

MESTEREK és TANÍVÁNYOK

2.

Tanulmányok
a bölcsészet- és társadalomtudományok
területéről



Pécs, 2018

Mesterek és Tanítványok

2.

MESTER és TANÍVÁNYOK 2.

Tanulmányok
a bölcsészet- és társadalomtudományok
területéről

Szerkesztette:
CZEFERNER DÓRA – BÖHM GÁBOR – FEDELES TAMÁS

Pécs, 2018

A Pécsi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar
Tudományos Diákköri Tanácsának kiadványa

Az angol nyelvű összefoglalókat gondozta:
Czeferner Dóra

A borítón Giovanni da Legnano kánonjogász (+1383)
bolognai síremlékének részlete látható.

A kötet megjelenésére a Nemzeti Tehetség Program, NTP-HHTDK-17
A hazai Tudományos Diákköri műhelyek és rendezvényeik támogatása
program keretében kerül sor.

A kötet megjelenését támogatta:



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA



EMBERI ERŐFORRÁS
TÁMOGATÁSKEZELŐ



Nemzeti
Tehetség Program

© A Szerzők
© A szerkesztők

Tartalom

Előszó	7
FARKAS JUDIT–KARÁCSONYI KRISZTINA A határozott névelő megjelenéséhez kapcsolódó kérdések	9
SZETELI ANNA–ALBERTI GÁBOR Hát igen, más hát!	27
JANKOVITS LÁSZLÓ Meridie?	55
KOVÁCS PÉTER Jan comes mint Dávid	63
FEDELES TAMÁS Az uralkodó, a Szentszék és a magyar főpapok Luxemburgi Zsigmond korában	81
KOVÁCS ISTVÁN Az aradi káptalan előjárói: a prépostok (1135–1526)	147
KISANTAL TAMÁS A zsidóüldözés ábrázolása az 1950-es évek magyar irodalmában	165
VENYERCSÁN DÁVID „Tudom, erről nem illik beszélni...”	189
ZSUPOS NORBERT A spinozizmus problémája Althusser és Deleuze filozófiájában	213

NEMES–WÉBER ZSÓFIA

Az óvóképzés jogi háttere 1891-től a második világháborúig 235

TURNACKER KATALIN

A szerzői vizualitás és akusztika módjai
Wim Wenders művészetében 261

SIMOR KAMILLA

A küszöb átlépése – Claire Denis: A behatoló 291

FEJES NIKOLETTA–JÁRAI RÓBERT

A *grit* és a *coping* kapcsolatának vizsgálata sportolói
és nem sportolói mintán 311

ERDENE TEMULIN SZONJA–PUTZ ÁDÁM

A Sötét Hármas személyiségtypusok párválasztási
preferenciái 329

ARNDT BERNADETT–RÉVÉSZ GYÖRGY

Vizuális esztétikai döntéshozatal vizsgálata egyszerű
geometriai ábrák téri kompozíciójában 343

ARATÓ NIKOLETT–LÉNÁRD KATA

Internetes zaklatás és mentalizáció 369

Előszó

Négy évvel ezelőtt jelentettük meg *Mesterek és Tanítványok* címmel azt a tanulmánykötetet, amelyben Karunk tudomány iránt elkötelezett, s annak művelésében már az első lépéseket megtett hallgatói és mentortanáraik egy-egy dolgozatát adtuk közre. Mindezt hagyományteremtő vállalkozásnak szántuk, ugyanis kiváltképp fontosnak tartottuk és tartjuk, hogy a tudományos pályájukat kezdő tehetséges és elhivatott fiatalok, valamint témavezetőik közös gondolkodását, munkáját ily módon is megjelenítsük. Az természetesen magától értetődő, hogy a tapasztaltabb szakemberek útmutatást nyújtanak a tudomány ingoványos talaján még bizonytalan, apró lépésekkel induló ifjabb generáció tagjai számára. Mindez azonban megfordítva is érvényes: a tudásra szomjazó tudóspalánták kérdésfelvetése, látásmódja, lendülete a témavezetőikre is ösztönzőleg hat. Az egy-egy téma kapcsán folytatott beszélgetések, eszmecserek tehát korántsem egyoldalúak, hanem mindkét fél számára előremutatóak. Számos esetben a gyümölcsöző kezdeti együttműködést közös kutatási programok, publikációk követik. A *Mestert* és a *Tanítványt* ugyanis lényegét tekintve a felfedezési szenvedély, a tudásvágy szétválaszthatatlanul fűzi össze.

Éppen ezért éreztük időszerűnek, hogy immár második alkalommal rendezzük meg a *Mesterek és Tanítványok* tudományos tanácskozást, amelyre 2017. szeptember 28–29-én került sor. A szimpózium keretében hét szekcióban, összesen 23 előadás hangzott el, amelyeket tartalmas diszkussziók követtek. Jelen kötetünk a nyelv- és irodalomtudomány, a medievisztika, a filozófia, a nevelés- és filmtudomány, valamint a pszichológia területéről összesen 16 tanulmányt tartalmaz. A dolgozatok között találunk társszerzős munkákat is, amelyek vállalkozásunk lényegét a tanár és diák közös munkáját szemléltetik.

Annak reményében nyújtjuk át e gyűjteményes kötetet, hogy hallgatókra és oktatókra egyaránt inspiratív módon hat, ezáltal (is) gyarapítva a Bölcsészettudományi Kar *Mestereit és Tanítványait*.

Pécs, 2018. június 25.

A kötet szerkesztői

A *grit* és a *coping* kapcsolatának vizsgálata sportolói és nem sportolói mintán

Grittiness, Determination and Coping – Investigating the Relationship
Between Grit and Coping on Athletes and Non-athletes Samples

Scientific researchers only started looking for the individual differences of successfulness and effectiveness, those traits that assist an individual in performing better, in the 20th century. Grit is one of these traits, it is based on an individual's passion for a particular long-term goal, with a powerful motivation to achieve it. An individual may encounter many obstacles and difficulties when attempting to achieve a particular goal therefore hardiness, determination, and difference coping techniques are all necessary to succeed. The present study details the grit phenomenon, the essence of hardiness, and the different stress coping techniques. The aim of my study is to get answers to: (1) whether grit has a relationship with coping; (2) if there are individual difference in grit between top athletes and non-athletes. My research methods include the Grit Scale, developed by Duchworth and her colleagues; and the CISS-48 questionnaire developed by Endler and Parker, a self-report measure of stress coping, which was completed by 123 top-athletes and 112 non-athletes; average age: 26,99. Results show that (1) the higher the score on the Grit Scale, the more likely the individual uses task-oriented coping technique and the more unlikely the individual uses emotion-focused and avoidance-oriented coping techniques. (2) Significant differences can be observed between the groups surveyed as to their grit-level: top-athletes seem to be higher in grit than non-athletes. There is no significant difference in grit-level among top-athletes. These findings support the idea that it is the possession of the trait itself and its potential for upgradeability, that contribute to becoming athlete and keeping pursuing its career in sport, not the more precise formulation of objectives, frequent encounters with particular stressors or determination.

Keywords: personality trait, success, grit, coping, athletes

Elméleti háttér

Mit jelent sportolónak lenni, mi által válik az egyén sportolóvá? Mit kell tudnia egy élsportolónak, és mit tud valójában? Milyen akadályokat kell leküzdenie, milyen feladatok elé kerül, hogyan tud ezeken túljutni, és mi az, ami vezérli őt? Környezete, céljai, lehetőségei vagy a személyiségjegyei azok, amelyek segítik őt az útján? Számos más kérdés merülhet fel bennünk azzal kapcsolatban, hogy mitől sportoló egy sportoló; miért lényeges kiemelni, megkülönböztetni a hétköznapi, nem sportoló embertől. Azonban az is felmerülhet bennünk, hogy vajon csak a sportolóknak kell-e megküzdenie az eléjük kerülő feladatokkal, vagy a nem sportoló embereknek is sokszor meggyűlhet a baja bizonyos helyzetekkel; őket mi motiválja, mi segíti, és hogyan is élik mindennapjaikat. E kérdések megvizsgálása érdekében választottuk a határozottságot, eltökéltséget (*grit*) mint személyiségvonást és a megküzdést (*coping*), mint a stresszel szembeni küzdelmet.

A *grit* meghatározása

A *grit* egy olyan nem-kognitív vonás (*noncognitive trait*), amely kapcsolatban áll a szenvedéllyel (*passion*), a kitartással (*perseverance*) és a hosszú távú célokkal (*long-term goals*). E kulcsfogalmak együttesen határozzák meg a *grit* jelentését: egy adott feladatra, hosszú távú célra irányuló érzelmi elköteleződés, emellett való kitartás. 2007-ben Duckworth, Peterson, Matthews és Kelly definiálta és kezdte vizsgálni először. Igazán új fogalom, kevésbé ismert és elterjedt, azonban annál nagyobb jelentőségű. Magyar megfelelőjeként leginkább a határozottság, elszántság, eltökéltség említhető meg, bár ezek nem teljesen adják vissza a *grit* valódi jelentését.

William James¹ volt az első, aki azt kutatta, milyen egyéni különbségek határozzák meg a sikerességet, melyek azok a személyiségtényezők, amelyek hozzájárulnak ahhoz, hogy egyes személyek képességeiknek nemcsak kis részét használják, mint ahogyan azt legtöbbször teszik. Az a kérdés is felmerült, hogy mi által tud az egyik személy többet és jobban teljesíteni, mint a másik. A tapasztalat azt mutatja, hogy vannak bizonyos szakmák, foglalkozások, amelyek megkövetelnek bizonyos tulajdonságjegyeket. Például az extraverzió

¹ 1907, idézi DUCKWORTH et al. 2007.

talán alapvetően elvárt egy értékesítői állásban, ugyanakkor egy írónak ez a jelleg már irreleváns lehet. Így van ez a siker kapcsán is: néhány vonás szükséges a sikerességhez – területtől függetlenül a kiemelkedő vezetőkben közös a *grit*.² A *grit* mint vonás együtt jár az erélyes munkavégzéssel, a kihívások felé való törekvéssel, az érdeklődés és erőfeszítés fenntartásával akár hosszú éveken keresztül. Ez az elszántság semmiféle hiba, csapás vagy kudarc által sem lankad. Míg mások a csalódás és unalom hatására odébbállnak, és kudarcként könyvelik el a helyzetet, addig a *grit*et birtokló (határozott, eltökélt) egyének a ringben maradnak és küzdenek, míg el nem érik a kitűzött célt. Őket nem tántorítja el a társak sikeressége akkor sem, ha ők maguk kezdetben nem a legtehetségesebbek. Elkötelezettséggel és kitartással ugyanoda vagy akár feljebb is juthatnak.³ Ugyanakkor azt is megfigyelték, hogy nem elég tehetségesnek lenni, elszántság, alapos munka és gyakorlás is szükséges.

Az 1990-es évek végéig azt gondolták, hogy az intelligencia (IQ) az, amely a leginkább bejósolja a teljesítményt.⁴ Azonban 1947-ben már érkeztek ellenvélemények: Terman és Oden⁵ mentálisan tehetséges gyerekeken végzett longitudinális vizsgálatából kiderült, hogy a legjobban és a legrosszabban teljesítő gyerekek között csupán öt pont volt a különbség az IQ-mérés során. Azt állították, hogy az intelligencia túlzottan a környezet befolyása alatt áll, és nem mindig ad lehetőséget a környezet az egyénben rejlő tehetség kibontakoztatására. Ennél sokkal jelentősebb hatással bír a teljesítmény kifejeződésére a kitartás, a magabiztosság és a célokkal való azonosulás.⁶ Tovább vizsgálva a sikerességet befolyásoló tényezőket, Ericsson és Charness⁷ azt találták, hogy az elszánt gyakorlás sokkal inkább megbízható prediktora a teljesítménynek, eredményességnek, sikerességnek.

Összegességében leszögezhető, hogy már a 20. század végén is tudták, hogy nem elég az innát tehetség; szükség van annak fejlesztésére és a gyakorlásra is.

A *grit* jelenségét – amelyet a 21. század elején definiáltak – a Big Five személyiség-kérdőívvel is összevetették, mely kimutatta a *grit*-lelkiismeretesség közötti összefüggést. Azonban a *grit* több mint lelkiismeretesnek lenni; a tel-

² DUCKWORTH et al. 2007.

³ DUCKWORTH et al. 2007; KELLY–MATTHEWS–BARTONE 2014.

⁴ CATTEL 1903; WEBB 1915; COX 1926; HARTIGAN–WIGDOR 1989; GOTTFREDSON 1997. Idézi DUCKWORTH et al. 2007.

⁵ 1947. Idézi DUCKWORTH et al. 2007.

⁶ DUCKWORTH et al. 2007.

⁷ 1994. Idézi DUCKWORTH et al. 2007.

jesítményorientáltság és az önirányítottságon túl – amelyek a lelkiismeretesség feltételei – további feltétel a hosszú távú (évekig tartó) kitartás, célok felé törekvés és az érdeklődés fenntartása akár pozitív visszacsatolás (*feedback*) hiányában is.⁸

Mindezek alapján kijelenthető, hogy a *grit* talán legalább annyira nélkülözhetetlen az igazán nagy eredményekhez, mint az IQ; és a *grit*esség sokkal többet jelent, mint önirányítottnak és lelkiismeretesnek lenni.

Elkötelezettség és szívósság

Kiemelendő továbbá az elkötelezettség – más néven eltökéltség, elszántság –, amely nemcsak mint a *grit* egyfajta magyar megfelelőjeként értelmezhető, hanem mint igen fontos feltételként is megmutatkozik. E komponens biztosítja az érzelmi vonalat a kiindulási állapot és a cél közötti úton. Ezen felül az elkötelezettség, mint alkotóelem szintén fellelhető egy másik pszichológiai fogalom, a szívósság (*mental toughness* – MT, *hardiness*) részeként, így hozva létre kapcsolatot a *grit* és *hardiness* között.

A szívósság/keményység szintén egyfajta személyiségvonás, amely minden emberben megtalálható eltérő mértékben. A szívós egyének érdeklődők és kíváncsiak, valamint szokták őket stresszorokkal birkózó hősöknek is nevezni. Ők azok, akik igazán mernek konfrontálódni, és akik állják a sarat, a megpróbáltatásokat (*hardy personality*). A szívósság (MT)⁹ vagy *lelki edzettség* egy olyan attitűdkombináció, amely tulajdonképpen biztosítja a bátorságot mint erőt és a motivációt ahhoz, hogy a fellépő stresszhelyzeteket az egyén képes legyen kezelni; lehetőségként, kihívásként értelmezni, egyúttal megküzdeni ezekkel. A lelkileg megedződött személyek stabil magabiztossággal rendelkeznek, önmagukba vetett hitük erős, már-már rendíthetetlen.¹⁰

E vonás birtoklásához három komponens szükséges, melyből az első a *grit* kapcsán már említett elkötelezettség (*commitment*), noha a szívósság során az egyén bevonódásáról szól. Arról, hogy a személy folyamatosan részese annak a folyamatnak, amely körülötte zajlik. A második a kontroll (*control*) a változó élethelyzetek felett, amely lehet érzelmi és életviteli kontroll is. Erős

⁸ DUCKWORTH et al. 2007; KELLY–MATTHEWS–BARTONE 2014.

⁹ KOBASA 1979. Idézi NICHOLLS et al. 2008.

¹⁰ NICHOLLS et al. 2008.

hit abban, hogy az egyén képes úgy befolyásolni a stresszhelyzetet a rossz/kellemetlen dolgok ellenére is, hogy a katasztrófa helyett a lehetőséget lássa meg. S végül a harmadik a kihívás (*challenge*), illetve az azokra való reagálás, miszerint az egyén hisz abban, hogy az élet változó és stresszel teli, és ez szükséges a tapasztalatszerzéshez. Valamint az egyén meglátja a lehetőséget az adott szituációban: nem fenyegetésnek észleli a helyzetet, hanem megoldandó feladatnak.¹¹ Ezek a személyek általában jobban tolerálják a hosszabb ideig tartó, állóképességet követelő feladatokat, és nyomás alatt is képesek teljesíteni, nem veszítik el a kontrollt.¹² Fontos megjegyezni, hogy az ilyen típusú személyek is élnek át fájdalmat, kudarcot, valamint veszteséget; de sokkal állhatatosabbak, kitartóbbak és törtetőbbek céljaik elérése érdekében a problémák leküzdésében.¹³

A szívósságról összefoglalva elmondható, hogy szituációfüggő személyiség-konstrukum: adott helyzethez alkalmazkodva segíti a legadekvátabb megküzdési mód megtalálását. Célja: kihívásként interpretálni a stresszhelyzetet, majd megküzdenni úgy, hogy építkezésre legyen lehetőség. Eredményessége a distressz csökkenésétől függ. Továbbá a szívósság az, amelynek nemcsak egyik alkotóeleme tölt be igen fontos szerepet összekötő szegmensként, hanem önmagában is igen nagy jelentőségű: a *grit* és a megküzdés (*coping*) között elengedhetetlen kapcsolódási elemként szolgál, amelynek segítségével eljuthatunk az egy adott hosszú távú célra irányuló érzelmi elköteleződéstől a fennálló helyzet kihívásként való értelmezéséig, a megküzdésig.

Coping: stresszel való megküzdés

A megküzdésnek (*coping*), nincs egységes, általános definíciója; minden olyan válasz megküzdésnek nevezhető, amely stresszhelyzetben kifejeződik.¹⁴ A *stressz* tulajdonképpen „az élet alapvető eleme; ami az események, interakciók, körülmények, normák és követelmények általános velejárója”¹⁵, melyet a környezet fenyegető eseményei váltanak ki. Erre a szervezet válaszol, miközben törekszik a belső egyensúlyi állapot (*homeosztázis*)

¹¹ OLÁH 2005; MADDI 2006; NICHOLLS et al. 2008; RAMZI–BESHARAT 2010.

¹² NICHOLLS et al. 2008.

¹³ MADDI 2006; NICHOLLS et al. 2008.

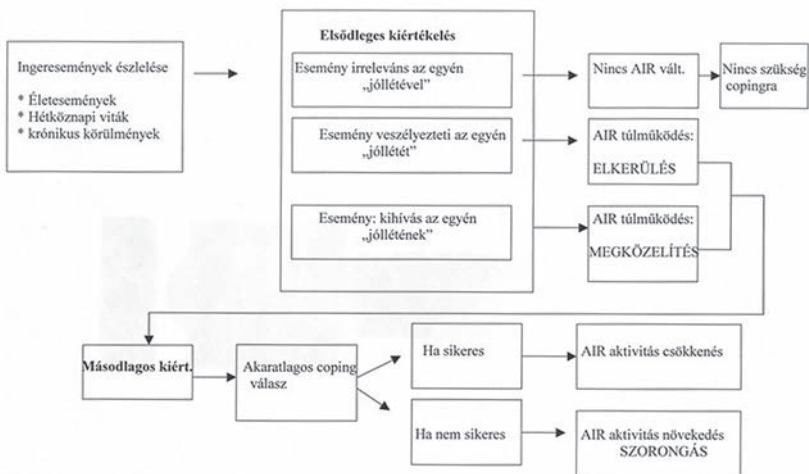
¹⁴ MARGITICS–PAUWLIK 2006. Idézi TÉGELY 2014; DÁVID et al. 2006.

¹⁵ TÉGELY 2014. 17.

visszaállítására. Egyénenként eltérő a környezet észlelése, a stresszorok értelmezése, pszichofiziológiai válaszok milyensége.¹⁶

Stresszhelyzetekkel való találkozások során különféle válaszrepertoárokat mutatunk, amelyek segítségével felkészülünk a szervezetet előkészítő *fight-or-flight* stratégiára (l. bővebben Selye János: *Általános adaptációs rendszer*, GAS), amelynek célja nemcsak a túlélés, hanem a distressz állapot csökkentése is.¹⁷

A megküzdés a stresszel teli helyzeteken túl igen számottevő az emberi evolúcióban is: alkalmazkodást segíti elő, ezáltal hozzájárul az életben maradáshoz, fajfenntartáshoz, körülményekhez való adaptációhoz. Egyfajta *rezilienciára* való hajlamot¹⁸ képez a személyekben, amelynek célja a fenyegetés, veszély mihamarabbi észlelése és kiiktatása.¹⁹ A megküzdés akkor eredményes, ha a distressz állapot csökkenését eredményezi.



Lazarus érzelmek modellje (1991) (AIR= autonóm idegrendszer)

1. ábra: Lazarus-féle elsődleges és másodlagos kiértékelés folyamata

¹⁶ L. bővebben SELYE 1976; SULLS 2003; STAUDER 2007.

¹⁷ SALAVECZ 2011.

¹⁸ L. bővebben JÁRAI et al. 2015.

¹⁹ ENDLER–PARKER 1994.

E célállapot elérésének folyamata figyelhető meg a kognitív szemlélet alapján, amely szerint a megküzdés a kognitív értékelés (*cognitive appraisal*) eredménye. E fogalom a Lazarus-féle 1993-ban megalkotott kognitív tranzakcionista modell alapja, amelyben a tranzakció a személy és környezete közötti interakciót foglalja magába, míg a kognitív szó a kétféle tudatos, akaratlagos kiértékelésre utal. A kognitív értékelés folyamata meghatározza az interakcióban fellépő érzelem intenzitását és minőségét, valamint a megküzdés módját egy stresszes szituációban. E folyamat két, egymáshoz dinamikusan kapcsolódó egységre bontható: elsődleges és másodlagos kiértékelésre.²⁰ Az elsődleges kiértékelés az adott helyzet milyenségére vonatkozik, arra, hogy fennáll-e a stresszor (lehetősége). Célrelevancia szempontjából megközelítve: adott-e az esemény az egyén számára. Ha igen, meg kell vizsgálni, hogy pozitív vagy negatív hatást gyakorol rá, tehát hogy serkenti vagy gátolja célja elérésében (*célkongruencia*), valamint hogy ez milyen következményekkel jár az én számára (pl.: önértékelés növelésével vagy romlásával jár) – énbefvonódás.²¹ A megküzdés jelentősége akkor lép érvénybe, amikor a fennálló helyzetet veszélyesnek vagy kihívásnak észleljük. Ekkor indul meg a másodlagos kiértékelés folyamata, mely arra fókuszál, hogyan küzdjön meg az egyén az érzelmet kiváltó eseménnyel – számba véve a szükséges és mozgósítható saját forrásokat²² (l. 1. ábra²³). Addig van érvényben ez a folyamat, amíg az egyén nem talál egy olyan kielégítő stratégiát, amely csökkenti a distressz állapotot, a helyzet veszélyességét, illetve az autonóm idegrendszer (AIR) aktivitását.

Megküzdési módok

A stresszhelyzettel való megküzdés többféle módon is végbemehet szituációtól, lehetőségektől, személyiségtől és jártasságtól függően. Meg kell különböztetnünk elkerülő és megközelítő viselkedéses megküzdési stratégiákat, amelyek különböző funkciókat töltenek be.²⁴

²⁰ TÉGELY 2014.

²¹ SULS 2003.

²² SULS 2003; OLÁH 2005; STAUDER 2007; SALAVECZ 2011.

²³ LAZARUS 1991.

²⁴ ENDLER–PARKER 1994.

Az elkerülés vagy más néven az elkerülés-orientált alapvető megküzdési mód Carver, Schreier és Weintraub²⁵ nevéhez kapcsolható, akik azt állapították meg, hogy azok, akik elkerülő stratégiát folytatnak, hajlamosabbak ki-kerülni az ingert; gyakran alkalmaznak viselkedéses vagy mentális felszabadítást, eltávolítást (pl.: feladás, figyelemelterelés), illetve nagyobb arányban nyúlnak kábítószerhez, alkoholhoz, mint azok, akik másfajta stratégiát alkalmaznak. Hosszú távon nem a legcélravezetőbb módszer, hiszen nem járul hozzá sem a probléma megoldásához, sem a stresszor kiiktatásához. Ugyanakkor rövid távon hatékony lehet, amennyiben arra használja az egyén, hogy segítségével ki tudjon lépni az adott szituációból a lenyugvás, feszültségcsökkentés, s tisztánlátás érdekében. Tehát, ha arra alkalmazzuk, hogy későbbi megoldáshoz kerüljünk általa.²⁶

Az elkerülésnél sokkal adaptívabb forma a megközelítő viselkedés, amelynek célja, szembesülni a helyzettel, törekedni a megoldás megtalálására. Két fajtáját különböztetjük meg: beszélhetünk problémafókuszú (feladat-orientált), és érzelemorientált (tompító) alapvető megküzdési módokról, amelyek Lazarus és Folkman²⁷ nevéhez fűződnek. Az utóbbi az egyén érzelmeire irányul, és célja az adott stresszhelyzethez kapcsolódó érzelmi reakciók enyhítése, negatív érzelmek elhatalmasodásának gátlása (például ventillációval, társas támasz keresésével, önnyugtattással). Mikor nem tudunk a distresszt okozó helyzeten változtatni – kontrollérzet hiányában –, általában ezt a megküzdést használjuk. Mikor képesek vagyunk a helyzet megváltoztatására – kontrollérzet megléte –, a feladatra, problémára összpontosítunk a leoptimálisabb megoldás megtalálása érdekében, akkor problémafókuszú/feladatorientált megküzdéshez folyamodunk.²⁸

Hogy mikor melyik módot használjuk, a személyiségtől, a helyzet kontrollhatóságától és a környezet-személy interakciótól függ.²⁹ Fontos felhívni a figyelmet arra, hogy egyik megküzdési mód sem értékesebb a másiknál, „nincs olyan stratégia, amely minden esetben eredményesnek bizonyul”.³⁰ Különböző helyzetekben más-más viselkedés a célravezető; a stratégiák is

²⁵ Idézi SULS 2003.

²⁶ STAUDER 2007.

²⁷ Idézi ENDLER–PARKER 1994; SZABÓ et al. 2010.

²⁸ STAUDER 2007; SALAVECZ 2011.

²⁹ L. bővebben STAUDER 2007; SZABÓ et al. 2010; SALAVECZ 2011.

³⁰ TÉGELY 2014. 12.

máshogyan működnek bizonyos helyzetekben. Ugyanakkor a cél közös: csökkenteni a feszültséget.

E különbségek érdekében tartottuk fontosnak megvizsgálni mind a megküzdés változatait élsportolók és nem sportolók segítségével; mind a *grit*et, mint vonást, mikor nemcsak mentális teljesítőképességről van szó, amelyet Duckworth és munkatársai 2007-ben már vizsgáltak, hanem mikor megjelenik a fizikai teljesítmény is, tehát hogy a sport vagy a *grit* jelenik meg előbb; illetve a *grit-coping* között lévő kapcsolatot.

Hipotézisek

Kutatásunkban azt az eredményt vártuk, hogy

- 1) (a) a *grit* erőfeszítések fenntartása nevű faktora (PE) és a feladatorientált megküzdési mód között pozitív korreláció mutatkozzon meg, hiszen a hosszú távú célok elérése akkor következhet be, ha az egyén a feladatra/célokra összpontosít. Valamint a PE-faktor negatív kapcsolatban áll az érzelemorientált megküzdési móddal, ugyanis a *grit* jelensége magába foglalja az érzelmi reakciót, szenvedélyt.
- 2) (b) a *grit* érdeklődés fenntartása (CI) elnevezésű alskála pozitív kapcsolatot mutat a feladatorientált megküzdéssel, ugyanis akkor érhető el a cél, ha az érdeklődés nem kerül váltogatásra, amely inkább a tompítással megküzdőkre jellemző. Ennek okán fordított kapcsolatot várunk a CI és az érzelemorientált faktorok között.
- 3) a határozottság/eltökéltség (*grit*) vonást illetően eltérést lehet megfigyelni a sportolók és a nem sportolók között: a sportolóknak rendelkezniük kell bizonyos sikerrel/eredményességgel összefüggő vonásokkal, melyek segítik őket a minél rangosabb versenyen való részvételben és a jobb eredmény elérésében.
- 4) a sportolók között különbséget lehet tenni a *grit*ességben az eredményesség és a verseny rangja alapján. Tehát azt feltételezzük, hogy egy olimpikonnak/olimpián résztvevőnek magasabb lesz a *grit* pontszáma, mint egy világbajnokságon, Európa-bajnokságon vagy országos bajnokságon szereplőnek; illetve ennek alapján legalacsonyabb *grit* pontszámmal fog rendelkezni az a sportoló, aki ez idáig csak országos bajnokságon indult.

Módszer

Résztvevők

A kognitív pszichológiai műhelymunkám keretén belül sportolókat (N=123; 55 nő, 68 férfi) és nem sportolókat (N=112; 73 nő, 39 férfi) kértünk fel a kérdőívek kitöltésére. A sportolók olyan személyek voltak (M=24,15 év SD=7,153), akik még aktívan, versenyszerűen sportolnak, és részt vettek már országos bajnokságon (N=53), Európa-bajnokságon (N=24), világkupán (4), világbajnokságon (N=26) és/vagy olimpián (N=16). Egyéni (N=46; pl.: úszás, tollaslabda) és csapat sportágakból (N=77; pl.: vízilabda, labdarúgás) is kértünk fel sportolókat annak érdekében, hogy megbízható és érvényes legyen a minta. A nem sportolók (M=30,10 év SD=12,144) olyan személyek voltak, akik eddigi életük során nem sportoltak.

Eszközök

Mind a sportolókkal, mind a nem sportolókkal kitöltettük a *Grit Scale* nevű, kétfaktoros (*Perseverance of Effort, Consistency of Interests*), 12 ítemes kérdőívet, amely ötfokú Likert-skálán méri, milyen mértékben gondolja az egyén, hogy az adott állítás igaz rá (1=egyáltalán nem vagyok ilyen, 5=teljes mértékben ilyen vagyok).³¹

Továbbá mind a 235 személlyel felvettük a *Coping Inventory for Stress* (CISS-48) nevű 48 állítást tartalmazó kérdőívet, amely szintén ötfokú Likert-skálán méri, mennyire tartja magára jellemzőnek az adott állításokat a kitöltő személy (1= egyáltalán nem jellemző rám, 5=nagyon jellemző rám). Ez a diszpozicionális kérdőív a háromfajta megküzdési módot tárja fel 16–16–16 tételben.³²

Eljárás

A 18. életévüket betöltött személyekkel – sportolókkal és nem sportolókkal egyaránt – mindkét kérdőívet online felületen töltöttük ki, és demográfiai

³¹ DUCKWORTH et al. 2007.

³² ENDLER–PARKER 1994.

adatokra is rákérdeztünk (nem, kor, sportág, versenyzés módja, sportéletkor, legrangosabb verseny, legjobb eredmény, iskolai végzettség). A 18 év alatti személyek vizsgálatban való részvételéhez szülői és edzői beleegyező nyilatkozatot kértünk. Velük személyes tesztfelvétel történt, amely a megbeszéltek alapján főként az edzések után zajlott. Egyénenként kb. 20–25 percet vett igénybe. A válaszadás természetesen anonim és önkéntes módon történt.

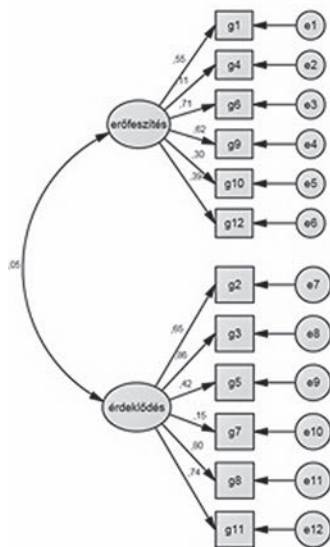
Eredmények

Vizsgálatunk adatait az IBM SPSS Statistics 20 nevű program segítségével dolgoztuk fel. Kutatásunkban az eredeti, angol nyelvű *Grit Scale* magyarra fordított, szintén kétfaktoros, 12 ítemes verzióját alkalmaztuk. A *grit* skála megerősítő (konfirmatív) faktorelemzését 107 fős mintán végeztük el, amelynek eredménye alapján elmondhatjuk, hogy a *grit* skála magyar változata megfelelő illeszkedést mutat az eredeti, angol nyelvű kérdőív faktorstruktúrájával.

$\chi^2(53)=62,7$ $p=0,169$
$\chi^2/df=1,184$
CFI=0,96
TLI=0,941
RMSEA=0,041

Az egyes standardizált béta értékeket a 2. ábra mutatja. A negyedik és a hetedik állítás kivételével minden standardizált béta érték esetében $p<0,01$.

A vizsgálat során kapott eredmények közül elsőként a *grit*esség és megküzdés közötti kapcsolat eredményeit tárgyaljuk, amelyben az elemszám összesen 235 fő; nők: 54,5%; férfiak: 45,5%. Csoportokra bontva: élsportolók (N=123), nem sportolók (N=112).



2. ábra Grit skála megerősítő (konfirmatív) faktorelemzése

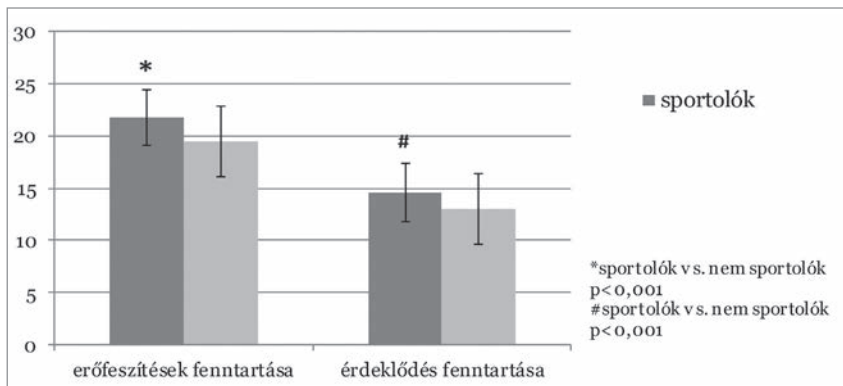
Pearson-féle korreláció segítségével az az eredmény született, hogy a *Grit* kérdőív *Perseverance of Effort* (PE, erőfeszítések fenntartása) nevű faktora és a CISS-48 kérdőív feladatorientált/problémafókuszú megküzdés faktora között pozitív korreláció látható: $r_{(235)} = 0,448$ $p = 0,000$; amely azt jelenti, hogy minél magasabb pontszámot ér el az egyén a PE-alskálán, annál jellemzőbb lesz rá a feladatközpontú megküzdés. Továbbá megfigyelhető az is, hogy a PE-faktor fordított kapcsolatban áll a CISS-48 érzelemorientált megküzdés faktorával ($r_{(235)} = -0,278$ $p = 0,000$), tehát minél magasabb pontot ér a kitöltő a *Grit* kérdőív PE-alskáláján, annál kevésbé lesz érzelemfókuszú a megküzdésben.

A *Grit* kérdőív másik faktora, a *Consistency of Interests* (CI, érdeklődés fenntartása) és a CISS-48 feladatorientált megküzdés faktora között szintén pozitív kapcsolat figyelhető meg ($r_{(235)} = 0,159$ $p = 0,015$). Míg az érzelemorientált ($r_{(235)} = -0,341$ $p = 0,000$) és az elkerülés általi megküzdés faktorokkal ($r_{(235)} = -0,193$ $p = 0,003$) fordított kapcsolatban áll (l. 3. ábra). A CI-faktor hasonlóképpen viselkedik, mint a PE-faktor. A magasabb pontszám problémafókuszú megküzdést, míg az alacsonyabb pontszám tompító vagy elkerülő megküzdést eredményez.

COPING, GRIT	feladatorientált	érzelemorientált	elkerülő
erőfeszítések fenntartása (PE)	$r_{(235)} = 0,448$	$r_{(235)} = -0,278$	–
érdeklődés fenntartása (CI)	$r_{(235)} = 0,159$	$r_{(235)} = -0,341$	$r_{(235)} = -0,193$

3. ábra *Grit-Coping* kapcsolatának eredményei

Független minták „t” próbáját futattunk le annak érdekében, hogy a vizsgált csoportok közötti különbség megmutatkozhasson. A sportolókra ($M = 21,79$ $SD = 2,70$) sokkal inkább jellemző a kitartás, erőfeszítések fenntartása (PE-faktor), mint a nem sportolókra ($M = 19,43$ $SD = 3,36$) ($t_{(233)} = 5,89$ $p = 0,000$). Valamint az is kiolvasható a kapott eredmények listájából, hogy a nem sportolókra ($M = 13,05$ $SD = 3,39$) kisebb mértékben jellemző az érdeklődés fenntartása, mint a sportolókra ($M = 14,63$ $SD = 2,80$) ($t_{(233)} = -3,91$ $p = 0,000$) (l. 4. ábra). Ezen eredmények alapján megállapítható, hogy nemcsak alskálánként látható szignifikáns különbség a sportolók ($M = 36,42$ $SD = 4,44$) és nem sportolók ($M = 32,48$ $SD = 5,78$) között a *grit*ességben, hanem együttesen, *grit* egészében is ($t_{(207,863)} = 5,819$ $p = 0,000$).



4. ábra: Vizsgált csoportok közötti gritességben való eltérés

További érdekesség az eredmények kapcsán, hogy egyéni és csapatban versenyzőket összehasonlítva nincs szignifikáns különbség az eltérő módon való versenyzésben a *grit*esség szempontjából: $M_{\text{egyéni}} = 36,87$ $SD = 4,79$; $M_{\text{csapat}} = 36,16$ $SD = 4,23$ ($t_{(121)} = 0,861$ $p > 0,05$). Együtt járás mutatható ki a sportolók legrangosabb versenye és a stresszel való megküzdés típusai között: az a versenyző, aki inkább problémafókuszú megküzdést folytat, nagyobb valószínűséggel vett már részt rangosabb versenyeken ($r_{(123)} = 0,183$ $p = 0,043$). Például: EB-n, VK-n, VB-n, olimpián. Az a sportoló, aki inkább érzelmfókuszú megküzdéssel rendelkezik, kisebb valószínűséggel jutott ki rangosabb versenyre ($r_{(123)} = -0,194$ $p = 0,031$), amely fordított kapcsolatra utal.

Iskolai végzettség szempontjából érdekes eredmény született: a Spearman-féle korreláció kimutatta, hogy nincs kapcsolat az iskolai végzettség és a PE-faktor között teljes mintán ($N = 235$); a nem sportolók csoportjánál figyelhető meg a korreláció ($r_{(112)} = 0,220$ $p = 0,020$). Tehát a nem sportolói mintára igaz, hogy a magasabb iskolai végzettség magasabb pontszám elérését predikálja a PE-alskálán.

Nem utolsó sorban szólva arról, hogy az életkor előrehaladtával csökken az érzelmközpontú megküzdés ($r_{(235)} = -0,165$ $p = 0,011$) és az elkerülés ($r_{(235)} = -0,150$ $p = 0,021$) valószínűsége; illetve, ami igazán érdekes, hogy a sportéletkor sem a *Grit* skála, sem a CISS-48 kérdőív faktoraival nem korrelál.

Megvitatás

A grit és a megküzdés közötti kapcsolat

A kapott eredmények alapján az első hipotézis első fele (1a) beigazolódni látszik, miszerint minél nagyobb mértékben birtokolja az egyén a *grit*ességnek azon részét, amely az erőfeszítések fenntartásáért felelős, annál inkább fogja alkalmazni a feladatorientált/problémafókuszú megküzdési stratégiát. Maga a feladatorientáltság az, amely facilitálja a kitűzött célok elérését, közbeeső akadályok leküzdését azáltal, hogy nem a kétségbeesés lesz a mérvadó egy-egy felmerülő nehézségnél, hanem az elérési, megküzdési, teljesítési vágy.³³ Ezekhez azonban elengedhetetlen, hogy az egyén tisztában legyen saját képességeivel, saját határaival, a rendelkezésre álló energiákkal, valamint az elérni kívánt célhoz szükséges erőfeszítésekkel, amelyek sokszor eltérőek lehetnek. Gyakran önmagunk felülmúlását követeli meg az elénk kerülő helyzet, a feladat, és ebben segít az a személyiségjegy (*grit*), amely által merünk törekedni, kitartani, szenvedéllyel elköteleződni, álmokból terveket szőni.

Ugyanezen hipotézis (1a) második fele szintén beigazolódott, amelynek oka, hogy a *grit* magában foglal egyfajta érzelmi vonalat (*passion*)³⁴, így feltételezhető az érzelemorientált megküzdés a *grit*ességben való bennfoglalása. Maga a szenvedéllyel való együtt járás megtaníthatja az egyént az érzelmek kezelésére, ezáltal lehetőség adódik arra, hogy az érzésekkel való foglalkozás háttérbe kerüljön, vagy akár fel se merüljön nehezebb, határt feszegető helyzetekben.

Az első hipotézis harmadik fele (1b) is megalapozódni látszik, amelyben beigazolódott az érdeklődés fenntartása és a feladatorientáltság közötti pozitív kapcsolat. Talán ez magától értetődő, hiszen ha van egy tisztán megfogalmazott cél, amelyet el szeretnénk érni, akkor az érdeklődés váltogatása inkább lesz hátráltató tényező, mint elősegítő hatású. Hosszabb útvonal, több idő, költségesebb eljárás, amellyel váltakozó érdeklődés társul. Ebből kifolyólag igazolódik be e várt feltevés (1b) negyedik fele is, amely szerint azok az egyének fognak minél több dologba belekezdni, hozzáfogni, akiket vagy érzelmeik vezetnek, vagy akik hajlamosabbak elkerülésre. Érzelmi állapottól függhet az éppen adott esetre irányuló érdeklődés iránya,

³³ STAUDER 2007; SALAVECZ 2011.

³⁴ DUCKWORTH et al. 2007.

intenzitása, mértéke, ezért ha ez az állapot megváltozik, változhat más is. Ugyanakkor talán sokszor érezhetik a tompítás és/vagy elkerülés által megküzdők, hogy a kitűzött cél, eléjük kerülő helyzet érzelmi elhatalmasodással jár, amely talán elveheti a figyelmet a valós helyzet problémájáról, annak megoldásáról, illetve áthelyezi a fókusz: feladatról önmagára. Először rendezi saját érzelmeit, és azután lát csak neki a feladatnak, ha sikerült eljutnia addig. Ennek az a veszélye, hogy nagyobb eshetőséggel térhetnek másik útra, amely növelheti a feladás, abbahagyás, elfordulás lehetőségét. Míg a feladatorientált megküzdők először feladat megoldásának látnak neki, s csak ezután engednek az érzelmeiknek.

E kapcsolatok ismeretében megállapítható, hogy *gritesnek* lenni együtt jár a feladatra irányuló koncentrálással, ezáltal minimalizálja az érzelmek általi megküzdést és elkerülést. Ezen információ igen hasznos lehet mind a *gritességet* birtokló egyéneknek, mind pedig az őket foglalkoztatottaknak, velük dolgozóknak, együtt élőknek. Akár segítheti őket különböző helyzetek megoldásában, különféle stratégiák forгатókönyvszerű kialakításában. Az őket körülvevő személyeknek pedig azért nyújthat fontos információt, mert előrevetíti, hogyan is tudnak segíteni az egyének bizonyos helyzetekben. Fontos kiemelni, hogy vannak kivételes helyzetek, mikor akarva-akaratlanul is másféle megküzdési mód lesz az adekvát.

A gritességben való eltérés

Folytatva a kapott eredményekre való reflektálást, látható, hogy szignifikáns különbség mutatkozik a sportolók és nem sportolók határozottságában/eltökéltségében, amely alátámasztja a második feltevést (2). A különbség a sportolók felé dönti a mérleget. Ez az eredmény megfigyelhető Duckworth és munkatársai 2004-ben a West Point-i kadéttal végzett vizsgálatában is³⁵, valamint az is észrevehető, hogy az iskolai végzettség csupán a nem sportolóknál jelentős. Felmerülhet a kérdés, hogy miért.

Tekintettel arra, hogy a *grit* mint vonás nem áll összefüggésben a sportolás hosszával (sportéletkor), illetve az iskolai végzettséggel a sportolók körében, az az elmélet feltételezhető, hogy maga a sportolóvá válás, sportolásban való bennmaradás az, amelyre e vonás befolyásol.

.....
³⁵ DUCKWORTH et al. 2007.

Duckworthék a grit mérése során jelentős összefüggéseket találtak bizonyos jelenségek között. A *Grit Scale* validálása³⁶ során (átlagéletkor $M=45$ év) az az eredmény született, hogy az életkor előrehaladtával és a magasabb iskolai végzettséggel nő a *grit*esség. További vizsgálatok alátámasztották, hogy a *grit* valóban pozitív kapcsolatban áll a Big Five lelkiismeretesség faktorával és a tanulmányi átlaggal is (GPA)³⁷; valamint a kitartó gyakorlással.³⁸ Azonban mikor a West Point-i kadétoakat az első nyár teljesítése szempontjából mérték, azt kapták eredményül, hogy a *grit* nem állt kapcsolatban a tanulmányi átlaggal, csak az önirányítottsággal.³⁹ A 2006-os vizsgálat pedig azt támasztotta alá, hogy a *Whole Candidate Score* a lelkiismeretességgel pozitívan korrelál, a *grit*tel nincs kapcsolata; csak a *grit* és a lelkiismeretesség között mérhető a pozitív korreláció.

Ezekből az eredményekből arra következtethetünk, hogy a *grit* akkor áll szoros kapcsolatban az iskolai végzettséggel, ha kizárólag a mentális teljesítőképességet vizsgáljuk. Amint megjelenik a fizikai teljesítmény, ez a kapcsolat felülíródik. Meghatározóbb lesz a kitartás, az elszánt gyakorlás és az alapos munka. Ennek oka, hogy a *grit* alapvetően hozzásegíti az egyént ahhoz, hogy valamely területen kiemelkedő eredményt érjen el, nyújtson; azonban a *grit*ességnek nincs terület-specifikus hatása. Kijelenthető tehát: a *grit* szükséges, de nem elégséges önmagában a sikerességhez (4%); számos más tényező is befolyásolja azt, ki meddig jut el (pl.: szociális háttér, fizikai adottság, balesetek/sérülések stb.). Ez figyelhető meg azon eredmény alapján is, amely szerint nincs különbség a sportolói szintek között a *grit*ességben (3). A *grit* abban segíti a sportoló egyént, hogy (él-/válogatott) sportolóvá válhasson, kitartson és a versenyszerű sportolási folyamatban maradjon. Ezen felül egyéb tényezők határozzák meg az egyén további eredményeit, lehetőségeit, sikereit.

Összefoglalás

Ezen ismeretek tudatában összefoglalóan megállapítható, hogy a *grit* vonás kiváló prediktora mind a mentális, mind a fizikális teljesítőképességnek, azaz befolyásolja az eredményességet (4%). Annak ellenére, hogy a *grit* ve-

³⁶ DUCKWORTH et al. 2004; idézi: DUCKWORTH et al. 2007.

³⁷ Uo.

³⁸ Uo.

³⁹ Uo.

lünk született vonás, az évek, a fejlődés, a gyakorlás során fejleszthető, amely arra utal, hogy akár eredményességre taníthatóak az egyének, valamint arra, hogy a *grit* megléte az, amely szerepet játszhat abban, kiből lehet sikeres ember, eredményes élsportoló.

Rövidítések

- DÁVID et al. 2006 DÁVID Imre–FÜLÖP Márta–PATAKY Nóra–RUDAS János: Stressz, megküzdés, versengés, konfliktusok. Bp., 2006.
- DUCKWORTH et al. 2007 DUCKWORTH, Angela L.–PETERSON, Christopher–MATTHEWS, Michael D. –KELLY, Dennis R.: Grit: Perseverance and Passion for Long-Term Goals. *Jurnal of Personality and Social Psychology*, 92. (2007): 6. 1087–1101.
- JÁRAI et al. 2015 JÁRAI Róbert–VAJDA Dóra–HARGITAI Rita–NAGY László–CSÓKÁSI Krisztina–KISS Enikő Csilla: A Connor-Davidson reziliencia kérdőív 10 itemes változatának jellemzői. *Alkalmazott Pszichológia*, 15. (2015): 1. 129–136.
- KELLY–
MATTHEWS–
BARTONE 2014 KELLY, Dennis R.–MATTHEWS, Michael D.–BARTONE, Paul T.: Grit and Hardiness as Predictors of Performance Among West Point Cadets. *Military Psychology*, 26. (2014): 4. 327–342.
- LAZARUS 1991 LAZARUS, Richard S.: Emotion and Adaptation. New York–Oxford, 1991.
- MADDI 2006 MADDI, Salvatore R.: Hardiness: The Courage to Grow from Stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 1. (2006): 3. 160–168.
- NICHOLLS et al. 2008 NICHOLLS, Adam R.–POLMAN, Remco C. J.–LEVY, Andrew R.–BACKHOUSE, Susan H.: Mental Toughness, Optimism, Pessimism and Coping among Athletes. *Personality and Individual Differences*, 44. (2008): 1182–1192.
- OLÁH 2005 OLÁH Attila: Érzelmek, megküzdés és optimális élmény. Bp., 2005.
- RAMZI–BESHARAT 2010 RAMZI, Sepideh–BESHARAT, Mohammed Ali: The Impact of Hardiness on Sport Achievement and Mental Health. *Procedia Social and Behavioral Science*, 5. (2010): 823–823.

- SALAVECZ 2011 SALAVECZ Gyöngyvér: A munkahelyi stressz és az egészség összefüggései hazai és nemzetközi viszonylatban. Doktori értekezés (kézirat). Semmelweis Egyetem. Mentális Egészségtudományok Doktori Iskola. Bp., 2011.
- SELYE 1976 SELYE János: Stressz distressz nélkül. Bp., 1976.
- SZABÓ et al. 2010 SZABÓ Gábor–SZÁNTÓ Zsuzsa–BALOG Piroska–KOPP Mária: Az életesemények, a stressz és a megküzdés nemi különbségei. *Mentálhigiéne és Pszichoszomatika*, 11. (2010): 4. 349–369.
- STAUDER 2007 STAUDER Adrienne: Stressz és stresszkezelés. In: Egészségpszichológia a gyakorlatban. Szerk. KÁLLAI János–VARGA József–OLÁH Attila. Bp., 2007. 153–176.
- SULS 2003 SULS, Jerry: Az érzelmek, a stressz és a személyiség. In: Az érzelmek pszichológiája. Szerk. FORGÁCS József. Bp., 2003. 381–398.
- TÉGELY 2014 TÉGELY, Viktória: A szívósság és a sport kapcsolatának vizsgálata magyar mintán. Szakdolgozat. Károli Gáspár Református Egyetem, Bölcsészettudományi Kar, Pszichológia Intézet. Bp., 2014.

ISBN 978-963-429-223-4 (nyomtatott)

ISBN 978-963-429-224-1 (elektronikus)

Kiadja a PTE BTK Kari Tudományos Diákköri Tanácsa
Felelős kiadó a KTDT elnöke

Nyomdai előkészítés és nyomdai munkák:
Print&Pixel House Kft.