

Elkötelezettebbek-e a sportban a perfekcionista?

Serdülő sportolók vizsgálata

Are perfectionists more committed to sport?
Study of adolescent athletes

Pikó Bettina¹, Berki Tamás²

¹Szegedi Tudományegyetem, Általános Orvostudományi Kar,
Magatartástudományi Intézet, Szeged

²Szegedi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar,
Neveléstudományi Doktori Iskola, Egészségnevelés
Alprogram, Szeged

E-mail: fuzne.piko.bettina@med.u-szeged.hu

Összefoglaló

A sportpszichológiában különösen fontos a perfekcionizmus vizsgálata, amely gyakran kihat a teljesítményre. A szakirodalomban különbséget teszünk a tökéletességre törekvés és a tökéletesség miatti aggodás között, amelyek hatása eltérő lehet. Hiányoznak azonban azok az adatok, amelyek a perfekcionizmus és a sport iránti elköteleződés közötti összefüggésekre világítanak rá. Jelen kutatásunkban, amelyben serdülő sportolók (N=346; 38,9% fiú; átlagéletkor = 16,6 év) vettek részt, ennek feltérképezésére koncentráltunk. Kutatásunkban a sport iránti elköteleződést az ún. Sport-elköteleződés Kérdőív-2 segítségével, a perfekcionizmust pedig a Frost Multidimenzionális Perfekcionizmus Skálával mértük. Klaszteranalízissel három sportolói csoport különült el: a negatív perfekcionista, a pozitív perfekcionista, valamint a nem-perfekcionista. A fiúk között többen voltak a negatív perfekcionista. A versenyzési szinttel nemcsak a negatív, de a pozitív perfekcionista aránya is emelkedett. Míg a pozitív perfekcionista a lelkes elköteleződés, a sportélvezet, az érzelmi közösségi támogatás és a törekvés a fejlődésre a legjellemzőbb, addig a negatív perfekcionista a erőltetett elköteleződés mellett az egyéb prioritások, a közösségi nyomás és a személyes befektetés (vesztés). A sportsérülésről beszámolóik közül a legtöbben a negatív perfekcionistahoz tartoztak. A negatív vagy kevert típusú személyiségjegyek esetében a pozitív jellemvonások erősítése segíthet a teljesítményromlás, a sportbalesetek és a sport abbahagyásának megelőzésében.

Kulcsszavak: perfekcionizmus, sport iránti elköteleződés, sportsérülés, serdülő sportolók

Abstract

Study of perfectionism is particularly important in sports psychology, since it often affects achievement. In the literature we draw a distinction between perfectionistic strivings and perfectionistic concerns, which may have different effects. However we lack data which may highlight the relationships between perfectionism and sport-commitment. In this study of adolescent athletes (N=346; 38.9% males; mean age = 16.6 years) we focused on mapping these associations. In our research we

investigated sport-commitment with the Sport-Commitment Questionnaire-2 and perfectionism with the Frost Multidimensional Perfectionism Scale. Using cluster analysis, we divided three separate clusters: negative and positive perfectionists and non-perfectionists. In case of male athletes, more of them were negative perfectionists. With an increase in the level of competition, the rates of not only negative but also positive perfectionists increased as well. While positive perfectionists were characterized mostly by enthusiastic commitment, sport enjoyment, social and emotional support and a desire to excel, negative perfectionists were characterized by constrained commitment, other priorities, social constrain, and personal investment (loss). Most of those who reported on a sports injury belonged to the group of negative perfectionists. In the case of negative or mixed personality traits, strengthening positive traits can help prevent deterioration of achievement, sport injuries as well as drop-out.

Keywords: perfectionism, sport-commitment, sports injury, adolescent athletes

Bevezetés

Számos sportpszichológiai kutatás fókuszál a motiváció komplex jelenségére, amelyben a Sport-elköteleződés Modell fontos szerepet játszik. Ennek oka, hogy a motivált, magas szintű elköteleződést mutató sportolók kevésbé hajlamosak arra, hogy félbehagyják sportpályafutásukat, mivel nagyobb örömet találnak a sportolásban (Weiss és Weiss, 2006). A sport élvezete mellett fontos, hogy a sportolók mennyire tartják magukat kompetensnek, mennyiben bíznak saját képességeikben (Crane és Temple, 2015). A sport iránti elköteleződés fogalmát Scanlan és munkatársai (1993; 2016) éppen ezért úgy határozták meg, mint egy olyan pszichikai állapotot, amely a sporttevékenység folytatásához szükséges vágyat és szándékot fejezi ki. Az ún. Sport-elköteleződési modell számos elköteleződési típust különít el, többek között a lelkes és erőltetett elköteleződést (Scanlan és mtsai, 2016). Míg az előbbi a lelkesedést hangsúlyozza, az utóbbi a kötelezettséget vagy akár kényszert. A sport-elköteleződés forrásai (összesen tíz) között pedig egyéni és közösségi szintűek egyaránt szerepelnek (Scanlan és mtsai, 1993). Egyéni szintű forrást jelentenek a következők: a sport élvezete; értékes lehetőségek; egyéb prioritások; személyes befektetések (vesztés); személyes befektetés (mennység); törekvés a fejlődésre (képesség). A közösségi szintűek pedig: törekvés a fejlődésre (közösség); közösségi nyomás; közösségi támogatás (érzelmi) és közösségi támogatás (informális).

Az egyes elemek súlyát számos tényező befolyásolja, többek között a sportolás jellemzői, így például a sportág, az egyéni vagy csapatsport jelleg, a versenyzés szintje. Megállapítható például, hogy a csapatsportágak képviselőire inkább jellemző a lelkes elköteleződés, a források közül pedig szinte a legtöbb, például a sportélvezet, az értékes lehetőségek, a személyes befektetések (vesztés), személyes befektetések (mennyiség), törekvés a fejlődésre (képesség), törekvés a fejlődésre (közösség) vagy a közösségi nyomás (Berki és Pikó, 2018a). A versenyzés szintje is meghatározó: minél magasabb szinten versenyzik egy sportoló, annál nagyobb a motivációja, a lelkes elköteleződés, azonban sokszor a kényszer is erőteljesen hat, ami az erőltetett elköteleződés felé hajtja. Külső és belső hatóerők és motivációk tehát egyaránt jelen vannak.

A sport iránti elköteleződést befolyásoló egyéb (például pszichológiai, szociálpszichológiai) tényezőkről azonban viszonylag még keveset tudunk. Egy kutatásban arról számoltak be, hogy felnőtt úszók körében a társas támogatás, a releváns társas kapcsolatok szerepe igen jelentős: a szakértői támogatás csökkenti, a (házas)társtól vagy edzőtől származó követelések azonban növelhetik az erőltetett elköteleződést (Young és Medic, 2011). Az egyéni pszichológiai tényezők jelentőségét a sport iránti elköteleződéssel kapcsolatban azonban még kevésbé vizsgálták; ilyen befolyásoló attitűd lehet a perfekcionizmus, ami lényegében a túlságosan magas személyes elvárásokból és a túlzóan kritikus önértékelésből fakad (Hill és Madigan, 2016).

A tökéletességre törekvés mint személyiségjegy fontos meghatározója lehet a versenyszellemnek, a fejlődésre való igénynek, a győzni akarásnak (Stoeber és Otto, 2006). A teljesítmény és a perfekcionizmus kéz a kézben jár, talán emiatt is áll a sportpszichológia egyik fókuszában. Ugyanakkor meg kell jegyezni, hogy a pszichológia más területein gyakran diszfunkcionális jegyként tartják számon, amely hajlamosít negatív érzelmi állapotokra, szorongásra, depresszióra, alkalmazkodási zavarokra, káros szenvedélyekre (Dunkley és mtsai, 2003; Klibert és mtsai, 2015). A teljesítményre is negatív hatással lehet, hiszen az ún. teljesítményszorongás révén az egyén nem bízik eléggé magában, fél attól, hogy hibázni fog, ami jelentős stresszt generál (Dobos és Pikó, 2017). E kettős megítélés vezetett ahhoz a felismeréshez, hogy a perfekcionizmus valójában egy összetett jelenség, amennyiben létezik adaptív és maladaptív, azaz pozitív és negatív perfekcionizmus (Terry-Short és mtsai, 1995). Míg az előző esetben az egyén elvárásai reálisak, észszerűek, önismereten alapulnak, amikor az egyén ismeri saját erősségeit és korlátait, az utóbbi irreális elvárásokon alapszik, nem reális célokat kitűzve maga elé, ami együtt jár a hibák elkövetésétől való erős félelemmel. Sokan a kora gyermekkori nevelési hibákból eredeztetik: amikor a gyermek nem kap elég pozitív vagy egyértelmű visszajelzést, vagy feltételes elfogadást tapasztal a szülei részéről, önértékelése bizonytalanává válik, hiszen úgy érzi, csak akkor szeretik, ha tökéletesen viselkedik (Currant és mtsai, 2017).

Miután felismerték, hogy a perfekcionizmus többdimenziójú konstruktum, a kutatók igyekeztek meghatározni az elemeit. Frost és munkatársai (1990) hat dimenziót különítettek el: hibák miatti aggodalom, önmagunkkal szembeni (személyes) elvárások, szülői elvárások, szülői kritika, viselkedés miatti kételyek, összeszedettség (rend iránti vágy). Ezek összefüggése különböző lehet a teljesítménnyel vagy a negatív és pozitív érzelmi állapotokkal. Az önmagunkkal szembeni magas elvárás, a hibák miatti aggodalom és a viselkedés miatti kételyek például, kifejezetten hajlamosíthatnak szorongásra vagy depresszióra (Limburg és mtsai, 2017; Minarik és Ahrens, 1996). Ugyanakkor bár a viselkedés miatti kételyek és a hibák miatti aggodalom ronthatják az énhatékonyságot és az élettel való elégedettséget, az önmagunkkal szembeni elvárások, csakúgy, mint az összeszedettség igénye akár pozitív *drive* is lehet, és bizonyos esetekben az énhatékonyságot növelheti (Dobos és Pikó, 2018). Levine és Milyavskaya (2018) ezzel kapcsolatban azt is feltételezik, hogy a perfekcionizmus nem minden esetben a személyiség meghatározó és stabil jegye, olykor akár csak az élet egy-egy specifikus területére is vonatkozhat. Ráadásul míg egyes kutatók hajlamosak arra, hogy negatív/pozitív, illetve adaptív/maladaptív dichotómiában gondolkodjanak a perfekcionizmusról, valószínűleg mennyiségbeli eltérések is befolyásolhatják az összefüggéseket (Stoeber és Otto, 2006).

A sportpszichológia alapvetően különbséget tesz a tökéletességre törekvés (PS, *perfectionistic strivings*) és a tökéletesség miatti aggodás (PC, *perfectionistic concerns*) között, amelyek a sportteljesítményre is eltérő hatással lehetnek (Hill és Madigan, 2016). Az ún. háromoldalú modellben (Gotwals, 2016) a kétféle megközelítés három kombinációja alapján három személyiségjegyet különítettek el: egészséges perfekcionista (magas PS és alacsony PC), egészségtelen perfekcionista (magas PS és magas PC), valamint nem-perfekcionista (alacsony PS és magas vagy alacsony PC). Egy másik megközelítésben, az ún. 2 X 2-es modellben négy sportolói csoportot azonosítottak: nem-perfekcionista (alacsony PS és alacsony PC), tisztán személyes standardokon alapuló perfekcionista (magas PS, alacsony PC), tisztán önértékelésen alapuló perfekcionista (alacsony PS és magas PC) és kevert perfekcionista (magas PS és magas PC) (Gaudreau és Thompson, 2010). Ezek a sportolói csoportok különböztek a kiégés, a belső motiváció, a pozitív és negatív érzelmeik, valamint a sportolói önbecsülés szerint (Hill és Madigan, 2016). Hiányoznak azonban azok az adatok, amelyek a perfekcionizmus és a sport iránti elköteleződés közötti összefüggésekre világítanak rá. Jelen kutatásunkban ezért ennek feltérképezésére törekedtünk.

Kutatási célunk az volt, hogy megnézzük, a Frost és munkatársai (1990) által leírt perfekcionizmus-dimenziók milyen kapcsolatban állnak a Scanlan és munkatársai által (2016) meghatározott sportelköteleződési típusokkal, illetve forrásokkal, a nemmel, valamint bizonyos sportolási jellemzőkkel (például versenyzési szint, sportsérülés előfor-

dulása). A szakirodalom alapján feltételeztük, hogy a perfekcionizmus bizonyos alskáláival (például a viselkedés miatti kételyek vagy a hibák miatti aggodalmak – amelyek a tökéletesség miatti aggodás, PC irányvonalat jelentik) inkább negatív, míg mások (például az összeszedettség vagy a személyes elvárások – amelyek a tökéletességre törekvést, PS irányultságot jellemzik) inkább pozitív kapcsolatban állhatnak a sport iránti elköteleződéssel. Az igazolás érdekében klasztereket hoztunk létre, amelyek a sportolókat a perfekcionizmus alskálái szerint csoportosította.

Anyag és módszerek

Az adatgyűjtés budapesti, köznevelési típusú sportiskolákban (összesen négyben) történt 2018 őszén. Kutatásunkban 346 középiskolás (gimnazista) sportoló vett részt: 131 (37,9%) fiú és 215 (62,1%) leány, 14-19 évesek, átlagéletkor = 16,6 év, szórás = 1,3 év. A résztvevők 81,4%-a sporttagozatos osztályba járt; a minta 16,6%-a nemzetközi szinten, 45,9%-a országos szinten, 17,8%-a helyi szinten és 19,5%-a hobbi szinten sportol. Sportsérülése a megkérdezettek 53,8%-ának már volt. Években kifejezve átlagban 7,98 éve sportolnak, versenyszerűen pedig átlagban 5,4 éve, valamint átlagosan 9 órát edzenek hetente.

Az etikai engedély megszerzése után részletesen tájékoztattuk a tanárokat, a diákokat és a szülőket a kutatás céljairól. Biztosítottuk őket arról, hogy a kérdőívek kitöltése önkéntes és anonim, és nem kerül sor személyes adatok gyűjtésére. A kérdőíveket osztályfőnöki órákon, valamint testnevelés elméleti órákon töltötték ki a diákok az osztályfőnök vagy a testnevelő felügyelete mellett. A kérdőívek kitöltése kb. 20 percet vett igénybe. A papíralapú, önkitöltős kérdőív kitért a sportolók szociodemográfiai adataira (például: nem, kor, szülők iskolai végzettsége), sportolással kapcsolatos tevékenységeikre, valamint tartalmazta a perfekcionizmust és a sport iránti elköteleződést mérő skálákat.

A sport iránti elköteleződést a Scanlan és munkatársai (2016) által kidolgozott ún. „Sport-elköteleződés kérdőív-2” magyarra fordított és validált változatával mértük (Berki és Pikó, 2018b). A skála összesen 58 itemből áll, két elköteleződési típusnak és tíz forrásnak megfelelően összesen 12 alskálát tartalmaz: lelkes és erőltetett elköteleződés; sportélvezet, értékes lehetőségek, egyéb prioritások, személyes befektetések (vesztés), személyes befektetések (mennység), közösségi nyomás, közösségi támogatás (érzelmi), közösségi támogatás (informális), törekvés a fejlődésre (képesség) és törekvés a fejlődésre (közösség). A válaszokat a résztvevőknek egy 5-fokú Likert skálán (1 = egyáltalán nem értek egyet; 5 = teljes mértékben egyetértek) kellett megválaszolniuk. Az elköteleződési alskálák összehasonlíthatóságához az összesített értékeket standardizáltuk. Az alskálák megbízhatósági mutatói 0,69 (közösségi támogatás, informális) és 0,92 (erőltetett elköteleződés) között változtak, összehasonlításként ezek az értékek az eredeti tanulmányban 0,71 és 0,92 közöttiek voltak (Scanlan és mtsai, 2016).

A perfekcionizmust a Frost Multidimenzionális Perfekcionizmus Skála (*Frost Multidimenzionális Perfekcionizmus Skála*, FMPS) segítségével mértük (Frost és mtsai, 1990). A 35 itemet tartalmazó skála magyar nyelvű fordítását használtuk fel (Dobos és Pikó, 2017; 2018). A skála a perfekcionizmus hat dimenzióját méri egy 5-fokozatú Likert-skálán (1 = egyáltalán nem jellemző rám; 5 = nagyon jellemző rám). Az alskálák a következők: hibák miatti aggodalom, személyes elvárások; szülői elvárások; szülői kritika; viselkedés miatti kételyek és összeszedettség. A megbízhatóságot jelző Cronbach α értékek az egyes alskálákkal a következők voltak: hibák miatti aggodalom = 0,88; személyes (önmagunkkal szembeni) elvárások = 0,77; szülői elvárások = 0,80; szülői kritika = 0,74; viselkedés miatti kételyek = 0,68 és összeszedettség = 0,85. Korábbi hazai mintán ezek az értékek 0,75 és 0,92 között változtak (Dobos és Pikó, 2018), míg Frost tanulmányában 0,77 és 0,93 közöttiek voltak (Frost és mtsai, 1990).

Az adatok feldolgozását SPSS programmal végeztük. Az elemzés során a leíró statisztikán túl a változók közötti kapcsolatok erősségének mérésére Pearson korrelációs együtthatókat számítottunk. A sportolók perfekcionizmus-dimenziók által jellemzett csoportjait klaszteranalízissel állapítottuk meg, a klaszterek közötti eltéréseket (nem, versenyzési szint, sportsérülés, elköteleződési alskálák) Khi-négyzet próbával és variancia-analízissel teszteltük.

Eredmények

Az 1. táblázatban a perfekcionizmus alskáláinak leíró statisztikája látható a nem és sportolási jellemzők tükrében. Három esetben találtunk szignifikáns nemi eltéréseket: a személyes elvárások, a szülői elvárások és a szülői kritika értékeiben: mindhárom esetben a fiúk pontszáma bizonyult magasabbnak. A sportoló fiúk elé tehát szüleik magasabb elvárásokat támasztanak, de több kritika is éri őket, és önmaguktól is többet várnak el, mint a leányok. A többi esetben is magasabb értékeket kaptunk, de az eltérések nem haladták meg a statisztikai kritériumot. A versenyzési szintnek megfelelően azok, akik nemzetközi vagy országos szinten versenyeznek, valamennyi alskálán magasabb pontszámot értek el, de két esetben nem volt az eltérés szignifikáns: a viselkedés miatti kételyek és az összeszedettség terén. Tehát a magasabb szinten versenyző sportolók nemcsak a saját és a szülői elvárásoknak igyekeznek jobban megfelelni, hanem a hibák miatti aggodalom is jellemzőbb rájuk. A viselkedés miatti kételyek és az összeszedettség itt sem mutatott eltérést, csakúgy, mint a harmadik esetben; azok a sportolók azonban, akiknek már volt sportsérülése, nagyobb mértékű személyes és szülői elvárásokról és kritikáról számoltak be.

A 2. táblázat a korrelációelemzés eredményeit mutatja be, amelyek a sport iránti elköteleződés és a perfekcionizmus alskálái közötti kétoldalú kapcsolatok erősségét jelzik. A hibák miatti aggodalom nemcsak az erőltetett elköteleződéssel mutatott pozitív kapcsolatot, hanem az értékes lehetőségekkel és egyéb prioritásokkal, valamint a közösségi

1. táblázat. A perfekcionizmus alszkáláinak leíró statisztikája a nem és sportolási jellemzők tükrében
Table 1. Descriptive statistics for the subscales of perfectionism in light of gender and sport characteristics

	Hibák miatti aggodalom Átlag (szórás)	Személyes elvárások Átlag (szórás)	Szülői elvárások Átlag (szórás)	Szülői kritika Átlag (szórás)	Viselkedés miatti kételyek Átlag (szórás)	Összeszedettség Átlag (szórás)
Nem						
Fiú	2,72 (0,92)	3,67 (0,70)	2,92 (0,91)	2,39 (0,99)	3,19 (0,86)	3,92 (0,70)
Leány	2,55 (0,96)	3,38 (0,80)	2,54 (1,00)	1,95 (0,94)	3,14 (0,89)	3,82 (0,89)
t-érték	1,54	3,43	3,57	4,11	0,49	2,10
Szignifikancia	p = 0,12	p = 0,001	p = 0,000	p = 0,000	p = 0,62	p = 0,27
Versenyzés szintje						
Nemzetközi/országos	2,70 (0,95)	3,66 (0,69)	2,77 (0,97)	2,21 (1,02)	3,21 (0,84)	3,91 (0,76)
Helyi/hobbi	2,47 (0,93)	3,20 (0,85)	2,54 (0,99)	1,97 (0,88)	3,05 (0,92)	3,75 (0,91)
t-érték	2,13	5,46	2,12	2,21	1,67	1,76
Szignifikancia	p = 0,03	p = 0,000	p = 0,03	p = 0,03	p = 0,10	p = 0,08
Sportsérülése volt-e?						
Igen	2,72 (0,97)	3,64 (0,74)	2,78 (0,99)	2,23 (1,01)	3,19 (0,87)	3,93 (0,76)
Nem	2,50 (0,91)	3,32 (0,80)	2,57 (0,97)	1,98 (0,91)	3,13 (0,89)	3,77 (0,88)
t-érték	2,16	3,84	2,04	2,36	0,62	1,82
Szignifikancia	p = 0,03	p = 0,000	p = 0,04	p = 0,02	p = 0,54	p = 0,07

Kétmintás t-próba.

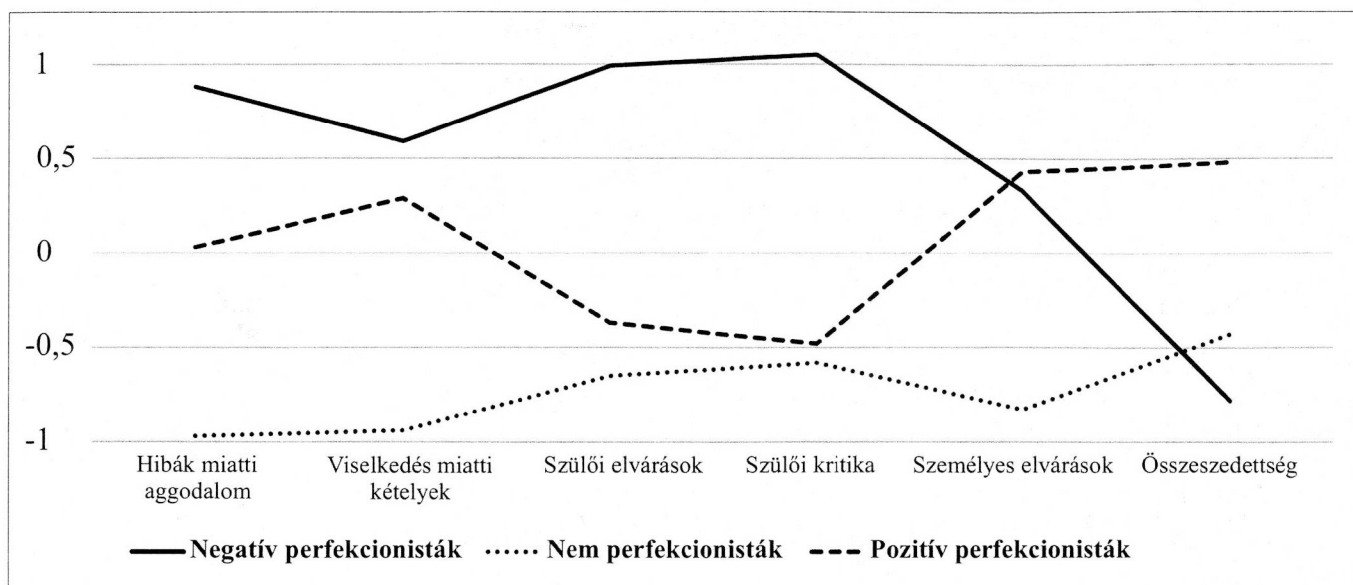
2. táblázat. A sport iránti elköteleződés és a perfekcionizmus kapcsolatainak vizsgálata korreláció-elemzéssel
Table 2. Investigation of the connections between sport commitment and perfectionism using correlation analysis

	Hibák miatti aggodalom	Személyes elvárások	Szülői elvárások	Szülői kritika	Viselkedés miatti kételyek	Össze- szedettség	Perfekcio- nizmus összpont- szám
Lelkes elköteleződés	0,03	0,28***	-0,06	-0,10*	0,02	0,27***	0,10
Erőltetett elköteleződés	0,31***	0,03	0,30***	0,40***	0,23***	-0,13*	0,31***
Sportélvezet	0,03	0,15**	-0,12*	-0,11*	0,05	0,18***	0,03
Értékes lehetőségek	0,14*	0,35***	0,10	0,06	0,08	0,16**	0,21***
Egyéb prioritások	0,23***	0,01	0,09	0,23***	0,20***	-0,06	0,18**
Személyes befektetések (veszteség)	0,14*	0,30***	0,20***	0,13*	0,11*	0,05	0,23***
Személyes befektetések (mennység)	0,06	0,32***	0,05	0,02	0,04	0,25***	0,17**
Törekvés a fejlődésre (képesség)	0,03	0,37***	-0,05	-0,14**	0,03	0,27***	0,10
Közösségi nyomás	0,17***	0,26***	0,27***	0,22***	0,09	0,11*	0,28***
Közösségi támogatás (érzelmi)	-0,05	0,20***	-0,02	-0,15**	-0,05	0,19***	0,01
Közösségi támogatás (informális)	-0,01	0,18***	-0,01	0,02	-0,05	0,17**	0,07
Törekvés a fejlődésre (közösség)	0,13*	0,39***	0,12*	0,03	0,04	0,21***	0,22***

*p < 0,05 **p < 0,01 ***p < 0,001.

nyomással is. A személyes elvárások alszkálán elért pontszám egy kivétellel (erőltetett elköteleződés) pozitív korrelációban áll az elköteleződés alszkáláival. A legerősebbnek a kapcsolat a törekvés a fejlődésre elnevezésű két változóval (egyéni, közösségi) bizonyult. A szülői elvárások és kritika a legerősebb összefüggést az erőltetett elköteleződéssel mutatta, ezenkívül mindkét változóval pozitívan korrelált a közösségi nyomás, a személyes befektetés (veszteség) is, ugyanakkor negatív kap-

csolat igazolható a sportélvezettel. A viselkedés miatti kételyek alszkála pozitívan kapcsolódott az erőltetett elköteleződéshez, az egyéb prioritásokhoz, valamint a személyes befektetés (veszteség) forráshoz. Végül az összeszedettség az erőltetett elköteleződéssel negatív, a lelkes elköteleződéssel pedig pozitív korrelációt jelzett, és a személyes elvárásokhoz hasonlóan itt is pozitív volt a kapcsolat a sportélvezettel, a közösségi támogatás és a fejlődésre való törekvés mindkét formájával. A per-



1. ábra. A sportolók klaszterei a perfekcionizmus alszkálák z-score (standardizált) átlagértékei alapján
Figure 1. The athletes' clusters based on their (standardized) z-scores of perfectionism subscales

3. táblázat. A klaszter-besorolás összefüggése a nemmel és sportolási jellemzőkkel
Table 3. Relationship of cluster grouping with gender and sporting characteristics

	1. klaszter Negatív perfekcionista	2. klaszter Nem perfekcionista	3. klaszter Pozitív perfekcionista	Khí-négyzet próba
Nem (%)				
Fiúk	45,0	27,5	27,5	12,5 (p = 0,002)
Leányok	26,6	34,1	39,3	
Versenyzés szintje (%)				
Nemzetközi/országos	37,2	27,0	35,8	6,8 (p = 0,03)
Helyi/hobby	27,6	40,2	32,3	
Sportsérülése volt-e?(%)				
Igen	40,5	23,8	35,7	13,5 (p = 0,001)
Nem	25,3	40,5	34,2	

4. táblázat. A klaszter-besorolás összefüggése a sport iránti elkötelezettség típusaival és forrásaival
Table 4. Relationship of cluster grouping with types and sources of sport commitment

	1. klaszter Negatív perfekcionista Átlag (szórás)	2. klaszter Nem perfekcionista Átlag (szórás)	3. klaszter Pozitív perfekcionista Átlag (szórás)	F-érték (ANOVA)
Típus				
Lelkes elköteleződés	3,85 (0,84)	3,70 (1,18)	4,20 (0,90)	8,05***
Erőltetett elköteleződés	2,79 (0,93)	2,17 (0,84)	2,06 (0,73)	25,9***
Egyéni szintű források				
Sportélvezet	3,82 (0,60)	3,78 (0,70)	4,05 (0,44)	7,1**
Értékes lehetőségek	3,70 (0,97)	3,15 (1,23)	3,77 (1,16)	10,2***
Egyéb prioritások	2,63 (0,88)	2,14 (0,98)	2,35 (0,96)	7,7**
Személyes befektetések (vesztés)	3,48 (0,88)	2,94 (1,24)	3,31 (1,21)	8,7**
Személyes befektetések (mennység)	4,18 (1,05)	3,88 (1,05)	4,29 (0,90)	6,2**
Törekvés a fejlődésre (képesség)	4,19 (0,73)	4,06 (0,97)	4,44 (0,68)	6,5*
Közösségi szintű források				
Közösségi nyomás	3,58 (1,03)	2,82 (1,16)	3,15 (1,18)	16,3***
Közösségi támogatás (érzelmi)	3,65 (0,96)	3,65 (1,19)	3,95 (1,09)	3,0*
Közösségi támogatás (informális)	3,17 (1,08)	3,04 (1,10)	3,23 (1,26)	0,8
Törekvés a fejlődésre (közösség)	4,08 (0,77)	3,63 (1,14)	4,12 (0,90)	9,3*

*p < 0,05 **p < 0,01 ***p < 0,001

felekcionizmus skála összpontszámát tekintve a legerősebb kapcsolat az erőltetett elköteleződéssel jelentkezett ($r=0,31$; $p<0,001$), míg a lelkes elköteleződéssel, a fejlődésre való törekvéssel, a sportélvezettel és a közösségi támogatással nem volt szignifikáns a kapcsolat.

A továbbiakban K-közép algoritmusú klaszteranalízissel a sportolókat a perfekcionizmus alskálái közötti összefüggések alapján kategorizáltuk. A klaszteranalízis azáltal hoz létre csoportokat, hogy a csoportok közötti varianciát maximalizálja, míg a csoporton belüli varianciát minimalizálja. Ennek megfelelően variancia-analízis (ANOVA) segítségével határoztuk meg az ideális klaszterszámot. Így három klasztert azonosítottunk. Az 1. ábrán az egyes klaszterekhez tartozó változók ún. z-score (standardizált) átlagértékeit láthatjuk.

Az 1. klaszterbe a minta 33,6%-a tartozott, és legfontosabb jellemzői a magas szülői elvárások és kritika mellett a hibák miatti aggodalmak és a viselkedés miatti kételyek voltak. Ezért a klaszter a negatív perfekcionizmus elnevezést kapta. A 2. klaszter (ide a sportolók 31,6%-a tartozott) valamennyi perfekcionizmus alskála esetében a legalacsonyabb értékeket mutatta, ezért nekik a nem-perfekcionista név jutott. Végül, a 3. klaszterre jellemző volt az összeszedettség és a személyes elvárások kiemelkedő pontszáma, ezért pozitív perfekcionista névvel neveztük el a csoportot, amibe a sportolók 34,8%-át soroltuk.

Az így kialakított klasztereket a nem és a sportolás bizonyos jellemzői (versenyszint és sportsérülés előfordulása) mentén elemeztük. Khí-négyszet próbát alkalmazva a szignifikancia megállapításához (3. táblázat). Mindhárom esetben szignifikánsnak bizonyultak a klaszterek szerinti eltérések. A nemeket tekintve a fiúk között lényegesen többen tartoztak a negatív (45%), míg a lányok közül a pozitív perfekcionistaéhoz (39,3%). A versenyzési szint szerint a helyi szinten sportolók, illetve hobbi sportolók között voltak a legtöbben (40,2%) a nem-perfekcionista. Ezzel szemben a nemzetközi vagy országos szintű sportolók között többen voltak mind a negatív, mind pedig a pozitív perfekcionista. Azok, akik nem számoltak be sporsérülésről, döntően a nem-perfekcionista között kerültek ki, ezzel szemben a sportsérülést jelzők 40,5%-a negatív perfekcionista.

Végül, a 4. táblázatban olvashatók a klaszterbesorolás szerint a sport iránti elkötelezettség típusait és forrásait jelentő alskálák átlagértékei és szórássai. Egy kivétellel (közösségi támogatás – informális) az eltérések variancia-analízissel szignifikánsnak bizonyultak. Míg a lelkes elköteleződés legmagasabb pontszámait a pozitív perfekcionista mutatták, addig az erőltetett elköteleződés a negatív perfekcionistaakra volt jellemző. A pozitív perfekcionista érték el kimagaslóan a legmagasabb pontszámot ezenkívül a sportélvezet, az érzelmi közösségi támogatás, a törekvés a fejlődésre-képesség alskálák esetében is. A negatív perfekcionista viszont az egyéb prioritások, a közösségi nyomás és a személyes befektetés (vesztés) alskálákon kaptak kiemelkedően magas pontszámot. A nem-

perfekcionista az értékes lehetőségek, az egyéb prioritások, a közösségi nyomás, a személyes befektetések, a fejlődésre való törekvés és az informális közösségi támogatás terén mutatták a legalacsonyabb pontszámot. A sportélvezet, a lelkes és erőltetett elköteleződés esetében a két másik klaszter között helyezkedett el.

Megbeszélés

Kutatásunkban a perfekcionizmusra fókuszáltunk egy serdülő sportolókból álló mintán, illetve megvizsgáltuk a perfekcionizmus dimenzióinak összefüggését a sportolás egyes jellemzőivel, valamint a sport iránti elköteleződés elemeivel.

A sport-elköteleződés a sportpszichológia igen fontos területe, hiszen ez az az attitűd, aminek megismerésével megelőzhetjük, hogy a sportolók abbahagyják sportpályafutásukat, illetve az összefüggések feltérképezésével növelhetjük a sportágukhoz való pozitív viszonyulásukat és azt, hogy több örömet találjanak a sportolásban, versenyzésben (Crane és Temple, 2015; Weiss és Weiss, 2006). A háttértényezők közül a perfekcionizmus vizsgálata különösen fontos, hiszen egy olyan személyiségjegyről van szó, amely meglehetősen ellentmondásos; egyrészt a tökéletességre törekvés növelheti a fejlődés igényét, a sikerorientáltságot, a teljesítményt (Hill és Madigan, 2016; Stoeber és Otto, 2006). Ugyanakkor hajlamosíthat szorongásra, alkalmazkodási zavarokra, káros szerfogyasztásra, ami akár a teljesítményre is negatív hatással lehet (Dobos és Pikó, 2017; Dunkley és mtsai, 2003; Klibert és mtsai, 2015). A kétoldalú kapcsolatokat vizsgálva adataink is megerősítik ezt a kettősséget. A legtöbb esetben pozitív korrelációt találtunk, különösen a magas személyes elvárások és az összeszedettség mutatott ilyen kapcsolatokat a legtöbb sport-elköteleződési alskálával. Ezek az összefüggések azt sugallják, hogy a perfekcionizmus eme dimenziói egyfajta *drive*-ot jelentenek a sportolók számára a fejlődésre, a személyes befektetésre, és növelik a sport élvezetét, a lelkes elköteleződést. Ugyanakkor más dimenziók az erőltetett elköteleződés irányában hatnak: a szülői elvárások és kritika, valamint a hibák miatti aggodalom és a viselkedés miatti kételyek ezzel a sport-elköteleződési típussal mutattak pozitív kapcsolatot. Nem véletlen, hogy az említett dimenziók a lelkes elköteleződéssel egyáltalán nem, vagy mint a szülői kritika, egyenesen negatív korrelációt eredményeztek. Hasonló helyzet figyelhető meg a sportélvezet esetében is: a szülői elvárások és kritika negatív kapcsolatban áll vele, míg a másik két dimenzióval nem igazolható a kapcsolat. A szülői és a saját elvárások növekedésével a sportsérülések is gyakoribbá válnak, ami a teljesítmény emelésével járó nagyobb kockázatra utalhat. Érdemes azt is kiemelni, hogy a sportoló fiúk perfekcionizmus-szintje a legtöbb dimenzióban magasabb, és a pontszámok a versenyzési szinttel is emelkednek.

Mindebből arra is következtethetünk, hogy a perfekcionizmus bizonyos formái pozitív, míg mások negatív hatással lehetnek a sportolók tevékenységére. Ezért a perfekcionizmus dimenziói kö-

zötti kapcsolatokra építve klaszteranalízist végeztünk, amelynek alapján három sportolói csoport különült el: a negatív perfekcionista (őket az aggodalmak, kételyek és szülői elvárások jellemzik leginkább), a pozitív perfekcionista (rájuk az összeszedettség és a személyes elvárások, a fejlődés igénye jellemző), valamint a nem-perfekcionista. Ez a csoportosítás jól tükrözi az ún. háromoldalú modellt (Gotwals, 2016), amely megkülönböztette az egészséges perfekcionista, az egészségtelen perfekcionista és nem-perfekcionista. Ez a beosztás is azon alapul, hogy perfekcionista hozzáállásban a tökéletességre törekvés vagy a tökéletesség miatti aggodás dominál. Az előbbi fejlődésre sarkallhat, az utóbbi viszont szorongáshoz, stresszhez, és akár teljesítményromláshoz is vezethet.

A klaszterekbe történő besorolást befolyásolja a nem: míg a fiúk között lényegesen több negatív, a lányok között több pozitív perfekcionista található. Ez származhat a fiúkra nehezedő nagyobb teljesítménykényszerből vagy akár a nagyobb szülői és edzői elvárásokból és kritikából. Az eltérő nemi szocializációs hatások (McCreary és mtsai, 2005) mellett biológiai, hormonális okai is lehetnek a különbségnek, hiszen a tesztoszteron magasabb szintje hajlamosít versengésre (Carré és McCormick, 2008). A magasabb szinten versenyzők megoszlának e tekintetben: nagyjából ugyanannyian tartoznak a negatív, mint a pozitív perfekcionista közé. A csak helyi vagy hobbi szinten versenyzők közül viszont lényegesen többen tartoztak a nem-perfekcionistahoz. Rájuk kevésbé hat a teljesítménykényszer, ezért a perfekcionista attitűd is kisebb mértékben fordul elő. Egyértelmű azonban az összefüggés a sportsérülésekkel: azok, akik sportsérülésekről számoltak be, döntően a negatív perfekcionista közül kerültek ki. Madigan és munkatársai (2018) igazolták azt a hipotézist, hogy a perfekcionizmus okozta nagyobb stressz megnövelheti a sportbalesetek kockázatát, méghozzá specifikusan a negatív (egészségtelen) perfekcionizmus, amelyben az aggodalom, a kételyek dominálnak.

A klaszterek szerint elemezve a sport iránti elköteleződési típusokat és forrásokat, megállapítható, hogy míg a pozitív perfekcionista a lelkes elköteleződés, a sportélvezet, az érzelmi közösségi támogatás és a törekvés a fejlődésre a legjellemzőbb, addig a negatív perfekcionista az erőltetett elköteleződés mellett az egyéb prioritások, a közösségi nyomás és a személyes befektetés (veszteség). A nem-perfekcionista viszont alacsony szintű elköteleződést mutattak a legtöbb esetben. Láthatjuk, hogy a perfekcionizmus alacsony szintje sem kedvező, hiszen nem sarkall a teljesítmény növelésére, a fejlődésre, és elköteleződésük is viszonylag alacsony szintű. Bár az erőltetett elköteleződés valamivel gyakoribb náluk, mint a pozitív perfekcionista esetében, a lelkes elköteleződés viszont a legalacsonyabb pontszámot kapta.

Kutatásunkban a perfekcionizmus és a sport iránti elköteleződést több szempontból is megvizsgáltuk, és a szakirodalomhoz hasonló kapcsolatokat találtunk. Ugyanakkor néhány korlátra is fel

kell hívnunk a figyelmet. A perfekcionizmus skála hazai mintán még nem validált, bár az eddigi eredmények és megbízhatósági adatok biztatók. A korrelációk értékei, valamint az átlagértékek összehasonlító adatai, bár statisztikailag szignifikánsnak minősültek, sok esetben viszonylag alacsonyak voltak. Az eredmények ugyanakkor további kutatásra is sarkallnak. A pozitív/negatív, illetve egészséges/egészségtelen perfekcionizmussal kapcsolatban meg kell jegyezni, hogy a kétféle megközelítés nem feltétlenül válik el egymástól, hiszen vannak olyan egyének is, akikre mindkettő jellemző (lásd az ún. kevert perfekcionista a 2 X 2-es modellben, Gaudreau és Thompson, 2010). Érdemes tehát további vizsgálatokat is végezni ebben az irányban. Szintén egy kiemelt jövőbeli kutatási irány lehet a sportsérülések és a perfekcionizmus kapcsolatának elemzése, aminek preventív szerepe is lehet. A negatív vagy kevert típusú személyiségjegyek esetében a pozitív jellemvonások erősítése segíthet a teljesítményromlás, a szorongás, a stressz, és akár a sportbalesetek és a sportpályafutás abbahagyásának a megelőzésében.

Felhasznált irodalom

Berki T., Pikó B. (2018a): A sport iránti elköteleződés összehasonlítása a sportolás egyes jellemzőinek tükrében serdülő sportolók körében. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **19**: 4. 3-11.

Berki T., Pikó B. (2018b): A sport iránti elköteleződés összefüggése a sportolási szokásokkal és demográfiai tényezőkkel serdülő sportolók körében. In: Hamar P., Köpf K. (szerk.): *Mozgás – biológia – sport – tudomány: Tanulmányok a 47. Mozgásbiológiai Konferencia előadásaiból*. Budapest: Magyar Edzők Társasága, 2018. 170-180.

Carré, J.M., McCormick, C.M. (2008): Aggressive behavior and change in salivary testosterone concentrations predict willingness to engage in a competitive task. *Hormones and Behavior*, **54**: 403-409.

Crane, J., Temple, V. (2015): A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. *European Physical Education Review*, **21**: 114-131.

Currant, T., Hill, A.P., Williams, L.J. (2017): The relationship between parental conditional regard and adolescents self-critical and narcissistic perfectionism. *Personality and Individual Differences*, **109**: 17-22.

Dobos B., Pikó B. (2018): A perfekcionizmus, a szociális fóbia, az élnélküliség és élettel való elégedettség szerepe a vonásszorongás hátterében. *Psychiatria Hungarica*, **33**: 347-358.

Dobos B., Pikó B. (2017): A zenei teljesítményszorongás összefüggése a perfekcionizmussal és a szociális fóbiával. *Magyar Pedagógia*, **117**: 241-256.

Dunkley, D.M., Zuroff, D.C., Blankstein, K.R. (2003): Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, **84**: 234-252.

- Frost, R.O., Marten, P., Lahart, C., Rosenblate, R. (1990): The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, **14**: 449-468.
- Gaudreau, P., Thompson, A. (2010): Testing a 2X2 model of dispositional perfectionism. *Personality and Individual Differences*, **48**: 532-537.
- Gotwals, J.K. (2016): The tripartite model of perfectionism: Evidence from research in sport and dance. In: Hill, A.P. (ed.) *The psychology of perfectionism in sport, dance and exercise*. London, Routledge. 150-173.
- Hill, A.P., Madigan, J.D. (2017): A short review of perfectionism in sport, dance and exercise: Out with the old, in with the 2 X 2. *Current Opinion in Psychology*, **16**: 72-77.
- Klibert, J., Lamis, D.A., Naufel, K., Yancey, C.T., Lohr, S. (2015): Associations between perfectionism and generalized anxiety: Examining cognitive schemas and gender. *Journal of Rational-Emotional & Cognitive-Behavior Therapy*, **33**: 160-178.
- Levine, S.L., Milyavskaya, M. (2018): Domain-specific perfectionism: An examination of perfectionism beyond the trait-level and its link to well-being. *Journal of Research in Personality*, **74**: 56-65.
- Limburg, K., Watson, H.J., Hagger, M.S., Egan, S.J. (2017): The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, **73**: 1301-1326.
- Madigan, D.J., Stoeber, J., Forsdyke, D., Dayson, M., Passfield, L. (2018): Perfectionism predicts injury in junior athletes: Preliminary evidence from a prospective study. *Journal of Sport Sciences*, **36**: 545-550.
- McCreary, D.R., Saucier, D.M., Courtenay, W.H. (2005): The drive for muscularity and masculinity: Testing the associations among gender-role traits, behaviors, attitudes, and conflict. *Psychology of Men & Masculinity*, **6**: 83-94.
- Minarik, M.L., Ahrens, A.H. (1996): Relations of eating behavior and symptoms of depression and anxiety to the dimensions of perfectionism among undergraduate women. *Cognitive Therapy and Research*, **20**: 155-169.
- Scanlan, T.K., Carpenter, P.J., Simons, J.P., Schmidt, G.W., Keeler, B. (1993): An introduction to the sport commitment model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, **15**: 1-15.
- Scanlan, T.K., Chow, G.M., Sousa, C., Scanlan, L.A., Knifsend, C.A. (2016): The development of the Sport Commitment Questionnaire-2 (English version). *Psychology of Sport and Exercise*, **22**: 233-246.
- Stoeber, J., Otto, K. (2006): Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, **10**: 295-319.
- Terry-Short, L.A., Glynn Owens, G., Slade, P.D., Dewey, M.E. (1995): Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences*, **18**: 663-668.
- Weiss, W.M., Weiss, M.R. (2006): A longitudinal analysis of commitment among competitive female gymnasts. *Psychology of Sport and Exercise*, **7**: 309-323.
- Young, B.W., Medic, N. (2011). Examining social influences on the sport commitment of masters swimmers. *Psychology of Sport and Exercise*, **12**: 168-175.

