

A SIKERKERESÉS ÉS KUDARCKERÜLÉS MOTÍVUMAI, VISELKEDÉSES MEGJELENÉSÜK ÉS ÖSSZEFÜGGÉSEIK¹

Fodor Boglárka¹, Mihalik Árpád²

¹SZTE BTK Pszichológiai Intézet, fodorboglarka94@gmail.com

²SZTE BTK Pszichológiai Intézet

A sikerkeresés és kudarckerülés motívumai minden teljesítményhelyzetben megmutatkoznak. Kutatásunk célja a két motívum vizsgálata, viselkedéses megjelenésének és összefüggéseinek megismerése az önértékeléssel, a szorongással, továbbá a versengéssel kapcsolatos attitűdökkel és a sportolással. A mintában szereplő 71 fő papír-ceruza alapú kérdőívcsomagot töltött ki, melynek részét képezte egy sportolási szokásokra vonatkozó kérdéssor, a Rosenberg-féle Önértékelés Skála alternatív fordítása (RSES-H), a Spielberger Állapot- és Vonásszorongás Kérdőív (STAI), a Többszörös Versengési Attitűd Leltár (MCAI), és az Achievement Motives Scale átdolgozott, általunk fordított változata (AMS-R). Emellett a kutatásban felhasználtunk egy online játékot is, mely a vizsgálati személyek teljesítmény iránti igény szintjének megállapítására volt alkalmas. Eredményeink alapján elmondható, hogy a sikerkeresés magasabb önértékeléssel és alacsonyabb szorongással jár együtt. Emellett az önfejlesztő versengés pozitív kapcsolatot mutat a sikerkereséssel, míg a versenykerülés a kudarckerüléssel áll pozitív összefüggésben a kérdőíves eredmények alapján. Azonban a viselkedéses válaszok alapján történő sikerkeresés és kudarckerülés megállapítása esetében, az online játék eredménye ellenkező irányú kapcsolatot mutat.

Kulcsszavak: sikerkeresés, kudarckerülés, versengés, önértékelés, szorongás, sport

¹ Ugyanennek a kutatásnak eredményeiből, más vetületre fókuszálva készült egy OTDK munka, mely publikációként megjelenik, így bizonyos részek megegyeznek.

A sikerkeresés és kudarckerülés motívumai minden bizonytalan kimenetelű teljesítményhelyzetben megmutatkoznak. Annak mérésére, hogy valakit a sikerkeresés vagy a kudarckerülés jellemez jobban számos kérdőív áll rendelkezésünkre, azonban kevés vizsgálat fókuszál a két motívum viselkedéses megjelenésére. Kutatásunk célja volt tehát a sikerkeresés és kudarckerülés viselkedéses és attitűdök szintjén való megjelenésének megismerése, illetve összefüggéseinek feltárása az önértékeléssel, szorongással, a versengés különböző aspektusaival és a sportolással.

AZ IGÉNYSZINT ALAKULÁSA A SIKERKERESŐ ÉS KUDARCKERÜLŐ SZEMÉLYEK ESETÉBEN

Mindenki számára fontos, hogy sikeres legyen, jól teljesítsen, elérje kitűzött céljait. A teljesítménymotiváció gyökerei az effektancia motívumáig nyúlnak vissza, vagyis a hatékonyság érzésének elérése iránti motivációhoz. Továbbá összefüggésbe hozható a kompetencia iránti igény motívumával is, mely szelektív, tartós viselkedésre készítet, s arra irányul, hogy hozzáértőnek érezzük magunkat, hatékonyan bánjunk környezetünkkel (White, 1959). Az emberek automatikusan képességeiknek tulajdonítják teljesítményüket, melyet egy feladat végzésekor nyújtanak. Ez fokozottan igaz, mikor kognitív kapacitásunk le van terhelve (Sakaki & Murayama, 2013). Egy feladat elvégzése előtt megfogalmazunk magunkkal szemben egy elvárást a teljesítményünkre vonatkozóan, melyet korábbi hasonló helyzetekből származó tapasztalataink, siker- és kudarcélményeink határoznak meg. Ezt az elvárást nevezzük igényszintnek, melynek mértéke jelzi, hogy az egyén arra törekszik, hogy összhangba hozza elvárásait a következő teljesítményhelyzet reális lehetőségeivel (Lewin, 1951). Sikerszériát követően az igényszintünk megnő, kudarccokat követően pedig, igaz, hogy kisebb mértékben, de lecsökken (Anshel, 2003). Az azonban, hogy milyen célokat és elvárásokat fogalmazunk meg magunkkal szemben, eltérő lehet a kontextus és személyes tulajdonságok függvényében is. Amikor egy adott szituációval találjuk szemben magunkat, aktiválódik a kompetenciáinkra, képességeinkre, hibáinkra, erőfeszítésünkre vonatkozó hiedelemrendszerünk, mely meghatározza, hogy milyen célokat tűzünk ki magunk elé. Céljainkról rendelkezünk egyfajta kognitív reprezentációval, így ezek a folyamatok potenciálisan hozzáférhetők a tudat számára (Pintrich, 2000).

A motivált teljesítményviselkedést távolító és közelítő tendencia is jellemezheti. A távolító, szorongásvezérelt viselkedésnél arra törekszik az egyén, hogy minimalizálja a feladat elbukásának lehetőségét, az aktív, közelítőnél pedig arra, hogy maximalizálja a sikeresség esélyét a teljesítményhelyzetben (Pang, 2010). Attól függően, hogy a személy inkább arra törekszik, hogy sikereket érjen el, vagy, hogy elkerülje a kudarcélményeket, beszélhetünk sikerorientált és kudarckerülő emberekről.

A sikerorientált személyek közelítő magatartása a feladatnehézség iránti preferencia függvényében egy fordított U-alakú görbe segítségével írható le. Eszerint legszívesebben közepes nehézségű feladatokat és célokat választanak

maguknak, hiszen ezek a leginformatívabbak teljesítményüket illetően, továbbá a siker elérésének legnagyobb valószínűségét és a személyes kontroll érzését nyújtják. Emellett tovább próbálkoznak ezen célok elérésével, s a fokozott figyelem és erőfeszítés következtében jobb teljesítményt nyújthatnak. Ezzel szemben kevesebb az esély rá, hogy nagyon könnyű vagy nagyon nehéz célokat tűznek ki maguk elé (Pang, 2010). A kudarcckerülőkhöz képest gyakrabban élnek át flow élményt, miközben egy feladatot végeznek és pozitívabb az önértékelésük is (Mayer, Lukács, & Barkai, 2011).

Amennyiben a személy érzékeli, hogy nagy az esély a rossz eredmény elérésére vagy kilép a helyzetből, vagy amennyiben ez nem lehetséges, megpróbál olyan teljesítményt nyújtani, ami megvédi a kudarcélménytől. Annak a valószínűsége, hogy valaki távolító, azaz kudarcckerülő megközelítést alkalmaz a feladatvégzés során egy U-alakú görbével írható le a feladat nehézségének függvényében. Ez alapján elmondható, hogy a kudarcckerülő személyek sokkal motiváltabbak arra, hogy könnyű vagy nehéz feladatokat végezzenek el, továbbá, hogy a közepes nehézségű feladatokat elkerüljék. Olyan célt tűznek ki maguk elé, melynek teljesítése nem illeszkedik képességeikhez (Pang, 2010). A kudarcckerülő személyek külső okoknak tulajdonítják a sikereiket, nem érzik, hogy saját képességeik által érnék el eredményeiket, így önértékelésük alacsony (Gyömbér et al., 2012). A kudarcckerülő személyeknek továbbá magasabb szintű a szorongásuk, mint sikerkereső társaiknak (Mayer, Lukács, & Barkai, 2011).

A VERSENGÉSEL KAPCSOLATOS ATTITÚDOK ÉS JELLEMZŐIK

A versengés egy szociális magatartásforma, készség, mely magas érzelmi-indulati hőfokkal rendelkezik, ezzel elősegítve a személyiség differenciálódását. Szocializációnk során megtanuljuk, hogy a versenyhelyzetek kimenetele nem csak a tudáson és a képességeken múlik, hanem egyéb tényezőkön, mint a rutinon vagy a tapasztaltságon (Fülöp, 2000). A versengésben való részvétel attól is függ, hogy milyen kilátásai vannak a személynek a győzelemre (Wieland & Sarin, 2012).

A versengés egyik dimenziója a hiperversengés, mely alacsony szintű önértékeléssel jár együtt, ezért maladaptívnek tekinthető. Azonban a hiperversengő szeretne különleges és kivételes lenni, ezért állandóan másokhoz hasonlítja magát és teljesítményét, hogy ezáltal növelni tudja önértékelését (Horney, 2004). A hiperversengő személyek versenyhelyzetben csak arra fókuszálnak, hogy bármilyen áron győzedelmeskedjenek, hogy ellenfelüket megalázzák, hatalmuk legyen felette (Ryckman, Hammer, Kaczor, & Gold, 1990). Mivel nem bíznak másokban, önállóan akarják megoldani a problémáikat (Ross, Rausch, & Canada, 2003).

Az önfejlesztő versengés egy másik dimenzió, melyet a versenyhelyzetben rejlő kihívások felfedezése, a feladat tökéletes végrehajtása jellemez (Orosz et al., 2015). Az önfejlesztő versengéssel jellemezhető személyek nem a minden áron elért győzelemért versenyeznek. Ők is szeretnének győzedelmeskedni, de képesek

a versenyhelyzetből adódó lehetőségeket saját fejlesztésükre kihasználni. Mivel teljesítményük fokozására versenytársaik jelenléte serkentőleg hat és nem aggódnak annyira a verseny végkimenetele miatt, így nincs szükségük a vetélytársak lealacsonyítására és a társas összehasonlításra önértékelésük fenntartásáért (Ryckman, Hammer, Kaczor, & Gold, 1996). Továbbá bíznak magukban annyira, hogy tudják, képesek megoldani a problémáikat és el tudják érni a céljaikat. Az önfejlesztő versengés emellett pozitív kapcsolatban áll az extravertióval, míg a depresszióval, vulnerabilitással negatív összefüggést mutat (Ross et al., 2003)

A harmadik dimenzió a versenykerülés, mely szintén maladaptívnek tekinthető. A versenykerülő személyek tartanak attól, hogy mások negatívan ítélik meg őket, ezért inkább kimaradnak a versenyhelyzetekből, ahol bizonyítaniuk kell kompetenciájukat. Mivel nincs elég önbizalmuk, így a teljesítményhelyzetekben bátortalanok, önakadályozó viselkedést folytatnak, mely csökkent teljesítményt okozhat (Ryckman, Thornton, & Gold, 2009). Ezt a dimenziót Orosz és munkatársai (2015) három alskálára bontották. A verseny elvesztésétől való félelem elkerülése arra utal, hogy valaki azért kerüli el a versenyhelyzeteket, mert korábban kudarcokat élt át, melyek következtében előrevetített félelemmel rendelkezik a vereséget is magában rejtő versennyel kapcsolatban. A szorongásvezérelt versenykerülés akkor alakul ki, ha a versenyhelyzet közben túl nagy stresszt él át a személy, ezért nem szívesen, nagyfokú szorongást átélve vesz benne részt. A versengés irányába mutatott érdeklődés hiánya pedig azt jelzi, hogy valaki nem mutat érdeklődést a versenyhelyzetben való részvétel iránt, nincs motivációja és igénye a versengés megtapasztalására.

AZ ÖNÉRTÉKELÉS, A SZORONGÁS ÉS ÖSSZEFÜGGÉSEIK

Önértékelés alatt az énünkre vonatkozó értékelő gondolatainkat és érzéseinket értjük, melyek összefüggésben állnak a környezetünkből érkező visszajelzésekkel (Swann Jr., Chang-Schneider, & McClarty, 2007). Önbecsülésünket a siker pozitívan, míg a kudarc negatívan befolyásolhatja, elégtelenségérzéssel eltöltve az embert. Ha valamit hibáztathatunk sikertelenségünk miatt, távolságot tudunk kialakítani a kudarc és magunk között, ezáltal megvédve önbecsülésünket (Carver & Scheier, 2006). Önértékelésünket tehát formálják az általunk megtapasztalt, felhalmozódott sikerek és kudarcok (Helmke & van Aken, 1995).

A szorongás egy negatív érzelmi jelenség, erős félelem (Bányai & Varga, 2014). Abban az esetben, ha kontrollálhatatlan, túl magas szintű a szorongás, akkor debilizáló, azaz a teljesítményre nézve gátló szorongásról beszélhetünk. Ellenben, amennyiben kontrollálhatóak a szomatikus tünetek, facilitáló szorongás jelentkezik, mely serkentőleg hathat a teljesítményre. Így tehát a cél a teljesítmény növelésének érdekében nem a szorongás megszüntetése, hanem megfelelő szinten tartása (Smrdu, 2015). A tartós szorongásnak számos negatív következménye lehet, így kihat a teljesítményre, befolyásolja az igény szint

alakulását, a motivációt, a sikerességet és az énképet is. Megkülönböztethetünk pillanatnyi szorongást és szorongásra való hajlamot. Az állapotszorongás mindig a helyzettől függ és a pillanatnyi szorongásszintet tükrözi, míg a vonásszorongás egy állandó, alkati tényező, melyet a személyiség határoz meg (Gyömbér et al., 2012).

Az önértékelés negatív kapcsolatban áll a szorongással, tehát minél magasabb valakinek az önértékelése, annál kevésbé szorong, s minél alacsonyabb önértékeléssel rendelkezik, annál szorongóbb (Sowislo & Orth, 2013). Egy középiskolások körében végzett magabiztosság növelését célzó program következtében kimutathatóan nőtt a személyek önértékelése, mely szorongási szintjük csökkenéséhez vezetett (Eslami, Rabiei, Afzali, Hamidizadeh, & Masoudi, 2016). Emellett Muris és munkatársai (2016) kimutatták, hogy a magas szintű önszeretet kevesebb szorongásos és depressziós tünettel jár együtt. Kolayış (2012) kutatásában kerekesszékes kosárlabdázókat vizsgált és negatív szignifikáns kapcsolatot talált az állapot- és vonásszorongás illetve az önértékelés között

A TELJESÍTMÉNYMOTIVÁCIÓ ALAKULÁSA A SZORONGÁS AZ ÖNÉRTÉKELÉS ÉS A VERSENGÉS FÜGGVÉNYÉBEN

Bodroža (2011) kutatásában kimutatta, hogy a magas önértékelésű emberek a sikerről szóló információkat tartják meggyőzőbbnek, míg az alacsony önértékelésűek a kudarcról szóló információt. Kudarcot követően a személyek nagyobb mértékű szorongást éltek át, s azt állították, hogy nem fordítottak elég energiát a feladat végzésére, ezzel védve önértékelésüket. Akik ellenben pozitív visszajelzést kaptak a teljesítményükről, kedvezően ítélték meg a feladatot is. Franklin, Smith és Holmes (2015) kutatása bebizonyította, hogy azok az emberek, akik elnyomják, elkerülik a szorongás negatív hatásait, facilitálónak találják a szorongás jelenlétét a teljesítményüket illetően, míg az erősen szorongóak, egyértelműen debilizálónak élik meg azt. Egy másik kutatásban mind a hiperversengők, mind a versenykerülők esetében pozitív kapcsolatot találtak a kudarcckerüléssel, ám a versenykerülők esetében az összefüggés erősebb volt (Ryckman, Thornton, & Gold, 2009).

A sportolás összefüggésbe hozható a sikerkeresés erősebb jelenlétével és annak pozitív következményeivel. Stoeber és Becker (2008) vizsgálatukban kimutatták, hogy azok a sportolók, akik tökéletes teljesítményre töreksenek, magas szintű sikerkereséssel és alacsony szintű kudarcckerüléssel jellemezhetők. Lenk (1968) kutatása során emellett azt találta, hogy az erősen sikerorientált sportolók kevésbé szoronganak és nagyobb sikerélményeket képesek átélni. Aktop és Erman (2006) kutatásukban különböző szintű sporttapasztalatokkal rendelkező személyeket vizsgáltak. A sikerkeresés és önértékelés pozitív kapcsolata az alacsony szintű sporttapasztalatokkal rendelkező csoportban, míg a kudarcckerülés és a vonásszorongás pozitív összefüggése a magas szintű csoportnál volt a legerősebb. A magasabb szintű sporttapasztalatokkal rendelkezők, akik sikeresebbek és tapasztaltabbak, jobb önértékeléssel, erősebb

sikerkereséssel, nagyobb teljesítménymotivációval és versengéssel kapcsolatos motivációval rendelkeznek az alacsony szintű sporttapasztalatú csoporthoz képest.

CÉLKITŰZÉSEK

A szakirodalom áttekintése alapján első hipotézisünk (H1) szerint a kudarcckerülés pozitív, míg a sikerkeresés negatív együttjárást mutat az állapot- és vonásszorongással egyaránt (Lenk, 1968; Mayer et al., 2011).

Második hipotézisünk (H2) szerint a sikerkeresés pozitív, míg a kudarcckerülés negatív együttjárást mutat az önértékeléssel (Mayer et al., 2011).

Harmadik hipotézisünk (H3) szerint a versenykerülés pozitív együttjárást mutat a kudarcckerüléssel, míg a hiperversengés és az önfejlesztő versengés a sikerkereséssel áll pozitív kapcsolatban, mind abban az esetben, ha a kérdőív eredményeit vesszük alapul a sikerkeresés és kudarcckerülés mértékének megállapításához, mind, ha az online játékon mért teljesítmény iránti igény szint alapján döntjük el, hogy valaki sikerkereső vagy kudarcckerülő (Aktop & Erman, 2006).

Negyedik hipotézisünk (H4) szerint azok, akik rendszeres testmozgást végeznek átlagosan erősebben sikerkeresők és gyengébben kudarcckerülők, mint azok, akik nem végeznek rendszeresen testmozgást (Aktop & Erman, 2006).

MÓDSZEREK

RÉSZTVEVŐK

Jelen kutatás mintaválasztásának módja hozzáférés alapú volt. A vizsgálatban résztvevő személyek 18 és 39 év közöttiek voltak ($M = 22,6$; $SD = 3,68$). Mivel az életkori eloszlás nem volt egyenletes, ezért az életkor tekintetében egy szóráson kívül eső személyeket, 9 főt kizártuk a mintából, melyben így 20 és 26 év közötti személyek maradtak, s az átlagéletkor 21,59-re módosult, míg a szórás 1,26-ra. A teljes minta nagysága így 71 főre csökkent, melyből 36 fő férfi, 35 fő pedig nő. A kutatásban való részvételért a vizsgálati személyek anyagi ellenszolgáltatásban nem részesültek. A vizsgálatban való részvétel önkéntes, anonim módon zajlott, a részvétel megtagadható volt, a vizsgálatot bármikor, következmények nélkül abba lehetett hagyni. Mindezekről a kutatás megkezdése előtt a vizsgálati személyek tájékoztatást kaptak, egy informált beleegyezési nyilatkozatot írtak alá.

VIZSGÁLATI ESZKÖZÖK

A kérdőív elején a vizsgálati személyek megadták nemüket, életkorukat, befejezett iskolai végzettségüket, foglalkozásukat. A vizsgálati személyek sporttal

kapcsolatos attitűdjeire, szokásaira vonatkozóan is szerepeltek kérdések a kérdőívben. Egy 10 centiméteres egyenesen, melynek bal vége az „Egyáltalán nem”, jobb vége a „Nagyon” jelölésére szolgált, a vizsgálati személyeknek meg kellett jelölniük annak mértékét, hogy mennyire szeretnek sportolni, mozogni, illetve egy másik egyenesen azt, hogy mennyire szeretnek sportot nézni, sporttal foglalkozni. Emellett szintén egy 10 centiméteres egyenest alkalmazva, melynek bal vége a „Hobbi, amatőr”, jobb vége pedig a „Profi, versenyszerű” jelölésére szolgált, megkérdeztük, hogy milyen szinten űzik az adott sportot/sportokat.

Az önértékelés mérésére a Rosenberg Önértékelés Skála (Rosenberg, 1965) Sallay, Martos, Földvári, Szabó és Ittész (2014) által publikált alternatív fordítását használtuk. A kérdőív 10 tétele megbízhatónak bizonyult Cronbach-alfa értéke alapján ($\alpha = 0,861$).

A Spielberger Állapot- és Vonásszorongás Kérdőív (Spielberger, 1970) magyar változatának (Sipos, Sipos és Spielberger, 1994) mindkét skáláját alkalmaztuk a szorongás mérésére. A Vonásszorongás (STAI-T) skála ($\alpha = 0,869$) és az Állapotszorongás (STAI-S) skála ($\alpha = 0,935$) is megbízhatónak bizonyult 20-20 tétele Cronbach-alfa értéke alapján.

A versengés mérésére a Többszörös Versengési Attitűd Leltárt használtuk, mely három dimenziót vizsgál: Hiperversengés (HC), Önfejlesztő versengés (SDC), Versenykerülés (Orosz és mtsai, 2015). A Versenykerülés további három alskálára bontható: Versengés irányába mutatott érdeklődés hiánya (LITC), Verseny elvesztésétől való félelem elkerülése (FLCA), Szorongásvezérelt versenykerülés (ADCA). A Hiperversengés skála ($\alpha = 0,796$), az Önfejlesztő versengés skála ($\alpha = 0,870$), a Versengés irányába mutatott érdeklődés hiánya alskála ($\alpha = 0,785$), a Verseny elvesztésétől való félelem elkerülése alskála ($\alpha = 0,866$), és a Szorongásvezérelt versenykerülés alskála ($\alpha = 0,859$) egyaránt megbízhatónak bizonyultak 3-3 tételük Cronbach-alfa értéke alapján.

A teljesítménymotiváció mérésére az Achievement Motives Scale Lang és Fries (2006) által átdolgozott 10 teteles változatát használtuk. Az angol nyelvű kérdőívet három független fordító segítségével fordítottuk le, majd kiválasztottuk a legmegfelelőbbnek ítélt tételfordításokat. A Sikerkeresés (HS) és Kudarckerülés (FF) skálái szignifikáns, de gyenge negatív, lineáris együttjárást mutattak ($r(69) = -0,282$; $p = 0,017$), tehát feltételezhető, hogy a két skála két egymással ellentétes irányú konstruktumot mér. Mivel a független fordítók által lefordított kérdőívet ezen a mintán használtuk először, így szükségesnek találtuk faktoranalízissel ellenőrizni a tételek szerkezetét, melyet maximum likelihood módszerrel és equimax rotációval végeztünk el. A faktoranalízis következtében kialakult faktorokban ugyanazok a tételek szerepeltek, mint az eredeti kérdőívben (1. melléklet). A Kaiser-Meyer-Olkin (KMO = 0,786) érték alapján a kérdőív megbízhatónak bizonyult. A Sikerkeresés ($\alpha = 0,807$) és Kudarckerülés ($\alpha = 0,863$) faktorainak Cronbach-alfa értékei szintén azt jelzik, hogy a kérdőív megbízható.

A Tanulásfejlesztő feladatok fiataloknak, felnőtteknek honlapon talált igényszint mérésére kialakított online játékot alkalmaztuk a teljesítmény iránti igényszint vizsgálatára (<http://www.tanulasfejleszt.es.ektf.hu/swf.php?eleres=>

feladatok/enkep/&fajl_neve=igenyszint_keret&cim=Ig%E9nyszint). A honlapon található elméleti háttérrel szóló leírás szerint egy tanulási tanácsadás hatékonyságát vizsgáló empirikus kutatás eredményei alapján fejlesztették ki a fent említett tanulásfejlesztő számítógépes programot, mely többek között az igényszintet is méri (http://tanulasfejleszt.es.ektf.hu/index.php?valaszt=hatter_tanulasfejleszto). A játék során fél percen keresztül madarakra kell vadászni és arra kell törekednie a vizsgálati személynek, hogy a lehető legtöbb találatot érje el. Ezt követően meg kell próbálnia megítélni, hogy a következő fél perc során mennyi találatra lesz.

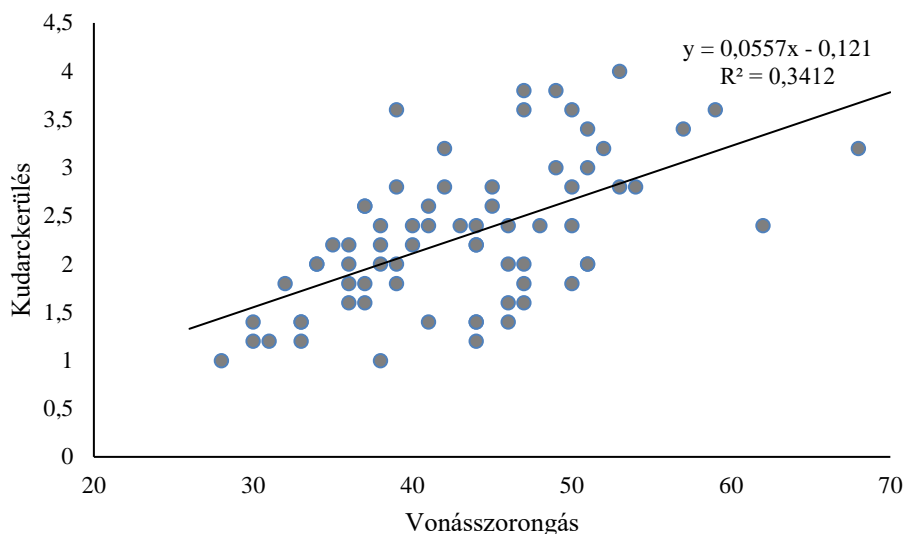
A VIZSGÁLAT LEÍRÁSA

Az adatok felvételére személyesen, nyugodt körülmények között került sor. A vizsgálat 15-20 percet vett igénybe. A vizsgálati személyek először informált beleegyezésről szóló nyilatkozatot írtak alá, majd kitöltötték a papír-ceruza alapú kérdőívcsomagot. Ezután az Igényszint mérésére alkalmas feladat következett. Instrukciónkban az szerepelt, hogy minimum háromszor fél perctet kell játszani, három tippet kell adni, azonban, lehet folytatni a játékot a kötelező körök után is. Az eredmények és tippek egyaránt feljegyzésre kerültek. Az érvényesség növelésének érdekében történt a vizsgálat felvétele személyesen, mivel az online kitöltés hamis adatokhoz vezethetett volna a játékban elért eredményeket illetően.

EREDMÉNYEK

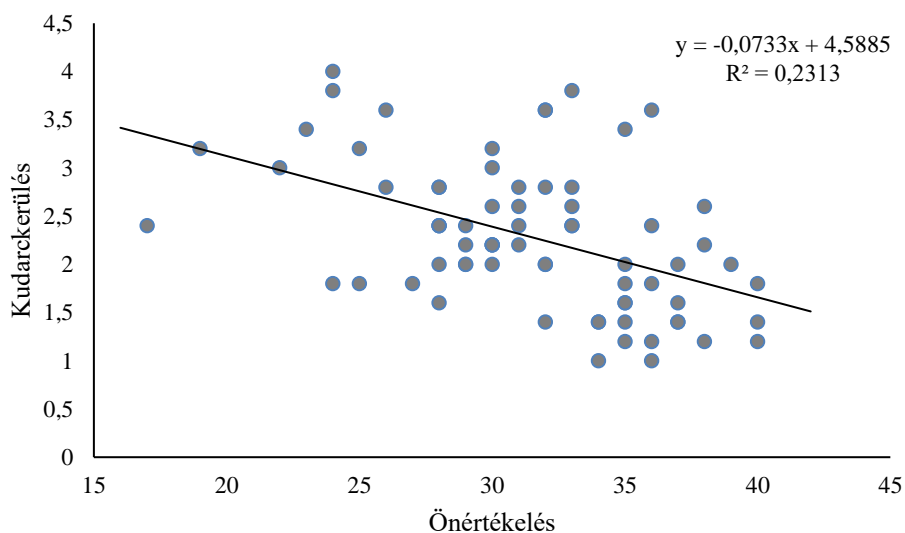
Első feltételezésünket (H1), miszerint a Sikerkeresés (HS) negatív, míg a Kudarckerülés (FF) pozitív kapcsolatban áll a Vonásszorongás (STAI-T), illetve az Állapotszorongás (STAI-S) skálákkal, Pearson-féle korrelációval ellenőriztük. Nem találtunk szignifikáns kapcsolatot a HS és az STAI-S között ($r(69) = -0,148$; $p = 0,218$), azonban a HS és a STAI-T szignifikáns, ám gyenge negatív, lineáris együttjárást mutatott ($r(69) = -0,247$; $p = 0,038$). Az FF szignifikáns, közepes erősségűnek mondható, pozitív, egyenes irányú kapcsolatban áll az STAI-S skálával ($r(69) = 0,360$; $p = 0,002$), és a STAI-T skálával ($r(69) = 0,584$; $p < 0,001$) egyaránt (1. ábra). Az első hipotézisünket alátámasztják az eredmények, a sikerkeresés alacsonyabb szintű szorongással, míg a kudarckerülés magasabb szintű szorongással jár együtt.

A SIKERKERESÉS ÉS KUDARCKERÜLÉS MOTÍVUMAI, VISELKEDÉSES MEGJELENÉSÜK ÉS
ÖSSZEFÜGGÉSEIK



1. ábra: A kudarckerülés és a vonásszorongás összefüggése

Második hipotézisünket (H2), mely szerint a Sikerkeresés (HS) pozitív, a Kudarckerülés (FF) pedig negatív kapcsolatban áll az Önértékelés (RSES-H) skálával Pearson-féle korrelációval ellenőriztük. Az elemzés során az FF szignifikáns, közepes erősségű, negatív, lineáris együttjárást (2. ábra) mutatott az RSES-H skálával ($r(69) = -0,481$; $p < 0,001$), míg a HS szignifikáns, de gyenge, pozitív, lineáris kapcsolatban állt az RSES-H skálával ($r(69) = 0,291$; $p = 0,014$). Ez arra utal, hogy minél magasabb valakinek az önértékelése, annál inkább jellemezheti a sikerkeresés motívuma és annál kevésbé a kudarckerülése.



2. ábra: A kudarckerülés és az önértékelés összefüggése

Harmadik hipotézisünk (H3) ellenőrzésére, mely szerint a Hiperversengés (HC) és az Önfejlesztő versengés (SDC) a Sikerkeresés (HS) skálával, míg a Versenykerülés a Kudarckerülés (FF) skálával mutat pozitív, lineáris összefüggést,

Pearson-féle korrelációt használtunk (1. táblázat). A HC a HS skálával ($r(69) = 0,106$; $p = 0,379$), valamint az FF skálával ($r(69) = -0,080$; $p = 0,506$) sem mutatott szignifikáns együttjárást. A SDC a HS skálával szignifikáns, közepes erősségű, pozitív, lineáris ($r(69) = 0,633$; $p < 0,001$), míg az FF skálával szignifikáns, gyenge, negatív, egyenes irányú kapcsolatot mutatott ($r(69) = -0,327$; $p = 0,005$). A Versenykerülés a HS skálával szignifikáns, közepes erősségű, negatív, lineáris ($r(69) = -0,549$; $p < 0,001$), míg az FF skálával szignifikáns, közepesen erős, pozitív, egyenes irányú kapcsolatban áll ($r(69) = 0,573$; $p < 0,001$). A versenykerülés mindhárom alszkálájának esetében hasonló összefüggéseket találtunk. A HS szignifikáns, közepes erősségű, negatív, egyenes irányú összefüggésben áll a Versengés irányába mutatott érdeklődés hiánya (LITC) alszkálával ($r(69) = -0,481$; $p < 0,001$), a Verseny elvesztésétől való félelem elkerülése (FLCA) alszkálával ($r(69) = -0,424$; $p < 0,001$), a Szorongásvezérelt versenykerülés (ADCA) alszkálával ($r(69) = -0,462$; $p < 0,001$). Az FF ellenben szignifikáns, de gyenge pozitív, lineáris kapcsolatot mutat a LITC alszkálával ($r(69) = 0,294$; $p = 0,013$), míg közepesen erős kapcsolatot a FLCA alszkálával ($r(69) = 0,500$; $p < 0,001$) és az ADCA alszkálával ($r(69) = 0,643$; $p < 0,001$).

	Sikerkeresés	Kudarckerülés
Hiperversengés	0,106 ($p = 0,379$)	-0,080 ($p = 0,506$)
Önfejlesztő versengés	0,633** ($p < 0,001$)	-0,327** ($p = 0,005$)
Versengés irányába mutatott érdeklődés hiánya	-0,481** ($p < 0,001$)	0,294* ($p = 0,013$)
Verseny elvesztésétől való félelem elkerülése	-0,424** ($p < 0,001$)	0,500** ($p < 0,001$)
Szorongásvezérelt versenykerülés	-0,462** ($p < 0,001$)	0,643** ($p < 0,001$)
Versenykerülés	-0,549** ($p < 0,001$)	0,573** ($p < 0,001$)

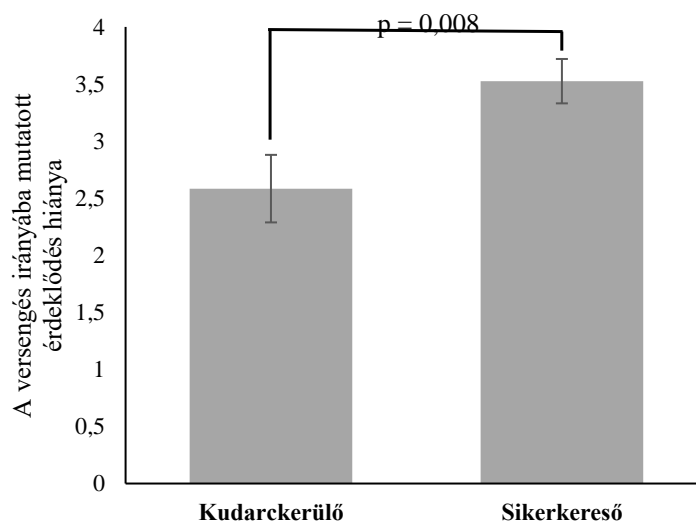
* A korreláció szignifikanciaszintje 0,05 alatti érték.

** A korreláció szignifikanciaszintje 0,01 alatti érték.

1. táblázat: A sikerkeresés és kudarckerülés, illetve a versengés iránti attitűdök korrelációs táblázata a szignifikanciaszint feltüntetésével

Annak tesztelésére, hogy a játékon mutatott teljesítmény iránti igény szint alapján sikerkeresőnek és kudarckerülőnek minősülő csoportok esetében is megmutatkoznak-e ugyanezek az eredmények, független mintás t-próbákat használtunk. Független változónk a sikerkeresés és kudarckerülés volt, míg függő változóként a versengés skáláit használtuk. Feltételezéseink szerint az online játékon mért teljesítmény iránti igény szintjük alapján sikerkeresőnek mondható személyek átlagosan inkább önfejlesztő versengők vagy hiperversengők és

kevésbé versenykerülő, mint kudarckerülő társaik. Az igényszint mértékét a játék következő körére vonatkozó becslésből az előző találati számot kivonva kaptuk meg. Mivel három kötelező kör volt, ezért az utolsó kör igényszintjének alakulását vettük figyelembe, hiszen eddigre már kialakulhatott egy reális kép a vizsgálati személyekben a feladat nehézségéről és teljesítményük szintjének alakulásáról. A harmadik kör igényszintjének átlagát és szórását ($M = 2,03$; $SD = 3,917$) figyelembe véve azokat az embereket, akik az átlaghoz képest pozitív irányban egy szóráson belüli és nulla feletti értéket adtak meg igényszintjüknek, sikerkeresőnek minősítettük (47 fő). Míg azok, akik nulla alatti értéket, és egy szóráson túli pozitív értéket adtak meg, kudarckerülőnek számítottak (24 fő). A szakirodalom áttekintése alapján ugyanis ez a fajta felosztás illeszkedik a sikerorientáció és kudarckerülés preferált célkitűzéseire (Pang, 2010). Sem a Hiperversengés (HC) skála ($t(69) = 0,903$; $p = 0,370$), sem az Önfejlesztő versengés (SDC) skála ($t(69) = 1,188$; $p = 0,239$) tekintetében nem mutatkozott szignifikáns különbség a két csoport esetében. Emellett a Versenykerülés skála ($t(69) = -1,277$; $p = 0,206$), a Verseny elvesztésétől való félelem elkerülése (FLCA) ($t(69) = -0,470$; $p = 0,639$) és a Szorongásvezérelt versenykerülés (ADCA) ($t(69) = 0,009$; $p = 0,993$) alskálák tekintetében sem volt szignifikáns eltérés kimutatható a két csoport átlagai között. Azonban a Versengés irányába mutatott érdeklődés hiánya (LITC) alskálán szignifikáns eltérést mutatkozott meg ($t(69) = -2,734$; $p = 0,008$) a sikerkeresők ($M = 3,52$; $SD = 1,33$) és kudarckerülő ($M = 2,58$; $SD = 1,45$) átlagai között, a sikerkeresők javára (3. ábra).



3. ábra: A versengés irányába mutatott érdeklődés hiánya alskálán szerzett pontok átlagai az online játék harmadik körében mutatott igényszint alapján sikerkeresőnek és kudarckerülőnek számító személyek körében, a standard hibaérték ábrázolásával

A kérdőíves eredmények alapján az önfejlesztő versengés magas sikerkereséssel, alacsony kudarckerüléssel, míg a versenykerülés alacsony sikerkereséssel és magas kudarckerüléssel jár együtt. Azonban az online játékon

mutatott teljesítmény iránti igény szint alapján sikerkeresőnek és kudarcgerülőnek bizonyuló személyek vizsgálatakor hipotézisünket nem sikerült alátámasztani, hiszen a fent említett kapcsolati irányoknak éppen az ellenkezőjére találtunk bizonyítékot.

Negyedik hipotézisünk (H₄) vizsgálatára, mely szerint a rendszeres testmozgást végzők átlagosan magasabb pontszámot kapnak a Sikerkeresés (HS) skálán és alacsonyabbat a Kudarcgerülés (FF) skálán a rendszeres mozgást nem végzők csoportjához képest, független mintás t-próbát alkalmaztunk. Független változóként a rendszeres testmozgás végzését vagy nem végzését, míg függő változóként a HS, majd az FF értékeit használtuk. A HS skála tekintetében a független mintás t-próba nem mutatott ki szignifikáns eltérést a rendszeres testmozgást végző és nem végző személyek csoportjai között ($t(69) = -1,163$; $p = 0,249$). Emellett az FF skála esetében sem mutatkozott meg szignifikáns eltérés a két csoport átlagai között ($t(69) = -0,213$; $p = 0,832$). Tehát negyedik hipotézisünket nem sikerült alátámasztani, hiszen nem bizonyultak magasabb szinten sikerkeresőnek és alacsonyabb szinten kudarcgerülőnek azok a személyek, akik végeznek rendszeres testmozgást, azokhoz képest, akik nem.

MEGVITATÁS

Kutatásunk célja a sikerkeresés és kudarcgerülés motívumainak és viselkedéses megjelenésének vizsgálata és az önértékeléssel, szorongással, versengéssel, sportolással kapcsolatos összefüggésének megismerése volt. Eredményeink alátámasztották, hogy a sikerkeresés motívumának erősödésével csökken a vonásszorongás szintje, míg a kudarcgerülés motívumának erősödésével az állapot- és vonásszorongás növekedése volt megfigyelhető. A sikerkeresés és kudarcgerülés motívumai, illetve az önértékelés szintje között is sikerült kapcsolatot találnunk. Eredményeink alapján elmondható, hogy minél erősebben van jelen a sikerkeresés motívuma valakinél, annál magasabb szintű az önértékelése, míg a kudarcgerülés erősödésével csökken az önértékelés.

Összességében kijelenthető tehát, hogy a sikerkeresés motívumának magas szintje különböző előnyökkel járhat együtt. Minél erősebben keresi egy személy a sikereket, annál kevésbé szorong vonásszinten, illetve annál magasabb szintű önértékeléssel rendelkezik. Ezek az eredmények illeszkednek a szakirodalmi keretbe, mivel Findlay és Bowker (2009), illetve Mayer és munkatársai (2011) szintén azt találták, hogy a sikerkeresők önértékelése magas szintű. A sikerorientáltság a teljesítményhelyzetben jobb eredményekkel és gyakoribb flow élménnyel jár együtt. Továbbá Lenk (1968) szerint az általuk átélt sikerélmény is sokkal nagyobb. Ez pozitív megerősítőként hathat a további teljesítményhelyzetekre vonatkozóan, ennek következtében megnőhet az önértékelés, magabiztosabbá válik a személy a teljesítményét illetően, így kevesebb szorongást él át, ha bizonyítania kell.

Ezzel szemben a kudarc elkerülésére irányuló motiváció jelenlétének növekedésével nőhet a szorongásra való hajlam, illetve a pillanatnyi szorongás is, míg az önértékelés szintje csökken. Lenk (1968), illetve Mayer és munkatársai (2011) is azt találták, hogy a kudarcckerülés erős motívuma magasabb szorongással jár együtt és fordítva, tehát, aki szorongó, az gyakrabban próbálja meg elkerülni a kudarcot és azokat a számára bizonytalan helyzeteket, melyek magukban rejtik a kudarc lehetőségét. Amennyiben valakit csak a kudarc kerülésére irányuló motiváció hajt, csökken a teljesítménye (Atkinson, 1957). Ennek következtében további kudarcélményeket élhet át, ami elindíthat egy önbeteljesítő jóslatot, s a szorongás növekedéséhez vezethet. A kudarcckerülők olyan célokat tűznek ki maguk elé, melyeket előzetes ismereteik alapján képesek elérni. Ez egyfajta védekező mechanizmusként funkcionál, s megvédi az önértékelést a kudarcok negatív hatásától (Gyömbér et al., 2012). A kudarcokért ugyanis hajlamosak vagyunk saját képességeinket okolni (Van Lier, Moulds, & Raes, 2015). Azonban, ha valaki mindig biztosra megy, nem részesül olyan sikerélményekben, melyek a kihívások leküzdéséből fakadnak, így önértékelését nézve egyetlen élménye az lesz, hogy nem vallott kudarcot.

Emellett a sikerkeresés és kudarcckerülés motívuma is kapcsolatban áll a versengés különböző aspektusaival. A hiperversengés se a sikerkereséssel, se a kudarcckerüléssel nem hozható kapcsolatba eredményeink alapján. Azonban az Achievement Motives Scale (Lang & Fries, 2006) eredményei azt mutatták, hogy az önfejlesztő versengés szintjének növekedésével nőtt a sikerkeresés motívumának erőssége, illetve csökkent a kudarcckerülés jelenlétének valószínűsége. Tehát minél inkább jellemzi egy személyt az önfejlesztő versengés, annál inkább jellemzi a sikerorientáltság, s annál kevésbé a kudarcckerülés. Az önfejlesztő versengők sikerkeresése azért lehet magas, mert motiváltak arra, hogy saját maguk fejlesztésével, növekedésével ériék el kihívást jelentő céljaikat. Ennek következtében saját képességeiknek tulajdoníthatják sikereiket, ami a sikerorientált személyek egyik jellemzője (Gyömbér et al., 2012). További eredmény, hogy a versenykerülés megjelenésének valószínűsége annál nagyobb, minél inkább bizonyul valaki kudarcckerülőnek, s annál kisebb, minél inkább sikerorientált a személy. Ezen kapcsolatok a versenykerülés alskáláinak tekintetében is megfigyelhetőek voltak. Mivel a kudarcckerülés és a versenykerülés is averzív, távolító tendenciát mutat, nem meglepő, hogy összefüggésben állnak egymással. Aki kerül a versenyhelyzetet, annak bizonytalansága miatt vagy, mert amotivált, nem tűz ki magának olyan célokat, melyek kihívással állítják szembe, hiszen nem élvezi a kihívások legyőzését.

Ellenben, ha az online játékot vesszük figyelembe, az eredmények alapján elmondható, hogy a harmadik körben mutatott igény szint szerint sikerkeresőnek bizonyuló emberek átlagosan magasabb szintű versengés irányába mutatott érdeklődés hiányával jellemezhető kudarcckerülő társaikhoz képest. Ezen eredmények nem illeszkednek a korábbi szakirodalmi keretbe, hiszen Pang (2010) szerint a versenyhelyzeteket szeretik elkerülni a kudarcckerülők, mivel magukban foglalják a siker és a kudarc lehetőségét is, s ez szorongást vált ki belőlük.

A fentiek alapján arra következtethetünk, hogy lehetséges, hogy ami attitűd szintjén megjelenik, az nem feltétlenül mutatkozik meg a viselkedésünkben is. Az is előfordulhat, hogy a vizsgálatvezető jelenléte befolyásolta a teljesítményt és a tippek alakulását, hiszen Yoshie, Nagai, Critchley és Harrison (2016) kimutatták, hogy amennyiben megfigyelnek minket feladatvégzés közben, különösen, ha semleges arckifejezéssel, megváltozik a teljesítményünk és nagyobb szorongást élünk át. Pang (2010) pedig azt találta, hogy ha egy külső ösztönzővel találkozunk, például egy kísérletvezetővel, a teljesítménymotivációnk akár negatív kapcsolatban is állhat valós teljesítményünkkel. Mivel az utolsó kör igény szintjének figyelembevétele által hoztuk létre a sikerkeresők és kudarckerülők csoportját, elképzelhető, hogy az igény szint alakulását befolyásolta, hogy a vizsgálati személyek tisztában voltak azzal, hogy többször már nem kell próbálkozniuk, amennyiben nem szeretnének. Ezért a kudarckerülő személyek már biztosak lehettek abban, hogy nem érheti őket a teljesítményüket illetően több negatív érzés, s így sikerkereső társaikhoz képest, akik motivációja a játék végeztével és a kitűzött célok elérésével csökkenni kezdett, inkább mutattak érdeklődést a versengéssel kapcsolatban. Ezt támasztja alá az is, hogy az első két körben megjelenő igény szintek átlagai és szórásai alapján sikerkeresőnek és kudarckerülőnek minősülő személyek körében egyetlen versengéssel kapcsolatos attitűd esetében sem volt szignifikáns különbség az átlagok között.

A rendszeres testmozgást végző és nem végző személyek csoportjai között nem lehetett szignifikáns különbséget kimutatni a sikerkeresés és kudarckerülés tekintetében. Ez az eredmény nem támasztotta alá tehát a hipotézisünket, továbbá a szakirodalmi háttérbe sem illeszkedik. Aktop és Erman (2006) eredményei szerint magasabb a sikerkeresés foka a komoly szintű sportolók körében. Jelen kutatásban azonban az alapján csoportosítottuk a személyeket, hogy végeznek-e rendszeres testmozgást, mely nem feltétlenül vonja magával azt a fajta teljesítményhelyzetet és megmérettetést, amely a profiszintű sportot jellemzi. Ebből kifolyólag lehetséges, hogy a testmozgást végzők csoportjában szerepeltek olyan személyek is, akik nem versenyszinten sportolnak, csupán hobbiból, súlycsökkentés vagy egészségmegőrzés céljából, így a sporthoz kapcsolódó sikerkeresési vagy kudarckerülési motívumokkal nem rendelkeznek olyan mértékben, mintha profi szinten űznének valamilyen sportot. Így nem térnek el jelentős mértékben a sikerkeresés és kudarckerülés tekintetében attól a csoporttól, mely egyáltalán nem végez rendszeres testmozgást.

KORLÁTOK ÉS KITEKINTÉS

Jelen kutatás egyik legnagyobb korlátja, hogy a sikerkeresés és kudarckerülés megállapítása a viselkedéses válaszok alapján pontatlanságot eredményezhetett. Az online játékon mutatott teljesítmény iránti igény szint nem pontosan tudja visszaadni a tippek változásait a találatok függvényében, így lehet, hogy fontos adatok vesznek el azáltal, hogy az átlag és a szórás alapján történik a két

csoportba való besorolás. Emellett fontos lenne a személyek saját teljesítményükhöz való hasonlítása, amit a kutatás során használt operacionalizáció nem tett lehetővé. Azonban azt sem lehet kizárni, hogy arról van szó, hogy a viselkedés és az attitűdökkel kapcsolatos, gondolati szint közötti különbség nem a mérési problémákból, hanem a mért konstruktum jellegéből fakad, s nem egyezik meg az, amit gondolunk magunkról egy teljesítményhelyzettel kapcsolatban azzal, ahogy valójában cselekszünk a konkrét helyzetben. Azt sem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy talán nem jelentett elég kihívást a kutatásban használt feladat a vizsgálati személyek számára ahhoz, hogy megjelenjen viselkedéses szinten az egyébként rájuk jellemző motívum. Az igényszint alakulását nagyban befolyásolhatja az adott feladat jellege, nehézsége és a helyzet, melyben a feladatot végzi a személy. Emellett a sportolási szokások tekintetében érdemes lett volna több, objektív mérőeszközt is igénybe venni, hogy árnyaltabb képet kaphassunk a sikerkeresés és kudarckerülés sporttal és sportolási szokásokkal való kapcsolatáról.

A jövőben hasznosítani lehetne jelen kutatás eredményeit minden olyan területen, ahol az emberek teljesítményhelyzetekkel kerülnek szembe. Legyen szó akár oktatásról, akár munkáról, akár sportról, fontos, hogy megvalósítható, képességeinkhez illeszkedő célokat tűzzünk ki magunk elé, ami a sikerkeresés egyik jellemzője. A sikerkeresés pedig kapcsolatba hozható a magas önértékeléssel, az alacsony szintű szorongással és az önfejlesztő versengéssel, melyek mind pozitívan hatnak a teljesítményünkre. Ennek tükrében érdemes ezeknek az összefüggéseknek az erősítésére, a negatív kapcsolatok kiküszöbölésére törekedni a kívánt teljesítmény elérésének érdekében, mikor edzőként, tanárként, vezetőként, vagy akár pszichológusként igyekszünk segíteni egy adott személy fejlődésében.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- Aktop, A., & Erman, K. A. (2006). Relationship between achievement motivation, trait anxiety and self-esteem. *Biology of Sport*, 23(2).
- Anshel, M. H. (2003). *Sport psychology: From theory to practice*. San Francisco, CA: Benjamin Cummings. In Gyömbér, N., Kovács, K., Lénárt, Á., Hevesi, K., Imre Tóvári, Zs., & Menczel, Zs. (2012). *Fejben dől el*. Budapest, Magyarország: Noran Libro.
- Atkinson, J. W. (1957). A kockázatvállaló viselkedés motivációs meghatározói. In Barkóczi, I., & Séra, L. (szerk.), *Az emberi motiváció II. Humánspecifikus motiváció*. Szöveggyűjtemény (179-202). Budapest, Magyarország: Nemzeti Tankönyvkiadó.
- Bányai, É., & Varga, K. (2014). *Affektív pszichológia – az emberi késztetések és érzelmek világa*. Budapest, Magyarország: Medicina Könyvkiadó Zrt.

- Bodroža, B. (2011). Cognitive and affective reactions to success and failure – the quality of feedback as the determinant of self-verifying self-enhancing motivation. *Psihologija*, 44(2), 149-166.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2006). *Személyiségpszichológia*. Budapest, Magyarország: Osiris Kiadó Kft.
- Eslami, A. A., Rabiei, L., Afzali, S. M., Hamidzadeh, S., & Masoudi, R. (2016). The effectiveness of assertiveness training on the levels of stress, anxiety, and depression of high school students. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 18(1).
- Findlay, L. C., & Bowker, A. (2009). The link between competitive sport participation and self-concept in early adolescence: A consideration of gender and sport orientation. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(1), 29-40.
- Franklin, Z. C., Smith, N. C., & Holmes, P. S. (2015). Anxiety symptom interpretation and performance expectations in high-anxious, low-anxious, defensive high-anxious and repressor individuals. *Personality and Individual Differences*, 77, 27-32.
- Fülöp, M. (2000). A versengés, mint szociális képesség. In Bányai, É., & Varga, K. (2014). *Affektív pszichológia – az emberi késztetések és érzelmek világa*. Budapest, Magyarország: Medicina Könyvkiadó Zrt.
- Gyömbér, N., Kovács, K., Lénárt, Á., Hevesi, K., Imre Tóvári, Zs., & Menczel, Zs. (2012). *Fejben dől el*. Budapest, Magyarország: Noran Libro.
- Helmke, A., & van Aken, M. A. G. (1995). The causal ordering of academic achievement and self-concept of ability during elementary school: A longitudinal study. *Journal of Educational Psychology*, 87(4), 624-637.
- Horney, K. (2004). *A neurotikus személyiség napjainkban*. Budapest, Magyarország: Ursus Libris.
- Kolayış, H. (2012). Examining how wheelchair basketball players' self-esteem and motivation levels impact on their state and trait anxiety levels. *Biology of Sport*, 29, 39-44.
- Lang, J. W. B., & Fries, S. (2006). A revised 10-item version of the achievement motives scale - Psychometric properties in German-speaking samples. *European Journal of Psychological Assessment*, 22(3), 216-224.
- Lenk, H. (1968). Leistungsmotivation. Leibeserziehung. In Dr. Rókusfalvy, P. (1981). *Sportpszichológia, a sporttevékenység pszichológiája*. Budapest, Magyarország: Athenaeum Nyomda.
- Lewin, K. (1951). *Field theory in social science: Selected theoretical papers*. New York, NY: Harper. In Bányai, É., & Varga, K. (2014). *Affektív pszichológia – az emberi késztetések és érzelmek világa*. Budapest, Magyarország: Medicina Könyvkiadó Zrt.
- Mayer, K., Lukács, A., & Dr. Barkai, L. (2011). A teljesítménymotiváció megjelenése különböző kockázatkereső magatartásokban. *Egészségtudományi közlemények*, 1(1), 105-111.

- Muris, P., Meesters, C., Pierik, A. és de Kock, B. (2016): Good for the self: self-compassion and other self-related constructs in relation to symptoms of anxiety and depression in non-clinical youths. *Journal of Child and Family Studies*, **25**. 2. sz. 607-617.
- Orosz, G., Fülöp, M., Büki, N., & Rózsa, S (2015). Faces of competition: the development of the multiple competitive attitudes inventory. Unpublished manuscript draft.
- Pang, J. S. (2010). The achievement motive: A review of theory and assessment of an achievement, hope of success, and fear of failure. In O.C. Schultheiss & J.C. Brunstein (Eds.), *Implicit Motives* (pp. 30-71). New York, NY: Oxford University Press.
- Pintrich, P. R. (2000). An achievement goal theory perspective on issues in motivation terminology, theory, and research. *Contemporary Educational Psychology*, **25**, 92-104.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton
- Ross, S. R., Rausch, M. K., & Canada, K. E. (2003). Competition and cooperation in the five-factor model: Individual differences in achievement orientation. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, **137**(4), 323-337.
- Ryckman, R. M., Hammer, M., Kaczor, L. M., & Gold, J. A. (1990). Construction of a hypercompetitive attitude scale. *Journal of Personality Assessment*, **55**(3&4), 630-639.
- Ryckman, R. M., Hammer, M., Kaczor, L. M., & Gold, J. A. (1996). Construction of a Personal Development Competitive Attitude Scale. *Journal of Personality Assessment*, **66**(2), 374-385.
- Ryckman, R. M., Thornton, B., & Gold, J. A. (2009). Assessing competition avoidance as a basic personality dimension. *The Journal of Psychology*, **143**(2), 175-192.
- Sakaki, M., & Murayama, K. (2013). Automatic ability attribution after failure: a dual process view of achievement attribution. *PloS ONE*, **8**(5).
- Sallay, V., Martos, T., Földvári, M., Szabó, T., & Itzész, A. (2014). A Rosenberg önértékelés skála (RSES-H): alternatív fordítás, strukturális invariancia és validitás. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, **15**(3), 259-275.
- Sipos, K., Sipos M., & Spielberger, C.D. (1994). A State-Trait Anxiety Inventory (STAI) magyar változata. In Mérei, F., & Szakács, F. (szerk.), *Pszichodiagnosztikai Vademecum I. Explorációs és biográfiai módszerek, tünetbelcső skálák, kérdőívek 2. rész.* (123-135). Budapest, Magyarország: Nemzeti Tankönyvkiadó.
- Smrdu, M. (2015). First-person experience of optimal sport competition performance of elite team athletes. *Kinesiology*, **47**(2), 169-178.
- Sowislo, J. K., & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, **139**(1), 213-240.
- Spielberger, C.D. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

- Stoeber, J., & Becker, C. (2008). Perfectionism, achievement motives, and attribution of success and failure in female soccer players. *International Journal of Psychology*, 43(6), 980-987.
- Swann Jr., W. B., Chang-Schneider, C., & McClarty, K. L. (2007). Do people's self-views matter? Self-concept and self-esteem in everyday life. *American Psychologist*, 62(2), 84-94.
- Tanulásfejlesztő feladatok fiataloknak, felnőtteknek.
http://www.tanulasfejleszt.es.ktf.hu/swf.php?eleres=feladatok/enkep/&fajl_neve=igenyszint_keret&cim=Ig%E9nyszint.
- Tanulásfejlesztő feladatok fiataloknak, felnőtteknek.
http://tanulasfejleszt.es.ktf.hu/index.php?valaszt=hatter_tanulasfejleszt_o
- Van Lier, J., Moulds, M. L., & Raes, F. (2015). Abstract "why" thoughts about success lead to greater positive generalization in sport participants. *Frontiers in Psychology*, 6, 1783.
- White, R. W. (1959). A motiváció fogalmának kritikai áttekintése: a kompetencia fogalma. In Barkóczi, I., & Séra, L. (szerk.), *Az emberi motiváció II. Humánspecifikus motiváció*. Szöveggyűjtemény (51-104). Budapest, Magyarország: Nemzeti Tankönyvkiadó.
- Wieland, A., & Sarin, R. (2012). Domain specificity of sex differences in competition. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 83(1), 151-157.
- Yoshie, M., Nagai, Y., Critchley, H. D., & Harrison, N. A. (2016). Why I tense up when you watch me: Inferior parietal cortex mediates an audience's influence on motor performance. *Scientific Reports*, 6(19305).

MELLÉKLETEK

1. MELLÉKLET

Tételek	Faktorok	
	kudarckerülés	sikerkeresés
Szeretem azokat a helyzeteket, ahol megtapasztalhatom, mennyire vagyok rátermett.	-0,190	0,796
Amikor egy olyan problémával állok szemben, amelyről úgy gondolom, hogy meg tudom oldani, rögtön elkezdek dolgozni rajta.	-0,172	0,267
Élvezem az olyan helyzeteket, amelyekben hasznosíthatom a képességeimet.	0,062	0,663
Vonzóak számomra az olyan helyzetek, amelyekben bizonyíthatom a rátermettségemet.	0,017	0,877
Vonzanak azok a feladatok, melyekben próbára tehetem a képességeimet.	-0,288	0,815
Félek a kudarctól a nehéz helyzetekben, mikor sok múlik rajtam.	0,651	-0,140
Nem szívesen vágok bele valamibe, ha nem vagyok biztos a sikerben.	0,609	-0,098
Még akkor is félek azoktól a feladatoktól, melyeket nem tudok megoldani, ha senki sem veszi észre a kudarcomat.	0,877	-0,177
Akkor is kényelmetlenül érzem magam a számomra ismeretlen helyzetekben, ha senki sem figyel.	0,843	-0,186
Ha nem értek meg rögtön egy feladatot, idegesnek érzem magam.	0,696	0,062