

ZÁRÓJELENTÉS

A mentálhigiénésen és szomatikusan egészséges versengés egyéni, szituatív és szociokulturális determinánsai

2015. 01. 1.– 2019. 12. 31.

A kutatási projekt abból az alapfeltevésből indult ki, hogy annak a képességnek, hogy az egyén hatékonyan tudjon verengeni és a versenyben részt venni a mai versenyen alapuló társadalmakban kiemelkedő jelentősége van. Annak pedig különösen nagy jelentősége van, hogy mindeközben **megőrizze mind pszichés mind szomatikus egészségét**. Korábbi kutatások, amelyek a versengési attitűdök és mintázatok nem differenciált megközelítésén alapultak rendre azt bizonyították, hogy a **versengés/versenyben való részvétel káros mind a pszichés egészségre, mind a szomatikus egészségre** (e.g. James, 1998; Arrindell és mtsai, 2003, 2004). Több kutatás arra az eredményre jutott, hogy a versengés erős stresszt, szorongást, energiavesztést, motivációvesztést, depressziót okoz (Gilbert és mtsai, 2009), vagy kardiovaszkuláris megbetegedésekhez vezet (Thornton et al, 2011).

A kutatás fő tudományos kérdése az volt, hogy **a versengési attitűd illetve a versengő magatartás mely mintázatai függnek össze a pszichés és szomatikus betegségekkel**, valóban a versengés az, amit “megbetegít” és a versenykörnyezet-e az, amely fokozott pszichés terheket ró az egyénre. Vannak-e a versengéshez fűződő személyes viszonyoknak olyan konstruktumai/mintázatai, amelyek a pszichés és szomatikus egészséggel pozitívan függenek össze és olyanok, amelyek valóban károsíthatják az egészséget.

A kutatás **hat alprojektből állt össze**, melyek mindegyike ezekhez a kérdésekhez közelített különböző életkorú és különböző szocioökonómiai státuszú résztvevők esetében, különböző módszertannal. A következőkben összefoglalóan ismertetjük az egyes alprojektek keretében elvégzett vizsgálatokat és azok eredményeit. A beszámoló szükségképpen erősen koncentrált, nagyon sok reéeváns eredményre nem tud kitérni.

1.VIZSGÁLAT

A versengés percepciója, versengési attitűdök és a győzelemmel és vesztéssel való megküzdés valamint a pszichés és szomatikus egészség összefüggései a magyar társadalomban

A kutatás fő kérdése azt volt, hogy: Milyen versengési attitűdök jellemzik a magyar társadalmat? Ezek az attitűdök milyen személyre szabott/egyéni versengési mintázatokat alkotnak? A versengési attitűdök és mintázatok milyen összefüggést mutatnak az ún. pszichés protektív faktorokkal? A versengési attitűdök és mintázatok, valamint a pszichés protektív faktorok hogyan függenek össze a pszichés és szomatikus egészséggel.

További kérdés volt: A versengés magyarországi igazságosságának a percepciója illetve az, hogy az egyén mennyire tapasztalta meg saját maga az igazságtalan versengést (csaltak vele szemben vagy ő maga csalt) és ez mennyire befolyásolja a pszichés és szomatikus egészséget illetve hogyan függ össze a versengési attitűddel és mintázatokkal.

Minta: 1000 fős, korra, nemre, iskolai végzettségre, településre reprezentatív felmérést végeztünk. Az elemzések számára az életkor tekintetében három fő korcsoportot hoztunk létre. Fiatal: 18-35 év; Középkorú: 36-65 év; időskorú: 65 év felett.

Módszer: A kérdőívet kérdezőbiztosok kérdezték le, szemtől-szembe helyzetben. A versengéshez fűződő viszony mérésére több kérdőívet alkalmaztunk: **Többdimenziós Versengési Orientáció Kérdőív** 15 tételes változata (Orosz ...Fülöp, 2018, továbbiakban TVO), amely a versengéshez fűződő viszony 5 különböző formáját különíti el: Önfejlesztő versengés, Hiperversengés, Vesztéstől félő versengéskerülés, Szorongó versengés kerülés és a Versengés iránti közömbösség. Alkalmaztuk a **Győzelemmel és a Vesztéssel Való Megküzdés Kérdőív** (Fülöp&Berkics, 2007, továbbiakban GYVVM) új változatát, a **Bortner-féle „A-Típus”** kérdőívet (Bortner, 1969), valamint a **Farmingham-Féle A-Típus Skálát** (Haynes, Levine, Scotch, Feinleib és Kannel, 1978).

A versengéshöz kapcsolódó pszichés konstruktumok közül mértük a társas összehasonlítást: **Társas Összehasonlítás Skála** (Allan, Gilbert, 1995); **Szociális Összehasonlítás Orientáció Skála** (Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure, INCOM) kiegészítve saját tételekkel.

Vizsgáltuk a versengéssel szorosan összekapcsolódó társas rangsort: **Alsóbbrendűség Elkerülésére Való Törekvés Skála** (Gilbert et al., 2007), valamint a versengő érzelmeket, kiemelten az irigységet: **Jóindulatú és Rosszindulatú Irigység Skála** (Benign and Malicious Envy Scale, BEMAS) (Lange & Crusius, 2014); **Diszpozicionális Irigység Skála** (Dispositional Envy Scale, DES) (Smith, 1999)

A **pszichés protektív faktorok** mérésére is számos kérdőívet használtunk: **Connor-Davidson Reziliencia Kérdőíve** (CD-RISC, Connor & Davidson, 2003); **Pozitivitás Skála** (POS-8, Caprara et al., 2012), **Állhatatosság Skála** (GRIT, Duckworth, Peterson, Matthews & Kelly, 2007), **Mentális Erő Kérdőív** (SMTQ, Sheard, Golby & van Wersch, 2009) Három alskálája: Magabiztosság, Konzisztencia, Kontroll hiánya valamint a skála egésze.

A **pszichés egészség** mérésére a **Rövidített Beck-féle Reménytelenség Skálát** (Perczel-Forintos és mtsai., 2001), az **Észlelt Stressz Kérdőívet** (PSS) (Cohen és mtsai., 1983; Stauder, Konkoly-Thege, 2006), az **Általános Szorongás kérdőívet** (GAD-7) (Spitzer, Kroenke, Williams és Löwe, 2006), az **Egészség Kérdőívet** (Patient Health Questionnaire-PHQ-SADS), használtuk, amely utóbbi egyik alskálája a szorongásos, egy másik pedig a depresszív tüneteket méri.

A **szomatikus egészség** mutatók mérése esetében vizsgáltuk az **egészségügyi állapot szubjektív észlelését** (SF-36-Short-Form Survey, Czimbalmos és mtsai., 1999) Az eredetileg 36 tételes kérdőívből három – az általános egészséggel kapcsolatos -, kérdésblokk, az **Európai Lakossági Egészségfelmérés (ELEF)** 28 tételes tünetleltára, az **Egészség Kérdőív** (Patient Health Questionnaire-PHQ-SADS) **szomatikus alskálája** került, valamint a PHQ-SADS **összesített skálája** került felvételle.

A **versengés társadalmi percepcióját** egy saját összeállítású kérdőívvel mértük, amelyben tulajdonságpárokat alkalmaztunk a 1. A versengés igazságosságának a percepciójának és a 2. A versengés igazságosságával kapcsolatos személyes tapasztalat mérésére. 3. Versengésbeli csalás megtapasztalására.

Eredmények:

Újonnan azonosított versengési mintázatok: A szakirodalomban korábban a versengési attitűdöket csak egymástól különálló dimenziókként mérték. A Többdimenziós Versengési Orientáció Kérdőív 15 tételes, öt faktoros változatával mi klaszterelemzés segítségével mintázatokat hoztunk létre, amelyek pontosabban és személyre orientáltan képesek azonosítani a versengési attitűdök jellemző komplexumait. Míg a különálló attitűdök esetében két versengéshez pozitívan közelítő attitűdöt (önfejlesztő és hiperversengő) és két versengést kerülő attitűdöt (szorongó és vesztéstől féltő) és egy se nem közelítő, se nem távolodó attitűdöt (semleges) azonosítottunk, addig a klaszterelemzés eredményeképpen már három a versengéshez pozitívan közelítő, egy elkerülő és egy közömbös mintázatot találtunk. Az úgynevezett **komplex versengési attitűd** korábban ismeretlen volt a szakirodalomban.

A kapott eredmények alapján az alábbi öt klasztert különböztettünk meg (1-es ábra): **Önfejlesztő (5):** az önfejlesztő csoportban kizárólag az önfejlesztés faktor haladja meg a sztenderdizált átlag értékét, míg a többi faktor alatta marad. **Hiperversengő (2):** a hiperversengőnek címkézett klaszter esetén a hiperversengés átlagon felüli sztenderdizált várható értéke mellett a két elkerülő faktor mutat magasabb értéket. **Komplex Versengő (3):** Ebben a mintázatban mind az önfejlesztő mind a hiperversengő-, faktornak átlagon felüli értéke van, míg a két versengést kerülő és a semleges faktor várható értéke – az ebbe a klaszterbe került válaszadók esetében -, átlagon aluli. **Elkerülő (1):** ebben az esetben a két elkerülő faktor (szorongás és félelem), illetve a közömbösség faktor sztenderdizált értéke tűnik meghatározónak a mintázat alapján. A klaszterben található válaszadók átlaga az önfejlesztő versengés és a hiperversengés esetén átlagon aluli. **Közömbös(4):** a közömbös címkét kapott klaszterben egyedül a közömbösség van átlagon felül, míg a többi faktor átlagon aluli értéket mutat, legmarkánsabban átlagon aluli érték a hiperversengés.

1. Ábra. A versengési attitűd öfélé mintázata: 1. Elkerülő; 2. Hiperversengő; 3. Komplex versengő; 4. Közömbös; 5. Önfejlesztő.



Különböznek-e az egyes társadalmi csoportok a versengési attitűdjük tekintetében.

Életkori különbségek: A versengési attitűdök közül egyedül az **önfejlesztő versengés** változik az életkor szerint közepes hatásmagysággal. A fiatalok a legönfejlesztőbbek, az idősek a legkevésbé. A **versengési mintázatok** tekintetében a korral csökken a hiperversengés és nő a versengéskerülés és a versengés iránti közömbösség a fiatalokra és középkorúakra jellemzőbb az önfejlesztő versengés és a komplex versengés, az idősebbekre viszont az elkerülés.

Nemi különbségek: A versengési attitűdök tekintetében az egyetlen közepes hatásmagyságú különbség a nők és férfiak között a szorongó versengéskerülés terén volt található. A **nők szorongóbb versengéskerülőnek bizonyultak**, mint a férfiak. A **versengési mintázatok** komplexebb képet mutatnak. A férfiakra jellemzőbb a **komplex versengés**, míg a nőkre, összhangban a különálló skálákkal, az elkerülés.

Lakóhely szerinti különbségek: Az eredmények azt mutatják, hogy a fővárosban és a megszékhelyen/nagyvárosban élők magasabb értékeket érnek el a **konstruktív önfejlesztő versengésben**, valamint a **hiperversengésben** is, ugyanakkor a **kisvárosi lakókra** jellemzőbb a **versengéskerülés** két formája. Minél kisebb településen él valaki, annál inkább jellemzi a versengéskerülés. A **versengési mintázatok** elemzése hasonló képet mutat: a **nagyvárosiakra jellemzőbb az önfejlesztés és a hiperversengés**, a **kisvárosiakra/falusiakra a versengés elkerülése**.

Iskolai végzettség szerinti különbségek: A különálló versengési attitűdök tekintetében közepes hatásmagyságú különbséget a **vesztéstől féltő versengéskerülés** terén találtunk. Minél **alacsonyabb iskolai végzettségű** valaki, annál inkább kerül a versengést azért, mert el akarja kerülni a veszteséget. A **mintázatok** elemzése itt is árnyaltabb képet mutat: az **alacsony iskolai végzettségűek elkerülőbbek**, míg a **magasabb iskolai végzettségűekre** jellemzőbb az **önfejlesztő versengés és a komplex versengés** is (közepes hatásmagyság)

Foglalkoztatottság: Az **aktív dolgozók önfejlesztő versengőbbek**, mint a munkanélküliek és a nyugdíjasok, ugyanakkor a **munkanélküliek és a nyugdíjasok versengéskerülőbbek** (jobban szoronganak a versengéstől és félnek a veszteségtől) és **közömbösebbek** a versengés iránt. A **mintázatok** is hasonló képet mutatnak: az **önfejlesztő és a komplex versengő mintázat gyakoribb a foglalkoztatottak között**, míg az **elkerülő mintázat a munkanélküliek és a nyugdíjasok között**.

Jövedelmi szint: A **magasabb jövedelműek önfejlesztő versengőbbek**, míg minél **alacsonyabb jövedelemmel** rendelkezik valaki annál inkább jellemző rá a versengés iránti **közömbösség és a veszteségtől való félelem** (közepes hatásmagyság). A **versengési mintázatok** elemzése azt mutatja, hogy a **magas jövedelműekre jellemzőbb a komplex versengés és a hiperversengés**, az **alacsony jövedelműekre az elkerülés** (közepes hatásmagyság)

Összefoglalóan: megállapítható, hogy a versengésnek a konstruktív formája, az önfejlesztő versengés jobban jellemzi a kedvezőbb társadalmi helyzetben lévő csoportokat: a fiatalabbakat, a magasabb iskolai végzettségűeket, a foglalkoztatottakat, a fővárosban vagy nagyvárosban élőket és a férfiakat. Ezzel szemben a versengéskerülés, ezen belül elsősorban a veszttől való félelem, jobban jellemzi az idősebbeket, az alacsonyabb iskolai végzettségűeket, a munkanélkülieket és nyugdíjasokat, a kisebb városokban és falvakban élőket és a nőket. A személyiség protektív védőfaktorainak tekintetében nagyon hasonló mintázat mutatkozott. A fővárosiak, a fiatalok, a magasabb iskolai végzettségűek pozitívabb értékeket mutattak a reziliencia, a mentális erő, a pozitivitás, az állhatatosság tekintetében. Az Észlelt stressz esetében (Cohen és mtsai., 1983; Stauder, Konkoly-Thege, 2006) nem találtunk életkori eltérést, de az iskolai végzettség és a település továbbra is eltérést mutatott, a fővárosiak és a magasabb iskolai végzettségűek szignifikánsan kevesebb stresszt érzelnek az életükben.

A versengési attitűdök és a pszichés és szomatikus egészség összefüggései

A kutatás egyik fő kérdése az volt, hogy milyen összefüggést mutatnak a versengési attitűdök és a versengési mintázatok a pszichés és szomatikus egészséggel.

Pszichés egészség: Az eredmények egyértelműen azt mutatják, hogy az **önfejlesztő versengés** (mind mint skála, mind mint mintázat) és a **komplex versengési mintázat** azok, amelyek a leginkább együtt járnak a **pszichés egészséggel**, míg a **szorongó versengéskerülés**, a **vesztéstől félő versengéskerülés** és a **versengéskerülő mintázat** azok, amelyek leginkább a **pszichés problémákkal** küzdőkre jellemzőek (1. Táblázat)

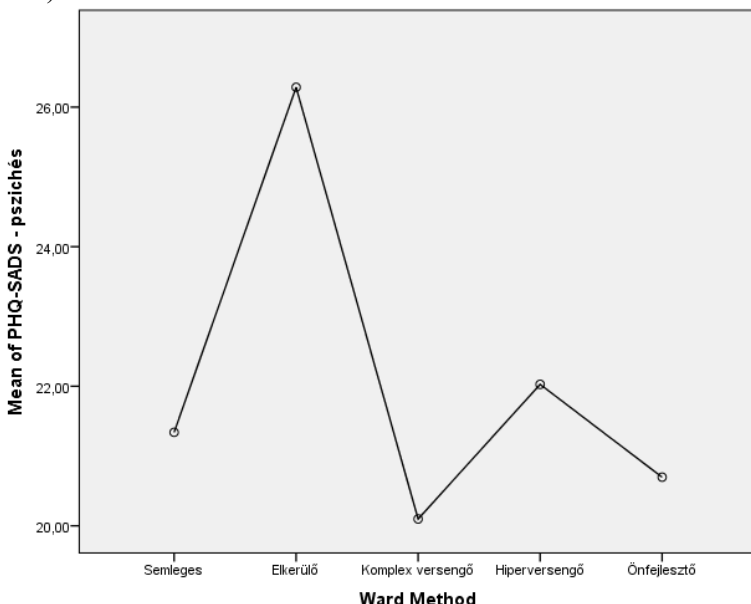
	Önfejlesztő	Hiperversengő	Szorongó	Vesztéstől félő	Közömbös
Beck-féle Reménytelenség	-0,383	-0,035	0,342	0,377	0,298
Észlelt stressz (PPS)	-0,308	0,063	0,343	0,349	0,255
Szorongás faktor (GAD-7)	-0,142	0,053	0,195	0,180	0,130
PHQ-SADS pszichés	-0,318	-0,065	0,305	0,293	0,173
PHQ9 depresszió	-0,174	-0,042	0,168	0,182	0,134
PHQ-SADS-Összesített	-0,278	-0,038	0,284	0,273	0,159

1. Táblázat. A versengési attitűdök együttjárása a pszichés egészség mutatókkal

Az **önfejlesztő versengés** minden pszichés betegségmutatóval **negatív összefüggést mutat**, ez a negatív összefüggés a legerősebb a Beck-féle Reménytelenség, az Észlelt stressz és a PHQ-SADS pszichés tünetek skálája esetében. Ezzel szemben a **versengéskerülés** két formája (szorongó és veszttől félő) **minden mutatóval pozitív összefüggést mutat**, a legerősebbet éppen azokkal, amelyekkel az önfejlesztés is, csak negatív irányban. A hiperversengés nem mutat összefüggést egyetlen pszichés egészségmutatóval sem, a semlegesség pedig kevésbé erősen, de az elkerüléshez hasonlóan viselkedik.

A **versengési mintázatok** esetében az Önfejlesztő és a Komplex versengőre a legkevésbé jellemző a Beck-féle reménytelenség és az Észlelt stressz, míg a Hiperversengőre és Elkerülőre a leginkább. A GAD-7 kérdőívvel mért szorongás, a PHQ-Depresszió, a PHQ-SADS pszichés tüneteket mérő skálája és a PHQ-SADS-Teljes, amely a pszichés és szomatikus tünetek egyesített skálája magasabb értékei ugyancsak az Elkerülőkre jellemzőek a leginkább, a másik négy mintázatra egyaránt szignifikánsan kevésbé, és a

legalacsonyabb értékeket rendre az önfejlesztő és a komplex versengési mintázat mutatja (egy példa 2. Ábra).



2. Ábra. PHQ-SADS – pszichés tünetek. (Az F-próba eredménye szignifikáns ($F(4;976)=24,469; p<0,001$), míg a hatásnagyság ($\omega^2=0,09$) ebben az esetben közepes volt).

Összefoglalás: Az adatok alapján egyértelmű, hogy a **versengő személyiségvonások**, ezen belül az önfejlesztő versengés és a komplex versengés **nem magasabb pszichés betegséggel** (mint azt a korábbi, a versengési attitűdök sokkal kevésbé árnyalt kategorizálására és mérésére alapuló kutatások mutatták), **hanem épp ellenkezőleg nagyon meggyőző módon nagyobb pszichés egészséggel járnak**. Ezzel szemben az úgynevezett „**nem versengő**”, egészen pontosan a versengést aktívan kerülő attitűd a **pszichés problémák magasabb szintjével jár együtt**.

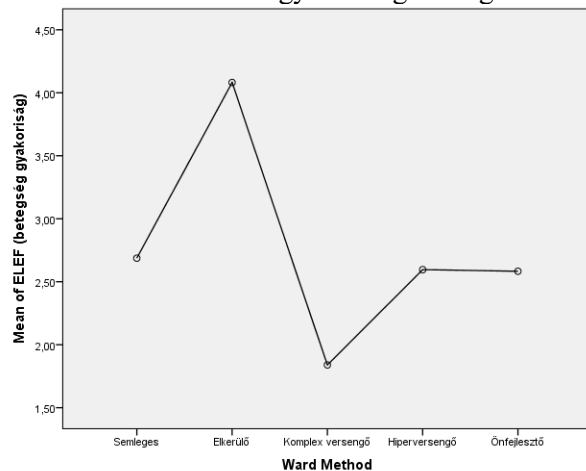
Szomatikus egészségmutatók: Az Önfejlesztő versengés minden szomatikus betegség mutatóval **gyenge negatív összefüggést** mutatott, mintegy védőfaktorként működött, míg a **Versengéskerülés** (szorongó, veszéstől féltő) minden betegségmutatóval **gyenge pozitív összefüggést**. A hiperversengő és a közömbös attitűdök jórészt nem állnak kapcsolatban a testi megbetegedésekkel.

A **versengési mintázatok** ennél árnyaltabb képet mutatnak. Ebben az esetben is a versengést kerülő Elkerülő mintázattal rendelkezők mutatják a legtöbb testi megbetegedést és a Komplex Versengők és az Önfejlesztők a legkevesebbet. A Hiperversengők és a Semlegesek is egészségesebbnek bizonyultak, mint az Elkerülők. A PHQ-SADS szomatikus skálája és az ELEF tünetgyakoriságok esetében is az Elkerülők a legbetegebbek és a Komplex Versengők a legegészségesebbek. (3. Ábra)

Egyenként megvizsgálva a tüneteket különösen érdekes, hogy a **magasvérnyomás** esetén van statisztikai értelemben vett eltérés közepes hatásnagysággal az **Elkerülő klaszternek magasabb, a Komplex versengő és az Önfejlesztő klaszternek alacsonyabb értéke**. A szívinfarktus és a szívkoszorúér megbetegedések is szignifikánsan gyakoribbak az **Elkerülők** esetében, igaz alacsony hatásnagysággal. A mozgásszervi betegségek esetében (pl. reuma, ízületi kopás, nyakfájás) ugyancsak az **Elkerülők szerepelnek** nagyobb arányban és legkevésbé a Komplex versengők.

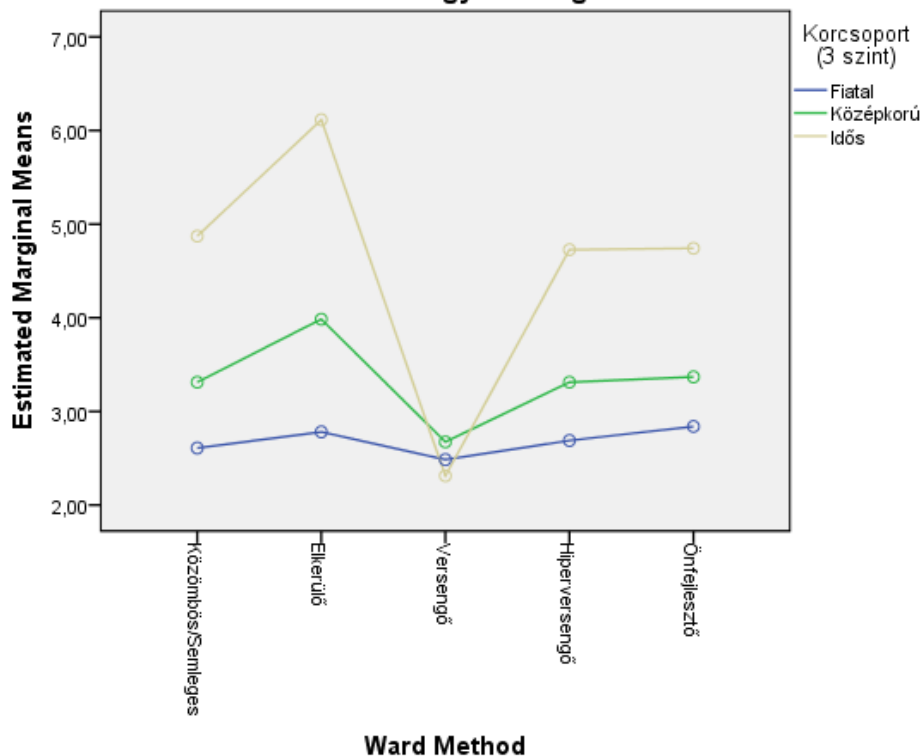
Összefoglalás: A testi megbetegedések esetében **sem igazolódott** az, hogy a versengés keresése és a versengő attitűd több betegséggel járna együtt (mint az korábban a szakirodalomban lényegében axiómatikusnak tekintett volt például a kardiovaszkuláris megbetegedések nagyobb számával), mint a versengés aktív elkerülése. A **versengéskerüléssel jellemezhető személyek rendelkeznek a legtöbb testi megbetegedéssel**, míg a **versengéstkereső, mind a győzelemre, mind az önfejlődésre törekvő Komplex Versengők és az Önfejlesztő versengők a legkevesebbel**.

3. Ábra. Az ELEF tünetgyakoriságok megoszlása a versengési mintázatok esetében



Különösen érdekesek az összefüggések az **életkori csoportok** tükrében (5. Ábra). A legfiatalabb korosztályban még nincs különbség a betegségek számában az egyes mintázatok között, de az **időskori csoportban már szignifikáns a különbség**. Az Elkerülők rendelkeznek a legtöbb betegséggel és a Komplex Versengők (a 4. ábrán Versengők) a legkevesebbel. Ez az öregkori vizsgálatunk szempontjából is fontos eredmény.

Estimated Marginal Means of Az elef dummy (beteg? igen-nem) igenjeinek gyakorisága



4. Ábra. Betegség előfordulása az életkor és a versengési mintázat összefüggéseiben.

A versengési attitűdök és mintázatok összefüggése a pszichés protektív faktorokkal

Az **Önfejlesztő versengés** az összes mért protektív faktorról szignifikáns **pozitív kapcsolatban** volt, míg a két **Elkerülő** (Szorongó, Vesztestől félő) és a **Semleges** az **összessel negatív kapcsolatban** volt.. A hiperversengés és a protektív faktorok lényegében függetlenek egymástól.

Versengési mintázatok: Az összes mért protektív faktor esetében a **legmagasabb értéket az Önfejlesztő és a Komplex Versengő mintázat** esetében találtunk: Pozitivitás, Mentális Erő Magabiztosság skálája, Állhatatosság (GRIT), a Reziliencia (CDRISK) és a **legalacsonyabbat az Elkerülő** esetében. A Mentális erő Kitartás hiánya alskálája legjobban a Hiperversengő és az Elkerülő klaszterre jellemző és a legkevésbé az Önfejlesztőre és Komplex Versengőre. A Kontroll hiánya esetén az Elkerülő klaszter érte el legmagasabb értéket, a második legnagyobb érték a Hiperversengő klaszteré míg a Mentális Erőnek ez az alskálája a legkevésbé a Komplex versengő és az Önfejlesztő klasztert jellemezte.

Protektív faktor-mintázatok és a versengési attitűdök összefüggése: Három protektív faktorról, a Pozitivitással, a Rezilienciával és a Mentális Erővel klaszterelemzést végeztünk. A Mentális erőt egy aggregát változóként kezeltük, amely az eredeti három alskála összesített értéke. A klaszterelemzés összesen 6 mintázatot azonosított: 1. Magas protektivitású csoport; 2. Átlagos protektivitású csoport; 3. Alacsony protektivitású csoport; 4. Magas mentális erejű csoport; 5. Magas pozitivitású és reziliens csoport; 6. Alacsony pozitivitású csoport.

Eredmények: Az **Önfejlesztő versengés** magas értékeket ért el a **Magas Protektivitásban** és a **Magas Mentális Erőben** és **alacsony** értékeket az **Alacsony Pozitivitásban** és a **legalacsonyabbat az Alacsony Protektivitásban**. Ezzel ellentétben a két **Elkerülő (Szorongó és Vesztestől félő)** attitűd, mert azok a **legmagasabb értéket az Alacsony Protektivitásban** érték el és a **legalacsonyabbat a Magas Protektivitásban**. A **Hiperversengő attitűd a Pozitív-Reziliencia klaszterben** és az **Átlagos Protektivitásban** érte el a **legmagasabb értéket** és az **Alacsony Protektivitásban** a **legalacsonyabbat**. A **Semleges attitűd az Alacsony Protektivitásban** és az **Alacsony Pozitivitásban** érte el a **legmagasabb értéket** és a **Magas Protektivitásban** és a **Magas Mentális Erőben** a **legalacsonyabbat**.

A **Versengési Attitűdök Mintázatai és a Protektív Faktorok Mintázatai** viszonyának az elemzése feltárta, hogy a **Magas Protektivitású Mintázat** csaknem felét (47%) az **Önfejlesztő versengési mintázat** alkotja és további 27 százalékát a **Komplex Versengő**. Az **Alacsony Protektivitású mintázat** 72%-át alkotja az **Elkerülő Mintázat** és összesen kevesebb mint 3 százalékát az **Önfejlesztő és a Komplex Versengő** mintázat.

Összefoglalóan: A versengés **Önfejlesztő és Komplex** formája (amely olyan személyeket jellemez, akik mind a hiperversengésben, mind az önfejlesztésben magasak, vagyis a versengés bármely formája motiválja őket) jár együtt **leginkább a protektív faktorokkal**, az ilyen mintázatokkal rendelkező személyek pozitívabbak, magabiztosabbak, reziliensebbek, kitartóbbak és inkább érzik úgy, hogy az életük felett kontrollt tudnak gyakorolni. A versengést **Elkerülő** személyeket mindezek a protektív faktorok szignifikánsan kevésbé jellemzik (közepes ill. nagy hatásnagysággal). Természetesen úgy is lehet gondolkodni, hogy ha valaki nem rendelkezik protektív pszichés jellemzőkkel, akkor adaptív, hogy elkerüli a versengési helyzeteket, amelyek valóban emelt stresszel járnak és nagyobb kihívást jelentenek, mint a versengés nélküli helyzetek. Ezek a személyek így védhetik a lelki stabilitásukat, illetve igyekeznek elkerülni azt, hogy az még instabilabb legyen (hiszen az Elkerülők mentális és szomatikus egészsége is gyengébb). **A versengő személyek számára azonban a versengés nem megbetegítő, mert rendelkeznek a szükséges protektív faktorokkal.**

A magyar társadalomban zajló versengés percepciója: A versengés percepciójának a méréséhez saját összeállítású 9 fokú szemantikus differenciál skálát, illetve három 7-fokú likert skálát használtunk. Három típusú emlékre voltunk kíváncsiak: volt-e komoly igazságtalanságban része, amikor másokkal versenyzett, volt-e olyan élménye, amikor tisztességtelen volt a verseny és csaltak vele szemben versengése során, illetve, amikor ő csalt másokkal szemben ebben a helyzetben. Másik – külön vizsgált -, dimenziója ennek a bloknak, hogy az adott emlék mennyire hagyott mély nyomot a válaszadóban.

A versengés moralitásával és igazságosságával kapcsolatos személyes élmények erősen korrelálnak a magyarországi versengési folyamatok általános percepciójával. A budapestiek személyes versengés élményei pozitívabbak, mint a vidékieké. A **versengés igazságos és igazságtalan** volta tekintetében azt találtuk, hogy a fővárosban élők és a nem fővárosi lakosok között szignifikáns különbség volt. A **nem fővárosi lakosok több olyan igazságtalan versengésről** számoltak be életükben, amely **mély benyomást** tett rájuk. A reprezentatív minta alapján a magyar lakosság túlnyomó többsége **átélt igazságtalan versengést (78.6%)** és azt, hogy **mások csaltak vele szemben (68%)** a versengésben, és **egyharmaduk (31.4%) maga is csalt** a versengésben.

2. VIZSGÁLAT.

Az oktatási intézmény verseny klímája és a középiskolások mentális és szomatikus egészsége

A kutatás abból indult ki, hogy a versengést oktatási környezetben hagyományosan „egészségtelen” folyamatnak tartották (Johnson & Johnson, 1989). Az iskolai versengés szorongásfokozó szerepéről (Shindler, 2009), stresszt emelő hatásáról (Humphrey & Humphrey, 1985) stb. számoltak be. Magyarországon a versenyeket támogató iskolák a negatív konnotációjú „versenyistálló” elnevezést kapják, utalva a verseny feltételezett negatív hatásaira. Ezek a vizsgálatok nem tettek különbséget a versengés különböző, egyánre jellemző mintázatait és az egyénre jellemző pszichés protektív faktorok relációjában és nem vizsgálták az egyének győzelemmel és veszteséssel való megküzdési képességét, valamint azt, hogy miként befolyásolják a verseny-klíma egyénre gyakorolt hatását a protektív faktorok.

Kutatás célja: Feltárni, hogy az iskolai versenyklíma milyen összefüggésben van a diákok pszichés és szomatikus egészségi állapotával a diákora jellemző versengési attitűdök és a rájuk jellemző pszichés protektív faktorok függvényében.

Minta: Összesen 8 iskola diákjai vettek részt a kutatásban. Versenyorientált iskolák: négy országosan tanulmányi listavezető budapesti gimnázium összes 11.-es diákja. Nem versenyorientált iskolák: az összes budapesti és Budapest környéki Waldorf gimnázium 11.-es diákjai. Előzetesen az AKG 11.-es diákjait is a nem-versenyorientált iskolába járók közé soroltuk, de később az AKG diákjait ki kellett hagyni az elemzésből, mert a diákok saját percepciója szerint az iskola köztes helyet foglalt el, bizonyos dimenziók mentén kifejezetten versenyorientáltnak bizonyult, míg mások mentén nem. A kérdőívcsomagot összesen 467 16 és 19 év ($M = 17.25$, $SD = .70$) közötti diák töltötte ki, ebből 216 nő, illetve 251 férfi. A kérdőívfelvétel online formában az iskolákban zajlott. A diákok szocioökonómiai státusza mindkét iskolatípusban a magyar átlagnál magasabb volt. Az apák 73%-a, az anyák ugyancsak 73%-a volt diplomás a nem-versenyorientált iskolában, a versenyorientáltban nagyon hasonlóan az apák 65%-a és az anyák 75%-a rendelkezett felsőfokú végzettséggel.

Módszerek: Az iskolákat mi magunk besoroltuk a verseny-orientált és nem versenyorientált iskolák kategóriájába és ezt etnográfiai kutatásunk is igazolta (iskolai honlapok elemzése az ott előforduló versengésre/versenyre utaló tartalmak száma/jellege). Azonban ezt a diákok saját tapasztalatainak is alá kellett támasztania.

Az **iskolai versengés és verseny klíma mérésére** felvettük az: **Iskola versengési klímája** (Fülöp, saját összeállítás), amely három jó pszichometriai mutatójú alskálát képzett: Versengés a diákok között; A versengés tanári bátorítása, Kiemelkedő teljesítmény iskolai hangsúlyozása; **Osztálytermi Élet Kérdőív** (Johnson&Johnson, 1983) 7 alskáláját; **Iskolai Kreatív Klíma** (Péter-Szarka Szilvia és mtsai, 2015); az egyes iskolai **tantárgyak keretében percepiált versengés** (pl.matematika, nyelvek stb.) (Fülöp, 2015); **Személyes versengés a különböző iskolai tantárgyak esetében** (Fülöp, 2015) és a tanárok motivációs gyakorlatát mérő **Osztálytermi Célstruktúra Kérdőív** (Fejes, 2015)

A **versengési attitűdök** mérésére a **TVOK** (Orosz ...Fülöp, 2018) és a **Győzelemmel és Veszteséssel való Megküzdés Kérdőívet** (Fülöp & Berkics, 2007 új változata) alkalmaztuk.

A **pszichés egészségmutatók** mérésére az Észlelt Stressz Kérdőívet (PSS) (Cohen és mtsai., 1983; Stauder, Konkoly-Thege, 2006); az Általános Szorongás kérdőívet (GAD-7) (Spitzer, Kroenke, Williams és Löwe, 2006); a Versenyszorongás Kérdőívet (CSAI-2,Martens és mtsai., 1990; Sipos és mtsai, 1999 –

két alskála: Kognitív szorongás és Verseny Önbizalom Skála); Bullying gyakorisága (áldozat, támadó); Iskolai Kiegészítő Kérdőív (Salmela-Aro, 2009).

A szomatikus egészség mérésére: a HBSC (Health Behavior in School Aged Children, WHO Europe) 12-ites, pszichés és testi tüneteket mérő skáláját, az egészség szubjektív percepcióját önmagában és másokhoz képest (4-fokú skála), és a Verseny szorongás (CSAI-2, Martens és mtsai., 1990; Sipos et al, 1999; Testi Egészség Alskáláját vettük fel)

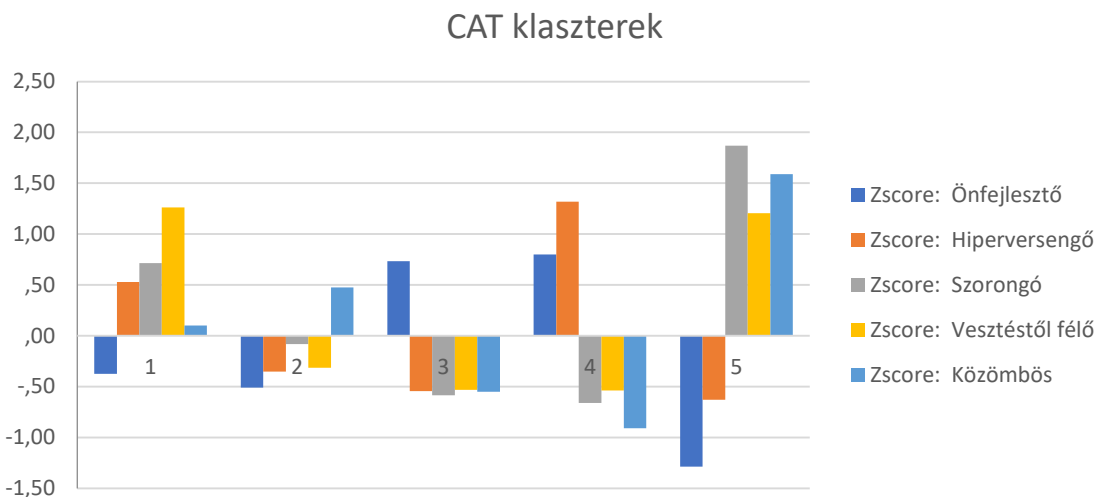
Protektív faktorok mérésére a következő kérdőíveket használtuk: Connor-Davidson Reziliencia (CD-RISC, Connor & Davidson, 2003), Pozitivitás Skála (POS-8, Caprara mtsai., 2012), Állhatatosság Skála (GRIT, Duckworth, Peterson, Matthews & Kelly, 2007), Mentális Erő Kérdőív (SMTQ, Sheard, Golby & van Wersch, 2009) Három alskálája: Magabiztosság, Konzisztencia, Kontroll hiánya), Eustress (Sullivan, 2011), Énkép kérdőív (SDQ, Marsh, 1990, Józsa, 2008) (Iskolai énkép 10 tétele), Enhatékonyság (Self-efficacy, Kopp, Schwarzer & Jerusalem, 1995). A skálák az adatokon jó pszichometriai mutatókkal bírtak.

Ezen kívül vizsgáltuk, saját készítésű kérdőívvel, a **Szülői teljesítményelvárásokat és Szülői támogatást** a Szülői teljesítményelvárások és szülőitámogatás Kérdőívvel (Fülöp, 2015) amelynek négy alskáláját azonosítottuk: Szülői bizalom és támogatás, Szülői Teljesítményelvárások, Árnyékkutatás igénybevétele, Szülői közömbösség az iskolai teljesítmény iránt.

Eredmények-A versenyklíma azonosítása: A kutatás egyrészt igazolta, hogy a **kiváló tanulmányi teljesítményű** (versenyorientáltként kategorizált) gimnáziumokba és a **Waldorf-gimnáziumokba** (nem versenyorientáltként kategorizált) járó diákok a kiválasztásnak megfelelően észlelték az iskolájuk versengési klímáját, A versenyorientált iskolák diákjai intenzívebbnek látták a diákok közötti versengést, a tanárok részéről a versengésre való biztatást és az iskola kiemelkedő teljesítményeket hangsúlyozó voltát (Iskolai versengés és verseny klíma mérése, Fülöp 2015). Az **Osztálytermi Célstruktúra Kérdőív** eredményei arra mutatnak hogy miközben a Viszonyítási Célstruktúra (versengés) Alskála értékei szignifikánsan magasabbak a verseny-orientált iskolában az Elsajátítási Célstruktúra tekintetében nincs különbség. Ez azt jelenti, hogy a **versenyorientált iskolákban mind az Elsajátítási mind az Viszonyítási motiváció (versengés) magas (ezek együtt és nem egymást kizáróan vannak jelen!)**, a nem-versenyorientált iskolákban az elsajátítási motiváció magas, a viszonyítási motiváció alacsonyabb. Az **Osztálytermi Élet Kérdőív** (Johnson&Johnson, 1983) alskálái esetében az egymás közötti együttműködés és pozitív személyes kapcsolatok észlelése, az önálló munka igénye, a sokszínűség és a pozitív cél-interdependencia és a társas elismerésért tanulás terén **nem volt különbség** a két iskolatípusba járó diákok percepciója között. Ugyanakkor a nem-versenyorientált iskolába járók a tanárokat támogatóbbnak és igazságosabban értékelőnek látták. A nem-versenyorientált iskola diákjai az osztálytermi klímát kreatívabbnak látták (Osztálytermi Kreatív Klíma). Mindez azt támasztotta alá, hogy két olyan csoportot hasonlítottunk össze, akik valóban különböznek tekintetben, hogy mennyire veszi őket körül iskolai versenykörnyezet. A kapott eredmények ennek a tükrében értelmezendők.

Összehasonlító eredmények: Az első váratlan eredmény az volt, hogy a kétféle, a diákok szubjektív megítélése szerint is egymástól versenyszellemében és versengéssel kapcsolatos pedagógiai gyakorlatában erősen eltérő iskolatípusba járó diákok **személyes versengési attitűdjében** mindössze egyetlen szignifikáns különbséget találtunk: a **versenyorientált iskolába járó diákok esetében az önfejlesztő versengés átlaga magasabb volt.**

Versengési mintázatok a középiskolások körében: A középiskolások esetében is elvégeztük a **klaszterelemzést**. Az azonosított klaszterek egy kivételével megegyeznek a reprezentatív minta esetében kapott eredményekkel (ebben az értelemben validálják azokat!). A középiskolások esetében a **Hiperversengés klaszter helyett a Vesztéstől félő klasztert** azonosítottuk. A reprezentatív minta Hiperversengés klasztere esetében a hiperversengés összetevő a vezető és a két versengéskerülő attitűd alacsonyabb, de pozitív átlagú, a Vesztéstől félő klaszter esetében a vesztéstől félő összetevő a vezető és a szorongó elkerülés és a hiperversengés az alacsonyabb de még mindig pozitív átlagú (5.Ábra)



5. Ábra. Középiskolások versengési mintázata: 1. Vesztestől félő; 2. Közömbös; 3. Önfejlesztő; 4. Komplex versengő; 5. Elkerülő

A **mintázatok** vizsgálata megerősítette a korábbi eredményt, vagyis **nem volt különbség** a versengési mintázatok megoszlásában a két iskolatípus diákjai között, vagyis nem volt szignifikánsan több versengő, mint versengés iránt közömbös, vagy versengésikerülő diák egyik iskolatípusban sem. **Függetlenül az iskolatípustól** az önfejlesztő versengő és a komplex versengő diákok jobban szeretnek iskolába járni, mint a közömbös, vesztestől félő vagy az elkerülő diákok. Szinte paradox, hogy minél **szorongóbb és minél inkább fél valaki a vesztestől** annál kevésbé szeret iskolába járni a nem-versenyorientált iskola diákjainál, de ilyen összefüggés nem mutatkozott a versenyorientáltaknál. A versenyorientált iskolába annál kevésbé szeret egy diák járni minél **közömbösebb** a versengés iránt. A nem-versenyorientált iskolában nem volt ilyen összefüggés.

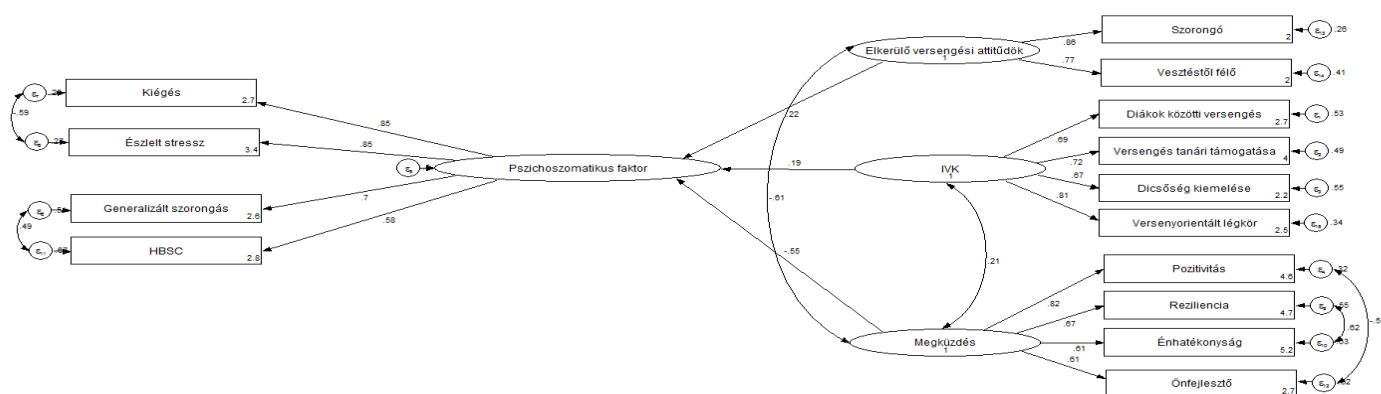
Pszichés egészség: A legmeglepőbb és a korábbi szakirodalommal nem megegyező eredmény, hogy a pszichés egészség terén lényegében **alig találtunk különbséget** a versenyorientált és a nem-versenyorientált iskolába járó diákok között: vagyis **a nem-versenyorientált iskolába járó diákok pszichés egészsége csak minimálisan volt jobb** a versenyorientált iskolába járókéénál. Nem volt statisztikai különbség az Észlelt stressz, a Versenyszorongás és a Bullying előfordulása között, ugyanakkor alacsony hatásmagysággal, de a versenyorientált iskolák diákjai Iskolai kiégése és Generalizált szorongása magasabb volt.

Szomatikus egészség: A szomatikus egészségmutatók **egyikében sem (pl. HBSC) volt szignifikáns különbség** a két csoport között. Vagyis ezen a téren sem igazolódott be, hogy a versenyorientált iskolába járó diákok egészsége rosszabb lett volna, mint a nem-versenyorientált iskolába járóké.

Protektív faktorok: Hasonlóképpen **nem találtunk szignifikáns különbséget** a két csoport között a pszichés protektív faktorok egyikében sem.

Az iskolai versengési klíma, a versengési attitűdök, a protektív faktorok és a pszichés és szomatikus tünetek kapcsolatának a feltárására Strukturális Egyenlet Modellezést (SEM) alkalmaztunk. Az iskolai klíma faktorai segítségével kialakított strukturális egyenlet modellünk illeszkedése kielégítő ($\chi^2=220,25^{**}$; RMSEA=0,071; CI:0,061-0,082; CFI=0,935; TLI=0,913) (6. Ábra)

6. Ábra. Az iskola versenyorientációja, a versengési attitűdök, a pszichés protektív faktorok és a pszichés és szomatikus versengés összefüggései



A rendelkezésre álló adatok alapján úgy gondoltuk, hogy a kiegész, az észlelt stressz, a generalizált szorongás, illetve a HBSC (tünetleltár) mögött húzódik egy látens **pszichoszomatikus faktor**, ami megmagyarázza ezeket a faktorokat. Az ábrán szereplő sztenderdizált béta értékek jól megmutatják, hogy a feltételezett látens változó milyen mértékben magyarázza meg a szomatikus tüneteket. A két legerősebb érték a kiegész ($\text{std-}\beta=0,85$) és az észlelt stressz ($\text{std-}\beta=0,85$), a generalizált szorongás ennél alacsonyabb értéket mutat ($\text{std-}\beta=0,70$), míg a HBSC még alacsonyabbat ($\text{std-}\beta=0,58$). Tehát ezeket a faktorokat magyarázza meg a pszichoszomatikus látens struktúra, hatását tekintve főleg a kiegész és az észlelt stresszt. Szintén látható, hogy a faktorok reziduálisai között szignifikáns együttjárás van, látható, hogy a kiegész és az észlelt stressz, illetve a szorongás és a HBSC hibatagjai között van kapcsolat az adott szignifikanciaszinten.

Az **elkerülő versengési attitűd** látens változó két faktort magyaráz meg: a szorongó ($\text{std-}\beta=0,86$), illetve a vesztesései féltő ($\text{std-}\beta=0,77$) versengésselkerülést. Mint láthatjuk, a szorongó versengésselkerülésre való hatása magasabb a látens változónak.

Az **iskolai versengési klímához (IVK)** összesen négy tétel tartozik: diákok közötti versengés ($\text{std-}\beta=0,69$), versengés tanári támogatása ($\text{std-}\beta=0,72$), dicsőség kiemelése ($\text{std-}\beta=0,67$), versenyorientált légkör ($\text{std-}\beta=0,81$). Látható, hogy ez a látens faktor leginkább a versenyorientált légkört határozza meg, míg a dicsőség kiemelése a legalacsonyabb a négy változó közül.

Végül a negyedik csoport, a **megküzdés**, mint exogén látens változó, ami szintén négy faktort magyaráz meg: pozitívítás ($\text{std-}\beta=0,82$), reziliencia ($\text{std-}\beta=0,67$), énhatékonyság ($\text{std-}\beta=0,61$), önfejlesztő versengés ($\text{std-}\beta=0,61$). Látható, hogy a legmagasabb érték a pozitívítás esetén van, míg az önfejlesztés és az énhatékonyság alacsonyabb.

A modellezés legfőbb kérdése, hogy a modellben található három exogén látens változó milyen mértékben magyarázza meg az egyetlen endogén látens változót, a pszichoszomatikus faktort. A legerősebb összefüggés a megküzdés és a pszichoszomatikus faktor között van ($\text{std-}\beta=-0,55$), tehát egy fordított irányú erősebb koefficiens. A megküzdési látens változó növekedésével a pszichoszomatikus változó értéke csökken. Az elkerülő versengés pozitív összefüggést mutat, de alacsony a sztenderdizált érték ($\text{std-}\beta=0,22$). Az iskolai versengési klíma még ennél is egy kicsit alacsonyabb hatást mutat ($\text{std-}\beta=0,19$). Az elkerülő versengés és a megküzdés között erős, fordított irányú korrelációs érték található ($r=-0,61$), míg az IVK és a megküzdés között egyenes irányú, gyenge összefüggés található ($r=0,21$).

Összefoglalás: Az eredmények nem igazolták, azt a szakirodalomban gyakran megtalálható állítást, hogy a versenyorientált iskolai légkör jelentősen befolyásolná negatív értelemben a diákok pszichés és szomatikus egészségét. A versengés különböző formái másképp viselkednek: az önfejlesztő versengő attitűd protektív faktorként viselkedik a mentális és pszichés egészséggel kapcsolatban, a szorongó és vesztéstől féltő versengéskerülő attitűd ugyanakkor pozitívan függ össze vele. Mindezek azonban jórészt függetlenek az iskola verseny-légkörétől. A mentális és szomatikus egészségre nem az iskola versenyorientált vagy nem-versenyorientált volta gyakorolja a legnagyobb hatást, hanem a diákok pszichés protektív faktorokkal való rendelkezése. Ez utóbbit viszont erősíteni (!) látszik a versenyorientált légkör. A pszichés protektív faktorok pedig erősítik az egészséget és negatívan járnak együtt a versengéskerüléssel. Mivel a versengési attitűdök terén csak a protektív faktorként működő önfejlesztő versengési attitűdben különböztek a két iskolatípusba járó diákok, a versengési mintázatok terén pedig nem volt különbség, úgy tűnik, hogy **bármely iskolatípusba is jár egy diák a pszichés és a szomatikus egészség leginkább a protektív faktorok egyéni meglétén múlik nem pedig a verseny jelenlétén vagy hiányán.**

3. VIZSGÁLAT: Időskorúak versengése és pszichés és szomatikus egészségmutatóik

Kutatási kérdés: A gerontopszichológiai szakirodalomban lényegében nem létezik az időskori versengés kutatása. Különösen nem az, hogy milyen versengési attitűdök jellemzik az időseket és vajon a versengéshez fűződő viszony időskorban rosszabb vagy jobb mentális és szomatikus egészséggel jár együtt.

Minta: Az összesen 712 idős résztvevővel történt kérdőíves vizsgálat (65 év és 95 év között, átlagéletkor 72.21 év). A válaszadók 63.2%-a nő, 36.8%-a férfi. A minta a magyar átlagnál szignifikánsan magasabban iskolázott volt (!).

Mérőeszközök: Pszichés egészség mutatók: A Rövidített Beck-féle Reménytelenség Skála (Perczel Forintos és mtsai, 2007) a Patient Health Questionnaire (PHQ-9, Kroenke, Spitzer, Williams, 2001) Depresszió skálája. Az Észlelt Stressz Skála (PSS-4, Cohen & Williamson, 1988), ami a válaszadók, az elmúlt egy hónapra vonatkozó stressz-észlelését igyekszik felmérni. A Generalizált Szorongás Skála (GAD-7, Spitzer, Kroenke, Williams és Löwe, 2006).

Szomatikus egészség mutatók: A Patient Health Questionnaire-15 (PHQ-15, Kroenke, Spitzer, Williams, 2001), az SF-36 (Short-Form Survey, Czimbalmos és mtsai., 1999) az egészségügyi állapot szubjektív észlelésének mérésére, az Európai Lakossági Egészségfelmérés (ELEF) 28 tételes tünetleltára, valamint az összesített PHQ-SADS.

Pszichés protektív faktorok: Élettel való Elégedettség Kérdőív (SWLS-H; magyar változat: Martos, Sallay, Désfalvi, Szabó, & Ittész, 2014), Élet Értelme Kérdőív (MLQ-H; magyar változat: Martos & Konkoly Thege, 2012), Élet értékelése (Lawton és mtsai, 2001), Énhatékonyság (Kopp, Schwarzer & Jerusalem, 1995), Reziliencia Módosított CD-RISC (Campbell-Sills & Stein, 2007).

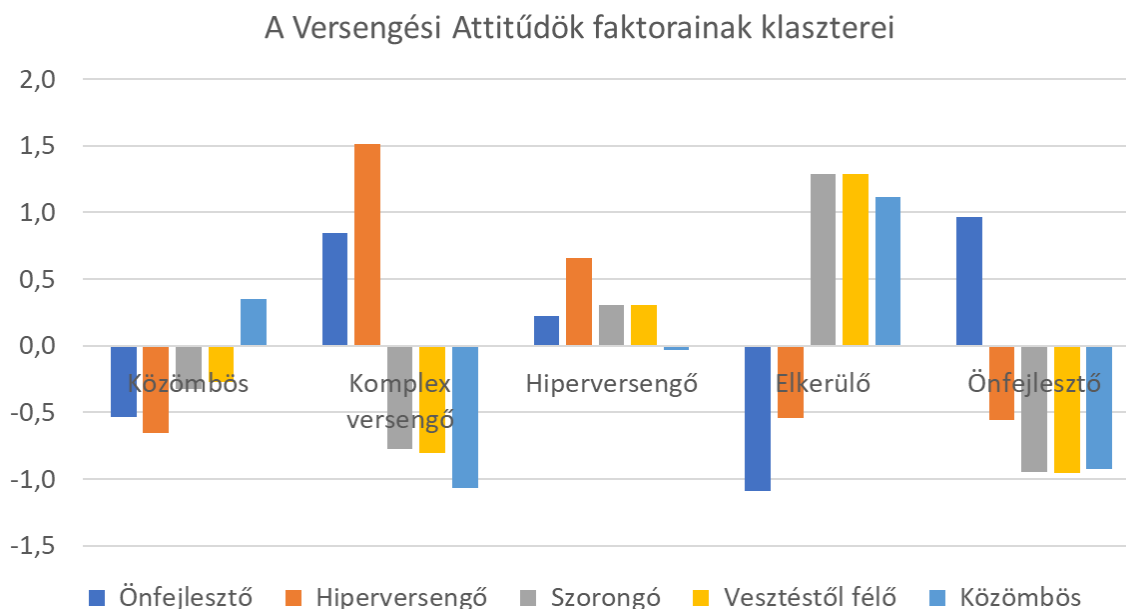
A versengési attitűdök mérésére a TVOK (Orosz ...Fülöp, 2018) és a Győzelemmel és Vesztéssel való Megküzdés Kérdőívet (Fülöp & Berkics, 2007 új változata) alkalmaztuk.

Eredmények:

Versengési mintázatok időskorban: Az idősek körében is elvégeztük a klaszterelemzést és körükben hasonlóan a reprezentatív mintához és a serdülő (gimnazista) korosztályhoz azonosítható volt a komplex versengő, az önfejlesztő versengő és a hiperversengő mintázat, valamint az elkerülő és a közömbös (7.Ábra). Ilyen típusú vizsgálatot idősek körében még nem végeztek. A kutatási eredményeink cáfolják az empirikus vizsgálatok hiányában teoretikus elgondolásokat, mely szerint az időskorban már nem versengenek az emberek (időskor deficit modellje, Disengagement Theory (Cumming & Henry, 1961) ill. integráció modellje (Erikson 1963) és összhangban vannak az aktív, sikeres öregedés modellel (Smith, Baltes, 1999).

A vizsgálatban résztvevő idősek 56%-a valamelyik versengési mintázatba tartozik: a legtöbben a hiperversengő kategóriába tartoznak (25%), a második nagyobb csoport az önfejlesztő versengőké (19%) és a harmadik a komplex versengők (12%) csoportja. A minta 22%-a közömbös a versengés iránt és

mindössze 21%-a elkerülő vagyis kerüli aktívan a versengést, mert az szorongást okoz neki illetve mert fél a veszéstől. A hiperversengés mintázata jelen kutatásban felvett három másik mintához képest is szignifikánsan gyakrabban fordul elő, vagyis arányaiban több a hiperversengő az idősek, mint az egyetemista korosztály körében (19.6%), illetve a reprezentatív mintában (15%) is. Az idősek között kimagaslóan magas hiperversengő arány további kutatási kérdéseket vet fel.



7. Ábra. Versengési mintázatok a 65 éven felüli korosztályban.

Életkori különbségek a versengési attitűdökben, mintázatokban és a győzelem és vereség feldolgozásában. Az idős adatbázist 65 és 75 közötti és 75 év feletti csoportra bontva a 75 év feletti szignifikánsan kevésbé önfeljesztő versengők és szignifikánsan inkább szorongó versengéskerülők, illetve közömbösek a versengés iránt. A versengési mintázatok tekintetében a hiperversengők száma csökken (27% versus 18%), az elkerülőké nő 75 éves kor felett (17% versus 32%).

Pszichés és szomatikus egészség. A kutatás egyik fő kérdése az volt, hogy igaz-e miszerint a versengés hozzájárul a pszichés és szomatikus egészség romlásához. Az idősekkel folytatott vizsgálat csakúgy, mint a reprezentatív vizsgálatunk és a versenyorientált és nem-versenyorientált középiskolába járó diákokkal folytatott vizsgálataink azt igazolta, hogy nem a versengő attitűdök, hanem a versengést kerülő attitűdök járnak együtt nagyobb arányú pszichés és szomatikus tünettől. Az **önfeljesztő versengéssel jellemezhető idősök lényegében minden mutató mentén az átlagnál szignifikánsan egészségesebbek** (ELEF, PHQ-SADS pszichés/szomatikus, PHQ9 depresszió, Generalizált szorongás-GAD, Beck-féle Reménytelenség, Észlelt Stressz), mint a versengéskerüléssel jellemezhető idősök és **szignifikánsan magasabb értékeket mutatnak a protektív faktorok** (reziliencia, élet értelme, élettel való elégedettség, élet étékessége, énhatékonyság) terén. A **Komplex Versengők** (akik mind az önfeljesztő, mind a hiperversengő skálán átlagon felüli értékkel rendelkeznek) kevésbé egészségesekek, mint az önfeljesztő versengők viszont a pszichés protektív faktorok jelenléte hasonló mértékben jellemzi őket, mint az Önfeljesztő versengőket. A Hiperversengők és a Versengés iránt Közömbösek ugyancsak kevésbé egészségesekek, mint az Önfeljesztő versengők, de mindkét csoport egészségesebb, mint a Versengést Kerülők, akik a legkevésbé rendelkeznek pszichés protektív faktorokkal.

Összességében az idősekkel folytatott kutatások eredményei tovább bizonyították a versengési attitűdök és a pszichés és szomatikus egészség valamint az úgynevezett protektív faktorok korábban feltárt összefüggéseit, amelyek idős korban is fennállnak! Tehát elmondható, hogy amennyiben időskorban az

egyént az önfejlesztő versengés és a komplex versengés és velük együttjárva a pszichés protektív faktorok átlagon felüli jelenléte jellemzi, akkor az nagyobb pszichés és szomatikus egészséggel és az érzelmi ill. élet kihívásokkal szembeni jobb megküzdéssel jár együtt. Vagyis ez a vizsgálat sem igazolta azt, hogy a versengési attitűdök nagyobb mértékben járnának együtt pszichés és szomatikus megbetegedésekkel. Ugyanakkor itt is világossá vált, hogy a versengés kerülő attitűd, és az ezzel szignifikánsan együttjáró pszichés protektív faktorok hiánya jár együtt fokozott megbetegdéssel. Ha egy ilyen személy az élete során nem tudja elkerülni a versengést, akkor feltehetőleg a versengés kényszere megbetegítő tényező lehet. **Az Önfejlesztő és Komplex versengők számára viszont épp ellenkezőleg időskorban is (!) jobb egészséget jelent,** vagyis a versengésnek meghatározott mintázatai semmiképpen sem megbetegítő tényezők, sokkal inkább az megbetegítő, ha valaki nem rendelkezik megfelelő megküzdési potenciállal, amihez hozzátartozik/része a versengési helyzetek elkerülésének az igyekezete is.

4. VIZSGÁLAT:

A versengési attitűdök és győzelemmel és veszteséssel való megküzdés időbeni stabilitása/változik-e a versengéshez fűződő viszony kulturális környezetváltás hatására

Kutatási kérdés: A versengési attitűdök és mintázatok különböző korosztályokban jól azonosíthatóak és keresztmetszeti vizsgálataink során minden korosztályban megtalálhatóak. Ugyanakkor nem volt még olyan vizsgálat, amely a **versengési attitűdök időbeni stabilitását vagyis vonás-jellegét illetve kulturális kontextus váltása hatására történő alakulásának (társas orientáció akkulturációja) a lehetőségét vizsgálta** volna, nevezetesen azt, hogy ha valaki egy kevésbé versenyorientált környezetből (vidéki városok) egy erősebben versenyorientált környezetbe (Budapest) kerül, illetve megfordítva, akkor vajon változik-e a versengési attitűdje. Másképp fogalmazva, a kutatás fel kívánta tární, hogy a **budapesti és a vidéki egyetemisták versengéshez fűződő viszonyában van-e különbség tanulmányaik kezdetén és az attitűdjeik változnak-e a tanulmányaik során az őket körülvevő versengőbb vagy kevésbé versengő kontextus hatására.** A felsőoktatási mobilitásban megragadható-e egy úgynevezett kulturális összeállítás, vagyis a versengési attitűdnek megfelelőbb kulturális közeg válsztása. További kérdése volt a kutatásnak, hogy **jelent-e és milyen kulturális váltást a vidékről fővárosba és fővárosból vidékre történő költözés** az egyetemi tanulmányok lefolytatása érdekében.

A kiinduló hipotézis az volt, hogy azok, akik vidékről mennek Budapestre egyetemre erősebb motivációval/versengési késztetéssel bírnak, mert a mobilitás szakirodalma szerint a magasabb önbizalom, a vállalkozókedv, a kockázatvállalás és egy kevésbé versengő közegből egy versengőbb közegbe való mozgás jellemzi a mobil csoportokat. Ugyanakkor azt is vártuk, hogy a budapesti versengőbb környezetben a mobil csoport versengő attitűdje még erősebbé válik, vagyis akkulturáció megy végbe. A Budapestről vidékre történő mozgás esetén ennek a fordítottja volt a feltevésünk.

Módszerek: A longitudinális kutatásban **mind az első,** mind a **három év múlva megismételt** második adatgyűjtés során három különböző, mind kvalitatív, mind kvantitatív módszerrel kívántuk a kérdést megválaszolni. 1. *Félig-struktúrált mélyinterjúval*; 2. Az úgynevezett *Csoportanalitikus Asszociációs módszerrel* (AGA, Szalay és Brent, 1967), amelynek során a következő hívószavakra kértünk asszociációkat: versengés, Budapest, a vidéki város, ahonnan az egyetemista Budapestre költözött az egyetem miatt, illetve ahova budapesti fiatal egyetemre ment, gimnázium, egyetem; *Online kérdőív csomaggal*, amelyben a következő kérdőíveket vettük fel: **Intézményválasztás indokai** (8 jó pszichometria mutatójú alskála pl. kiemelt teljesítményre lehetőség/van verseny; magas teljesítményelvárások; szórakozási lehetőségek; munkaerőpiaci előnyök stb./Fülöp&Takács saját kérdőív), **Szavválasztás indokai** (7 jó pszichometria mutatójú alskála Fülöp&Takács saját kérdőív). Azoknál a diákoknál, akik mobilak és várost váltanak az egyetemi tanulmányaik miatt alkalmaztunk a kulturális adaptáció mérésére vonatkozó kérdőíveket: **Akkulturáció, adaptáció, kulturális távolság** kérdőív (Demes&Geraert, 2013); a **Szülővároshoz történő kötődést/identitást vizsgáló** saját fejlesztésű kérdőív, az **Intézményhez való adaptáció** mérésére ugyancsak saját fejlesztésű kérdőívet használtunk (Fülöp&Takács, 2015). A mobil csoportok esetében (VB és VV mobil) az **otthon és az új környezet közötti hasonlóság és különbség megítélését** két kérdőív-csoportban különböző dimenziókban (pl.

versengés) és három alskálával (Emberközelség/egymás megbecsülése, Életritmus, Destruktív versengés). Azt is vizsgáltuk, hogy a különbségekhez, amennyiben vannak, mennyire érzik nehéznek vagy könnyűnek az alkalmazkodást. Hasonlóképpen kérdőívet szerkesztettünk **az intézmények (középiskola és egyetem) közötti hasonlóság és különbségek megítélésére**, ezen belül a **Intézményi versengési klíma** mérésére és a **Középiskolához/Egyetemhez történő kötődés/identitás** vizsgálatára. A én-konstrukció kulturális különbségének a mérésére vidéki és fővárosi egyetemisták esetében a **Többdimenziós Én-meghatározás Skálát** (Vignoles és mtsai, 2016) valamint az értékeket vizsgáló **Értékprofil** kérdőívet használtuk (Schwartz, 2003).

A **versengési attitűdök** mérésére a **TVOK-ot** (Orosz ...Fülöp, 2018) és a **Győzelemmel és Veszteséssel való Megküzdés Kérdőívet** (Fülöp & Berkics, 2007 új változata) alkalmaztuk. Rákérdeztünk a középiskolai **versenyzési tapasztalatra** is. A versengéssel kapcsolatban álló motiváció és teljesítménymotiváció mérésére az **Aspirációs Index** rövidített változatát (Martos, Szabó és Rósa, 2006) és a Spence és Helmreich (1983) által kifejlesztett **Teljesítménymotivációs Skála (WOFO)** Kemény Munka és Elsajátítási motiváció alskáláját alkalmaztuk, valamint az **Állhatatosság Skálát** (Grit skála-Duckworth, Peterson, Matthews & Kelly, 2007).

A **pszichés protektív faktorok** mérésére, amelyek a gimnázium/egyetem, városváltás pszichés kihívásainak való megfelelésben segítők lehetnek, a következő kérdőíveket alkalmaztuk: **Connor-Davidson Reziliencia Skála** (CD-RISC - Connor & Davidson, 2003) **Mentális Erő Kérdőív** (SMTQ-14 - Sheard, Golby & Wersch, 2009).

Minta: Az online longitudinális kérdőív első fordulójában első éves egyetemisták vettek részt, szándék szerint 4 alcsoportban: Budapesten született –Budapesten jár egyetemre (BB), Vidéken született-Vidéken jár egyetemre (VV – ezen belül, akik várost váltanak VVMobil), Vidék-Budapest (VB) és Budapest-Vidék (BV). Sajnos az utóbbi almintába (BV) több éves erőfeszítéssel sem tudtunk megfelelő számú válaszadót találni, nagyon kevés budapesti fiatal választja a vidéki egyetemen tanulást. Ezért sajnos e csoport esetében kizárólag az egyéni, félig strukturált interjúk eredményeire tudunk támaszkodni. A vizsgálat első fordulójában ennek megfelelően 201 BB, 279 VB, 99 VV első éves egyetemista vett részt összesen 579-en. A válaszadók többsége, 447 nő volt és kisebb része, 132 férfi volt. Az átlagéletkor: 19,7 (SD=2,03) volt. A VB csoport valóban a legnagyobb mobilitási potenciállal rendelkezett, mivel ők azok, akik leginkább külföldön akarják folytatni a tanulmányaikat, míg VV csoport tagjai (akik vidékiek és vidéken is tanulnak tovább) a legkevésbé.

Eredmények első felvétel

Intézményválasztás: Mindhárom csoport számára az intézményválasztás három legfontosabb indoka a magas presztizsú intézmény, a piacképes diploma és az intézmény városának a vonzereje volt, de ezen belül a **VB (vagyis versengőbb közeg irányába mobilabb) csoport számára a magas presztizsú intézmény, a piacképes diploma és a felsőoktatási intézmény magas teljesítményelvárásai valamint az egyetem városának a kulturális kínálata fontosabb volt**, mint a BB vagy a VV csoport tagjai számára. A BB csoport számára viszont fontosabb szempont, hogy otthon lehet lakni vagyis a lakhatás.

Szakválasztás: Mindhárom csoport esetében a vezető indokok az intézmény presztizse és a magas színvonalú oktatás, az érdeklődésnek megfelelő szak és a szak népszerű/bulizós híre, ezen belül a BB és a VB számára fontosabb az intézmény presztizse és a szak népszerű és bulizós volta, a VV csoport viszont magasabb értéket ért el az “érdeklődésnek megfelelő” skálán.

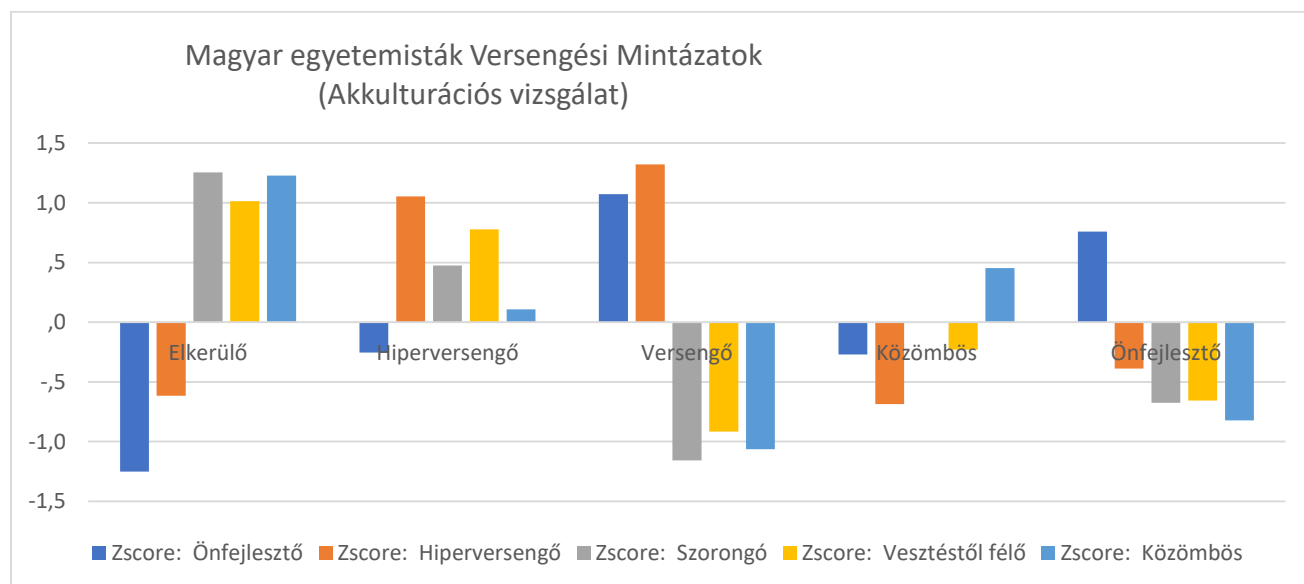
Az intézményválasztás és a szakválasztás indokai erős korrelációkat mutattak és elmondható, hogy az egyetemisták számára a “versenyszempontok”, így a szakmai presztizs és a piacképes i.e. versenyképes diploma/szak kiemelt szerepet játszanak a döntésben. A VB csoport mobilitásra vonatkozó indokai alátámasztották előzetes hipotézisünket, miszerint azok számára, akik vidékről Budapesten folytatják a tanulmányaikat a “versenyképesség” fontosabb, mint a vidéken maradó egyetemisták számára.

A városhoz/helyszínhez történő **kulturális adaptáció terén** nem találtunk különbséget a VB és VV mobil (vidéken belül mobil) csoport között. Mindkét csoport a tanulmányai elején jobban kötődik az otthoni, mint az új környezethez. Az **érzelmi adaptáció** tekintetében ugyancsak nem találtunk különbséget, mindkét csoport esetében a pozitív érzelmek erősebbek, mint a negatívak és mindkét csoportot az

izgatottság, a szabadság érzése, a kíváncsiság és a felsőoktatásban való részvétel öröme jellemzi leginkább. **Intézményi adaptáció** tekintetében ugyancsak nem volt különbség a csoportok között a pozitív és negatív adaptáció skálák értékében, minden csoportot jobban jellemzett a pozitív, mint a negatív adaptáció, de a VB csoportot szignifikánsan inkább jellemezte az új intézmény miatti izgatottság és az egyetem szabadsága felett érzett öröm. Mind a városhoz és az intézményhez való pozitív és a városhoz és az intézményhez való negatív adaptáció erősen és szignifikánsan korrelált egymással, vagyis, akik jól alkalmazkodtak a városhoz azok jól alkalmazkodtak az intézményhez is és megfordítva. **A városváltás szempontjából** a Budapestre költöző VB csoport sokkal **több különbséget észlel**, mint a vidéki városok között váltó VV mobil csoport: pl. a zajszint, a légszennyezés, közbiztonság, tisztaság szempontjából. A **VB csoport** sokkal pozitívabb véleménnyel van a vidéki otthonáról, mint Budapestről: vidéken nagyobb az emberek egymás közötti megbecsülése, **Budapesten fokozottabb az életritmus és erősebb a destruktív versengés**. Érdekes módon a **VV mobil** csoport, akik tipikusan kisebb vidéki városból költöznek a nagyobb vidéki egyetemvárosba emberközelibbnek látják azt és **az otthonukat adó kisvárosban erősebbnek látják a destruktív versengést, mint a nagyvárosban**. Ezzel összhangban a **VB csoport kevésbé van megelégedve Budapest légkörével és kevésbé büszke arra, hogy Budapesten él, mint azok, akik VV mobilok, vagyis vidéki városok között költöztek**.

Az **intézményi váltás** tekintetében a **VV mobil csoport** élte meg szignifikánsan nagyobb váltásnak a gimnáziumból az egyetemre kerülést. A **középiskolai versengés szintjének** a megítélésben **nem volt különbség** a BB, VB és VV csoportok között, az **egyetemi versengés szintjét** viszont a **vidéki származású VB és VV csoport erősebbnek látta, mint a BB csoport**, ugyanakkor **mindhárom csoport ez egyetemi légkört kevésbé tartotta mind versengőnek/versenyorientáltnak, mind együttműködőnek mint a középiskolait**, a középiskolában ugyanakkor az erősebb versengés mellett még erősebb együttműködést percipálta, míg az egyetemen mindhárom csoport gyengébb versengés mellett annál még kevesebb együttműködést tapasztalt. **Az intézményhez kötődés tekintetében** a VV csoport a legbüszkébb az egyetemére és ennek a csoportnak tetszik legjobban az intézmény légköre.

A **Versengési attitűdök** esetében az első felvétel során a **BB csoport** mind a VV mind a VB csoportnál **hiperversengőbbnek** bizonyult. Más tekintetben nem volt különbség. Ezen a mintán is elvégeztük a klaszterelemzést és itt is **megerősítődtek a korábban feltárt Versengési mintázatok** (8.Ábra).



8. Ábra. Versengési mintázatok egyetemisták körében. Akkulturációs minta.

A mintázatok tekintetében is a **BB és a VV csoport között a hiperversengésben volt különbség a BB csoport értéke szignifikánsan magasabb volt.** A Győzelemmel és a veszteséssel való megküzdés terén is csak minimális különbséget találtunk. A **BB csoport a győzelemre érdektelenebbül reagál, mint a VV csoport.** A VB csoport általános iskolás korában szignifikánsan **több versenyen** vett részt, mint a BB vagy VV csoport, a BB csoport viszont több sportversenyen. A középiskolai versenyekben/OKTV részvételben nem volt különbség.

Motiváció és teljesítményorientáció terén a VV és VB csoportok mind a **Kemény munka orientációban**, mind az **Elsajátítási motivációban magasabb** értékeket értek el, mint a BB csoport. Fontosabb aspiráció volt a **fejlődés és a hírnév a VB és VV csoportnak**, a VV csoportnak pedig a **társadalomhoz való hozzájárulás.** Az Állhatatosságban nem volt különbség. A protektív faktorok estében sem találtunk különbséget. Az én-konstrukcióban sem volt kulturális különbség a csoportok között. Az értékek terén a **VV csoportra jellemzőbbek voltak a konzervatívabb értékek, a transzendencia és a tradicionalitás** mint a VB vagy a BB csoportra, a **protestáns munkaerkölcs is a vidéki származásúakat (VV és VB)** jellemezte jobban.

Összefoglalva: a három alsocsoportból álló elsőéves egyetemista csoport a legtöbb mutató mentén nem mutatott különbségeket. Ugyanakkor a legmobilabb csoport, a vidékről Budapestre egyetemre (VB) menők csoportja több versennyel kapcsolatos jellemző mentén különbözött mind a BB, mind a VV csoporttól: többet versenyeztek általános iskolás korukban, számukra fontosabb a piacképes diploma nyújtó és magas presztizsű egyetem és szak, jobban jellemzi őket az izgatottság és a szabadság élménye az új közegben, erősebben versengőnek látják az egyetemet, mint a másik két csoport, Budapestet viszont destruktívabban versengőnek, mint az elhagyott városukat. Jobban jellemzi őket a kemény munka motivációja, az elsajátítási motiváció a fejlődés és a hírnév mint érték és a protestáns munkaerkölcs. A budapesti egyetemisták (BB) hiperversengőbbek versengési attitűdjüket tekintve. A VV csoport kevésbé mobil, mint a VB és a BB és konzervatívabb értékekkel rendelkezik. Az egyetemi városukhoz képest ők az otthoni (kisebb) városukat látják destruktívabban versengőnek.

Eredmények, második felvétel: longitudinális vizsgálat: Az első adatfelvétel során megkérdeztük a résztvevőket, hogy három év múlva megkereshetjük-e őket. Az 579 résztvevő közül majdnem mindenki, 575 személy adta meg az elérhetőségét. Sajnos három évvel később a felhívásunkra, annak ellenére, hogy a kérdőív kitöltéséért 1000Ft-os ajándék utalványt ajánlottunk fel, jóval kevesebben összesen 151-en töltötték ki az utánkötő kérdőívet (47BB, 75VB, 25 VV). Átlag életkoruk 22,48 év volt. 126 nő és 25 férfi. Az összehasonlítások az illesztett mintán történtek.

Az intézményi klíma megítélése: a BB és a VB csoport (vagyis a Budapesten tanulók) megítélése az egyetemről erősen romlott: kevésbé látják versengőnek, kevésbé gondolják hogy a képességek és az erőfeszítés számít a teljesítményben, a kiemelkedő teljesítményt kevésbé látják fontosnak, kevésbé látják jónak a tanárokat, alacsonyabbnak látják az elvárásokat és kevésbé látják úgy, hogy a tanárok bátorítják a versengést. A VV vagyis a vidéken tanuló csoport percepciója jóval kevésbé romlott, szerintük csak a képességeknek a szerepe, az elvárások mértéke és a tanárok versengést támogató magatartása csökkent. Ezt megerősíti az egyetemi versengési klímát célzottan vizsgáló kérdőív, amely esetében mind a BB mind a VB (budapesti egyetemeken tanuló egyetemisták) a versengési légkör intenzitásának a csökkenéséről számolnak be, míg a VV egyetemisták estében a csökkenés kevésbé a versengés minden aspektusát átható.

A versengési attitűdök változása: A három év során az egész mintát tekintve két attitűd változott: az önfejlesztő versengés szignifikánsan csökkent, a versengés iránti közömbösség szignifikánsan nőtt, a többi attitűd nem változott. Ha a három csoportot összehasonlítjuk, akkor a leginkább a BB csoportban csökkent az önfejlesztő versengés és a legkevésbé a VB csoportban, ugyanakkor a közömbösség a leginkább a VV csoportban, majd a BB csoportban növekedett, a **VB csoport viszont nem vált szignifikánsan közömbösebbé.** Vagyis összefoglalva, **a VB csoport a három év során, szemben a BB és VV csoporttal, nem lett kevésbé versengő.**

A győzelemmel és a veszteséssel való megküzdés változása: A három év során az egész mintát tekintve nőtt a mind a győzelemet, mind a veszteség elkerülő magatartás, csökkent a rájuk adott semleges érzelmi válasz, viszont megnőtt a veszteség utáni csalódottság és szomorúság valamint az önelutasítás mértéke. A

csalódottság és szomorúság vesztes után nem növekedett a BB csoportnál, de erőteljesen növekedett a VB és VV csoportoknál. **Az aspirációk terén kevés változás történt.** A BB és VB (Budapesti tanulók) csoport számára a három év alatt fontosabbá váltak a pénz és gazdagság, a BB csoport számára mások szeretete, a VB csoport számára a társadalomhoz való hozzájárulás és csökkent a hírnév/mások csodálatának a fontossága. A VV csoport számára is csökken mások tiszteletének és a jó külsőnek az igénye, és nő az önelfogadás. **A személyes tulajdonságok megítélésében is kevés változás történt, de: a BB és a VV csoport esetében szignifikánsan kevésbé tarták magukra jellemzőnek a versengést, míg a VB csoport esetében nem történt változás.** A BB csoport tagjai kevésbé merevek, de szabálytartóbbak lettek. A VB csoport tagjai jobban koncentrálnak, kitartóbbak és függetlenebbek, mint három évvel korábban. A VV csoport tagjai viszont **a kevesebb versengés mellett kevésbé kockázattalállónak is ítélték magukat.**

A protektív faktorok változása: ezek stabilitást mutattak mindhárom csoportnál, vagyis nem változtak a három év alatt (reziliencia, mentális erő).

Összefoglalóan: Az egyetemi tanulmányok három éve során a vizsgált csoportjainkban a legtöbb mutatóban nem történt változás, **amely a vizsgált konstruktumok relatív stabilitását bizonyítja és a kulturális kontextus (váltás) mérsékelt hatására utal.** Éppen a versengéssel kapcsolatban azonban az eredmények egyirányba mutatnak. A hallgatók az egyetemen mint intézményben kevesebb versengést tapasztaltak a BA tanulmányaik végén, mint az elején és a fővárosba mobil csoport (VB) kivételével önmagukat is kevésbé versengőnek ítélték mint az első felvétel idején. A teljes mintát tekintve az önfejlesztő versengés csökkent, a versengés iránti közömbösség nőtt, de alcsoportokra bontva ez a különbség már nem volt szignifikáns. Összességében a VB (mobil) csoport versengési késztetései csökkentek a legkevésbé. Az anyagi motiváció erősebb lett a Budapesti tanulók mindkét csoportja körében, a VB csoport koncentráltabbá és függetlenebbé vált és a VV csoport kevésbé kockázattalálló és inkább belső értékekre figyelő lett.

Asszociációs és interjú vizsgálat (kvalitatív módszertan).

Minta: A vizsgálatban két csoporttal vettünk fel asszociációkat és félig strukturált interjúkat: vidékről Budapestre (VB) költöző és Budapestről vidékre (BV) költöző egyetemistákkal (erre a vizsgálatra, amely kevesebb résztvevőt igényelt, sikerült megfelelő számú BV résztvevőt találnunk). A VB mintában 48 egyetemista (37 nő és 11 férfi) a BV mintában 43 egyetemista (29 nő és 13 férfi) szerepelt.

Asszociációs vizsgálat eredményei: A hívószavak közül itt a kutatási kérdés szempontjából legfontosabb szó, **a versengés szubjektív jelentését** hasonlítjuk össze az egymással ellentétes irányban mozgó csoportokban. A VB csoport egy kevésbé versengő közegből mozog egy versengőbb közeg felé, a BV csoport viszont pont fordítva, a versengőbb közeg helyett “választott” egy kevésbé versengő közeget. Az asszociációs vizsgálat alapján a VB csoport számára a versengés szubjektív megítélése pozitívabb, mint a BV csoport számára (10 legnagyobb súlyú asszociáció között a VB esetén a győzelem, izgalmas, munkahely, egyetem, élet szavak mellett az egyedüli negatív tartalmú a stressz; a BV csoport esetén a győzelem mellett megjelenik a vesztes, az értelmetlen, a nem szeretem és a rossz szavak). Az asszociációk kategorizálása esetén a VB csoport legnagyobb százaléku kategóriája a motiváció/fejlődés (27%), míg a BV csoport esetében a Negatív érzelmek és attitűdök (25%). A BV csoport esetében a negatív érzelmekkel kapcsolatos asszociációk súlya az összes asszociáció súlyának az egynegyede, míg a VB csoport esetében ez mindösszet a tizede (10.5%).

A longitudinális vizsgálat keretében megkerestük azokat is, akik három évvel ezelőtt félig-strukturált interjút adtak nekünk. Sajnos ebben az esetben is azoknak az aránya, akik vállalkoztak az interjúra alacsony volt. 48 vidékről Budapestre érkező egyetemistából összesen 14-en vállalkoztak a követő interjúra. A Budapestről vidékre költözők esetében jobb lett az arány, az eredeti résztvevők több mint fele vállalkozott a második interjúra (19 nő és 6 férfi, összesen 25-en). Az interjúhoz kapcsolódó asszociációs vizsgálatból ismételtén csak a “versengés” szubjektív jelentésének az alakulását emeljük ki. A BV csoport számára a tíz legnagyobb súlyú asszociáció alapján a versengés jelentése pozitívabbá vált: a stressz mellett nincs más negatív jelentésű asszociáció és megjelenik az önmegvalósítás, a cél vagy az egészséges kifejezés. A VB csoport esetében pedig a versengés még pozitívabb jelentést kap, mint korábban: motiváció, kihívás, jó, haladás, jelentős, karrier szavak jelenléte. A kategorizáció megerősítette azt, hogy a BV csoport számára a

versengés jelentése bár valamivel pozitívabbá vált, továbbra is erősen negatív tartalmú. A vezető kategória a pozitív tartalmú Motiváció/fejlődés lett (29%), de továbbra is az asszociációk egy-ötöde a Negatív attitűdökre/érzelmekekre vonatkozik (21%) és a Pozitív érzelmek aránya mindössze 7%. Ezzel szemben a VB csoport legnagyobb asszociációs kategóriája továbbra is a Motiváció/fejlődés (29%), a Pozitív érzelmek aránya 18% és a Negatív érzelmeké mindössze 7%.

Összefoglalva: az asszociációs vizsgálat bizonyítja a kulturális összeillés tételét, mely szerint az egyén olyan közegben érzi jól magát, amely megfelel a saját kulturális sajátosságainak. **A versengés iránt pozitívabb attitűdökkel rendelkezők versengőbb közegben kívánták a felsőoktatási tanulmányaikat folytatni, míg a versengés iránt negatívabb attitűdökkel rendelkező budapestiek egy kevésbé versengő közeget kerestek maguknak.** A versengés szubjektív megítélése a longitudinális vizsgálat alapján irányulását tekintve (pozitívabb ill. negatívabb) nem változott egyik vagy másik csoportban.

Eredmények: félig-struktúrált interjúk. A félig struktúrált interjúk fel kívánták tární a két csoport (BV és VB) egyetemi város és intézmény választásának a motívumait, a résztvevők iskolai versenyekkel kapcsolatos tapasztalatait, a középiskola versengési légkörét, a családi értékeket a tanulással és a teljesítménnyel kapcsolatban, a résztvevő versengéssel kapcsolatos attitűdjeit, az egyetem versengési klímájával kapcsolatos tapasztalatait, az élethelyszín váltással kapcsolatos kulturális tapasztalatokat/nehézségeket, a szülővárosuk és az egyetemi város versengési légkörének a percepcióját, valamint azt, hogy mennyiben gondolják úgy, hogy az elkövetkező három év során a versengési attitűdjük annak hatására változni fog, hogy várost váltottak. A fenti szempontok közül a versengésre összpontosítunk az eredmények ismertetésében. Az interjú vizsgálat igazolta az asszociációs vizsgálat eredményeit és összhangban van a kutatás eredeti hipotézisével, mely szerint a VB csoport eleve erősebb versengési késztetéssel rendelkezik, mint a BV csoport. Míg a VB csoportban 55% volt versengéskeresőként jellemezhető, mindössze 11% versengéskerülő és 34% a versengés iránt közömbös, addig a BV csoportban 44% volt versengéskereső, 37% versengéskerülő és 18% a versengés iránt közömbös. A középiskola és az egyetem viszonyában a VB csoport 44%-a szerint az egyetemen kevésbé van versengés, mint a középiskolájukban volt, míg 29% szerint erősebb ezen a szinten a versengés. A BV csoport esetében hasonlóképpen 41% érzékelt úgy, hogy az egyetemen kevésbé van versengés, 34% szerint erősebb a versengés és 11% szerint egyik intézmény sem volt versengő. Mindkét csoport tagjainak döntő többsége Budapestet mint várost erősebb versengéssel jellemezte, mint a vidéki városokat. Ez egyik csoport tagjainak sem volt pozitív tartalmú, ugyanakkor a VB csoport, akik Budapest irányába mozogtak kiemelték Budapest nagyobb munkaerőpiacát, jóval több lehetőségét és karrier kínálatát. A BV csoport számára vonzóbb volt a nyugodtabb, lassúbb, "emberléptékűbb" vidéki környezet.

Longitudinális vizsgálat eredménye: A VB csoport esetében az újrafelkeresettek között 1 résztvevő mondta azt, hogy ő nem versengő és nem is volt az, mindenki más versengőnek/erős versengőnek vallotta magát és tipikusan fejlődésről számolt be ezen a téren, elsősorban a vesztes jobb feldolgozása terén. Elmondható tehát, hogy a budapesti egyetemi tanulmányok során a VB csoport tagjainak a versengő attitűdje megerősítődött. Történt ez annak ellenére, hogy a második interjúban szereplők 100%-a nyilatkozta azt, hogy az egyetem számukra csalódást keltően nem versenyorientált. Ezzel szemben a BV csoport attitűdje úgy változott, hogy 44%-ról 40%-ra csökkent a versengők aránya, 40%-ról 28%-ra a versengéskerülők aránya, míg 16%-ról meduplázódott és 32% lett a versengés iránt semlegesek aránya, vagyis a vidéki egyetemeken tanulók kevésbé lettek versengéskerülők, de közömbösebbé váltak a versengés iránt. Az interjú vizsgálat hatalmas anyagot adott a Budapest-vidék kulturális különbségek mibenléte és a diákok számára történő megélése tekintetében, de ezek kifejtésére, elsősorban, mert kvalitatív anyagok, itt nincs hely/mód.

Összefoglalva elmondható, hogy az interjú vizsgálat az asszociációs vizsgálattal összhangban különbséget tárt fel a vidékről Budapest irányába és az - amúgy az egyetemista populáció töredékét kitevő - Budapestről vidéki egyetem irányába mobil egyetemisták között. A kulturális illeszkedés hipotézisének megfelelően úgy tűnik, hogy a versengőbb fiatalok versengőbb, a kevésbé versengők kevésbé versengő közeget keresnek maguk számára. A kutatás alapján a kulturális közege váltás nem változtatja meg alapjaiban

a versengési irányultságot fiatal felnőtt korban, hanem inkább megerősíti annak irányultságát, amennyiben a személy versengési jellemzői és a környezet versengési jellemzői összhangban vannak.

5. VIZSGÁLAT

Kiemelkedően sikeres felnőttek vizsgálata

A kutatás célja: Korábbi, főleg kiemelkedően tehetséges gyerekekkel és fiatal felnőttekkel végzett vizsgálatok arra hívták fel a figyelmet, hogy a kiemelkedő tehetségek életében erősebben jelen lévő versenynek káros pszichés-szomatikus hatásai lehetnek. A kutatások a versengés differenciálatlan koncepcióján alapultak és a nem vizsgálták a már bevált, egy szakmai pályafutás által is igazolt "felnőtt" tehetségeket. A jelen kutatás célja, hogy egy differenciált versengési koncepció teoretikus alapján megvizsgálja, hogy milyen szerepet tölt be a bevált tehetségek egészségében a versengés/verseny és a kitartóan magas színvonalú teljesítés.

Minta: A kutatásban összesen 66 félig strukturált mélyinterjú készült el úgynevezett bevált tehetségekkel. 15 kiemelkedő eredményt elért sportolóval, 20 kiemelkedő művésszel (festővel, íróval, költővel, karmesterrel, hangszeres zeneművésszel, balettművésszel, színésszel, énekessel, zeneszerzővel), 15 kiemelkedő természettudóssal (orvossal, kémikussal, biológussal, fizikussal, matematikussal) és 16 kiemelkedő humán/társadalomtudóssal (szociológussal, történésszel, pszichológussal, közgazdással, irodalmárral, filozófussal, nyelvessel, művészettörténésszel). A résztvevők között a természet- és társadalomtudósok esetében kivétel nélkül mindenki vagy MTA Doktora vagy akadémikusi címmel rendelkezett. A minta ebben az értelemben a hazai tehetségekutatásban unikálisnak mondható. A sportolók átlagéletkora 25-30 év, a művészek átlagéletkora 45-50 év volt, a társadalom és természettudósok tipikusan 60 év felettiek voltak. A négy különböző területet azért választottuk, mert a verseny jelenléte strukturális formában eltérő a négy terület között. A sport lényege az intézményesített verseny. A természettudomány esetében már a középiskolás időszakban is jellemző az intézményesített verseny, valamint a természettudományi teljesítmény jól mérhető és összehasonlítható tudományometriai mutatókkal. A társadalomtudományok "objektív" mérhetősége már kevésbé egyértelmű, a kiemelkedő teljesítmény sokkal inkább a szakma konszenzusán alapul, a művészetek esetében pedig látszólag még kevésbé lehet egyértelmű mérhetőségről és kritériumokról beszélni, ugyanakkor egyes művészeti ágakban például a klasszikus zene világában a verseny szerepe meghatározó lehet a karrier alakulásában.

Módszer: A félig-strukturált interjúk tipikusan 2-3 órát tartottak. Az interjúról hangfelvétel készült, amelyet átírtunk majd így tartalomelemezünk. Az interjú fel kívánta tární a kiemelkedően sikeres egyén motivációjának a jellegét és forrását (család és iskola szerepe), a versengéshez és a versenyekhez fűződő személyes viszonyát, a győzelemmel és a veszteséssel való megküzdés rá jellemző formáit, az adott szakmai területen a versengés/verseny jellegzetességeit, hogy lehet-e kiemelkedő teljesítményt elérni a szakmai verseny kikerülésével, valamint azt, hogyan miként függ össze az illető eddigi életén át tartó magas szintű teljesítés – meglátásuk szerint - a pszichés és szomatikus egészséggel. A versenyekből tipikusan sikeresen kikerülő nemzetközi hírű szakemberek szerint "van-e pszichés vagy szomatikus ára" annak, ha valaki helytáll ezekben a versenyekben illetve ellenkezőleg a magasan teljesítés igénye és fenntartása pozitívan befolyásolhatja-e a pszichés és szomatikus egészséget.

Eredmények: Mivel a 66 interjú kvalitatív elemzés eredményeinek az ismertetése inkább egy tervezett könyvbe lesz leírható, jelenleg a kutatás legfőbb kérdésére kívánunk választ adni, nevezetesen a versengés/versenyek pszichés és szomatikus betegségekkel való összefüggésének a kérdéseire olyan bevált, sikeres személyek esetében, akik a kiemelkedő teljesítményhez vezető úton számos versengésben/versenyben kellett, hogy részt vegyenek.

Motiváció: A vizsgálatban résztvevő személyek mindegyikét nagyon magas szintű elsajátítási motiváció jellemzi, amelynek lényege az erős és szenvedélyes érdeklődés az iránt, amiben kiemelkedő teljesítményt nyújtottak/nyújtanak. Az adott területen meglévő aktivitás, fejlődés, mindig újabb és újabb illetve magasabb teljesítmény olyan öröm forrása, amelyre inkább mint a pszichés és mentális egészségük fenntartásának a zálogára, semmint azokat veszélyeztető tényezőre tekintenek. Az adott terület iránti elkötelezett érdeklődéshez minden esetben más további motivációk társulnak: sok esetben a bizonyítás vágya (a szülők igazságtalan háttérbe szorítása, alacsonyan iskolázott szülők akikhez képest a gyerek úgy

érezte, hogy bizonyítania kell a tehetségét), az extra magas teljesítménymotiváció (magasra helyezett célok kitartó, eltántoríthatatlan, a nehézségeknek ellenálló követése) a kiemelkedés és a legjobbnak lenni vágya (versengési motiváció), kifejezetten a győzelem mint motivációs cél (sportolóknál) a riválisok (a fókusz a riválison van) legyőzésének a vágya, a szakmai hírnév és siker motiváló ereje, a szakmai siker elismerését jelentő anyagi jutalmak motiváló ereje, a szakmai életben elnyerhető szakmailag megbecsült illetve a szakmára befolyással bíró pozíciók elnyerése. Ezek egyéni kombinációkat, komplexumokat ill. mintázatokat alkotnak az egyes magas tehetségű személyeknél és a szerepük és jelentőségük az egyén motivációs repertoárjában az élet során és kontextusonként dinamikusan változik.

Versengési attitűdök: a vizsgálatban résztvevő kiemelkedő tehetségek döntő többsége a komplex versengő mintázatba sorolható az interjúk alapján, vagyis mind az önfejlődés mind a győzelem és a hírnév, siker, jutalom fontos a versengésben, amelyet nagyon gyakran nem maguk kezdeményeznek, hanem ahhoz, hogy a pályájukon sikeresen haladni tudjanak számos versengésen és versenyhezeten kell keresztül menniük és abban helyt kell tudni állniuk. Amikor a saját területükön dolgoznak és alkotnak, akkor az alkotás és készülés (pl. edzés) folyamán az önfejlődés és a spontán társas összehasonlításon alapuló versengés jellemző rájuk, amikor intézményes versenyben kell részt venniük (sportverseny, tanulmányi verseny, zenei verseny, pályázat, ösztöndíj, kutatási pályázati pénz, könyvkiadói támogatás, kiállítási helyszín, egyetemi/kutatóintézeti előrelépés, akadémiasság, világbajnokság, olimpia stb.) akkor a nagyon erős győzelmi vágy áll a fókuszban, a kívánt „jutalom” versenyben történő elnyerésének a vágya, A sportolók mindegyike komplex versengéssel volt jellemezhető. A főként önfejlesztő versengéssel jellemezhető résztvevők száma alacsony, elsősorban a művészek között található. Azonban rájuk is jellemző az, hogy amikor a szakmai életük során elkerülhetetlenül versenyhelyzetbe kerülnek, akkor ott a győzelem vágya is irányítja a részvételüket. Hasonlóképpen kevés a versengés iránti közömbösséggel jellemezhető résztvevő volt a vizsgálatban, de rájuk ugyancsak a versenyben való részvétel pragmatikus és célorientált képessége volt jellemző. Mindenre jellemző volt, hogy amikor valamilyen fontos cél érdekében versengeni kellett, akkor nagyon komoly energiákat tudtak felszabadítani és erősen tudtak koncentrálni a feladatra, cél elérésének a fontossága nem terhelte meg őket annyira, hogy ne tudták volna tehetségük legjavát mozgásba hozni. Összesen egy résztvevőt lehetne a szorongó versengéskezdéssel jellemezni, aki minden a szakmájával együttjáró versenyhelyzetet komoly megterhelésként él meg. Kifejezetten hiperversengő illetve vesztéstől féltő versengéskezdő személyt nem tudtunk a mintánkban azonosítani.

A győzelemmel és vesztéssel való megküzdés: A bevált kiemelkedő tehetségekre a győzelemmel és vesztéssel való megküzdés kiemelkedően adaptív mintázatai jellemzőek. A győzelem büszkeséggel és örömmel tölti el őket, mert azt megérdemeltnek tekintik (tényleg jobbak voltak másoknál, keményen megdolgoztak az eredményért), a győzelem azonban nem önmagában vett cél, hanem újabb lehetőségeket nyit meg, újabb, még nagyobb kihívások keresésére készíti őket. A vesztéstől a kiemelkedő és sikeres tehetségek élete sem mentes. Minden résztvevő életében előfordult számos kisebb és több nagy horderejűként megélt vesztés is. Az esetek túlnyomó többségében az érzelmi átélést hamarosan követte a talpraállás és a folytatás, a nem-feladás. Az interjúkból világossá vált, hogy vannak vesztések, amelyek sokakat egy életre eltántorítanak az adott céltól, ugyanakkor a vizsgált bevált tehetségek esetében ez kevesebb mint 5%-ra tehető, a bevált tehetségek összegyűjtik az erejüket és adott esetben kreatív megoldásokkal, de kitartóan folytatják a munkát.

Pszichés és szomatikus egészség: Az interjúk alapján a kiemelkedően magas teljesítmény és az erős verseny önmagában nem jelent pszichés terhet sőt inkább a testi-lelki fittséget támogatja, hiszen erre szükség van a kitartó és koncentrált teljesítéshez. Ugyanakkor szinte kivétel nélkül minden válaszadó életében volt olyan verseny, amelyet igazságtalanként élt meg. Amikor nem a jobb teljesítmény győzött, hanem más szempontok alapján jött létre egy rivális győzeleme (ösztöndíja, előléptetése, világbajnokságra küldése, akadémiai címe stb.). A kiemelkedő tehetségek gyerek/iskolás korukban tipikusan nagyon jól, kiemelkedően teljesítettek és ezt a tényleges munkájukkal/tehetségükkel érték el. Hozzászórtak és természetesnek tekintették a meritokratikus elvek érvényesülését a versengés során. Ahogyan a választott pályájukon előrehaladtak egyesek több, mások kevesebb esetben tapasztalták azt, hogy nem feltétlenül elég az, hogy valaki ténylegesen szakmailag/művészileg jobb, mint a másik, hanem igazságtalanul mások győzhetnek és ők maguk vesztesé válhatnak. A szakmai élet során előálló versenyhelyzeteket gyakran nem

a konstruktív versengés (szabálytartás, kooperatív versengés, őszinteség, agresszió és manipuláció mellőzése stb.), hanem a destruktív és ellenséges versengés jellemzi. Ezek a típusú versengések figyelmet és energiát vonnak el az adott tehetségterületről, mert az ottani munkára fordítható erőforrások megosztódnak a védekezés/támadás folyamata és a saját érdeklődési területen történő előrehaladás között. Az igazságtalan akadályoztatás, az igazságtalan veszteség és az ellenséges interperszonális kapcsolatokkal járó versengés az interjúalanyok szerint hatással volt/van mind a pszichés mind a testi egészségükre. A magas teljesítményigény szempontjából egy másik a pszichés és testi egészséget megterhelő helyzet az, amikor a megszokottan jól teljesítő egyén rövidebb-hosszabb ideig elakad, úgy érzi nem tud tovább fejlődni (és ez az erős belső igény mindenkit jellemzett), vagy úgy érzi elérte, amit lehetett a szakmájában a saját képességeivel. Ez az érzés azzal társulva, hogy a versenytársak közben előrelépnek, megterhelő. Az interjúalanyok többsége ugyanakkor az ilyen válságokon túl tudott lépni és megtalálta, sokszor a saját területén történő megújulással, a továbblépés módját és a saját "versenyelőnyét".

Összefoglalóan: A kiemelkedő bevált tehetségeket komplex motivációs mintázat jellemzi, amely kontextusonként és szakmai szakaszonként változó kombináció. Versengés szempontjából leginkább komplex versengők közé sorolhatóak, amely versengési mintázat a korábbi vizsgálataink során az önfejlesztő versengési mintázat mellett a pszichés és szomatikus egészséggel és a pszichés protektív faktorokkal a leginkább együtt járt. A magas teljesítmény, erős versenykörnyezetben, konstruktív, meritokratikus versenyben, nem vezetett a kiemelkedő tehetségek életében pszichés és szomatikus megbetegedésekhez, adott esetben ez a törekvés hozzájárult a gyorsabb felépüléshez, de az igazságtalan, unfair, destruktív versengés mind pszichésen, mind szomatikusan megterhelte őket. Úgy tűnik, hogy ahhoz, hogy valaki hosszantartóan magasán teljesítsen és bevált tehetség legyen kiemelkedően jó pszichés megküzdőképességgel kell rendelkeznie és a nem konstruktív versenyhelyzetekben is meg kell tudnia tartan, legalább részlegesen, a szakmáján a fókusz és így módon helyt kell tudnia állni.

6. VIZSGÁLAT

A versengési helyzetek meghatározó szerepe a stressz reakcióban: neuroendokrinológiai és emocionális-viselkedési reakciók

A kutatás célja: A versengés, korábbi, nem kísérletes kutatásokkal azonosított szituatív jellemzői hatásának feltárása a versengők neuroendokrinológiai stressz reakciójára (amely közvetetten a versengés pszichés és szomatikus egészségre gyakorolt hatásával állhat kapcsolatban), valamint a különböző versengési szituációk hatása azok pszichés szintű szubjektív emocionális és kognitív megélésére, a versenytárral való kapcsolat alakulására és a további versenyek keresésére/elkerülésére.

Specifikusan három feltételrendszer mentén kívántuk feltárni ezeket a hatásokat:

1. Neutrális (nincs beavatkozás, megfelel a nem motivált és az igazságos helyzetnek), barátságos és ellenséges helyzet
2. Motivált/jutalmazott és nem motivált helyzet (nincs extra jutalom)
3. Igazságos/igazságtalan helyzet

Minta: A kísérletes kutatásban összesen 202 kísérletben 294 egyetemista vett részt ennek 68,4%-a nő (N=201), 31,6% a férfi (N=93). A résztvevők életkora 22,59 (SD=4,75) volt.

Módszer: A kutatás számára egy kísérletes módszert fejlesztettünk. A kísérlet több szakaszból állt.

- Először a megérkező kísérleti személyek kortizol szintjét mértük meg (baseline).
- Elektrodermális Aktivitás (EDA) mérésére alkalmas Obimon nevű eszköz (Veres-Székely Anna és mtsai, 2017) felszerelése mindkét játékosra.
- Előkérldőíveket töltöttek ki, amelyek a következők voltak: TVOK (Orosz ...Fülöp, 2018), Győzelemmel és Veszteséssel való Megküzdés Kérdőív (Fülöp & Berkics, 2007 új változata). Szorongás mérésére: Verseny szorongás (CSAI-2, Martens és mtsai., 1990; Sipos et al, 1999), Vonás és Állapotszorongás (STAI; Spielberger és mtsai, 1983; Sipos és mtsai, 1994). Protektív faktorok mérésére: Állhatatosság Skála (GRIT, Duckworth, Peterson, Matthews & Kelly, 2007),

Connor-Davidson Reziliencia (CD-RISC, Connor & Davidson, 2003, Eustress (Sullivan, 2011), Pozitivitás Skála (POS-8, Caprara mtsai., 2012). Teljesítménycélok: 3×2 Teljesítés-Cél Kérdőív (Elliot és mtsai, 201; Urbán és mtsai, 2004).

- Kísérleti helyzet: az egymással átlósan szemben egy számítógépnél ülő kísérleti személyeknek egy on-line kvíz versenyben kellett résztvenniük amely kb. 30 percig tart és 108 különböző műveltségi kérdést tartalmaz (zene, film, sport stb.). A versenyben az egyik résztvevő győz, a másik veszít. Mielőtt a kísérleti személyek elkezdtek a versenyt az adott kísérleti feltételre előkészítő 1 perces videót néztek meg. A kísérleti feltételeket manipuláltuk. Az ellenséges és a barátságos helyzetben egy beépített személy volt a versenytárs, aki meghatározott időközönként barátságos vagy kifejezetten bántó, ellenséges megjegyzéseket tett a verseny közben. A motivált feltételnél a győztes egy 3000Ft-os ajándékutalványt kapott. Az igazságtalan helyzetben viszont a kísérletvezető kérés nélkül segített az egyik versenyzőnek a megoldásban, majd egy mellékes szempont figyelembevételével őt deklarálta győztesnek.
- A játék végén újabb kortizol-mérés történt.
- Utókérdőív: Győzelemmel/vesztéssel kapcsolatos érzelmek és viselkedéses reakciók specifikusan módosítva a verseny utánra, Generalizált Szorongás Skála (GAD-7) (Spitzer, Kroenke, Williams és Löwe, 2006); Csaknem Tökéletes Skála (Rice és mtsai, 2014), Perfekcionizmus Következményei kérdőív (Kim, 2010, Stoeber, Hoyle, & Last, 2013) 35-tételes Ellenségesség Skála (Anderson és mtsai, 1995). Fejlődés és Képességek Demonstrálása Kérdőív (Korn & Elliot, 2016). Versenyhelyzetre adott Reflexiók kérdőív az egyes kísérleti helyzetek által keltett érzelmekről, a versenytárs iránti érzelmekről és a továbbfolytatás/újabb játékban való részvétel szándékáról. Két alskálájával számoltunk: a Kihívás és a Pozitív Társas Viszonyok alskálával.
- A kísérlet befejezése az utolsó, harmadik kortizol szint mérés volt.

Eredmények:

A helyzetek szerepe:

- Az **igazságtalan versenyhelyzetben** az igazságtalansággal győztes erősebb zavart érez és kevésbé keres új kihívásokat a győzelem után, a győzelmét értelemszerűen inkább külső és kevésbé belső okoknak tulajdonítja, mint a többi feltétel győztese. Az igazságtalan helyzet résztvevői kevesebb pozitív érzelemtől számolnak be (Hosztilitás-35 érzelem Skála), kevésbé pozitív társas viszonyokat élnek át (Pozitív társas viszonyok alskála) mint a barátságos versengésben résztvevők. A vártak megfelelően **az igazságtalan verseny a pszichés átélés szintjén nagyobb stresszt kelt**, mint a barátságos/szabályos/igazságos versengés.
- Az **ellenséges helyzetben résztvevők** elkeseredettebbek (Hosztilitás-35 érzelem Skála) mint a többi helyzetben résztvevők, ez a helyzet negatívabb társas viszonyokat alakít ki, a benne résztvevők kevésbé találják szimpatikusnak a partnert, nem akarnak vele a jövőben együttműködni, kevésbé akarnak vele újra versenyezni (Pozitív Társas Viszonyok alskála), és rosszabbul érzik magukat a verseny során mint a semleges, barátságos helyzetben résztvevők. Az **ellenséges helyzet ugyancsak nagyobb stresszt kelt a pszichés átélés szintjén**, mint a barátságos helyzet.
- A verseny során nagyobb kihívást és pozitívabb emberi kapcsolatot átélők nagyobb arányban akarják folytatni azt. A **barátságos helyzetben győztesek** nagyobb arányban akarják folytatni a versenyt, mint a többi feltétel győztesei.

A versengési attitűdök szerepe: az általunk feltárt versengési attitűdöket viselkedésesen sikerült igazolni: az önfejlesztő versengés és a hiperversengés a versengés további folytatására adott "igen" válaszok szignifikánsan nagyobb arányával jártak együtt, míg a szorongó és vesztéstől féltő versengéskerülés és a versengés iránti semlegesség a "nem" válaszok nagyobb arányával. A komplex versengő és önfejlesztő mintázat a versenyutáni reakciók közül a kihívással jobban

összefüggött, mint az elkerülő és semleges mintázat. Az önfejlesztő mintázat szignifikánsan magasabb értékeket ért el az elkerülőnél a versenytárhoz fűződő pozitív társas viszonyulásban is.

Győzelemmel és Veszéssel való Megküzdés mintázatai: a kérdőív az előtesztben a vonás jellegű reakciókat mérte: a győzelemre adott zavar, a veszteségre adott csalódottság és szomorúság és önelutasítás érzelmi válasz, a feladás és elkerülés mint a veszteségre adott viselkedéses válaszok a további versennyel kapcsolatos “nem” válasz nagyobb arányát eredményezték. Ezzel szemben a győzelem utáni újabb kihívások keresése és a vesztesé utáni talpra állás a folytatással kapcsolatos “igen” válaszok nagyobb arányával járt együtt. Az utóvizsgálatban újra felvettük a győzelemre és veszteségre adott reakciókat, ekkor az itemeket az aktuális győzelemmel ill. veszteséssel kapcsolatos érzelmek és viselkedési reakciókként megfogalmazva: a “büszke/boldog győztes”, aki a győzelmét belső okoknak illetve a saját erőfeszítésének tulajdonította ill. aki jelezte, hogy a győzelem után újabb kihívásra vágyik inkább folytatni akarta a versenyt, a győzelem esetében “zavart” átélők, akik külső oknak tulajdonították a győzelmüket és jelezték, hogy inkább feladják azok értelemszerűen nem akarják folytatni a versenyt (tipikusan az igazságtalan helyzetben győztesek!)

A **személyiségvonások szerepe** a verseny iránti attitűdöt tükröző folytatni/nem folytatni választásban a nagyobb verseny-önbizalommal rendelkezők, a megközelítő-feladatcélokkal rendelkezők (3X2 Célkérdőív), a pozitív eu-stresszre hajlamosabbak inkább folytatni akarták a versenyt, a nagyobb versenyszorongással (Versenyszorongás Kérdőív) nagyobb vonásszorongással (STAI) rendelkezők inkább nem.

Stresszreakció: Amíg pszichológiai szinten világos különbség volt a barátságos/semleges/igazságos és az ellenséges/igazságtalan helyzetek érzelmi átélése és az általuk kiváltott szubjektív stresszérzet között, a neuroendokrinológiai vizsgálat (három kortizol mérés minden egyes résztvevőnél) mindössze egyetlen összefüggést mutatott és ez nem a helyzetekkel, hanem a győzelem és a vesztesé tényével függött össze. Közvetlenül azután, hogy a játék végetért és megtudták a szereplők, hogy győztek vagy veszítettek, a vesztesékek erősebb stressz reakcióval reagáltak, szignifikánsan nagyobb kortizol szint emelkedést mutattak (2. Mérés). Az elektrodermális bőr aktivitás (EDA) mutatók hasonlóképpen nem mutattak eltérést a feltételek között, viszont nemi különbségeket igen. A versenyre magára (feltételtől függetlenül) a férfiak erősebb reakciókat adtak: EDA latencia (férfiak szignifikánsan gyorsabb EDA válasz), EDA SCL (férfiak szignifikánsan magasabb EDA szint) és kísérletben eltöltött idő változóknál is (férfiak szignifikánsan gyorsabbak).

Összefoglalás: Előzetes kutatásaink alapján a kiinduló hipotézisünk az volt, hogy a versengés intenzitását három feltétel növelheti: az erős motiváltság, amelyet az előfeszítő videóval, az instrukcióval és a jutalommal kívántunk elérni. Növeli a versengés érzelmi intenzitását az ellenségesség és az igazságtalanság is. Az eredmények a motivált feltétel esetén nem igazoltak sem szubjektív átélés, sem neuroendokrin szinten erősebb izgalmat. Ugyanakkor a versenytársak/riválisok közötti ellenséges kapcsolat, valamint az igazságtalan verseny pszichés-szubjektív átélési szinten erősebb negatív stresszt keltett, negatívabb interperszonális kapcsolatot eredményezett a riválissal, mint a barátságos, semleges és igazságos versenyhelyzet. Ugyanakkor a fiziológiai mérések nem mutattak parallel neuroendokrinológiai/elektrofiziológiai választ. A kísérleti feltételeknek nem, hanem magának a győzelemnek és a vesztesének volt a stresszreakcióval összeüggése: veszteni nagyobb stressz, mint győzni. Az eredmények megerősítették azt, hogy a destruktív típusú versengési helyzetek (igazságtalan, ellenséges) pszichésen mindenképpen megterhelőbbek, mint a semleges, igazságos és kifejezetten barátságos helyzetek, valamint azt, hogy a vesztesé fokozottabb stresszt okoz, mint a győzelem. Mindezeknek

szomatikus hatásai is lehetnek, de ezt a laboratóriumi körülmények között (30 perc online quiz, nem igazán fontos tétek, ismeretlen versenytárs) fízíológíásan nem sikerült igazolni. Komolyabb stresszteli kísérleti helyzetet amely komoly való életbeli tétekkel jár etikai okokból nem lehetett kipróbálni. Valójában fontos eredmény, hogy a pszichés átélés szintjén viszont nagyon világosan mutatkozott az egyes feltételek pozitív illetve negatív hatása. A kísérletes eredmények egy további jelentősége, hogy “viselkedéses szinten” validálják a versengési attitűdöket és mintázatakat és a győzelemmel és veszteséssel történő megküzdés személyre jellemző, eddig kérdőíves formában feltárt mintázatait.

Összegezve: A hat részvizsgálatból álló kutatássorozat egyértelműen bizonyította, hogy az önfejlesztő és komplex versengés minden életkorban pozitív kapcsolatban van a pszichés és szomatikus egészséggel és a pszichés protektív faktorokkal, míg a versengést szorongással megéllő illetve a veszteséstől féllő versengéskeresülés szoros összefüggésben áll a pszichés és szomatikus szimptomákkal és a gyengébb protektív védőfaktorokkal. Az hogy egy egyén miként tudja megőrizni az egészségét intenzív versenykörnyezetben elsősorban a pszichés protektív faktorok jelenlététől függ, melyek közé az önfejlesztő és komplex versengés is beletartozik. A versengés negatív hatással van a pszichés egészségre akkor, ha destruktív formát ölt, ha a riválisok ellenségek és a versengési folyamat igazságtalan. A reprezentatív vizsgálat eredményei szerint a magyar válaszadók döntő többsége megéllt igazságtalan versengést. Ezek a helyzetek és a vesztes élménye fokozott stresszt okoz, elsősorban azoknál, akik nem rendelkeznek megfelelő pszichés protektív faktorokkal illetve a győzelemmel és a veszteséssel való megfelelő megküzdési formákkal (új kihívások keresése/talpraállás képessége). Az eredmények arra is rámutattak, hogy a szorongó és veszteséstől féllő versengéskeresülés személyek számára nem megoldás, ha nem versengő környezetbe kerülnek (pl. nem-versenyorientált iskola), mert valójában a versengéskeresülés a megfelelő pszichés protektív faktorok hiányával függ össze. Ebből következően a legfontosabb ezeknek az erősítése, amely egyrészt lehetővé tenné, hogy sikeresen vegyenek részt a “versenyásadalomban” másrészt hozzájárulna jobb mentális és szomatikus egészségükhöz is.