktorok alfaktorainak vizsgálatában az „Újdonságkeresés” faktorán belül szignifikánsan magasabb értéket értek el a sziklamászók a „Felfedezés izgalma” és „Impulzivitás” alfaktorokban. A felfedezés izgalma az életkorral negatív kapcsolatot mutatott ($F(1) = 4,49$ $p = 0,020$; $r = -0,16$ $p = 0,047$), tehát magasabb életkor az alfaktorban elért kisebb értékkel jár együtt. Az „Ártalomkerülés” faktorban a sziklamászók szignifikánsan alacsonyabb értéket értek el az „Anticipátoros aggodalom”, a „Félelem a bizonytalanságtól”, a „Félelem az idegenektől” és a „Kifáradás és aszténia” alfaktorokban, ahogyan a Jutalomfüggőség terén a „Függőség” alfaktorban is. Továbbá, a szakirodalmi adatoknak megfelelően a bizonytalanságtól való félelem a nőknél szignifikánsan magasabb $F(1) = 6,304$ $p = 0,013$; $M_{férfi} = 2,38$ $SD = 2,06$; $M_{nő} = 3,32$ $SD = 2,30$).

A 4.1.-es TCI temperamentumfaktorokra vonatkozó hipotézis tehát egyrészt alátámasztást nyert, hiszen a sziklamászókat szignifikánsan magasabb újdonságkeresés és alacsonyabb ártalomkerülés jellemzi. Másfelől ugyanakkor a jutalomfüggőség csak részlegesen, egy alfaktor szintjén hozott szignifikánsan eredményt, a faktoroknál nincs szignifikáns különbség, a „Kitartás” faktorban pedig nem értek el magasabb értéket, tehát nem nyert igazolást ezen hipotézis.

4.2.hipotézis: Karakterfaktorok és a sziklamászás kapcsolata

A kontrollcsoport és a sziklamászók összehasonlítása nem mutatott szignifikáns kapcsolatot egyetlen karakterfaktorral sem, a „Transzcendencia” faktornál ($F(1) = 5,090$ $p = 0,026$; $M_{férfi} = 16,47$ $SD = 6,83$; $M_{nő} = 18,79$ $SD = 6,08$) azonban szignifikánsan magasabb értéket értek el a nők, amely irányú tendencia a „Koopерáció” esetében ($F(1) = 3,572$ $p = 0,061$; $M_{férfi} = 32,06$ $SD = 6,29$; $M_{nő} = 33,84$ $SD = 5,08$) is megfigyelhető.

Az alfaktoroknál ugyanakkor az „Önirányítottság” karakterfaktoron belül a „Felelősség”, és a „Leleményesség” alfaktorokban, a „Kooperáción” belül a „Társas elfogadás” terén a sziklamászók szignifikánsan magasabb értéket értek el, a „Lelkiismeretesség vagy önzés” alfaktorban szignifikánsan alacsonyabbat (ahogyan a férfiak esetében is igaz $F(1) = 5,450$ $p = 0,021$; $M_{férfi} = 7,15$ $SD = 1,53$; $M_{nő} = 7,77$ $SD = 1,39$) A „Transzcendencia” faktorban pedig a „Transzperszonális azonosulás” terén szintén szignifikánsan magasabb a sziklamászók eredménye.

A 4.2.-es hipotézisben tehát a karakterfaktorok szintjén nem igazolódott be a nagyobb önirányítottság, transzcendencia-élmény és kooperáció, ám alfaktorok tekintetében kimutatható különbség a két csoport között. Egyes alfaktorok terén szignifikánsan nagyobb a sziklamászók önirányítottsága és a megélt transzcendencia-élmény, a kooperáció esetében azonban egy alfaktornál magasabb, egynél pedig alacsonyabb a sziklamászók elért eredménye.

3.3.3 Sziklamászó Én-Hatékonyság Skála (CSES)

A Sziklamászó Én-Hatékonyság Skála elemszámbeli különbségek miatt (lásd: Leíró statisztika) nem vizsgálható MANOVA statisztikai próbával, így Faktoriális varianciaanalízissel számoltam. A fentebb részletezettek szerint a normális eloszlás és a varianciák homogenitásának feltétele sem teljesült, ám ez előbbinél a central limit teorem alapján a nagy elemszám miatt a minta normális eloszlásúnak tekinthető. Az eredmények szerint a sziklamászók között a férfiak szignifikánsan magasabb értéket értek el a sziklamászó én-hatékonyság területén ($F(1) = 6,932$ $p = 0,010$; $M_{férfi} = 795,19$ $SD = 107,95$; $M_{nő} = 714,69$ $SD = 198,74$), mely különbség életkor tekintetében nem mutatható ki ($F(1) = 0,665$ $p = 0,416$).

3.4 SZIKLAMÁSZÁS SPECIÁLIS JELLEMZŐI ÉS A SZEMÉLYISÉG KÖZÖTTI KAPCSOLAT

A sziklamászó csoporton belül ($N = 109$) az egyes teszteken elért eredmények (függő változó) és a sziklamászásra vonatkozó független változók közötti lineáris kapcsolat vizsgálatára a Többszemponútú Lineáris Regresszió statisztikai módszert alkalmaztam.

A függő és független változók közti kapcsolatot olyan módon vizsgáltam, hogy a CSES, GSE, FÁK és faktorai, valamint a RSES kérdőív egyikét vetettem össze a maradék négy teszttel, valamint hat, a sziklamászóknál vizsgált változóval. A hat változó a tapasztalat, a sziklamázás gyakorisága, nehézsége (kipróbált sziklamászó technikák: „Élete során milyen sziklamázáson vett már Ön részt?”; lásd. 2. számú melléklet), veszélyessége („biztosítókötél nélküli mászás”; ld. 2. számú melléklet), az elért legmagasabb csúcs, valamint a sziklamászó csoport vezetése.

3.4.1 Sziklamászó Én-Hatékonyság Skála (CSES)

A sziklamászó én-hatékonyság és a fenti változók vizsgálatában szignifikáns lineáris kapcsolat mutatható ki a sziklamászási nehézséggel, mászó gyakorisággal, tapasztalattal, valamint az általános én-hatékonysággal és a flow élménnyel. A lineáris kapcsolat a gyakorlat kivételével pozitív, ahol azonban a kisebb pontszám jelzi a nagyobb gyakoriságot. A technika 10%-ot magyaráz meg a CSES kérdőív varianciájából, az általános én-hatékonysággal együtt 35%-ot, a flow-élménnyel 41%-ot, a mászó gyakorisággal 44%-ot, majd a tapasztalattal együtt összesen 47%-ot, mely modellből végül kikerült a technika (6. modell), mivel az előző négy tényező mellett nem tudott többet megmagyarázni az adatokból.

Az ismertetett eredmények a következő 22. számú táblázatban kerülnek bemutatásra, ahol a lábjegyzet az egyes modellek magyarázóerejét, valamint az utolsó modell szignifikancia szintjét adja meg. A csillagozott számok a standardizált regressziós együttható nullától való szignifikáns eltérését jelzik:

12. táblázat Lineáris regresszió - CSES

Sziklamászó Én-Hatékonyság Skála (CSES)		Regressziós együtthatók (B)	Standard Hiba (SE B)	Standardizált regressziós együttható (β)
1. modell	Technika	31,89	9,49	0,31**
2. modell	Technika	24,35	8,20	0,27*
	GSE	17,85	2,81	0,51***
3. modell	Technika	21,35	7,85	0,21**
	GSE	13,61	2,93	0,39***
	FÁK	6,04	1,73	0,29**
4. modell	Technika	14,45	8,31	0,14
	GSE	14,10	2,89	0,40***
	FÁK	6,06	1,69	0,29**
	Gyakoriság	-10,72	4,86	-0,18*
5. modell	Technika	9,51	8,37	0,09
	GSE	13,82	2,82	0,39***
	FÁK	6,43	1,66	0,31***
	Gyakoriság	-13,11	4,85	-0,21**
	Tapasztalat	3,21	1,32	0,18*
6. modell	GSE	14,13	2,81	0,40***
	FÁK	6,66	1,65	0,32***
	Gyakoriság	-15,34	4,44	-0,250**
	Tapasztalat	3,58	1,28	0,202**
1. modell: $R^2 = 0,10$; 2. modell: $\Delta R^2 = 0,35$; 3. modell: $\Delta R^2 = 0,41$; 4. modell: $\Delta R^2 = 0,44$; 5. modell: $\Delta R^2 = 0,47$ ($p = 0,017$) (6. modell: $\Delta R^2 = 0,46$) * $p < 05$ ** $p < 01$ *** $p < 001$				

3.4.2 Flow Állapot Kérdőív (FÁK)

A Flow Állapot Kérdőív és a fentebb ismertetett változók vizsgálatában szignifikáns pozitív lineáris kapcsolat mutatható ki a megmászott legmagasabb csúccsal, a sziklamászó-, valamint az általános én-hatékonyssággal. A megmászott legmagasabb csúcs 5%-ot magyaráz a FÁK teljes kérdőív varianciájából, a sziklamászó én-hatékonyssággal együtt 25%-ot, míg végül az általános én-hatékonyssággal összesen 28%-ot, mely a következő táblázatban kerül részletes bemutatásra:

13. táblázat Lineáris regresszió - FÁK

Flow Állapot Kérdőív (FÁK)		Regressziós együtthatók (B)	Standard Hiba (SE B)	Standardizált regressziós együttható (β)
1. modell	Csúcs	0,00	0,00	0,23*
2. modell	Csúcs	0,00	0,00	0,10
	CSES	0,02	0,00	0,46***
3. modell	Csúcs	0,00	0,00	0,10
	CSES	0,02	0,01	0,34**
	GSE	0,39	0,17	0,23*
1. modell: $R^2 = 0,05$; 2. modell: $\Delta R^2 = 0,25$; 3. modell: $\Delta R^2 = 0,28$ ($p = 0,021$) * $p < 05$ ** $p < 01$ *** $p < 001$				

3.4.2.1 Kihívás-készség faktor

A FÁK „Kihívás-készség egyensúly” faktorával szignifikáns pozitív lineáris kapcsolatot mutatott a megmászott csúcs, a mászás veszélyessége, valamint a sziklamászó énhatékonyság. A megmászott legmagasabb csúcs 5%-ot magyaráz a FÁK „Kihívás-készség egyensúly” faktorának varianciájából, a veszélyességgel együtt 10%-ot, a sziklamászó énhatékonysággal együtt pedig 37%-ot.

14. táblázat Lineáris regresszió - FÁK Kihívás-készség egyensúly faktor

Flow Állapot Kérdőív (FÁK) - Kihívás-készség egyensúly		Regressziós együtthatók (B)	Standard Hiba (SE B)	Standardizált koefficiens (β)
1. modell	Csúcs	0,00	0,00	0,25**
2. modell	Csúcs	0,00	0,00	0,25**
	Veszélyesség	1,79	0,86	0,19*
3. modell	Csúcs	0,00	0,00	0,09
	Veszélyesség	1,12	0,73	0,12
	CSES	0,02	0,00	0,55***
1. modell: $R^2 = 0,06$; 2. modell: $\Delta R^2 = 0,10$; 3. modell: $\Delta R^2 = 0,37$ ($p < 0,001$) * $p < 05$ ** $p < 01$ *** $p < 001$				

3.4.2.2 Egybeolvadás az élménnyel faktor

A FÁK „Egybeolvadás az élménnyel” faktorról szignifikáns lineáris kapcsolatot mutatott a megmászott csúcs, a tapasztalat, valamint az általános énhatékonyság. A lineáris kapcsolat a csúcs és GSE esetében pozitív irányú, a tapasztalat esetében ugyanakkor negatív, azaz a nagyobb tapasztalat kisebb mértékű élménnyel való egybeolvadást eredményez. A megmászott legmagasabb csúcs 6%-ot magyaráz a FÁK „Egybeolvadás az élménnyel” faktorának varianciájából, a tapasztalattal együtt 10%-ot, míg az általános énhatékonysággal együtt 17%-ot. A fentiek a következő 15. táblázatban kerülnek részletes bemutatásra:

15. táblázat Lineáris regresszió - FÁK Egybeolvadás az élménnyel faktor

Flow Állapot Kérdőív (FÁK) - Egybeolvadás az élménnyel		Regressziós együtthatók (B)	Standard Hiba (SE B)	Standardizált regressziós együttható (β)
1. modell	Tapasztalat	-0,13	0,05	-0,25**
2. modell	Tapasztalat	-0,15	0,05	-0,30**
	Csúcs	0,00	0,00	0,19*
3. modell	Tapasztalat	-0,15	0,05	-0,30**
	Csúcs	0,00	0,00	0,15
	GSE	0,26	0,09	0,27**
1. modell: $R^2 = 0,06$; 2. modell: $\Delta R^2 = 0,10$; 3. modell: $\Delta R^2 = 0,17$ ($p = 0,004$) * $p < 05$ ** $p < 01$ *** $p < 001$				

3.4.3 Általános Én-Hatékonyság Skála (GSE), Rosenberg-féle Önértékelési Skála (RSES)

Az Általános Én-Hatékonyság Skála és a Rosenberg-féle Önértékelési Skála esetében egymással, valamint a Sziklamászó Én-Hatékonysággal való interakción kívül nem találtunk a sziklamászás egyetlen változójával sem szignifikáns lineáris kapcsolatot. Az Általános Én-Hatékonyság Skála 36%-ot magyaráz a Rosenberg-féle Önértékelési Skála eredményeiből, ahogyan fordítva is. Az Általános Én-Hatékonyság Skála második modelljében pedig a sziklamászó én-hatékonysággal együtt 48%-ot magyaráz az általános én-hatékonyság teljes variáciájából.

A fentiek a következő 16. és 17. táblázatban kerülnek bemutatásra:

16. táblázat Lineáris regresszió - RSES

Rosenberg-féle Önértékelési Skála (RSES)		Regressziós együtthatók (B)	Standard Hiba (SE B)	Standardizált regressziós együttható (β)
1. modell	GSE	-0,67	0,09	-0,60***
1. modell: $R^2 = 0,36$ ($p < 0,001$) *** $p < 001$				

17. táblázat Lineáris regresszió - GSE

Általános Én-Hatékonyság Skála (GSE)		Regressziós együtthatók (B)	Standard Hiba (SE B)	Standardizált regressziós együttható (β)
1. modell	RSES	-0,533	0,07	-0,60***
2. modell	RSES	-0,41	0,07	-0,47***
	CSES	0,01	0,00	0,37***
1. modell: $R^2 = 0,36$; 2. modell: $\Delta R^2 = 0,48$ ($p < 0,001$) *** $p < 001$				

3.4.4 TCI

Érdekesség továbbá, hogy a sziklamászás egyes változói, valamint a TCI „Újdonságkerülés” és „Jutalomfüggőség” faktorai között gyenge szignifikáns kapcsolatot találtunk. Az alkalmazott technika mennyisége az újdonságkereséssel pozitív lineáris kapcsolatban áll. Az újdonságkeresés 6%-ot magyaráz az alkalmazott technika, azaz a mászási nehézség mértékéből.

18. táblázat Lineáris regresszió - TCI Újdonságkeresés

Technika		Regressziós együtthatók (B)	Standard Hiba (SE B)	Standardizált regressziós együttható (β)
1. modell	Újdonságkeresés	0,07	0,03	0,24*
1. modell: $R^2 = 0,06$ ($p = 0,042$) * $p < 05$				

A jutalomfüggőség 10%-ot magyaráz, azaz jósolja be a sziklamászási tapasztalat eredményeit. A lineáris kapcsolat negatív, tehát a nagyobb tapasztalat kisebb jutalomfüggőséggel jár együtt.

19. táblázat Lineáris regresszió - TCI Jutalomfüggőség

Sziklamászó tapasztalat		Regressziós együtthatók (B)	Standard Hiba (SE B)	Standardizált regressziós együttható (β)
1. modell	Jutalomfüggőség	-0,78	0,29	-0,31**
1. modell: $R^2 = 0,10$ ($p = 0,009$) ** $p < 01$				

3.5 TEMPERAMENTUM, KARAKTER, ÉN-HATÉKONYSÁG, FLOW-ÉLMÉNY ÉS AZ ÖNÉRTÉKELÉS ÖSSZEFÜGGÉSEI

3.5.1 Az Általános Én-Hatékonyság Skála és a TCI kapcsolata

Az Általános Én-Hatékonyság Skála szignifikáns negatív lineáris kapcsolatot mutat a TCI Ártalomkerülés és Jutalomfüggés faktoraival, tehát a magasabb én-hatékonyság kisebb ártalomkerüléssel és jutalomfüggőséggel jár együtt. Az ártalomkerülés 45,3%-ot, a jutalomfüggőséggel együtt pedig 47,9%-ot magyaráznak az Általános Én-Hatékonyság Skála eredményeiből:

20. táblázat Lineáris regresszió - GSE és TCI faktorok

Általános Én-Hatékonyság Skála (GSE)		Regressziós együtthatók (B)	Standard Hiba (SE B)	Standardizált regressziós együttható (β)
1. modell	Ártalomkerülés	-0,372	0,033	-0,673
2. modell	Ártalomkerülés	-0,351	0,033	-0,636
	Jutalomfüggőség	-0,191	0,069	-0,167
1. modell: $R^2 = 0,453$; 2. modell: $\Delta R^2 = 0,479$ ($p < 0,006$) ** $p < 01$ *** $p < 001$				

Alfaktorok esetében az Általános Én-Hatékonyság Skála pozitív szignifikáns kapcsolatot mutat a leleményességgel, és negatív a bizonytalanságtól való félelemmel, ragaszkodással, és az anticipátoros aggodalommal. A leleményesség önmagában 37,5%-ot magyaráz az én-hatékonyság eredményeiből, a bizonytalanságtól való félelemmel együtt 46,5%-ot, a ragaszkodással 49,1%-ot, az anticipátoros aggodalommal együtt pedig 50,8%-ot. Az eredményeket a 21. számú táblázat ismerteti.

21. táblázat Lineáris regresszió - GSE és TCI alfaktorok

Általános Én-Hatékonyság Skála (GSE)		Regressziós együtthatók (B)	Standard Hiba (SE B)	Standardizált regressziós együttható (β)
1.modell	Leleményesség	2,029	0,211	0,612***
2.modell	Leleményesség	1,312	0,242	0,396***
	Félelem a bizonytalanságtól	-0,728	0,144	-0,370***
3.modell	Leleményesség	1,352	0,237	0,408***
	Félelem a bizonytalanságtól	-0,761	0,141	-0,387***
	Ragaszkodás	-0,362	0,129	-0,164**
4.modell	Leleményesség	1,144	0,252	0,345***
	Félelem a bizonytalanságtól	-0,650	0,148	-0,331***
	Ragaszkodás	-0,355	0,128	-0,161**
	Anticipátoros aggodalom	-0,282	0,126	-0,166*
1. modell: $R^2 = 0,375$; 2. modell: $\Delta R^2 = 0,465$; 3. modell: $\Delta R^2 = 0,491$ 4. modell: $\Delta R^2 = 0,508$ ($p = 0,027$) * $p < 05$ ** $p < 01$ *** $p < 001$				

3.5.2 A Sziklamászó Én-Hatékonyság Skála és a TCI kapcsolata

A Sziklamászó Én-Hatékonyság Skála szignifikáns negatív lineáris kapcsolatot mutat az Ártalomkerülés, a Jutalomfüggőség, valamint a Transzcendencia faktorokkal. Az ártalomkerülés 20,8%-ot magyaráz a Sziklamászó Én-Hatékonyság Skála eredményeiből, a jutalomfüggőséggel együtt 25,3%-ot, míg a transzcendencia-élménnyel együtt 30,1%-ot:

22. táblázat Lineáris regresszió - CSES és TCI faktorok

CSES + TCI faktorok		Regressziós együtthatók (B)	Standard Hiba (SE B)	Standardizált regressziós együttható (β)
1.modell	Ártalomkerülés	-10,040	2,373	-0,456***
2.modell	Ártalomkerülés	-9,665	2,330	-0,439***
	Jutalomfüggőség	-8,561	4,286	-0,212*
3.modell	Ártalomkerülés	-7,813	2,430	-0,355**
	Jutalomfüggőség	-14,706	5,068	-0,363**
	Transzcendencia	5,856	2,737	0,277*
1. modell: $R^2 = 0,208$; 2. modell: $\Delta R^2 = 0,253$; 3. modell: $\Delta R^2 = 0,301$ ($p = 0,036$) * $p < 05$ ** $p < 01$ *** $p < 001$				

Alfaktorokat illetően a Sziklamászó Én-Hatékonyság Skála negatív lineáris kapcsolatot mutat az anticipátoros aggodalommal, amely 22,4%-ot magyaráz a Sziklamászó Én-Hatékonyság Skála eredményeiből:

23. táblázat Lineáris regresszió - CSES és TCI alfaktorok

CSES + TCI alfaktorok		Regressziós együtthatók (B)	Standard Hiba (SE B)	Standardizált regressziós együttható (β)
1.modell	Anticipátoros aggodalom	-29,220	6,687	-0,474***
1. modell: $R^2 = 0,224$; ($p < 0,000$) *** $p < 001$				

3.5.3 Temperamentum, karakter, én-hatékonyság, flow-élmény és az önértékelés korrelációs összefüggései

A TCI faktorai és alfaktorai, az általános- és sziklamászó én-hatékonyság, a flow-élmény, valamint az önértékelés közti korreláció mértéke azon alfaktoroknál, ahol szignifikáns együttjárást tapasztaltunk, a következő táblázatokban kerülnek összegzésre:

24. táblázat Korreláció - CSES és TCI faktorok

TCI faktorok		GSE	CSES	FÁK	RSES
P	Pearson korreláció	0,231	0,133	0,156	-0,123
	Szignifikancia	0,004	0,274	0,052	0,127
NS	Pearson korreláció	0,241	-0,073	0,101	-0,124
	Szignifikancia	0,002	0,548	0,208	0,124
HA	Pearson korreláció	-0,673	-0,456	-0,321	0,594
	Szignifikancia	0,000	0,000	0,000	0,000
RD	Pearson korreláció	-0,307	-0,247	-0,051	0,189
	Szignifikancia	0,000	0,039	0,528	0,018
S	Pearson korreláció	0,462	0,393	0,247	-0,619
	Szignifikancia	0,000	0,001	0,002	0,000

25. táblázat Korreláció - CSES és TCI alfaktorok

TCI faktorok	TCI alfaktorok		GSE	CSES	FÁK	RSES
NS	A felfedezés izgalma	Pearson korreláció	0,417	-0,123	0,202	-,0304
		Szignifikancia	0,000	0,849	0,012	0,000
HA	Anticipátoros aggodalom	Pearson korreláció	-0,536	-0,474	-,0335	0,604
		Szignifikancia	0,000	0,000	0,000	0,000
	Félelem a bizonytalanságtól	Pearson korreláció	-0,602	-0,378	-0,222	0,375
		Szignifikancia	0,000	0,001	0,005	0,000
	Félelem az idegenektől	Pearson korreláció	-0,491	-0,215	-0,252	0,443
		Szignifikancia	0,000	0,074	0,002	0,000
	Kifáradás és aszténia	Pearson korreláció	-0,564	-0,367	-0,228	0,495
		Szignifikancia	0,000	0,002	0,004	0,000
RD	Szentimentalitás	Pearson korreláció	-0,210	-0,188	-0,035	0,244
		Szignifikancia	0,009	0,120	0,663	0,002
	Függőség	Pearson korreláció	-0,430	-0,232	-0,203	0,235
		Szignifikancia	0,000	0,053	0,011	0,003
S	Felelősség	Pearson korreláció	0,327	0,169	0,153	-0,391
		Szignifikancia	0,000	0,162	0,057	0,000
	Célra irányultság	Pearson korreláció	0,398	0,280	0,279	-0,559
		Szignifikancia	0,000	0,019	0,000	0,000
	Leleményesség	Pearson korreláció	0,612	0,376	0,341	-0,613
		Szignifikancia	0,000	0,001	0,000	0,000
	Személyes tulajdonságok belátása	Pearson korreláció	0,330	0,361	0,233	-0,485
		Szignifikancia	0,000	0,002	0,003	0,000

Végül, a sziklamászó- és általános én-hatékonyság, a flow-élmény és az önértékelés között szignifikáns közepesen erős korrelációk mutathatók ki:

26. táblázat Korreláció - GSE, CSES, FÁK és RSES

Tesztek közötti korrelációs összefüggések		GSE	CSES	FÁK	ROS
GSE	Pearson korreláció	-	0,539	0,407	-0,499
	Szignifikancia	-	0,000	0,000	0,000
CSES	Pearson korreláció	0,539	-	0,488	-0,374
	Szignifikancia	0,000	-	0,000	0,000
FÁK	Pearson korreláció	0,407	0,488	-	-0,430
	Szignifikancia	0,000	0,000	-	0,000
RSES	Pearson korreláció	-0,499	-0,374	-0,430	-
	Szignifikancia	0,000	0,000	0,000	-

4. ÉRTELMEZÉS

A bemutatott eredmények ismeretében elmondható, hogy az első hipotézis egyértelműen alátámasztást nyert, tehát a sziklamászók szignifikánsan magasabb én-hatékonysággal rendelkeznek. A második hipotézis, miszerint a sziklamászóknak magasabb az önértékelésük, nem nyert alátámasztást, a harmadik és negyedik hipotézis esetében pedig komplex eredmények születtek.

A fenti eredményekhez hozzájárulnak a Sziklamászó Én-Hatékonyság Skálán kapott eredmények, valamint a tesztek és a sziklamászás egyéb tényezői közti lineáris regressziós és korrelációs vizsgálat eredményei, így azok a hipotézisekkel együtt kerülnek értelmezésre.

4.1 SZIKLAMÁSZÓ- ÉS ÁLTALÁNOS ÉN-HATÉKONYSÁG

Jelen vizsgálat eredményei alapján nemek összehasonlításában a férfiak, kontrollcsoporttal való összehasonlításában pedig a sziklamászók szignifikánsan magasabb én-hatékonysággal rendelkeznek. A nemek közti különbséget a Sziklamászó Én-Hatékonyság Skálán tapasztalt szignifikáns különbség is alátámasztotta. A Slinger és Rudestam (1997), Llewellyn és Sanchez (2008) valamint Llewellyn és munkatársai (2008) által a sziklamászóknál kapott szignifikánsan magasabb én-hatékonyságot tehát jelen kutatás eredményei megerősítették.

További fontos eredmény, hogy a sziklamászó én-hatékonyság vizsgálatában erős pozitív, szignifikáns kapcsolatot találtunk az általános én-hatékonysággal és a flow-élménnyel (amelyet a korrelációs vizsgálat is megerősít), valamivel gyengébbet a kipróbált technika mennyiségével, gyakoriságával és a tapasztalattal. A sziklamászás gyakoriságával a kapcsolat fordított irányú, ám itt a kisebb érték jelzi a nagyobb gyakoriságot, így ez esetben is pozitív kapcsolatot jelez. Ezek alapján az első fontos következtetés, hogy a sziklamászó én-hatékonyság növekedésével nő az általános én-hatékonyság és a flow-élmény megélésének mértéke, mely a későbbiekben kerül kifejtésre. A másik fontos eredmény pedig az én-hatékonyság sziklamászó nehézséggel, gyakorisággal és tapasztalattal való pozitív lineáris kapcsolata. Korábbi kutatások, például Gómez és munkatársai (2007) szerint az én-hatékonyság és a sziklamászás gyakorisága nincsenek közvetlen kapcsolatban, ám ezek a tényezők az én-hatékonyság terén lépéseket indukálnak, és közvetve hatással lehetnek az aktuális mászásra. Llewellyn és munkatársainak (2008) empirikus vizsgálata erőteljesebb és közvetlenebb kapcsolatot feltételez. A veszélyességet illetően jelen vizsgálatban annak mértékét a biztosítókötéllel, vagy anélkül

kipróbált mászás jelentette, míg Llewellyn és munkatársai kutatásukban a sziklamászási technikák szerint osztották a sziklamászókat magas, illetve közepesen veszélyes kategóriákba. Eredményeik alapján a magas én-hatékonysággal jellemezhető sziklamászók nagyobb gyakorisággal és a mászási nehézség magasabb fokán másznak. Veszélyesség tekintetében ugyanakkor a sziklamászás közepes és magas veszéllyel járó formái iránt is egyaránt elkötelezettek. Jelen vizsgálat során az én-hatékonyság sziklamászási nehézséggel, gyakorisággal és tapasztalattal való összefüggése bebizonyosodott. A veszélyességgel való lineáris kapcsolat nem volt kimutatható, amely alátámasztja a Llewellyn és munkatársai (2008) által kapott eredményeket. Fontos ugyanakkor hozzátenni, hogy a két vizsgálat különbözőképp mérte a veszélyesség mértékét, ami pedig befolyásolhatja a kapott eredményeket. Továbbá a CSES varianciájának legnagyobb százalékát a két teszt magyarázza, a sziklamászás változóinak magyarázóereje pedig gyengének bizonyult.

Végül, érdekes negatív összefüggésre mutató tendenciát mutatott ki az általános én-hatékonyság az életkorral, melyet a továbbiakban értelmezzünk.

4.2 ÖNÉRTÉKELES

A második hipotézis jelentős eredménye, hogy bár a sziklamászók ($M=7.72$ $SD=4.62$) kontrollcsoporttal ($M=8.74$ $SD=5.17$) való összehasonlításban átlagosan magasabb önértékeléssel rendelkeznek, a különbség ugyanakkor nem szignifikáns, ahogyan nemek közötti különbség és életkor tekintetében sem. A lineáris regressziós vizsgálat sem mutatott ki a sziklamászás egyetlen változójával sem szignifikáns kapcsolatot. Az Általános Én-Hatékonyság Skálával azonban erős negatív, szignifikáns és lineáris kapcsolat mutatható ki, valamint a korrelációs vizsgálat alapján közepesen erős együttjárást mutat a flow-élmény és a sziklamászó én-hatékonyság eredményeivel. A sziklamászás változóival való szignifikáns kapcsolat hiánya érthető, hiszen az általános én-hatékonyság esetében sem találtunk kapcsolatot, csupán a sziklamászó én-hatékonysággal és az önértékeléssel. A sziklamászók és a kontrollcsoport közti szignifikáns különbség hiánya ugyanakkor meglepő, hiszen a GSE erős szignifikáns különbséget mutatott ki a két csoport között és korábbi kutatások is alátámasztják a magas önértékelést. Asci és munkatársai (2007) a sziklamászóknál általánosan pozitív önészlelést és magas önértékelést tapasztalt. Bahaeloo-Horeh és Assari (2008) profi hegymászókat vizsgált, a kapott eredmények szerint pedig a hegymászók önértékelése nőtt a túrák során. Fontos ugyanakkor hozzátenni, hogy e két vizsgálat nem hasonlította össze a sziklamászókat nem sziklamászó csoporttal. Jelen eredmények alapján tehát úgy tűnik, hogy

ahogyan korábbi kutatások és jelen vizsgálat is igazolta, az önértékelés az én-hatékonysággal pozitív lineáris kapcsolatban áll, valamint a sziklamászó én-hatékonysággal és a flow-élménnyel is kimutatható a kapcsolat, tehát a képességekbe vetett nagyobb hittel az önmagunk értékeségébe vetett hit és a flow-élmény is növekszik. A sziklamászók önértékelése tehát átlagos, ugyanakkor nem mutatható ki szignifikánsan nagyobb, vagyis magasabb önértékelés, ami arra enged következtetni, hogy az önértékelés nem tekinthető mediáló tényezőnek a sziklamászásban való részvételt eredményező személyiségjellemzők vizsgálatában.

4.3 FLOW-ÉLMÉNY

Az előző eredmények átvezetnek a flow élmény értelmezéséhez, hiszen a sziklamászó én-hatékonyság, általános én-hatékonyság és flow-élmény között erős pozitív kapcsolatot találtunk. Úgy tűnik, hogy e három konstruktum bármelyikében történő változás különböző mértékben, de hatással van a másik kettőre is. Együttes jelenlétük tehát fontos magyarázóerővel bír a sziklamászó viselkedés megértésében.

Fontos továbbá, hogy a FÁK és faktorai esetében is negatív együttjárást találtunk az életkorral, mely tendencia szinten az általános én-hatékonyságnál is kimutatható. Ezen kívül a FÁK „Egybeolvadás az élménnyel” faktor negatív, az említett sziklamászó én-hatékonyság pedig pozitív együttjárást mutat a tapasztalattal. A „Kihívás-készség egyensúly” faktorban pedig a sziklamászók szignifikánsan alacsonyabb pontszámot értek el. Eszerint az életkorral csökken a megélt flow-élmény, valamint az én-hatékonyság, a nagyobb tapasztalattal és életkorral pedig az élménnyel való egybeolvadás. Ezzel ellentmondásosnak tűnik azonban az én-hatékonyság tapasztalattal való növekedése és a kihívás-készség mérsékelt egyensúlya.

Ahogyan fentebb ismertetett empirikus kutatások (Llewellyn és Sanchez, 2008; Llewellyn és mtsai, 2008; Slinger és Rudestam, 1997) is bizonyították, az én-hatékonyság esetében minél nagyobb a tapasztalat, annál magasabb a teljesítmény, a sziklamászók annál nehezebb kihívásokkal küzdenek meg, vagyis nő az én-hatékonyság. Az életkorral és tapasztalattal való fennmaradása alapján az én-hatékonyság a flow-élménynél stabilabbnak mutatkozik és a korral csupán gyenge mérséklődés figyelhető meg.

A flow-élmény megélésének életkori és tapasztalattal történő csökkenése ugyanakkor erőteljesebb. Ennek értelmezéséhez érdemes kitérni a fentebb már részletezett flow-élmény megélésének azon feltételére, miszerint a feladat felkészültséget igényel. A sziklamászás szubjektív és objektív veszélyekre való felkészülést is jelent, tehát a sziklamászó személyes

felkészültsége mellett az előreláthatatlan veszélyekre való felkészültség is lényeges (Csíkszentmihályi, 1997). Az életkorral és tapasztalattal megvalósuló nagyobb felkészültség jobb képességeket és teljesítményt eredményez, ami pedig magasabb képességbe vetett hitet eredményez (Llewellyn és mtsai, 2008). A nagyobb tapasztalattal, kihívások teljesítésével, és gyakoribb mászással azonban a sziklamászó nagyobb valószínűséggel él meg az objektív veszélyeknek való kitettséget és tehetetlenséget, ami csökkentheti a kontroll, a feladatra való felkészültség és egybeolvadás élményét, tehát a kihívás és készség egyensúlya felborulhat. Mindezt igazolja a „Kihívás-készség egyensúly” faktorban elért szignifikánsan alacsonyabb pontszám, mely szintén negatívan korrelált az életkorral. Fave és munkatársai (2003), valamint Csíkszentmihályi (1997) is alátámasztják, hogy a flow élmény átélésének feltétele a kihívás és egyéni képességek találkozása, valamint pozitív értékelése. A kihívás és a készség tehát nem feltétlenül egyenes arányban változnak, és akár a már jobb képességek találkozása egy gyengébb kihívással, akár egy eltúlzott kihívás az alacsonyabb képességekkel, vagy a megélt események feletti kontroll lehetetlensége csökkentheti az egybeolvadás élményét.

További lehetséges magyarázatul szolgálhat a flow-élmény életkorral és tapasztalattal való negatív irányú együttjárásában a sziklamászás rutinfeladattá válása. Bár a tapasztalatot és kompetenciát leginkább megtestesítő sziklamászó oktatóknál a tevékenységgel semmiféle szignifikáns kapcsolat nem volt kimutatható, erre magyarázatul szolgálhat az is, hogy a vizsgálati személyek elenyésző része jelölte, hogy sziklamászó túrákat vezet, ugyanakkor jelentős részük több évtizedes tapasztalattal rendelkezett. Az eredmények így módon azt bizonyítják, hogy bár a tapasztalatok gyarapodásával nő az én-hatékonyság, ám a tapasztalatok növekedésével a mászás egyfajta rutincselekvéssé válhat, amely elsőként a flow-élmény drasztikusabban apadó megélésében, majd pedig az én-hatékonyság csökkenésében nyilvánul meg.

Másik jelentős eredménye a vizsgálatnak, hogy a FÁK teljes kérdőívénél és faktorainál is pozitív lineáris kapcsolat mutatható ki a megmászott csúccsal, valamint a „Kihívás-készség egyensúly” faktor esetében a veszélyesség mértékével (azaz a biztosítókötél nélküli mászással). Ezen utóbbi eredmények nem meglepőek, hiszen a fent említett kutatók (Csíkszentmihályi, 1997; Fave és mtsai, 2003) is állítják, hogy ha a nagyobb kihívás, azaz jelen esetben a magasabb megmászott csúcs és a veszélyesség a megfelelő készséggel társul, a flow-élmény átélésének valószínűsége megnő.

Összefoglalásul elmondható, hogy a FÁK és a faktorok eredményeinek ellentmondásossága bebizonyította, hogy bár Csíkszentmihályi (1997) szerint a sziklamászás során a flow-élmény átéléséhez minden feltétel eleve adott, valójában mégsem „automatikus” annak az aktivitás során történő átélése. Az élmény átélési feltételeinek teljesülése valóban fontosnak tűnik. Ha az egyik ilyen feltétel, mind például a kihívás-készség egyensúly felborul, a készség hiányában a kontroll és én-hatékonyság, a kihívás hiányában pedig az egybeolvadás élménye csökkenhet, mely pedig a flow-élmény megélésének hiányát eredményezheti. Fontos hozzátenni, hogy bár jelen vizsgálatban a teljes kérdőívet illetően nem találtunk szignifikáns különbséget a kontroll-, és a sziklamászó csoport között, Magyaródi és munkatársainak (2012) saját mintán végzett vizsgálatához képest („Kihívás-készség egyensúly skála”: $M=29,14$ $SD=5,52$; „Egybeolvadás az élménnyel”: $M=25,83$ $SD=4,81$) jelentősen magasabb átlagértéket értek el jelen vizsgálati személyek („Kihívás-készség egyensúly skála”: $M=41,81$ $SD=5,01$; „Egybeolvadás az élménnyel”: $M=37,87$ $SD=4,56$). Fave és munkatársai (2003) pedig habár vizsgálatukban nagymértékű flow-élmény megélési arányt detektáltak, mindez nem került kontrollcsoporttal való összehasonlításra. Következésképp, jelen vizsgálatban az életkorral ugyan csökkent az én-hatékonyság és flow-élmény mértéke, azonban gyakorisága és megélése a sziklamászóknál és a kontrollcsoportnál is erőteljesnek mondható. A flow-élmény sziklamászásban való jelentőségét és fenntartó szerepét pedig alátámasztja az én-hatékonysággal és önértékeléssel való szoros kapcsolat.

4.4 TEMPERAMENTUM ÉS KARAKTER

A Clononger-féle Temperamentum és Karakter Kérdőíven komplex eredményeket kaptunk.

4.4.1 Temperamentum

A genetikusan kódolt, stabil, és automatikus válaszokban megnyilvánuló temperamentumot illetően a sziklamászók szignifikánsan újdonságkeresőbbek, mely szignifikáns pozitív kapcsolatot mutatott a kipróbált technika mennyiségével. Az új élmények keresése tehát nem csak a sziklamászást, hanem az új és nehezebb technikák kipróbálását is motiválni fogja. Alfaktorok terén a felfedezés izgalma, azaz az explorációs ingerelhetőség és az erőteljesebb impulzivitásban mutatható ki szignifikáns különbség. A felfedezés izgalma ugyanakkor szignifikánsan csökken az életkor növekedésével, tehát az életkorral egyre kevésbé marad cél az izgalom, az újszerűség megtapasztalása, amit Llewellyn és Sanchez (2008)

kutatása is bizonyít, akik szerint az életkorral csökken a kockázatkeresés mértéke. Az extrém sportolók magasabb újdonság- és aktivitáskeresését számos korábbi kutatás (Breivik, 1996; Egan és Stelmack, 2003; Gomà-i-Freixanet, 1991; Llewellyn és Sanchez, 2008; Ogilvie, 1974; Slinger és Rudestam, 1997; Watson és Pulford, 2004,) alátámasztja, habár Gomà-i-Freixanet (1991) sziklamászóknál nem talált magasabb impulzivitást, és szerinte az inkább az élménykereséshez, mintsem az extrém sporthoz köthető. Jelen kutatásban a sziklamászóknál a felfedezés izgalma és a magasabb impulzivitás is kimutatható.

Másik fontos szignifikáns kapcsolat a sziklamászóknál tapasztalt kisebb ártalomkerülés, mely mind a négy alfaktor esetében szignifikáns különbséget mutatott, azaz az aggodalmaskodás, pesszimizmus, bizonytalanságtól és idegenektől való félelem és a kifáradás kevésbé jellemzi a sziklamászókat. Az eredmények bizonyították, hogy a sziklamászókra öröklötten valóban nagyobb ingerkeresés jellemző, melyet a frusztrációra és az averzív ingerekre adott elkerülés helyett az azzal való szembenézés, magabiztosság jellemez. Ennek ismeretében érthetővé válik a nagy kockázattal és számos új élménnyel járó sziklamászás kipróbálásának motivációja és az abban való elköteleződés. A „Kitartás” faktor esetében ugyanakkor nem mutatkozott szignifikáns különbség, ami egyrészt tulajdonítható a faktor nemzetközi vizsgálatokban is sok ellentmondásos eredményt hozó jellegének, másrészt valószínűsíti, hogy a magas kitartás, ambíció és teljesítményorientáltság nem játszik központi szerepet a sziklamászás kialakulásában vagy a viselkedés fenntartásában.

Érdekes továbbá, hogy bár a jutalomfüggőség terén sem szignifikáns a két csoport közti különbség, a „Függőség” alfaktor mégis szignifikánsan kevésbé jellemzi a sziklamászókat, a jutalomfüggőség a tapasztalattal pedig negatív kapcsolatot mutatott ki. Ahogyan tehát Ogilvie (1974) is feltételezte, a sziklamászók függetlenebbek, azaz önmagukkal elégedettek, társas nyomásra, kritikára kevésbé érzékenyek, nem keresik aktívan a más személyek által nyújtott érzelmi támogatást és csak ritkán cselekednek mások akaratának megfelelően (Cloninger, Przybeck, Svrakic és Wetzel, 1994). Mindez pedig az életkorral és a sziklamászó tapasztalattal erősödik.

4.4.2 Karakter

Ez utóbbiak átvezetnek a környezet és a szerzett tapasztalatok interakcióinak eredményeként létrejövő karakter faktorainál kapott eredményekhez. A három karakterfaktor egyikénél sem mutatható ki szignifikáns különbség a kontroll- és sziklamászó csoport között. Alfaktorok esetében ugyanakkor számos szignifikáns különbség található. Elsőként a

„Kooporáció” faktort értelmezem a temperamentumfaktorok eredményeinek tükrében, melyek a szociális kapcsolatok jellegéről adnak információt. Az „Ártalomkerülés” temperamentumfaktor alapján a sziklamászók kevésbé félnek az idegenektől, az együttműködés terén pedig szignifikánsan elfogadóbbak társaikkal szemben. Az újdonságkeresés és ártalomkerülés pozitív együttjárást mutatnak a NEO PI-R Személyiség Kérdőív Extraverzió faktorával (Cloninger és mtsai, 1994), tehát valószínűsíthető a magas extroverzió. A szociabilitás és együttműködő készség mellett ugyanakkor kevésbé függnék mások elismerésétől, amely alacsony jutalomfüggőség a tapasztalat növekedésével tovább csökken. Mindez arra enged következtetni, ahogyan számos korábbi kutatás is kimutatta (Breivik, 1996; Egan és Stelmack, 2003; Gomà-i-Freixanet, 1991, Slinger és Rudestam, 1997; Watson és Pulford, 2004), hogy a sziklamászók szociábilisak, szociálisan toleránsak és együttműködésre hajlamos személyek, akiket ugyanakkor erő és hatékonyság is jellemez, ahogyan azt az önirányítottságuk is mutatja. Az „Önirányítottság” faktor az egyén kontrollra, szabályok betartására és a viselkedéses alkalmazkodásra való képességet jelzi. A sziklamászók pedig szignifikánsan felelősségteljesebbnek, eredményesebbnek és leleményesebbnek mutatkoztak, amelyek a magasabb én-hatékonyságot is jellemzik. Ehhez társul a szignifikánsan alacsonyabb lelkiismeretesség, azaz a nagyobb szintű önzés, önérdek-keresés és önérdek érvényesítő módszerek alkalmazása (Cloninger és mtsai, 1994), amelyet alátámaszt Castanier és munkatársainak kutatására (2013), akik extrém sportot űző személyek vizsgálatában szintén alacsony lelkiismeretességet tapasztaltak.

Végül, a „Transzcendencia” faktorban a sziklamászók (nemek között pedig a nők) szignifikánsan magasabb értéket értek el a transzperszonális azonosulás terén. A mindennel való azonosulás, és elfogadás, valamint a szelf-elkülönülés megszűnése a sziklamászás során tapasztalt magasabb szintű élmény megélését valószínűsíti. A flow- és a transzcendencia élmény között számos közös vonás felfedezhető és egymással párhuzamban állítható. Mindkettő megélése tehát megjelenik a sziklamászás folyamatában.

4.5 TEMPERAMENTUM, KARAKTER, ÉN-HATÉKONYSÁG ÉS A FLOW-ÉLMÉNY ÖSSZEFÜGGÉSEI

A sziklamászó- és a kontrollcsoport egyes kérdőívek mentén történő összehasonlítása mellett a sziklamászó viselkedés és a személyiség mélyebb megértését segítheti elő a tesztek egymással való interakcióinak és összefüggéseinek vizsgálata. Jelen vizsgálat arra kereste a választ, hogy a sziklamászók vajon milyen öröklött tulajdonságokkal, vagyis a temperamentum

milyen mintázatával rendelkeznek, mely jellemzők határozzák meg a sziklamászó tevékenység elkezdését, milyen személyiségjellemzőkre van szükség a tevékenységben való elköteleződéshez és fejlődéshez, illetőleg a tapasztalatok interakciói milyen karakterű személyiséget feltételeznek és eredményeznek.

A temperamentumot illetően már a kontroll- és sziklamászó csoportot összehasonlító vizsgálatok is azt mutatják, hogy legerőteljesebben nem az újdonságkeresés, hanem az ártalomkerülés faktora határozza meg a sziklamászó viselkedést, hiszen az ártalomkerülésnél mind a négy alfaktornál erős szignifikáns különbséget találtunk, míg az újdonságkeresésnél csupán kettő esetében. Ezen elgondolást alátámasztja, hogy a kontroll- és sziklamászó csoportot legmarkánsabban elkülönítő, általános és sziklamászó én-hatékonyságot magyarázó lineáris regressziós modellben mindkét én-hatékonyság esetében az ártalomkerülés faktora magyarázza az én-hatékonyság eredményeinek legnagyobb százalékát. Ez az általános én-hatékonyság esetében 45%, míg a sziklamászó én-hatékonyságnál 20%. Mi több, alfaktorok szintjén a sziklamászó én-hatékonyság vizsgálatában az alacsony elővételező aggodalmaskodás, azaz a pozitív gondolkodás, aggodalmaskodás hiánya és nehézségeken való gyors túljutás (Cloninger és mtsai, 1994) önmagában többet magyaráz (22%), mint a teljes ártalomkerülés faktor. Az újdonságkeresés pedig faktorok és alfaktorok szintjén sem került a modellekbe, ami azt jelzi, hogy nem csupán nem magyaráz olyan nagymértékben, de amennyit magyarázna, azt az ártalomkerülés lefedi. A TCI faktoraival és alfaktoraival való korrelációs vizsgálatban pedig szignifikáns, de szintén nem erős összefüggést találtunk. Mindezek alapján arra következtethetünk, hogy a sziklamászás motivációját sokkal inkább az öröklött és stabil temperamentumnak az alacsony ártalomkerülő, alacsony szorongó mivolta határozza meg és a feltételezésekkel ellentétben kevésbé az új dolgok keresésének izgalma. Az ártalomkerülés fő meghatározói pedig a nyugodtság, higgadság, a nehéz helyzetekben való optimizmus, a gyors talpra állás, az alacsony fáradékonyság, az energikusság, a magabiztosság és a változásokhoz való rutinszerű gyors adaptáció, melyhez egy nagyobb függetlenség, azaz az önmagunkkal való elégedettség társul a mások helyeslésének és a nyomásnak való önálvetés helyett (Cloninger és mtsai, 1994).

A sziklamászást tehát valószínűsíthetően a temperamentum ezen mintázata határozza meg, mely öröklött személyiségjellemzőkre épül a sziklamászókat a kontrollcsoporttól megkülönböztető legmarkánsabb jellemző, a magas én-hatékonyság. Az általános- és sziklamászó én-hatékonyság a flow-élménnyel és az önértékeléssel is közepesen erős pozitív korrelációt mutat, azaz kimutatható e négy személyiségjellemző közötti párhuzam és együttjárás, ugyanakkor a lineáris regressziós modellek eredményei alapján nem magyarázzák

egymást olyan mértékben, hogy az interakció kimutatható és feltételezhető legyen. További jelentős eredmény, hogy az én-hatékonyság eredményeit a lineáris regresszió eredményei alapján két külön személyiségjellemző magyarázza, amely alapján két eltérő konstruktumnak tekinthetők, melyeket különböző tényezők mediálnak. A sziklamászó én-hatékonyság esetében az anticipátoros aggodalom, míg az általános én-hatékonyság esetében a leleményesség magyarázza az eredmények legnagyobb százalékát. Egyik esetben tehát a karakter, a másik esetben pedig a temperamentum alacsony szorongása határozza meg a kompetenciaérzés, a bizalom és a képességbe vetett hit mértékét.

Az általános én-hatékonyságot magyarázó leleményesség pedig átvezet a sziklamászók személyiségkaraktert érintő jellemzőihez. Az én-hatékonyság eredményeinek jelentős részét, 37,5 %-át magyarázza a leleményesség, amely személyiségjellemző olyan egyént jellemez, aki produktív, proaktív, innovatív, gyakori új ötletekkel áll elő, és aki nem csupán képesnek érzi magát, de általában elsőként kezdeményezi a felmerülő problémák megoldását (Cloninger és mtsai, 1994). Az én-hatékonyság mellett a leleményesség erős korrelációt mutat az önértékeléssel és közepesen erőset a sziklamászó én-hatékonysággal és a flow-élménnyel. Úgy tűnik tehát, hogy a környezet és az egyéni tapasztalatok eredményeként létrejövő karakter három faktora közül az önirányítottság, azon belül a leleményesség alfaktor játssza a legnagyobb szerepet a sziklamászó viselkedésben, pontosabban a sziklamászást meghatározó, mintegy feltételét jelentő magas én-hatékonyság jelenlétében. A sziklamászó viselkedés eredményeire továbbá gyenge szignifikáns hatást gyakorol a transzcendencia faktor, valamint a kooperáció faktorban az alfaktorok szintjén megnyilvánuló magasabb társas elfogadás és alacsonyabb lelkiismeretesség. Mindezen eredmények együtt megerősítik, hogy a sziklamászásban való részvétel legfőbb meghatározója és motivátora az öröklött temperamentum alacsony szorongása, mely viselkedést az egyes karakterfaktorok leginkább árnyalnak, szerepük pedig kevésbé meghatározó.

4.6 KORLÁTOK

A számos szignifikáns eredmény ellenére a sziklamászásra vonatkozó változók vizsgálatában sok esetben nem találtunk kapcsolatot a teszteken elért eredményekkel. Így például a sziklamászó csoport vezetése, a sziklamázás beltéri vagy kültéri mivolta, valamint a mászópartner típusa úgy tűnik, hogy semmilyen magyarázóerővel nem bír. Ezen a ponton azonban érdemes hozzátenni, hogy a csoportvezetők és a kizárólag beltéri sziklamászók száma igen alacsony volt, tehát a hatás hiányát ez is okozhatta. Emellett a magyarázó erő hiányáért

vagy alacsony mivoltáért a kérdések vagy válaszlehetőségek nem megfelelő kialakítása is felelős lehet. Így például a sziklamászás gyakoriságának kérdése az eredmények alapján úgy tűnik, hogy nem differenciált megfelelő mértékben, a sziklamászó technika esetében pedig túlságosan differenciált (lásd 2. számú melléklet), amely alapján lehetetlenné vált a nehézségi kategóriákba beosztani az alanyokat, így másik, az alkalmazott technika mennyiségére vonatkozó kérdés alapján kerültek az alanyok a különböző nehézségi kategóriákba. Az egyes kérdések nem megfelelő kialakítása következtében egy-egy változó nem került feldolgozásra, vagy pedig a fent említett kerülő úton, ami ugyanakkor negatívan befolyásolhatta a kapott eredményeket. A vizsgálat további korlátai közé tartozik a Flow Állapot Kérdőív-nél a két csoportra vonatkozó eltérő instrukció, mely a mászóknál a sziklamászás élményére kérdezett rá, míg a kontrollcsoportnál bármely kedvelt tevékenységre, mely alapján elképzelhető, hogy két eltérő konstruktum került mérésre.

5. DISZKUSSZIÓ

A sziklamászók és kontrollesoport összehasonlításában végzett kutatás eredményei alapján megfogalmazható, hogy a feltételezetteknek megfelelően a sziklamászó személyiség valóban az egyes személyiségjellemzők közötti interakciók és összefüggések jellemző mintázataként, annak komplexitásában ragadható meg. Az eredmények tükrében bebizonyosodott, hogy az élménykeresés vizsgálata nem szolgál elégséges magyarázattal a sziklamászó viselkedést illetően, és ahogyan Breivik (1991 id.: Slinger és Rudestam, 1997) állítja, nem a veszély maximalizálása az elsődleges cél, hiszen alig találtunk annak mértékével összefüggést. A legfontosabb talált konstrukció az én-hatékonyság, a flow-élmény, valamint a sziklamászó személyiség temperamentumának és karakterének egyedi mintázata. Az én-hatékonyság a tapasztalattal, sziklamászás nehézségével, gyakoriságával, és a flow élménnyel mutat együttjárást, és a szenzoros élménykeresésen túlmutatva magyarázni képes a tervezés, képesség és események feletti kontroll megvalósulását, melyet a magas önirányítottság alátámasztott. Habár az én-hatékonyság és a flow-élmény sziklamászásban való együttes jelenlétét a korábbiakban nem vizsgálták, jelen kutatás alapján úgy tűnik, hogy összefüggést mutatnak és párhuzamba állíthatók. A tapasztalattal ugyan nő az én-hatékonyság, és ezzel együtt nő a sziklamászás gyakorisága és nehézsége, ugyanakkor az életkorral csökkenést mutat mindkét konstrukció, amiben magyarázó szerepet jelenthet a kihívás-készség egyensúly felborulása, a mászás rutinná válása, vagy akár az életkorral csökkenő újdonság- és kockázatkeresés. A flow-élmény jelen vizsgálat alapján labilisnak tekinthető, megéléséhez számos feltétel együttes jelenléte szükséges, a magas én-hatékonyság ezzel szemben a sziklamászásban stabilabban jelenlevő személyiségjellemzőnek mutatkozott. A kutatás másik fontos eredménye az öröklött temperamentum és a tapasztalatok révén kialakult karakter vizsgálata. A korábbi kutatások által bizonyított erőteljes inger- és újdonságkeresés jelen kutatásban is kimutatható, ám fontos újdonságát mutatta a vizsgálatnak az alacsony ártalomkerülés és szorongás sziklamászó viselkedésben való erőteljesebb befolyásoló, bejósoló és meghatározó jellege. A Keresztesi és munkatársai (2013) által feltételezett, a sziklamászás során megvalósuló személyiségfejlődés nem nyert alátámasztást, azonban finomabb különbségek, és az érettebb személyiségre utaló jellemzők kimutathatók. Így például magasabb szociabilitás és társas elfogadás jellemzi a sziklamászókat, függetlenebbek, felelősségteljesebbek és leleményesebbek, amely a lelkiismeretesség hiányával vagy önérdek-kereséssel is társulhat. A természet, hegyek és a

mászás gazdag szimbolikájának valószínűsíthető hatása révén pedig a mindenséggel való azonosulás gyakori megélését eredményezi.

A kutatás feltételezései a kitartás és önértékelés kivételével részlegesen vagy teljes mértékben alátámasztást nyertek. Ez alapján az alacsony ártalomkerülés és szorongás tekinthető a sziklamászó viselkedés fő motivátorának, a karakterjellemzők pedig kevésbé meghatározóak és a személyiségről alkotott árnyaltabb kép kialakítását teszik lehetővé. Ehhez a mászás során hozzájárul a magas én-hatékonyság és flow-élmény, mely jellemzők a mászás gyakoriságával és nehézségével egyenes arányban változnak. Az életkorral és a tapasztalattal való kapcsolat függvényében ugyanakkor úgy tűnik, hogy a feltételezett spirálként növekvő és a komplexitás egyre magasabb szintjeit eredményező folyamat mégsem valósul meg, mivel a nagyobb tapasztalat és életkor azt negatívan befolyásolja. Jelen kutatás azonban a sziklamászást egy adott időpontban vizsgálta, így a jövő kutatásai számára érdekes lehet egy a sziklamászás folyamatára fókuszáló longitudinális vizsgálat, melyben a viselkedésbe való belépés előtti, és az azt követő folyamatok is szerepet játszanak.

6. IRODALOMJEGYZÉK

Asci, F. H., Demirhan, G. és Dinc, S. C. (2007): Psychological profile of Turkish Rock Climbers: An examination of climbing experience and route difficulty. *Perceptual and Motor Skills*, 104. sz. 892-900.

doi: 10.2466/pms.104.3.892-900

Bahaeloo-Horeh, S. és Assari, S. (2008): Students experience self-esteem improvement during mountaineering. *Wilderness & Environmental Medicine*, 19. sz. 181- 185.

doi:10.1580/07-WEME-OR-130.1

Bandura, A. (1997): *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman, New York.

Breivik, G. (1995): *Personality, sensation seeking and arousal in high risk sports*. Norwegian University of Sport and Physical Education, Oslo.

Breivik, G. (1996): Personality, sensation seeking and risk taking among Everest climbers. *International Journal of Sport Psychology*, 27. sz. 308-320.

doi: 10.1177/0022167808326199

Castanier, C., Le Scanff, C. és Woodman, T. (2010): Who Takes Risks in High-Risk Sports? A Typological Personality Approach. *Research Quaterly for Exercise and Sport*, **81**. 4. sz. 478-484.

doi: 10.1080/02701367.2010.10599709

Cloninger, C. R., Przybeck, T. R., Svrakic, D. M. és Wetzell, R. D. (1994): *The Temperament and Character Inventory (TCI): A Guide to its Development and Use*. Center for Psychobiology of Personality, St. Louis, Missouri.

Csikszentmihályi, M. (1997): *Flow, az áramlat*. Akadémiai Kiadó, Budapest.

DeCarlo, L. T. (1997): On the meaning and use of kurtosis. *Psychological Methods*, 2. sz. 292-307.

doi: 10.1037/1082-989X.2.3.292

Draper, N., Jones, G., Fryer, S., Hodgson, C. és Blackwell, G. (2008): Effect of an on-sight lead on the physiological and psychological responses to rock climbing. *Journal of Sports Science and Medicine*, 7. sz. 492-498.

Egan, S. és Stelmack, R. M. (2003): A personality profile of Mount Everest climbers. *Personality and Individual Differences*, 34. sz. 1491-1494.

doi:10.1016/S0191-8869(02)00130-7

Fave, A. D., Bassi, M. és Massimini, F. (2003): Quality of Experience and Risk Perception in High Altitude Rock Climbing. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15. 1. sz. 82-98.

doi: 10/1080/10413200390180080

Feher, P., Meyers, M. C. és Skelly, W. A. (1998): Psychological profile of rock climbers: State and trait attributes. *Journal of Sport Behavior*, 21. sz. 167-180.

Field, A. (2005): *Discovering Statistics Using SPSS*. Sage Publications, London.

Gomà-i-Freixanet, M. (1991): Personality profile of subjects engaged in high physical risk sports. *Personality and Individual Differences*, 12. sz. 1087-1093.

doi:10.1016/0191-8869(91)90038-D

Gómez, E., Hill, E. és Ackerman, A. (2007): An exploration os self-efficacy as a motivation for rock climbing and its impact on frequency of climbs. *Northeastern Recreation Research Symposiom Conference Proceedings*, 306-310.

Hardy, L. és Hutchinson, A. (2007): Effects of performance anxiety on effort and performance in rock climbing: A test of processing efficiency theory. *Anxiety, Stress, and Coping*, 20. 2. sz. 147-161.

doi: 10.1080/10615800701217035

Keresztesi D., Mersdorf A. és Surányi Zs. (2013): A személyiségfejlődés útjai a kalandterápiákban - A pszichés-, kapcsolati- és spirituális növekedés lehetőségei sziklamászás és barlangászás során. Letöltve: 2013. 09. 19-én:

http://users.atw.hu/pszichoteszt/uploads/elmenyterapia_konyv.pdf

Kiewa, J. (2001): Control over self and space in rockclimbing. *Journal of Leisure Research*, 33. sz. 1-15., 363-382.

Kopp M., Schwarzer, R. és Jerusalem, M. (1993): Hungarian Questionnaire in Psychometric Scales for Cross-Cultural Self-Efficacy Research. In: Schwarzer R. (szerk.): *Measurement of perceived self-efficacy. Psychometric scales for cross-cultural research*. Freie Universität Berlin, Berlin.

Kopp M., Schwarzer, R. és Jerusalem, M. (1995): Hungarian Adaptation of General Self-Efficacy Scale. Letöltve: 2013. 09. 25-én: <http://userpage.fu-berlin.de/~health/hungar.htm>

Kwan, V. S. Y., John, O. P. és Thein, S. M. (2007): Broadening the research on self-esteem: A new scale for longitudinal studies. *Self and Identity*, 6. sz. 20-40.

doi: 10.1080/15298860600753087

Llewellyn, D. J. és Sanchez, X. (2008): Individual differences and risk taking in rock climbing. *Psychology of Sport and Exercise*, 9. sz. 413-426.

doi: 10/1016/j.psychsport.2007.07.003

Llewellyn, D. J., Sanchez, X., Asghar, A. és Jones, G. (2008): Self-efficacy, risk taking and performance in rock climbing. *Personality and Individual Differences*, 45. sz. 75-81.

doi: 10/1016/j.paid.2008.03.001

Lukács D. és Pressing L. (1988): Az énkép és önértékelés vizsgálata. In: Mérei F. és Szakács F. (szerk.): *Pszichodiagnosztikai Vademecum*. Tankönyvkiadó, Budapest. 37-75.

Magyaródi T., Nagy H., Soltész P., Mózes T. és Oláh A. (2013): Egy újonnan kidolgozott Flow Állapot Kérdőív kimunkálásának és pszichometriai jellemzőinek bemutatása. *Pszichológia*, **33**. 1. sz. 15-36.

doi: 10.1556/Pszicho.33.2013.1.2

Mayer K. (2012): *A különböző kockázatkereső magatartás hátterének személyiséglélektani vizsgálata*. Doktori (Ph.D.) Értekezés. Pécsi Tudományegyetem Pszichológiai Doktori Iskola Személyiség- és Egészségpszichológiai Program, Pécs.

Nedeczky J. (2013): Ezért vágytak Eröss Zsolték a 8000 méternél magasabb hegyekbe. Letöltve: 2013. 09. 25-én: <http://4bakancs.com/post/51558966895/eross-zsolt-es-kiss-peter-eltunese-mindenkinek-mas>

Ogilvie, B. C. (1974): Stimulus addiction: the sweet psychic jolt of danger. *Psychology Today*, **8**. 5. sz. 88-94.

Osváth A. (2003): A személyiség pszichobiológiai modelljének és Cloninger Temperamentum és Karakter kérdőívének bemutatása. In: Kállai J. és Kézdi B. (szerk.): *Új távlatok a klinikai pszichológiában*. Új Mandátum Kiadó, Budapest. 161-180.

Ranieri, F. (2011): Extreme risk seeking addiction: Theory and treatment. *British Journal of Psychotherapy*, **27**. 4. sz. 335-351.

doi: 10.1111/j.1752-0118.2011.01249.x

Rózsa S., Kállai J., Osváth A. és Bánki M. Cs. (2005): *Temperamentum és karakter: Cloninger pszichobiológiai modellje. A Cloninger-féle temperamentum és karakter kérdőív felhasználói kézikönyve*. Medicina Kiadó, Budapest.

Rosenberg, M. (1965): *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press, Princeton, NJ.

Scholz, U., Doña, B. G., Sud, S. és Schwarzer, R. (2002): Is General Self-Efficacy a Universal Construct? Psychometric findings from 25 countries. *European Journal of Psychological Assessment*, **18**. 3. sz. 242-251.

doi: 10.1027//1015-5759.18.3.242

Schwarzer, R. (1999): General Perceived Self-Efficacy in 14 Cultures. Letöltve: 2014. 01. 11-én: http://web.fu-berlin.de/gesund/publicat/ehps_cd/health/world14.htm

Slinger, E. és Rudestam, E. K. (1997): Motivation and Disinhibition in High Risk Sports: Sensation Seeking and Self-Efficacy. *Journal of Research in Personality*, 31. sz. 355-372.

doi:10.1006/jrpe.1997.2193

Sturm, J., Plöderl, M., Fartacek, C., Kralovec, K., Neunhäuserer, D. és Niederseer, D. (2012). Physical exercise through mountain hiking in high-risk suicide patients. A randomized crossover trial. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 126. sz. 467-475.

doi: 10.1111/j.1600-0447.2012.01860.x

Watson, A. E. és Pulford, B. D. (2004): Personality differences in high-risk sport amateurs and instructors. *Perceptual and Motor Skills*, 99. sz. 83-94.

doi: 10.2466/PMS.99.5.83-94

Zuckerman, M. (1994). *Behavioral expressions and biosocial bases of sensation seeking*. Cambridge University Press, Cambridge.

7. MELLÉKLETEK

7.1 1. SZÁMÚ MELLÉKLET: SZERZŐI ENGEDÉLY

Climbing Self-Efficacy Scale

Beérkező levelek x Személyiséglelektan műhelymunka x

Zsófia Szentkereszty <szentkereszty.zsofi@gmail.com>

jan. 19. ☆ ↶ ↷

címzett: david.llewellyn

Dear David J. Llewellyn,
I am Zsófia Szentkereszty, a psychology student from Hungary. Right now I am in the final year of my Bachelor degree and I am writing my thesis (under professional supervision) about rock-climbing.
While I was looking for bibliography, I have found the article about the research you and your colleagues had carried out. The research has helped me significantly in my work. I would like to ask for the permission of you and your colleagues to translate and use The Climbing Self-Efficacy Scale that you have created in the empirical research of my thesis.
Thank you for the help in advance!
I look forward to hear from you as soon as possible.
Yours sincerely,
Zsófia Szentkereszty

Llewellyn, David <David.Llewellyn@exeter.ac.uk>

jan. 20. ☆ ↶ ↷

címzett: saját magam

angol magyar Üzenet lefordítása Kikapcsolás a következő nyelvhez: angol

Dear Zsófia,
Good luck with your interesting project. I am happy for you to translate and use our scale, though if you publish your results then please cite our original journal article.
Best wishes,
David

Sent from my iPhone

> On 19 Jan 2014, at 22:08, "Zsófia Szentkereszty" <szentkereszty.zsofi@gmail.com> wrote:
>

Személyek (2)

Llewellyn, David

Hozzáadás körökhöz

Részletek megjelenítése

61

7.2 2. SZÁMÚ MELLÉKLET: SZIKLAMÁSZÓ CSOPORT KÉRDŐÍV

Pázmány Péter Katolikus Egyetem Bölcsészet- és Társadalomtudományi Kar Személyiség- és Klinikai Pszichológia Tanszék

KEDVES RÉSZTVEVŐ!

Szentkereszty Zsófia vagyok, a Pázmány Péter Katolikus Egyetem harmadéves pszichológia szakos hallgatója. Arra szeretném kérni Önt, hogy vegyen részt egy tudományos vizsgálatban, amely a Pázmány Péter Katolikus Egyetem Pszichológia Intézet keretei között Dr. Hargitai Rita egyetemi adjunktus szakmai felügyelete mellett valósul meg. A kutatás általános célja, hogy feltárjuk és azonosítsuk azokat az érzéseket, gondolatokat, viselkedési módokat, amelyek a sziklamászókat jellemzik sziklát nem mászó társaikhoz képest.

A kérdőív kitöltése kb. 35 percet vesz igénybe. Amennyiben Ön úgy dönt, hogy részt kíván venni a vizsgálatban, akkor figyelmesen olvassa el és első benyomása alapján töltsse ki az alábbi kérdőíveket. A kérdőívek az Ön viselkedésével, véleményével, érdeklődésével és érzéseivel kapcsolatosak. Kérjük, olvassa el figyelmesen a kijelentéseket, azután jelölje be azt a választ, amelyik meggyőződése szerint jobban illik Önre. Ne töprengjen túlságosan sokáig az egyes válaszokon! Előfordulhat, hogy némelyik megállapításra nehéz egyértelmű választ adnia; ilyenkor azt jelölje, amelyik viszonylag jobban jellemző az Ön érzéseire vagy a véleményére. A kérdőívben nincsenek helyes vagy helytelen, „jó” vagy „rossz” válaszok, hiszen az emberek érzései és véleményei különbözőek. Kérjük, valamennyi kérdésre válaszoljon! Befejezés előtt szíveskedjen még egyszer ellenőrizni, hogy egyetlen kérdés se maradjon megválaszolatlanul!

A kérdőív kitöltése név nélkül, anonim módon történik, a személyes felismerhetőség jegyeinek titokban tartásával. Aláírásával igazolja, hogy a kutatásban való részvételét külső kényszer nélkül, önként vállalta, valamint hozzájárul válaszainak felhasználásához, melyeket a vonatkozó Adatvédelmi Törvényeknek megfelelően kezelünk. Eredményeit harmadik fél számára nem adjuk ki, azok feldolgozását kizárólag a fenti kutatás keretében végezzük az etikai irányelvekkel összhangban. Felhívjuk a figyelmét arra is, hogy a vizsgálati eredményekről nincs módunk személyes visszajelzést adni, hiszen a kérdőívek az Ön személyét azonosító adatokat nem tartalmaznak.

Ha bármi kérdése, kétsége maradt ezen tájékoztató elolvasása után, kérjük, vegye fel a kapcsolatot Szentkereszty Zsófiával (szentkereszty.zsofi@gmail.com).

Fáradozását és segítőkészségét előre is köszönjük!

.....
a résztvevő szignója

Szentkereszty Zsófia
PPKE BTK Pszichológiai Intézet

1. Az Ön neme?

- ☐ Férfi
- ☐ Nő

2. Az Ön életkora?

 év

3. Az Ön családi állapota?

- ☐ egyedülálló
- ☐ partnerkapcsolattal rendelkező egyedül élő
- ☐ partnerkapcsolattal rendelkező együtt élő
- ☐ házas
- ☐ elvált/külön él
- ☐ özvegy

4. Mi az Ön legmagasabb iskolai végzettsége?

- ☐ alapfokú (általános iskola)
- ☐ középfokú (érettségi/szakmunkás képző)
- ☐ BSc/BA
- ☐ MSc/MA
- ☐ egyetemi

5. Mikor kezdett el Ön sziklát mászni?

(Kérem, az Ön sziklamászó tevékenységének hozzávetőleges kezdő évszámát írja.)

6. Mi volt a sziklamászás indíttatása?

7. Hol szokott Ön mászni?

- ☐ beltéri falmászás
- ☐ kültéri sziklamászás
- ☐ mindkettő

8. Általában hogyan mászik ön?

- ☐ biztosítókötéllel
- ☐ biztosítókötél nélkül
- ☐ mindkettő

9. Leggyakrabban milyen sziklamászáson vesz Ön részt?

(Kérem **egy**, az Önre jellemző leggyakoribb sziklamászási technikát jelölje. A kérdésnek nem célja a sziklamászás minden technikájának felsorolása, egyéb technikák szabadon hozzáírhatóak)

- ☐ mesterséges mászás (via ferrata)
- ☐ sziklamászás
- ☐ boulder
- ☐ hegymászás
- ☐ jégmászás
- ☐ drytooling
- ☐ sportmászás/falmászás
- ☐ egyéb _____

10. Élete során milyen sziklamászáson vett már Ön részt?

(Egyszerre **több** válasz is megjelölhető. A kérdésnek nem célja a sziklamászás minden technikájának felsorolása, egyéb technikák szabadon hozzáírhatóak.)

- ☐ mesterséges mászás (via ferrata)
- ☐ sziklamászás
- ☐ boulder
- ☐ hegymászás
- ☐ jégmászás
- ☐ drytooling
- ☐ sportmászás/falmászás
- ☐ egyéb _____

11. Milyen időperiódusokban mászik Ön?

(Azon válaszokat jelölje meg, amelyek az adott időszakban Önre jellemzőek. Egyszerre **több** válasz is megjelölhető.)

Tavasztól ősziig

- ☐ beltéri falmászás
- ☐ kültéri sziklamászás

Téli

- ☐ beltéri falmászás
- ☐ kültéri hó-, jég-, és alpesi mászás/gleccsertúra

12. Milyen gyakran mászik Ön a tavasztól ősziig tartó időszakban?

- ☐ havonta több alkalommal
- ☐ havonta egyszer
- ☐ kéthavonta
- ☐ háromhavonta
- ☐ félévente

13. Milyen gyakran mászik Ön a téli időszakban?

- ☐ havonta több alkalommal
- ☐ havonta egyszer
- ☐ kéthavonta
- ☐ háromhavonta
- ☐ félévente

14. Mi a legmagasabb csúcs, amit Ön meghódított?

- ☐ 1000-2000 méter
- ☐ 2000-3000 méter
- ☐ 3000-4000 méter
- ☐ 4000-5000 méter
- ☐ 5000-6000 méter
- ☐ 6000-7000 méter
- ☐ 7000 méter felett

15. Kivel szokott Ön mászni?

- ☐ ugyanazon személlyel/személyekkel
- ☐ túránként változó
- ☐ egyedül

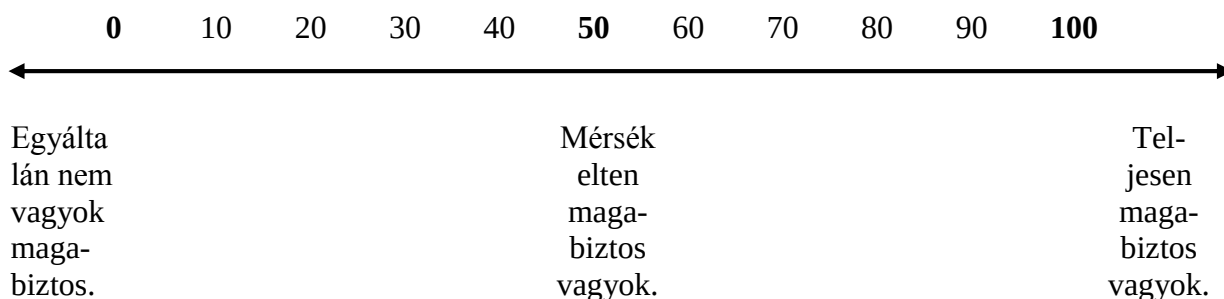
16. Sziklamászó társaival Ön milyen kapcsolatban áll?

- ☐ baráti
- ☐ családi
- ☐ alkalmi mászótársak
- ☐ egyesületi tagok
- ☐ egyéb _____

17. Szokott-e Ön sziklamászó csoportokat vezetni?

- ☐ Igen
- ☐ Nem

Kérem, jelölje az alábbi skálán, hogy jelen pillanatban mennyire érzi magát magabiztosnak a sziklamászó képességeit illetően. Minden egyes esetben becsülje meg 0%-tól (*Egyáltalán nem magabiztos*) 100%-ig (*Teljesen magabiztos*), hogy milyen mértékben bízik önmagában:



Bizalmam a képességemben, hogy:

18. Megbirkózom a váratlan helyzetekkel.	%
19. Fenn tudom tartani a koncentrációmat.	%
20. A kockázatot hatékonyan kezelem.	%
21. Tudom kezelni a félelmeimet és aggodalmaimat.	%
22. Fizikailag felkészülök a megerőltető, embert próbáló túrákra.	%
23. Jól teljesítek.	%
24. Nem követek el hibákat.	%
25. Mentálisan felkészülök a megerőltető, embert próbáló túrákra.	%
26. Teljesítem azt, amit kitűztem magam elé.	%
27. Megfelelő mászási technikákat alkalmazok.	%

Kérem, hogy az alábbiak közül jelölje meg az Önre leginkább jellemző állítást!

	Egyáltalán nem jellemző	Alig jellemző	Jellemző	Teljesen jellemző
28. Mindig sikerül megoldanom a nehéz problémákat, ha nagyon akarom.				
29. Ha valaki szembeszegül velem, megtalálom a módját, hogy elérjem, amit szeretnék.				
30. Nem esik nehezemre, hogy kitartsak szándékaim mellett és elérjem a céljaimat.				
31. Ötletességemnek köszönhetően tudom, miként kezeljem a váratlan helyzeteket.				
32. Biztos vagyok benne, hogy jól tudok boldogulni a váratlan helyzetekben.				
33. Megfelelő erőfeszítéssel majdnem minden problémára találok megoldást.				
34. Meg tudom őrizni nyugalمامat a nehézségekkel szemben, mert támaszkodni tudok megoldó képességemre.				
35. Ha szembesülök egy problémával, általában több ötletem támad a megoldásra.				
36. Ha sarokba szorítanak, rendszerint kitalálom, hogy mitévő legyek.				
37. Bármilyen történik, általában kezelni tudom a helyzetet.				

Kérem, hogy az alábbiak közül jelölje meg az Önre leginkább jellemző állítást!

	Teljesen egyetérték	Egyetérték	Nem érték egyet	Egyáltalán nem érték egyet
38. Egészében véve elégedett vagyok magammal.				
39. Időnként azt gondolom, egyáltalán nem vagyok jó.				
40. Úgy érzem, egyáltalán nincsenek jó tulajdonságaim.				
41. Ugyanolyan jól meg tudok csinálni dolgokat, mint mások.				
42. Úgy érzem, nem sok mindenre lehetek büszke.				
43. Időnként teljesen haszontalannak érzem magamat.				
44. Úgy érzem, értékes ember vagyok, vagy legalábbis teljesen egyenértékű másokkal.				
45. Szeretném, ha többre becsülhetném magam.				
46. Végző soron hajlok arra, hogy kudarcnak tekintsem magam.				
47. Jóban vagyok magammal.				

Kérem, jelölje, hogy az alábbi állítások milyen mértékben jellemezték Önt a **sziklamászások** során!

	Egyáltalán nem illik rám	Nem illik rám	Semleges	Illik rám	Nagyon illik rám
48. Az elmém és a testem tökéletes összhangban működött.					
49. Kézben tartottam az eseményeket.					
50. Mindvégig izgalmas kihívást jelentett számomra.					
51. Az idő gyorsabban ment, mint ahogy gondoltam.					
52. A figyelmemet egyáltalán nem kötötte le, amit csinálni kellett.					
53. Ez a feladat nem volt túlzottan nehéz.					
54. Pontosán tudtam, mit kell tennem, és azt is tettem.					
55. Azt éreztem, hogy az, amit csinálni kell, jól illik a készségeimhez.					
56. Érdekesnek találtam.					
57. Egybeolvadtam a feladattal.					
58. Teljes mértékben lekötötte a figyelmemet.					
59. Úgy éreztem, meg tudok felelni a helyzet által támasztott követelményeknek.					
60. Éreztem, hogy én kontrollálom a helyzetet.					
61. A képességeim egyensúlyban voltak a tevékenység nyújtotta kihívásokkal.					
62. Lépést tudtam tartani a kihívásokkal.					
63. Nem igényelt tőlem erőfeszítést, hogy jól teljesítsek.					
64. Tudtam, hogy képes vagyok a feladat megoldására.					
65. Számomra unalmas volt.					
66. Megfelelkeztem az idő múlásáról.					
67. Megfelelkeztem a közvetlen környezetemről.					

A következő kérdéssorban olyan állításokat talál, amelyeket az emberek gyakran használnak saját véleményük, hangulatuk, viselkedésük vagy lelki állapotuk jellemzésére. Mindegyik állításhoz kétféle válaszlehetőség tartozik: „**igaz**” vagy „**nem igaz**”. Kérem, olvassa el figyelmesen valamennyi kijelentést, azután jelölje a válaszlapon azt a választ, amelyik meggyőződése szerint jobban illik Önre.

	IGAZ	NEM IGAZ
68. Gyakran kipróbálok olyan dolgokat is pusztán kíváncsiságból vagy szórakozásból, amiket mások időpocsékolásnak tartanak.		
69. Mindig bízom a dolgok kedvező kimenetelében még olyankor is, amikor a legtöbbször aggodalmaskodnak.		
70. Egy szép beszéd vagy egy szép vers mélyen meg tud indítani.		
71. Gyakran érzem magam a körülmények áldozatának.		
72. Általában olyannak fogadom el az embereket, amilyenek - még ha nagyon különböznek is tőlem.		
73. Hiszem, hogy csodák tényleg megtörténnek.		
74. Élvezettel állok bosszút azokon, akik megsértettek.		
75. Amikor valami leköti a figyelmemet, könnyen megfeledek az idő múlásáról.		
76. Sokszor úgy érzem, hogy az életemnek nincs különösebb célja vagy értelme.		
77. Szeretek a problémákra olyan megoldásokat találni, amelyek mindenki számára előnyösek.		
78. Biztosan többre is képes lennék, de nem látom értelmét a szükségesnél jobban hajtani magam.		
79. Idegen helyen akkor is feszült és ideges vagyok, ha mások szerint semmi ok aggodalomra.		
80. Többször a pillanatnyi hangulatom szerint cselekszem anélkül, hogy visszagondolnék a korábbi hasonló esetekre.		
81. Általában inkább a magam útját követem, mintsem a mások kívánságait teljesíteném.		
82. Gyakran olyan közel érzem magamhoz a körülöttem lévő embereket, mintha nem is lenne közöttünk választóvonal.		
83. Nem túlságosan kedvelem azokat, akik másképpen gondolkodnak, mint én.		
84. Természetes reakcióim a legtöbb helyzetben a begyakorolt jó szokásaimon alapulnak.		
85. Bármilyen törvénybe nem ütköző dolgot megtennék, hogy gazdag és híres legyek, még ha a barátaim bizalmát ezzel el is veszíteném.		
86. Másoknál sokkal tartózkodóbb és fegyelmezettebb vagyok.		
87. Sokszor félbehagyom a megkezdett dolgaimat, mert elfog a kétely, hátha rosszul fognak végződni.		
88. Érzéseimet, élményeimet jobban szeretem nyíltan megbeszélni a barátaimmal, mint magamban tartani.		

	IGAZ	NEM IGAZ
89. Másoknál jóval kevesebb az energiám és hamarabb elfáradok.		
90. Gyakran szórakozottnak látszom, mert úgy el tudok merülni a dolgaiban, hogy minden másról megfeledkezem.		
91. Csak ritkán választhatom meg szabadon, hogy mit akarok csinálni		
92. Mások érzéseit ugyanannyira figyelembe szoktam venni, mint a sajátjaimat.		
93. Szívesebben indulok kissé kockázatos kalandokra (pl. meredek hegyi szerpentinre autózni), mintsem órákig csendben és tétlenül üldögéljek.		
94. Rendszerint kerülöm az idegenek társaságát, mert nem bízom azokban, akiket nem ismerek.		
95. Szeretek mások kedvében járni, amennyire csak tudok.		
96. Sokkal jobban szeretem a „rég, jól bevált” módszereket, mint az „Új, modern” eljárásokkal való kísérletezést.		
97. Többnyire képtelen vagyok a dolgaimat fontossági sorrendben elvégezni, mert soha nincs elég időm.		
98. Aktívan segítem a veszélyeztetett állatok és növények védelmét.		
99. Gyakran azt kívánom, bárcsak én lennék a legokosabb a világon.		
100. Élvezem, ha az ellenségeimet szenvedni látom.		
101. Szeretek mindent módszeresen végezni, és ha tehetem, szívesen írok elő szabályokat mások számára is.		
102. Nehezemre esik hosszabb ideig ugyanazzal foglalkozni, mert a figyelmem gyakran másfelé kalandozik.		
103. Tanult és begyakorolt szokásaim erősebbek, mint a pillanat hatása vagy mások rábeszélése.		
104. Rendszerint kitartóan tovább dolgozom akkor is, amikor mások már régen abbahagyták.		
105. Vonzanak az élet olyan jelenségei, amelyekre nincs tudományos magyarázat.		
106. Sok olyan rossz szokásom van, amelyektől szeretnék megszabadulni.		
107. Rendszerint másoktól várom, hogy ők oldják meg az én problémáimat.		
108. Gyakran az utolsó filléremet is elköltöm, és azután kénytelen vagyok kölcsönkérni.		
109. Azt hiszem, a jövőben minden remekül fog sikerülni.		
110. Kisebbségi betegség vagy megrázkódtatás után másoknál nehezebben jövök rendbe.		
111. Nem bánám, ha állandóan egyedül kellene lennem.		

	IGAZ	NEM IGAZ
112.Kikapcsolódás közben sokszor váratlanul megvilágosodnak előttem a dolgok összefüggései.		
113.Nem érdekel különösképpen, hogy mások kedvelnek-e engem, vagy a módszereimet.		
114.Elsősorban magamnak igyekszem megszerezni, amire szükségem van, hiszen úgysem lehet mindenki kedvére tenni.		
115.Türelmetlen vagyok azokkal, akik nem hajlandók elfogadni az én nézeteimet.		
116.Az emberek többségét képtelen vagyok igazából megérteni.		
117.Üzleti sikereket tisztességesen is el lehet érni.		
118.Néha olyan közel érzem magam a természethez, mintha minden egyetlen élő szervezet része volna.		
119.Sokkal jobban szeretek másokat hallgatni, mint én magam beszélni.		
120.Másoknál hamarabb szoktam felcsattanni, felháborodni.		
121.Idegenek társaságában félénkebb, gátlásosabb vagyok másoknál.		
122.Szentimentálisabb vagyok, mint a legtöbb ember.		
123.Egy „hatodik érzékemmel” néha pontosan megérzem, és előre tudom, hogy mi fog történni.		
124.Ha bármilyen formában megsértenek, mindig igyekszem a számlát kiegyenlíteni.		
125.Az én hozzá állásomat többnyire rajtam kívül álló körülmények határozzák meg.		
126.Minden nap igyekszem egy lépéssel közelebb kerülni a céljaimhoz.		
127.Gyakran azt kívánom, bárcsak én lennék a legerősebb a világon.		
128.Döntések előtt szeretem hosszasan végiggondolni a dolgokat.		
129.A legtöbb embernél keményebben dolgozom.		
130.Napközben is kell pihennem vagy szundítanom; mert könnyen elfáradok.		
131.Szívesen állok mások rendelkezésére.		
132.Bármilyen átmeneti nehézség ellenére én mindig arra számítok, hogy a dolgok végül jóra fordulnak.		
133.Még ha van is bőségesen elegendő pénzem, nem szívesen költöm el magamra.		
134.Fizikailag veszélyes helyzetekben is nyugodt, magabiztos szoktam maradni.		

	IGAZ	NEM IGAZ
135.A problémáimat legszívesebben megtartom magamnak.		
136.Személyes gondjaimat akár egy felszínes, rövid ismeretség után is kész vagyok másokkal megbeszélni.		
137.Jobban szeretek otthon ülni, mint utazni, vagy új helyekkel ismerkedni.		
138.Szerintem nincs sok értelme a gyengéket segíteni, akik nem tudnak segíteni magukon.		
139.Azoknak sem tudok nyugodt szívvel ártani, akik pedig velem szemben tisztességtelenek voltak.		
140.Az emberek nekem hamar és könnyen elmondják az érzéseiket.		
141.Gyakran azt kívánom, bárcsak örökre fiatal maradhatnék.		
142.Egy közeli barát elvesztése engem jobban megvisel, mint a legtöbb embert.		
143.Időnként úgy érzem, mintha része lennék egy térben és időben végtelen valaminek.		
144.Néha úgy érzem, hogy szavakkal megmagyarázhatatlan, közvetlen lelki kapcsolatba kerülök másokkal.		
145.Igyekszem tekintettel lenni még azok érzéseire is, akik pedig korábban ártottak nekem.		
146.Szeretem, ha az ember merev szabályok és előírások nélkül azt teheti, amihez kedve van.		
147.Még barátságtalannak mondott idegenek között is oldott és közvetlen tudnék lenni.		
148.Másoknál jobban aggódom azért, hogy a jövőben rosszul alakulhatnak a dolgok.		
149.Mielőtt döntenék, általában minden körülményt aprólékosan végig szoktam gondolni.		
150.A mások iránti megértés és együttérzés fontosabb, mint a szakszerűség és a tárgyilagosság.		
151.Sokszor úgy érzem, mintha egészen eggyé válnék a körülöttem lévő világgal.		
152.Gyakran azt kívánom, bárcsak különleges, természetfeletti képességeim lennének.		
153.Mások engem túlságosan irányítanak és befolyásolnak.		
154.Szeretem továbbadni másoknak mindazt, amit én tudok.		
155.Az életem igazi célját vallásos élményeim segítettek megérteni.		
156.Gyakran és sokat tanulok más emberektől.		
157.Állandó gyakorlással tettem szert azokra a képességeimre, amelyeknek a sikereimet köszönhetem.		
158.Legtöbbször a túlzásokat, sőt a valótlanságot is el tudom hitetni az emberekkel.		

	IGAZ	NEM IGAZ
159. Amikor betegségből lábadozom, kiadós pihenésre és sok biztatásra, támogatásra van szükségem.		
160. Vannak az életben alapelvek; amiket senki nem szeghet meg hosszú távon büntetlenül.		
161. Egyáltalán nem akarok a világ leggazdagabb embere lenni.		
162. Boldogan kockára tenném az életemet is azért, hogy a világ jobb legyen.		
163. Megtanultam még hosszas töprengés után is jobban bízni a megérzéseimben, mint a logikus érvekben.		
164. Néha úgy érzem, hogy az életemet egy emberek felett álló szellemi erő irányítja.		
165. Jólesik durvának lennem azokhoz, akik durvák voltak hozzám.		
166. Józan és tárgyilagos ember hírében állok, aki nem cselekszik indulatból.		
167. Könnyedén rendezni tudom a gondolataimat, miközben valaki mással beszélek.		
168. Váratlan hírekre olyan hevesen szoktam reagálni, hogy sokszor meg is bánom, amit ilyenkor mondok vagy teszek.		
169. Nagyon megindítanak az érzelmekre (pl. a szegények vagy a sérült gyermekek megsegítésére) irányuló felhívások.		
170. Mindig jobban hajtom magam másoknál, mert mindent a lehető legjobban akarok megcsinálni.		
171. Annyi a hibám, hogy nem is túlságosan kedvelem magamat.		
172. Nincs időm arra, hogy hosszútávú megoldásokat keressek a problémáimra.		
173. Gyakran azért nem tudok a bajokkal megbirkózni, mert egyszerűen nem tudom, mit tegyek.		
174. Gyakran azt kívánom, bárcsak meg tudnám állítani az idő múlását.		
175. Utálok az első benyomásaim alapján dönteni.		
176. Sokkal jobban szeretem költeni, mint félretenni a pénzt.		
177. Ügyesen tudok lóditani egy kicsit, ha valakit meg akarok tréfálni, vagy ha egy történetet hatásosabban akarok elmesélni.		
178. Még egy megromlott barátságot is próbálok mindig a végsőkéig fenntartani.		
179. Gyorsan túl tudom tenni magam egy kínos vagy egy megalázó élményen.		
180. Változó körülményekhez nagyon nehezen tudok alkalmazkodni, mert olyankor feszült, ideges, és fáradékony leszek.		
181. Nagyon alapos indokok kellene ahhoz, hogy hajlandó legyek a megszokott módszereimen változtatni.		
182. A helyes szokások begyakorlásához nekem még mások segítségére van szükségem.		

	IGAZ	NEM IGAZ
183.Szerintem a telepátia vagy a jövőbelátás valóságosan létezik.		
184.Szeretném, ha állandóan közeli és odaadó barátok vennének körül.		
185.Sokszor újra meg újra megpróbálkozom azokkal a dolgokkal, amelyekkel odáig nem boldogultam.		
186.Szinte mindig nyugodt és gondtalan vagyok még olyankor is, amikor majdnem mindenki ideges.		
187.Nagyon unalmasnak találom a szomorú dalokat és filmeket.		
188.A körülmények gyakran rákényszerítenek, hogy a saját szándékaim ellenére cselekedjem.		
189.Nehezemre esik elviselni a tőlem különböző embereket.		
190.Azt hiszem, a legtöbb csodának nevezett esemény egyszerűen a véletlen műve.		
191.A sértéseket inkább kedvességgel viszonzom, mintsem bosszút állnék miattuk.		
192.Gyakran úgy leköt, amivel foglalkozom, hogy közben a helyről és az időről is teljesen megfeledkezem.		
193.Nem hiszem, hogy az életemnek különösebb célja vagy értelme volna.		
194.Mindig igyekszem tőlem telhetően együttműködni másokkal.		
195.Elégedett vagyok azzal, amit elértem, és nem vágyom sokkal többre.		
196.Szokatlan helyzetben akkor is feszült és ideges szoktam lenni, ha mások szerint semmiféle veszély nem fenyeget.		
197.Rendszerint inkább az ösztöneimet és a megérzéseimet követem, mintsem a részleteket gondolnám végig.		
198.Gyakran túlságosan is önállónak tartanak, mert nem azt teszem, amit mások szeretnék.		
199.Sokszor érzek erős és közvetlen lelki, érzelmi kapcsolatot minden körülöttem lévő emberrel.		
200.Könnyen meg tudok kedvelni olyan embereket is, akiknek egészen más az értékrendje, mint az enyém.		
201.Igyekszem a lehető legkevesebbet dolgozni, még ha mások többet várnak is tőlem.		
202.Kifejlesztett jó szokásaim „második természetemmé” váltak, ma már szinte teljesen ösztönök és automatikusak.		
203.Egyáltalán nem zavar, ha mások valamiről többet tudnak nálam.		
204.Rendszerint megpróbálom magam a másik helyébe képzelni, ha jobban meg akarom őt érteni.		
205.Az élet bizonyos területein az elvek, mint a tisztesség vagy a becsület, csekély szerepet játszanak.		
206.Másoknál jobban tudok takarékoskodni.		

	IGAZ	NEM IGAZ
207.Csak nagyon ritkán jövök ki a sodromból: ha valami nem sikerül, egyszerűen mással kezdek foglalkozni.		
208.Amikor mások nem tartják fontosnak, akkor is ragaszkodom hozzá, hogy a dolgokat szabályos, előírásszerű módon végezzük el.		
209.Szinte minden társaságban magabiztos, határozott szoktam lenni.		
210.A barátaim sem ismerik igazán az érzéseimet, mert csak nagyon ritkán mondom el a személyes véleményemet.		
211.Utálok a megszokott módszereimen változtatni, még ha sokak szerint léteznek újabb és jobb módszerek is.		
212.Oktalanság olyan dolgokban hinni, amikre nincs tudományos magyarázat.		
213.Szeretem elképzelni, amint az ellenségeim szenvednek.		
214.Másoknál energikusabb vagyok, és csak lassabban fáradok el.		
215.Szeretek a részletekre pontosan odafigyelni mindenben, amit csinálok.		
216.Gyakran félbehagyom, amin dolgozom, mert elbizonytalanodom, még ha mások szerint minden jól is halad.		
217.Gyakran azt kívánom, bárcsak nekem volna a legnagyobb hatalmam a világon.		
218.Rendszerint magam döntöm el, hogy mit akarok csinálni.		
219.Gyakran úgy elmerülök a munkámban, hogy egy ideig még arról is megfeledkezem, hogy hol vagyok.		
220.Közös vállalkozásban ritka a tisztességes osztozkodás.		
221.Szívesebben vállalkoznék veszélyes dolgokra is (pl. sziklamászásra vagy ejtőernyős ugrásra), mintsem órákon át csendben és tétlenül üljek.		
222.Könnyen költök el túl sok pénzt a pillanat hatása alatt, ezért még igazán fontos dolgokra sem tudok spórolni.		
223.Nem vagyok hajlandó mások kedvéért a magam útjáról letérni.		
224.Idegenek között egyáltalán nem vagyok gátlásos.		
225.Gyakran engedek a barátaim kívánságainak.		
226.Időm java részét szükségesnek látszó de számomra nem igazán fontos dolgokkal töltöm el.		
227.Szakmai vagy üzleti döntésekben vallási vagy erkölcsi elveknek (hogy mi helyes és mi nem) nincs sok keresnivalójuk.		
228.Gyakran megpróbálom félretenni a saját véleményemet, hogy jobban megértsem mások érzéseit.		
229.Számos rossz szokásom nehezíti meg fontos és értékes céljaim elérését.		
230.Személyes áldozatokat is hozok azért, hogy a világ jobb legyen (segítem pl. a háborúkat, a szegénységet, a jogtiprás elleni mozgalmakat).		

	IGAZ	NEM IGAZ
231.Soha nem szoktam aggódni a jövőben esetleg bekövetkező szörnyűségek miatt.		
232.Szinte soha nem veszítem el az önuralmam.		
233.Gyakran abbahagyom a munkát, ha jóval tovább tart, mint eredetileg gondoltam.		
234.Társaságban inkább én kezdek el beszélgetni, mintsem arra várjak, hogy mások megszólaljanak.		
235.Legtöbbször hamar megbocsátok azoknak, akik ártottak nekem.		
236.A tetteimet többnyire rajtam kívül álló tényezők határozzák meg.		
237.Sokszor változtatnom kell a döntéseimen, mert az első benyomásaim tévesnek vagy hibásnak bizonyulnak.		
238.Jobban szeretem megvárni, amíg valaki más átveszi a kezdeményezést.		
239.Általában tisztelni szoktam mások véleményét.		
240.Voltak olyan nagyszerű, elragadtatott élményeim, amelyekből világosan megértettem, hogy mi a dolgom az életben.		
241.Élvezem, ha magamnak vásárolok dolgokat.		
242.Azt hiszem, saját magam is képes vagyok telepátiára vagy jövőbelátásra.		
243.Az az érzésem, hogy valami nincs rendjén az agyammal.		
244.Viselkedésemet döntően a magam által kitűzött életre szóló céljaim irányítják.		
245.Többnyire oktalanság mások sikereit elősegíteni.		
246.Gyakran azt kívánom, bárcsak örökké élhetnék.		
247.Szívesebben vagyok hűvös és távolságtartó az emberekkel.		
248.Szomorú filmekben könnyebben sírok, mint a legtöbb ember.		
249.Kisebb betegségből, túleröltetésből másoknál hamarabb szoktam felépülni.		
250.Gyakran megszegem a szabályokat és az előírásokat, ha úgy látom, hogy baj nélkül megúszható.		
251.Még sokat kell gyakorolnom, amíg kifejlődnek bennem a pillanatnyi kísértéseknek biztosan ellenálló helyes szokások.		
252.Jobban szeretném, ha az emberek nem beszélnének folyton olyan sokat.		
253.Mindenkihez tisztelettel és méltósággal kell közeledni, még ha jelentéktelennek vagy hitványnak látszik is.		
254.Szeretek gyorsan dönteni, és azután rögtön hozzálátni a tennivalókhoz.		

	IGAZ	NEM IGAZ
255.Nekem többnyire sikerülni szokott, amibe belefogok.		
256.Biztosra veszem, hogy könnyedén képes lennék mások által veszélyesnek tartott dolgokra (pl. jeges úton autóval száguldásra) is.		
257.Értelmetlennek látom a munka folytatását, ha nincs jó esély a sikerre.		
258.Szeretek új dolgokat, új módszereket kipróbálni.		
259.Jobban szeretek takarékoskodni, mint szórakozásra, mulatságra elkölteni a pénzt.		
260.Az egyén jogai fontosabbak, mint bármely csoport közös szükségletei.		
261.Személyesen is éreztem már kapcsolatot titokzatos természetfeletti, isteni erővel.		
262.Voltak olyan boldog pillanataim, amikor világosan és tisztán egynek éreztem magam minden létezővel.		
263.Begyakorolt szokásaim könnyítik meg számomra, hogy a dolgokat a saját szándékaim szerint alakítsam.		
264.A legtöbb ember ügyesebb és tehetségesebb nálam.		
265.A problémáimat többnyire más emberek, vagy a külső körülmények okozzák.		
266.Örömmel segítek még azoknak is, akik régebben rosszat tettek nekem.		
267.Sokszor úgy érzem, mintha része volnék egy hatalmas és minden életet irányító szellemi erőnek.		
268.Még barátok között sem szeretem túlságosan kiadni magam.		
269.Többnyire reggeltől estig dolgozni tudok anélkül, hogy különösképpen erőltetnem kellene magam.		
270.Még ha gyors döntést várnak is tőlem, először majdnem mindig végiggondolom az összes tényt és részletet.		
271.Ha rajtakapnak valamin, meglehetősen ügyetlen vagyok a kimagyarázkodásban.		
272.Másoknál jobban törekszem mindig mindenben a tökéletességre.		
273.Hogy valami helyes-e vagy helytelen, az kizárólag nézőpont kérdése.		
274.Ösztönös reakcióim többnyire összhangban vannak az elveimmel és a hosszútávú céljaimmal.		
275.Hiszek abban, hogy az életet mindenestől egy lényegében kifürkészhetetlen szellemi erő irányítja.		
276.Nyugodt és magabiztos tudnék maradni olyan idegenek között is, akik állítólag dühösek rám.		
277.Az emberek szívesen fordulnak hozzám segítségért, megértésért és együttérzésért.		
278.Másoknál nehezebben lelkesedem új ötletekért vagy új módszerekért.		

	IGAZ	NEM IGAZ
279.Még akkor is nehezemre esik hazudni, amikor azzal csak mások érzéseit próbálom kímélni.		
280.Vannak emberek, akiket ki nem állhatok.		
281.Nem vágyom arra, hogy mindenki másnál jobban csodáljanak.		
282.Sokszor ránézek egy hétköznapi dologra, és mintha csoda történe: úgy érzem, mintha most látnám először életemben.		
283.A legtöbb ember csak magával törődik és fűtyül arra, kinek okoz kárt vagy fájdalmat.		
284.Többnyire feszült és ideges leszek, ha valami új és ismeretlen dologba kell fognom.		
285.Gyakran a kimerülésig hajszolom magam és többet próbálok teljesíteni, mint amennyire a képességeim futják.		
286.Egyesek szerint anyagiakban túlságosan is szűkmarkú, zsugori vagyok.		
287.A misztikusnak mondott élmények egyszerűen csak vágyteljesítő fantáziák.		
288.Nincs elég akaraterőm a nagyobb kísértéseknek ellenállni, még ha tudom is, hogy bánni fogom a következményeket.		
289.Utálom, ha valakit szenvedni látok.		
290.Pontosan tudom, hogy mit akarok elérni az életben.		
291.Rendszeresen szakítok időt annak végiggondolására, hogy helyes-e vagy helytelen amit éppen teszek.		
292.Ha nem vagyok elég óvatos, gyakran balul sikerülnek a dolgaim.		
293.Az idegességet jobban viselem a barátaim között, mint egyedül.		
294.Szerintem lehetetlen igazán megosztani az érzéseinket valaki mással, hacsak az a másik nem élte át ugyanazt.		
295.Sokszor mintha nem is ebben a világban élnék, úgy meg tudok feledkezni a körülöttem zajló dolgokról.		
296.Gyakran azt kívánom, bárcsak én lennék a legszebb a világon.		
297.Sokat hazudtam ebben a tesztben.		
298.Lehetőleg kerülöm az idegenekkel való találkozást, még ha biztosítanak is róla, hogy barátságos emberek.		
299.A tavasszal nyíló virágok nekem ugyanakkora örömet okoznak, mint egy régi barátom viszontlátása.		
300.A nehéz helyzeteket többnyire jó alkalomnak, kihívásnak szoktam tekinteni.		
301.Akik velem kapcsolatba kerülnek, azoknak meg kell tanulniuk mindent az én elvárásaim szerint csinálni.		
302.A becstelenség csak akkor jelent problémát, ha rajtakapnak.		

	IGAZ	NEM IGAZ
303.Még egy kisebb betegség vagy stressz után is több az energiám és az önbizalmam, mint a legtöbb embernek.		
304.Szeretek mindent végigolvasni, amit alá kell írnom.		
305.Amikor semmi új nem történik, rendszerint keresek magamnak valami izgalmas elfoglaltságot.		
306.Néha felidegesítem magam.		
307.Alkalomadtán a hátuk mögött is beszélek az emberekről.		

Köszönöm segítségét és őszinte válaszait!

7.3 3. SZÁMÚ MELLÉKLET: KONTROLLCSOPORT KÉRDŐÍV

Pázmány Péter Katolikus Egyetem Bölcsészet- és Társadalomtudományi Kar Személyiség- és Klinikai Pszichológia Tanszék

KEDVES RÉSZTVEVŐ!

Szentkereszty Zsófia vagyok, a Pázmány Péter Katolikus Egyetem harmadéves pszichológia szakos hallgatója. Arra szeretném kérni Önt, hogy vegyen részt egy tudományos vizsgálatban, amely a Pázmány Péter Katolikus Egyetem Pszichológia Intézet keretei között Dr. Hargitai Rita egyetemi adjunktus szakmai felügyelete mellett valósul meg. A kutatás általános célja, hogy feltárjuk és azonosítsuk azokat az érzéseket, gondolatokat, viselkedési módokat, amelyek a sziklamászókat jellemzik sziklát nem mászó társaikhoz képest.

A kérdőív kitöltése kb. 35 percet vesz igénybe. Amennyiben Ön úgy dönt, hogy részt kíván venni a vizsgálatban, akkor figyelmesen olvassa el és első benyomása alapján töltsse ki az alábbi kérdőíveket. A kérdőívek az Ön viselkedésével, véleményével, érdeklődésével és érzéseivel kapcsolatosak. Kérjük, olvassa el figyelmesen a kijelentéseket, azután jelölje be azt a választ, amelyik meggyőződése szerint jobban illik Önre. Ne töprengjen túlságosan sokáig az egyes válaszokon! Előfordulhat, hogy némelyik megállapításra nehéz egyértelmű választ adnia; ilyenkor azt jelölje, amelyik viszonylag jobban jellemző az Ön érzéseire vagy a véleményére. A kérdőívben nincsenek helyes vagy helytelen, „jó” vagy „rossz” válaszok, hiszen az emberek érzései és véleményei különbözőek. Kérjük, valamennyi kérdésre válaszoljon! Befejezés előtt szíveskedjen még egyszer ellenőrizni, hogy egyetlen kérdés se maradjon megválaszolatlanul!

A kérdőív kitöltése név nélkül, anonim módon történik, a személyes felismerhetőség jegyeinek titokban tartásával. Aláírásával igazolja, hogy a kutatásban való részvételét külső kényszer nélkül, önként vállalta, valamint hozzájárul válaszainak felhasználásához, melyeket a vonatkozó Adatvédelmi Törvényeknek megfelelően kezelünk. Eredményeit harmadik fél számára nem adjuk ki, azok feldolgozását kizárólag a fenti kutatás keretében végezzük az etikai irányelvekkel összhangban. Felhívjuk a figyelmét arra is, hogy a vizsgálati eredményekről nincs módunk személyes visszajelzést adni, hiszen a kérdőívek az Ön személyét azonosító adatokat nem tartalmaznak.

Ha bármi kérdése, kétsége maradt ezen tájékoztató elolvasása után, kérjük, vegye fel a kapcsolatot Szentkereszty Zsófiával (szentkereszty.zsofi@gmail.com).

Fáradozását és segítőkészségét előre is köszönjük!

.....
a résztvevő szignója

Szentkereszty Zsófia
PPKE BTK Pszichológiai Intézet

1. Az Ön neve?

- ☐ Férfi
- ☐ Nő

2. Az Ön életkora?

	év
--	----

3. Az Ön családi állapota?

- ☐ egyedülálló
- ☐ partnerkapcsolattal rendelkező egyedül élő
- ☐ partnerkapcsolattal rendelkező együtt élő
- ☐ házas
- ☐ elvált/külön él
- ☐ özvegy

4. Mi az Ön legmagasabb iskolai végzettsége?

- ☐ alapfokú (általános iskola)
- ☐ középfokú (érettségi/szakmunkás képző)
- ☐ BSc/BA
- ☐ MSc/MA
- ☐ egyetemi

5. Sportol Ön?

- ☐ Igen
- ☐ Nem

6. Sportol-e Ön rendszeresen extrém sportot?

(pl. canyoning, rafting, búvárkodás, siklóernyő, bungee jumping, stb.)

- ☐ Igen
- ☐ Nem

7. Szokott-e Ön sziklát mászni?

- ☐ Igen
- ☐ Nem

Amennyiben szokott Ön sziklát mászni, kérem, töltsse ki a következő kérdőívet.
Amennyiben **NEM** szokott, kérem folytassa az 31-dik kérdésnél, az 7-dik oldalon.

8. Mikor kezdett el Ön sziklát mászni?
(Kérem, az Ön sziklamászó tevékenységének hozzávetőleges kezdő évszámát írja.)

9. Mi volt a sziklamászás indíttatása?

10. Hol szokott Ön mászni?

- ☐ beltéri falmászás
- ☐ kültéri sziklamászás
- ☐ mindkettő

11. Általában hogyan mászik ön?

- ☐ biztosítókötéllel
- ☐ biztosítókötél nélkül
- ☐ mindkettő

12. Leggyakrabban milyen sziklamászáson vesz Ön részt?

(Kérem **egy**, az Önre jellemző leggyakoribb sziklamászási technikát jelölje. A kérdésnek nem célja a sziklamászás minden technikájának felsorolása, egyéb technikák szabadon hozzáírhatóak)

- ☐ mesterséges mászás (via ferrata)
- ☐ sziklamászás
- ☐ boulder
- ☐ hegymászás
- ☐ jégmászás
- ☐ drytooling
- ☐ sportmászás/falmászás
- ☐ egyéb _____

13. Élete során milyen sziklamászáson vett már Ön részt?

(Egyszerre **több** válasz is megjelölhető. A kérdésnek nem célja a sziklamászás minden technikájának felsorolása, egyéb technikák szabadon hozzáírhatóak.)

- ☐ mesterséges mászás (via ferrata)
- ☐ sziklamászás
- ☐ boulder
- ☐ hegymászás
- ☐ jégmászás
- ☐ drytooling
- ☐ sportmászás/falmászás
- ☐ egyéb _____

14. Milyen időperiódusokban mászik Ön?

(Azon válaszokat jelölje be, amelyek az adott időszakban Önre jellemzőek.)

Tavasztól őszig

- ☐ beltéri falmászás
- ☐ kültéri sziklamászás

Télen

- ☐ beltéri falmászás
- ☐ kültéri hó-, jég-, és alpesi mászás/gleccsertúra

15. Milyen gyakran mászik Ön a tavaszi-őszi időszakban?

- ☐ havonta több alkalommal
- ☐ havonta egyszer
- ☐ kéthavonta
- ☐ három havonta
- ☐ félévente

16. Milyen gyakran mászik Ön a téli időszakban?

- ☐ havonta több alkalommal
- ☐ havonta egyszer
- ☐ kéthavonta
- ☐ három havonta
- ☐ félévente

17. Mi a legmagasabb csúcs, amit Ön meghódított?

- ☐ 1000-2000 méter
- ☐ 2000-3000 méter
- ☐ 3000-4000 méter
- ☐ 4000-5000 méter
- ☐ 5000-6000 méter
- ☐ 6000-7000 méter
- ☐ 7000 méter felett

18. Kivel szokott Ön mászni?

- ☐ ugyanazon személlyel/személyekkel
- ☐ túránként változó
- ☐ egyedül

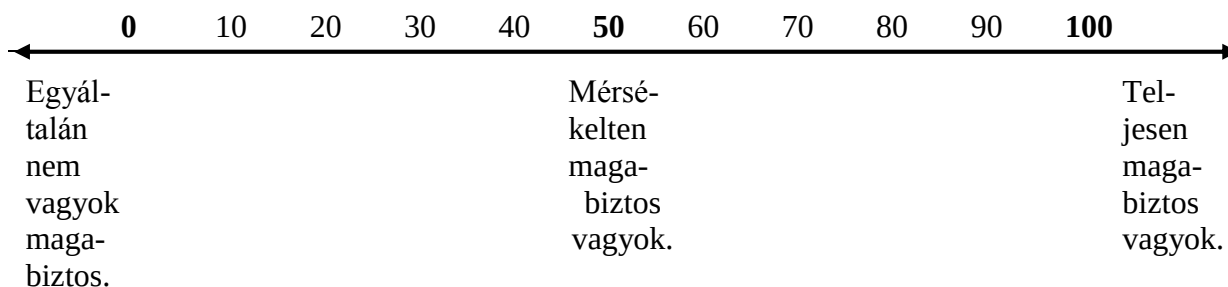
19. Sziklamászó társai milyen kapcsolatban állnak Önnel?

- ☐ baráti
- ☐ családi
- ☐ alkalmi mászótársak
- ☐ egyesületi tagok

20. Szokott-e Ön sziklamászó csoportokat vezetni?

- ☐ Igen
- ☐ Nem

Kérem, jelölje az alábbi skálán, hogy jelen pillanatban mennyire érzi magát magabiztosnak a sziklamászó képességeit illetően. Minden egyes esetben becsülje meg 0%-tól (*Egyáltalán nem magabiztos*) 100%-ig (*Teljesen magabiztos*), hogy milyen mértékben bízik önmagában:



Bizalmam a képességemben, hogy:

21. Megbirkózom a váratlan helyzetekkel.	%
22. Fenn tudom tartani a koncentrációm.	%
23. A kockázatot hatékonyan kezelem.	%
24. Tudom kezelni a félelmeimet és aggodalmaimat.	%
25. Fizikailag felkészülök a megerőltető, embert próbáló túrákra.	%
26. Jól teljesítek.	%
27. Nem követek el hibákat.	%
28. Mentálisan felkészülök a megerőltető, embert próbáló túrákra.	%
29. Teljesítem azt, amit kitűztem magam elé.	%
30. Megfelelő mászási technikákat alkalmazok.	%

Kérem, hogy az alábbiak közül jelölje meg az Önre leginkább jellemző állítást!

	Egyáltalán nem jellemző	Alig jellemző	Jellemző	Teljesen jellemző
31. Mindig sikerül megoldanom a nehéz problémákat, ha nagyon akarom.				
32. Ha valaki szembeszegül velem, megtalálom a módját, hogy elérjem, amit szeretnék.				
33. Nem esik nehezemre, hogy kitartsak szándékaim mellett és elérjem a céljaimat.				
34. Ötletességemnek köszönhetően tudom, miként kezeljem a váratlan helyzeteket.				
35. Biztos vagyok benne, hogy jól tudok boldogulni a váratlan helyzetekben.				
36. Megfelelő erőfeszítéssel majdnem minden problémára találok megoldást.				
37. Meg tudom őrizni nyugalمامat a nehézségekkel szemben, mert támaszkodni tudok megoldó képességemre.				
38. Ha szembesülök egy problémával, általában több ötletem támad a megoldásra.				
39. Ha sarokba szorítanak, rendszerint kitalálom, hogy mitévő legyek.				
40. Bármí történik, általában kezelni tudom a helyzetet.				

Kérem, hogy az alábbiak közül jelölje meg az Önre leginkább jellemző állítást!

	Teljesen egyetérték	Egyetérték	Nem értek egyet	Egyáltalán nem értek egyet
41. Egészében véve elégedett vagyok magammal.				
42. Időnként azt gondolom, egyáltalán nem vagyok jó.				
43. Úgy érzem, egyáltalán nincsenek jó tulajdonságaim.				
44. Ugyanolyan jól meg tudok csinálni dolgokat, mint mások.				
45. Úgy érzem, nem sok mindenre lehetek büszke.				
46. Időnként teljesen haszontalannak érzem magamat.				
47. Úgy érzem, értékes ember vagyok, vagy legalábbis teljesen egyenértékű másokkal.				
48. Szeretném, ha többre becsülhetném magam.				
49. Végző soron hajlok arra, hogy kudarcnak tekintsem magam.				
50. Jóban vagyok magammal.				

Kérem, jelölje, hogy az alábbi állítások Önt milyen mértékben jellemezték egy **Ön által kedvelt tevékenység** során. Gondoljon egy konkrét helyzetre! (például hobbi, munkavégzés, kedvelt sport, stb.)

	Egyáltalán nem illik rá	Nem illik rám	Semleges	Illik rá	Nagyon illik rám
51. Az elmém és a testem tökéletes összhangban működött.					
52. Kézben tartottam az eseményeket.					
53. Mindvégig izgalmas kihívást jelentett számomra.					
54. Az idő gyorsabban ment, mint ahogy gondoltam.					
55. A figyelmemet egyáltalán nem kötötte le, amit csinálni kellett.					
56. Ez a feladat nem volt túlzottan nehéz.					
57. Pontosan tudtam, mit kell tennem, és azt is tettem.					
58. Azt éreztem, hogy az, amit csinálni kell, jól illik a készségeimhez.					
59. Érdekesnek találtam.					
60. Egybeolvadtam a feladattal.					
61. Teljes mértékben lekötötte a figyelmemet.					
62. Úgy éreztem, meg tudok felelni a helyzet által támasztott követelményeknek.					
63. Éreztem, hogy én kontrollálom a helyzetet.					
64. A képességeim egyensúlyban voltak a tevékenység nyújtotta kihívásokkal.					
65. Lépést tudtam tartani a kihívásokkal.					
66. Nem igényelt tőlem erőfeszítést, hogy jól teljesítsek.					
67. Tudtam, hogy képes vagyok a feladat megoldására.					
68. Számomra unalmas volt.					
69. Megfeledkeztem az idő múlásáról.					
70. Megfeledkeztem a közvetlen környezetemről.					

A következő kérdéssorban olyan állításokat talál, amelyeket az emberek gyakran használnak saját véleményük, hangulatuk, viselkedésük vagy lelki állapotuk jellemzésére. Mindegyik állításhoz kétféle válaszlehetőség tartozik: „**igaz**” vagy „**nem igaz**”. Kérem, olvassa el figyelmesen valamennyi kijelentést, azután jelölje a válaszlapon azt a választ, amelyik meggyőződése szerint jobban illik Önre.

	IGAZ	NEM IGAZ
71. Gyakran kipróbálok olyan dolgokat is pusztán kíváncsiságból vagy szórakozásból, amiket mások időpocsékolásnak tartanak.		
72. Mindig bízom a dolgok kedvező kimenetelében még olyankor is, amikor a legtöbbször aggodalmaskodnak.		
73. Egy szép beszéd vagy egy szép vers mélyen meg tud indítani.		
74. Gyakran érzem magam a körülmények áldozatának.		
75. Általában olyannak fogadom el az embereket, amilyenek - még ha nagyon különböznek is tőlem.		
76. Hiszem, hogy csodák tényleg megtörténnek.		
77. Élvezettel állok bosszút azokon, akik megsértettek.		
78. Amikor valami leköti a figyelmemet, könnyen megfeledek az idő múlásáról.		
79. Sokszor úgy érzem, hogy az életemnek nincs különösebb célja vagy értelme.		
80. Szeretek a problémákra olyan megoldásokat találni, amelyek mindenki számára előnyösek.		
81. Biztosan többre is képes lennék, de nem látom értelmét a szükségesnél jobban hajtani magam.		
82. Idegen helyen akkor is feszült és ideges vagyok, ha mások szerint semmi ok aggodalomra.		
83. Többször a pillanatnyi hangulatom szerint cselekszem anélkül, hogy visszagondolnék a korábbi hasonló esetekre.		
84. Általában inkább a magam útját követem, mintsem a mások kívánságait teljesíteném.		
85. Gyakran olyan közel érzem magamhoz a körülöttem lévő embereket, mintha nem is lenne közöttünk választóvonal.		
86. Nem túlságosan kedvelem azokat, akik másképpen gondolkodnak, mint én.		
87. Természetes reakcióim a legtöbb helyzetben a begyakorolt jó szokásaimon alapulnak.		
88. Bármilyen törvénybe nem ütköző dolgot megtennék, hogy gazdag és híres legyek, még ha a barátaim bizalmát ezzel el is veszíteném.		
89. Másoknál sokkal tartózkodóbb és fegyelmezettebb vagyok.		
90. Sokszor félbehagyom a megkezdett dolgaimat, mert elfog a kétely, hátha rosszul fognak végződni.		
91. Érzéseimet, élményeimet jobban szeretem nyíltan megbeszélni a barátaimmal, mint magamban tartani.		

	IGAZ	NEM IGAZ
92. Másoknál jóval kevesebb az energiám és hamarabb elfáradok.		
93. Gyakran szórakozottnak látszom, mert úgy el tudok merülni a dolgaiban, hogy minden másról megfeledkezem.		
94. Csak ritkán választhatom meg szabadon, hogy mit akarok csinálni		
95. Mások érzéseit ugyanannyira figyelembe szoktam venni, mint a sajátjaimat.		
96. Szívesebben indulok kissé kockázatos kalandokra (pl. meredek hegyi szerpentinre autózni), mintsem órákig csendben és tétlenül üldögéljek.		
97. Rendszerint kerülöm az idegenek társaságát, mert nem bízom azokban, akiket nem ismerek.		
98. Szeretek mások kedvében járni, amennyire csak tudok.		
99. Sokkal jobban szeretem a „rég, jól bevált” módszereket, mint az „Új, modern” eljárásokkal való kísérletezést.		
100. Többnyire képtelen vagyok a dolgaimat fontossági sorrendben elvégezni, mert soha nincs elég időm.		
101. Aktívan segítem a veszélyeztetett állatok és növények védelmét.		
102. Gyakran azt kívánom, bárcsak én lennék a legokosabb a világon.		
103. Élvezem, ha az ellenségeimet szenvedni látom.		
104. Szeretek mindent módszeresen végezni, és ha tehetem, szívesen írok elő szabályokat mások számára is.		
105. Nehezemre esik hosszabb ideig ugyanazzal foglalkozni, mert a figyelmem gyakran másfelé kalandozik.		
106. Tanult és begyakorolt szokásaim erősebbek, mint a pillanat hatása vagy mások rábeszélése.		
107. Rendszerint kitartóan tovább dolgozom akkor is, amikor mások már régen abbahagyták.		
108. Vonzanak az élet olyan jelenségei, amelyekre nincs tudományos magyarázat.		
109. Sok olyan rossz szokásom van, amelyektől szeretnék megszabadulni.		
110. Rendszerint másoktól várom, hogy ők oldják meg az én problémáimat.		
111. Gyakran az utolsó filléremet is elköltöm, és azután kénytelen vagyok kölcsönkérni.		
112. Azt hiszem, a jövőben minden remekül fog sikerülni.		
113. Kisebbségi betegség vagy megrázkódtatás után másoknál nehezebben jövök rendbe.		
114. Nem bánám, ha állandóan egyedül kellene lennem.		

	IGAZ	NEM IGAZ
115.Kikapcsolódás közben sokszor váratlanul megvilágosodnak előttem a dolgok összefüggései.		
116.Nem érdekel különösképpen, hogy mások kedvelnek-e engem, vagy a módszereimet.		
117.Elsősorban magamnak igyekszem megszerezni, amire szükségem van, hiszen úgysem lehet mindenki kedvére tenni.		
118.Türelmetlen vagyok azokkal, akik nem hajlandók elfogadni az én nézeteimet.		
119.Az emberek többségét képtelen vagyok igazából megérteni.		
120.Üzleti sikereket tisztességesen is el lehet érni.		
121.Néha olyan közel érzem magam a természethez, mintha minden egyetlen élő szervezet része volna.		
122.Sokkal jobban szeretek másokat hallgatni, mint én magam beszélni.		
123.Másoknál hamarabb szoktam felcsattanni, felháborodni.		
124.Idegenek társaságában félénkebb, gátlásosabb vagyok másoknál.		
125.Szentimentálisabb vagyok, mint a legtöbb ember.		
126.Egy „hatodik érzékemmel” néha pontosan megérzem, és előre tudom, hogy mi fog történni.		
127.Ha bármilyen formában megsértenek, mindig igyekszem a számlát kiegyenlíteni.		
128.Az én hozzá állásomat többnyire rajtam kívül álló körülmények határozzák meg.		
129.Minden nap igyekszem egy lépéssel közelebb kerülni a céljaimhoz.		
130.Gyakran azt kívánom, bárcsak én lennék a legerősebb a világon.		
131.Döntések előtt szeretem hosszasan végiggondolni a dolgokat.		
132.A legtöbb embernél keményebben dolgozom.		
133.Napközben is kell pihennem vagy szundítanom; mert könnyen elfáradok.		
134.Szívesen állok mások rendelkezésére.		
135.Bármilyen átmeneti nehézség ellenére én mindig arra számítok, hogy a dolgok végül jóra fordulnak.		
136.Még ha van is bőségesen elegendő pénzem, nem szívesen költöm el magamra.		
137.Fizikailag veszélyes helyzetekben is nyugodt, magabiztos szoktam maradni.		

	IGAZ	NEM IGAZ
138.A problémáimat legszívesebben megtartom magamnak.		
139.Személyes gondjaimat akár egy felszínes, rövid ismeretség után is kész vagyok másokkal megbeszélni.		
140.Jobban szeretek otthon ülni, mint utazni, vagy új helyekkel ismerkedni.		
141.Szerintem nincs sok értelme a gyengéket segíteni, akik nem tudnak segíteni magukon.		
142.Azoknak sem tudok nyugodt szívvel ártani, akik pedig velem szemben tisztességtelenek voltak.		
143.Az emberek nekem hamar és könnyen elmondják az érzéseiket.		
144.Gyakran azt kívánom, bárcsak örökre fiatal maradhatnék.		
145.Egy közeli barát elvesztése engem jobban megvisel, mint a legtöbb embert.		
146.Időnként úgy érzem, mintha része lennék egy térben és időben végtelen valaminek.		
147.Néha úgy érzem, hogy szavakkal megmagyarázhatatlan, közvetlen lelki kapcsolatba kerülök másokkal.		
148.Igyekszem tekintettel lenni még azok érzéseire is, akik pedig korábban ártottak nekem.		
149.Szeretem, ha az ember merev szabályok és előírások nélkül azt teheti, amihez kedve van.		
150.Még barátságtalannak mondott idegenek között is oldott és közvetlen tudnék lenni.		
151.Másoknál jobban aggódom azért, hogy a jövőben rosszul alakulhatnak a dolgok.		
152.Mielőtt döntenék, általában minden körülményt aprólékosan végig szoktam gondolni.		
153.A mások iránti megértés és együttérzés fontosabb, mint a szakszerűség és a tárgyilagosság.		
154.Sokszor úgy érzem, mintha egészen eggyé válnék a körülöttem lévő világgal.		
155.Gyakran azt kívánom, bárcsak különleges, természetfeletti képességeim lennének.		
156.Mások engem túlságosan irányítanak és befolyásolnak.		
157.Szeretem továbbadni másoknak mindazt, amit én tudok.		
158.Az életem igazi célját vallásos élményeim segítettek megérteni.		
159.Gyakran és sokat tanulok más emberektől.		
160.Állandó gyakorlással tettem szert azokra a képességeimre, amelyeknek a sikereimet köszönhetem.		
161.Legtöbbször a túlzásokat, sőt a valótlanságot is el tudom hitetni az emberekkel.		

	IGAZ	NEM IGAZ
162. Amikor betegségből lábadozom, kiadós pihenésre és sok biztatásra, támogatásra van szükségem.		
163. Vannak az életben alapelvek; amiket senki nem szeghet meg hosszú távon büntetlenül.		
164. Egyáltalán nem akarok a világ leggazdagabb embere lenni.		
165. Boldogan kockára tenném az életemet is azért, hogy a világ jobb legyen.		
166. Megtanultam még hosszas töprengés után is jobban bízni a megérzéseimben, mint a logikus érvekben.		
167. Néha úgy érzem, hogy az életemet egy emberek felett álló szellemi erő irányítja.		
168. Jólesik durvának lennem azokhoz, akik durvák voltak hozzám.		
169. Józan és tárgyilagos ember hírében állok, aki nem cselekszik indulatból.		
170. Könnyedén rendezni tudom a gondolataimat, miközben valaki mással beszélek.		
171. Váratlan hírekre olyan hevesen szoktam reagálni, hogy sokszor meg is bánom, amit ilyenkor mondok vagy teszek.		
172. Nagyon megindítanak az érzelmekre (pl. a szegények vagy a sérült gyermekek megsegítésére) irányuló felhívások.		
173. Mindig jobban hajtom magam másoknál, mert mindent a lehető legjobban akarok megcsinálni.		
174. Annyi a hibám, hogy nem is túlságosan kedvelem magamat.		
175. Nincs időm arra, hogy hosszútávú megoldásokat keressek a problémáimra.		
176. Gyakran azért nem tudok a bajokkal megbirkózni, mert egyszerűen nem tudom, mit tegyek.		
177. Gyakran azt kívánom, bárcsak meg tudnám állítani az idő múlását.		
178. Utálok az első benyomásaim alapján dönteni.		
179. Sokkal jobban szeretem költeni, mint félretenni a pénzt.		
180. Ügyesen tudok lódítani egy kicsit, ha valakit meg akarok tréfálni, vagy ha egy történetet hatásosabban akarok elmesélni.		
181. Még egy megromlott barátságot is próbálok mindig a végsőkéig fenntartani.		
182. Gyorsan túl tudom tenni magam egy kínos vagy egy megalázó élményen.		
183. Változó körülményekhez nagyon nehezen tudok alkalmazkodni, mert olyankor feszült, ideges, és fáradékony leszek.		
184. Nagyon alapos indokok kellene ahhoz, hogy hajlandó legyek a megszokott módszereimen változtatni.		
185. A helyes szokások begyakorlásához nekem még mások segítségére van szükségem.		

	IGAZ	NEM IGAZ
186.Szerintem a telepátia vagy a jövőbelátás valóságosan létezik.		
187.Szeretném, ha állandóan közeli és odaadó barátok vennének körül.		
188.Sokszor újra meg újra megpróbálkozom azokkal a dolgokkal, amelyekkel odáig nem boldogultam.		
189.Szinte mindig nyugodt és gondtalan vagyok még olyankor is, amikor majdnem mindenki ideges.		
190.Nagyon unalmasnak találom a szomorú dalokat és filmeket.		
191.A körülmények gyakran rákényszerítenek, hogy a saját szándékaim ellenére cselekedjem.		
192.Nehezemre esik elviselni a tőlem különböző embereket.		
193.Azt hiszem, a legtöbb csodának nevezett esemény egyszerűen a véletlen műve.		
194.A sértéseket inkább kedvességgel viszonzom, mintsem bosszút állnék miattuk.		
195.Gyakran úgy leköt, amivel foglalkozom, hogy közben a helyről és az időről is teljesen megfeledkezem.		
196.Nem hiszem, hogy az életemnek különösebb célja vagy értelme volna.		
197.Mindig igyekszem tőlem telhetően együttműködni másokkal.		
198.Elégedett vagyok azzal, amit elértem, és nem vágyom sokkal többre.		
199.Szokatlan helyzetben akkor is feszült és ideges szoktam lenni, ha mások szerint semmiféle veszély nem fenyeget.		
200.Rendszerint inkább az ösztöneimet és a megérzéseimet követem, mintsem a részleteket gondolnám végig.		
201.Gyakran túlságosan is önállónak tartanak, mert nem azt teszem, amit mások szeretnének.		
202.Sokszor érzek erős és közvetlen lelki, érzelmi kapcsolatot minden körülöttem lévő emberrel.		
203.Könnyen meg tudok kedvelni olyan embereket is, akiknek egészen más az értékrendje, mint az enyém.		
204.Igyekszem a lehető legkevesebbet dolgozni, még ha mások többet várnak is tőlem.		
205.Kifejlesztett jó szokásaim „második természetemmé” váltak, ma már szinte teljesen ösztönök és automatikusak.		
206.Egyáltalán nem zavar, ha mások valamiről többet tudnak nálam.		
207.Rendszerint megpróbálom magam a másik helyébe képzelni, ha jobban meg akarom őt érteni.		
208.Az élet bizonyos területein az elvek, mint a tisztesség vagy a becsület, csekély szerepet játszanak.		
209.Másoknál jobban tudok takarékoskodni.		

	IGAZ	NEM IGAZ
210.Csak nagyon ritkán jövök ki a sodromból: ha valami nem sikerül, egyszerűen mással kezdek foglalkozni.		
211.Amikor mások nem tartják fontosnak, akkor is ragaszkodom hozzá, hogy a dolgokat szabályos, előírásszerű módon végezzük el.		
212.Szinte minden társaságban magabiztos, határozott szoktam lenni.		
213.A barátaim sem ismerik igazán az érzéseimet, mert csak nagyon ritkán mondom el a személyes véleményemet.		
214.Utálok a megszokott módszereimen változtatni, még ha sokak szerint léteznek újabb és jobb módszerek is.		
215.Oktalanság olyan dolgokban hinni, amikre nincs tudományos magyarázat.		
216.Szeretem elképzelni, amint az ellenségeim szenvednek.		
217.Másoknál energikusabb vagyok, és csak lassabban fáradok el.		
218.Szeretek a részletekre pontosan odafigyelni mindenben, amit csinálok.		
219.Gyakran félbehagyom, amin dolgozom, mert elbizonytalanodom, még ha mások szerint minden jól is halad.		
220.Gyakran azt kívánom, bárcsak nekem volna a legnagyobb hatalmam a világon.		
221.Rendszerint magam döntöm el, hogy mit akarok csinálni.		
222.Gyakran úgy elmerülök a munkámban, hogy egy ideig még arról is megfeledkezem, hogy hol vagyok.		
223.Közös vállalkozásban ritka a tisztességes osztozkodás.		
224.Szívesebben vállalkoznék veszélyes dolgokra is (pl. sziklamászásra vagy ejtőernyős ugrásra), mintsem órákon át csendben és tétlenül üljek.		
225.Könnyen költök el túl sok pénzt a pillanat hatása alatt, ezért még igazán fontos dolgokra sem tudok spórolni.		
226.Nem vagyok hajlandó mások kedvéért a magam útjáról letérni.		
227.Idegenek között egyáltalán nem vagyok gátlásos.		
228.Gyakran engedek a barátaim kívánságainak.		
229.Időm java részét szükségesnek látszó de számomra nem igazán fontos dolgokkal töltöm el.		
230.Szakmai vagy üzleti döntésekben vallási vagy erkölcsi elveknek (hogy mi helyes és mi nem) nincs sok keresnivalójuk.		
231.Gyakran megpróbálom félretenni a saját véleményemet, hogy jobban megértsem mások érzéseit.		
232.Számos rossz szokásom nehezíti meg fontos és értékes céljaim elérését.		
233.Személyes áldozatokat is hozok azért, hogy a világ jobb legyen (segítem pl. a háborúk, a szegénység, a jogtiprás elleni mozgalmakat).		

	IGAZ	NEM IGAZ
234.Soha nem szoktam aggódni a jövőben esetleg bekövetkező szörnyűségek miatt.		
235.Szinte soha nem veszítem el az önuralmam.		
236.Gyakran abbahagyom a munkát, ha jóval tovább tart, mint eredetileg gondoltam.		
237.Társaságban inkább én kezdek el beszélgetni, mintsem arra várjak, hogy mások megszólaljanak.		
238.Legtöbbször hamar megbocsátok azoknak, akik ártottak nekem.		
239.A tetteimet többnyire rajtam kívül álló tényezők határozzák meg.		
240.Sokszor változtatnom kell a döntéseimen, mert az első benyomásaim tévesnek vagy hibásnak bizonyulnak.		
241.Jobban szeretem megvárni, amíg valaki más átveszi a kezdeményezést.		
242.Általában tisztelni szoktam mások véleményét.		
243.Voltak olyan nagyszerű, elragadtatott élményeim, amelyekből világosan megértettem, hogy mi a dolgom az életben.		
244.Élvezem, ha magamnak vásárolok dolgokat.		
245.Azt hiszem, saját magam is képes vagyok telepátiára vagy jövőbelátásra.		
246.Az az érzésem, hogy valami nincs rendjén az agyammal.		
247.Viselkedésemet döntően a magam által kitűzött életre szóló céljaim irányítják.		
248.Többnyire oktalanság mások sikereit elősegíteni.		
249.Gyakran azt kívánom, bárcsak örökké élhetnék.		
250.Szívesebben vagyok hűvös és távolságtartó az emberekkel.		
251.Szomorú filmekben könnyebben sírok, mint a legtöbb ember.		
252.Kisebb betegségből, túlerőltetésből másoknál hamarabb szoktam felépülni.		
253.Gyakran megszegem a szabályokat és az előírásokat, ha úgy látom, hogy baj nélkül megúszható.		
254.Még sokat kell gyakorolnom, amíg kifejlődnek bennem a pillanatnyi kísértéseknek biztosan ellenálló helyes szokások.		
255.Jobban szeretném, ha az emberek nem beszélnének folyton olyan sokat.		
256.Mindenkihez tisztelettel és méltósággal kell közeledni, még ha jelentéktelennek vagy hitványnak látszik is.		
257.Szeretek gyorsan dönteni, és azután rögtön hozzálátni a tennivalókhoz.		

	IGAZ	NEM IGAZ
258.Nekem többnyire sikerülni szokott, amibe belefogok.		
259.Biztosra veszem, hogy könnyedén képes lennék mások által veszélyesnek tartott dolgokra (pl. jeges úton autóval száguldásra) is.		
260.Értelmetlennek látom a munka folytatását, ha nincs jó esély a sikerre.		
261.Szeretek új dolgokat, új módszereket kipróbálni.		
262.Jobban szeretek takarékoskodni, mint szórakozásra, mulatságra elkölteni a pénzt.		
263.Az egyén jogai fontosabbak, mint bármely csoport közös szükségletei.		
264.Személyesen is éreztem már kapcsolatot titokzatos természetfeletti, isteni erővel.		
265.Voltak olyan boldog pillanataim, amikor világosan és tisztán egynek éreztem magam minden létezővel.		
266.Begyakorolt szokásaim könnyítik meg számomra, hogy a dolgokat a saját szándékaim szerint alakítsam.		
267.A legtöbb ember ügyesebb és tehetségesebb nálam.		
268.A problémáimat többnyire más emberek, vagy a külső körülmények okozzák.		
269.Örömmel segítek még azoknak is, akik régebben rosszat tettek nekem.		
270.Sokszor úgy érzem, mintha része volnék egy hatalmas és minden életet irányító szellemi erőnek.		
271.Még barátok között sem szeretem túlságosan kiadni magam.		
272.Többnyire reggeltől estig dolgozni tudok anélkül, hogy különösképpen erőltetnem kellene magam.		
273.Még ha gyors döntést várnak is tőlem, először majdnem mindig végiggondolom az összes tényt és részletet.		
274.Ha rajtakapnak valamin, meglehetősen ügyetlen vagyok a kimagyarázkodásban.		
275.Másoknál jobban törekszem mindig mindenben a tökéletességre.		
276.Hogy valami helyes-e vagy helytelen, az kizárólag nézőpont kérdése.		
277.Ösztönös reakcióim többnyire összhangban vannak az elveimmel és a hosszútávú céljaimmal.		
278.Hiszek abban, hogy az életet mindenestől egy lényegében kifürkészhetetlen szellemi erő irányítja.		
279.Nyugodt és magabiztos tudnék maradni olyan idegenek között is, akik állítólag dühösek rám.		
280.Az emberek szívesen fordulnak hozzám segítségért, megértésért és együttérzésért.		
281.Másoknál nehezebben lelkesedem új ötletekért vagy új módszerekért.		

	IGAZ	NEM IGAZ
282.Még akkor is nehezemre esik hazudni, amikor azzal csak mások érzéseit próbálom kímélni.		
283.Vannak emberek, akiket ki nem állhatok.		
284.Nem vágyom arra, hogy mindenki másnál jobban csodáljanak.		
285.Sokszor ránézek egy hétköznapi dologra, és mintha csoda történne: úgy érzem, mintha most látnám először életemben.		
286.A legtöbb ember csak magával törődik és fűtyül arra, kinek okoz kárt vagy fájdalmat.		
287.Többnyire feszült és ideges leszek, ha valami új és ismeretlen dologba kell fognom.		
288.Gyakran a kimerülésig hajszolom magam és többet próbálok teljesíteni, mint amennyire a képességeim futják.		
289.Egyesek szerint anyagiakban túlságosan is szűkmarkú, zsugori vagyok.		
290.A misztikusnak mondott élmények egyszerűen csak vágyteljesítő fantáziák.		
291.Nincs elég akaraterőm a nagyobb kísértéseknek ellenállni, még ha tudom is, hogy bánni fogom a következményeket.		
292.Utálom, ha valakit szenvedni látok.		
293.Pontosan tudom, hogy mit akarok elérni az életben.		
294.Rendszeresen szakítok időt annak végiggondolására, hogy helyes-e vagy helytelen amit éppen teszek.		
295.Ha nem vagyok elég óvatos, gyakran balul sikerülnek a dolgaim.		
296.Az idegességet jobban viselem a barátaim között, mint egyedül.		
297.Szerintem lehetetlen igazán megosztani az érzéseinket valaki mással, hacsak az a másik nem élte át ugyanazt.		
298.Sokszor mintha nem is ebben a világban élnék, úgy meg tudok feledkezni a körülöttem zajló dolgokról.		
299.Gyakran azt kívánom, bárcsak én lennék a legszebb a világon.		
300.Sokat hazudtam ebben a tesztben.		
301.Lehetőleg kerülöm az idegenekkel való találkozást, még ha biztosítanak is róla, hogy barátságos emberek.		
302.A tavasszal nyíló virágok nekem ugyanakkora örömet okoznak, mint egy régi barátom viszontlátása.		
303.A nehéz helyzeteket többnyire jó alkalomnak, kihívásnak szoktam tekinteni.		
304.Akik velem kapcsolatba kerülnek, azoknak meg kell tanulniuk mindent az én elvárásaim szerint csinálni.		
305.A becsstelenség csak akkor jelent problémát, ha rajtakapnak.		

	IGAZ	NEM IGAZ
306.Még egy kisebb betegség vagy stressz után is több az energiám és az önbizalmam, mint a legtöbb embernek.		
307.Szeretek mindent végigolvasni, amit alá kell írnom.		
308.Amikor semmi új nem történik, rendszerint keresek magamnak valami izgalmas elfoglaltságot.		
309.Néha felidegesítem magam.		
310.Alkalomadtán a hátuk mögött is beszélek az emberekről.		

Köszönöm segítségét és őszinte válaszait!