

Versengés, győzelem, vereség, és az azzal való megküzdés

Bíró Zsolt

Debreceni Egyetem, Pedagógiai Pszichológiai Tanszék

DVSC – DLA

Miről lesz szó?

- Tehetségek versengésének jellemzői
- Adaptív és sikeres versengéshez szükséges pszichés képességek
- Győzelemmel és vesztéssel való megküzdés
- Versengés és megküzdés, mint készség fejlesztése
- Edzők vagyunk, mit tehetünk?

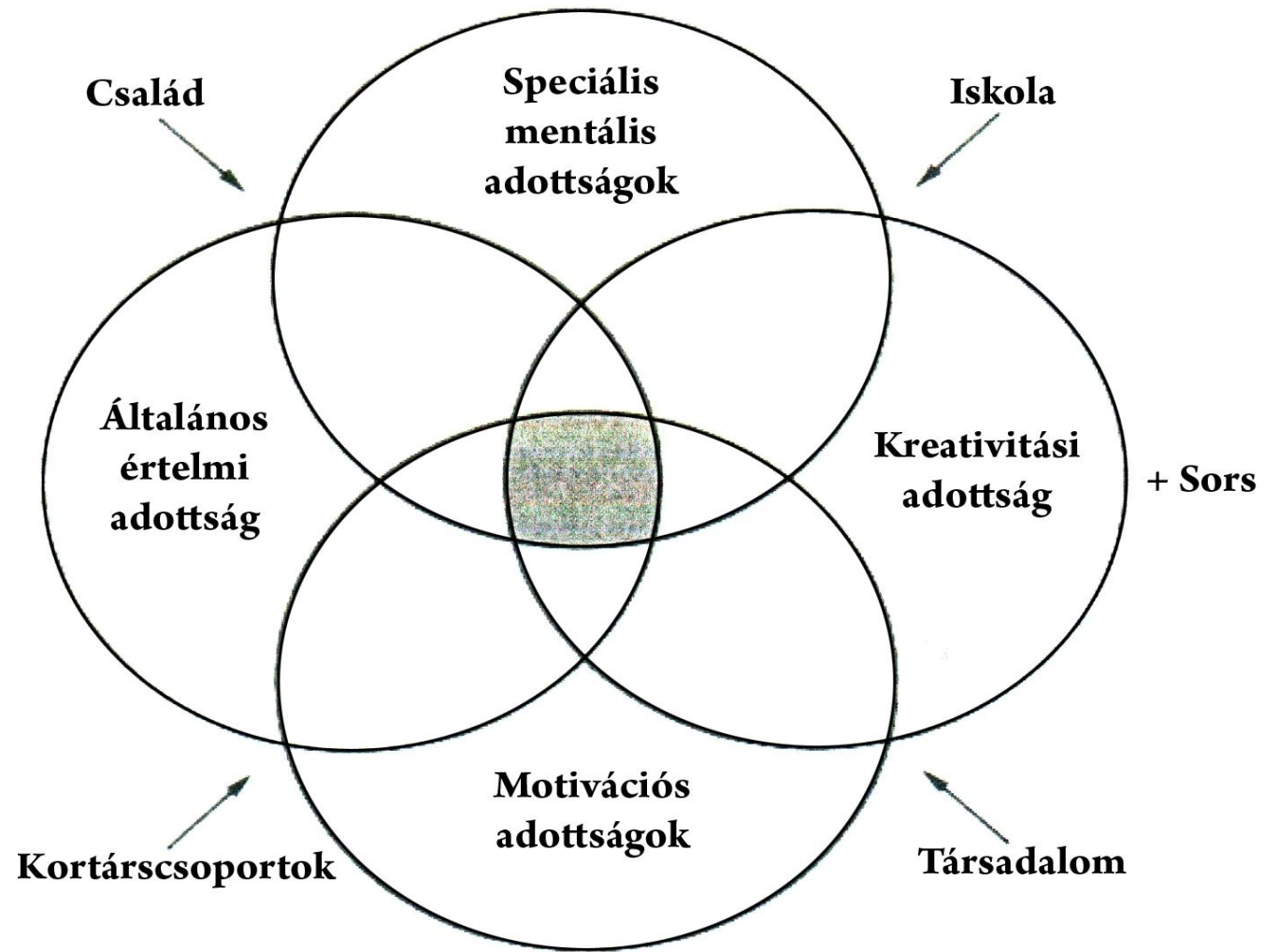
A versengésről általában

- A verseny/versengés a társadalmi élet legkülönfélébb területeinek kulcsfogalma: a kapitalista piacgazdaságnak, a demokratikus politikai berendezkedésű társadalmaknak, a társadalmi intézményrendszereknek, az iskolarendszernek, a sportnak, stb.
- Az állampolgároknak képesnek kell lenniük sikeresen működni ebben a verseny/versengő közegben
- A versengés olyan szociális készség, melyre a **tehetséges diákoknak szüksége** van. A versengés a tehetségek azonosításának és fejlesztésének egyik leghatékonyabb intézménye.
- A verseny/versengés fogalma és mintázatai társadalmanként és kultúránként nagyon különbözőek lehetnek.

Versengés formái

- Informális
 - A gyermek belső motivációs rendszerében keletkezik
 - Nincs explicit szabály
 - Társas összehasonlításon alapul
- Strukturált
 - Intézményes közeg
 - Világos szabály és kritériumrendszer

A Czeizel-féle általános tehetségmodell



Teljesítménymotiváció

- Kihívást jelentő célok kitűzése és elérése
- Elsajátítási motiváció
 - Adott dologban **legkompetensebbé** válni
- Eredménymotiváció
 - Társas összehasonlítás közege
 - Az egyén egy másikkal való összehasonlításán alapul
 - Másik személy teljesítményének **felülmúlása**

Versengés jellemzői tehetségeseknél I.

- Versengéshez való viszony – örömteli tevékenység
 - Egyéni és versengő elsajátítás a tanulás során
 - Önmagukhoz közel állóhoz, maguknál jobbakhoz hasonlítják magukat
 - „Szupersztár hatás”
 - **Asszimilációs** hatás – fejlődést segíti, hasonlóvá akar válni
 - Kontraszthatás – fejlődést gátolja, különbség felnagyítása
 - Inkább **inspirálónak** találják
- Mit tehet az edző??**

Mit tehet az edző?

- A jobb teljesítményű sportolóval való, akár kívülről történő (például másik edző vagy szülő) felszólításra történő **összehasonlítás általában javítja a teljesítményt**, feltéve ha az összehasonlító és az összehasonlított között **nem túl nagy a különbség**.
- Célszerű, ha az edző az **asszimilációs hatást** erősíti, vagyis ha arra mutat rá, hogy melyek azok a képességek, amelyek lehetővé teszik a tehetséges sportoló számára, hogy elérje vagy túlszárnyalja a nála aktuálisan jobban teljesítő (verseny)társait.

Versengés jellemzői tehetségeseknél – **nemek**

- Nemi különbségek
 - Nagyon magasan teljesítők veszik körül:
 - Lányoknak nő a teljesítménye
 - Fiúknak csökkenhet
- Mit tehet az edző?
- Lányok jobban bírják a nagyon erős versenyhelyzetet, fiúknál káros lehet a „hiperversengő” környezet
- Kis tó, nagy hal vs. Nagy tó kis hal

Versengés jellemzői tehetségeseknél – **nemek**

- Nemi különbségek
 - Sikertől való **félelem**
 - Lányoknál erősebb – társas közeg elfogadása fontosabb a lányoknak
 - **Imposztor** – szindróma kiemelkedően tehetséges lányoknál
 - „hamisítás érzése” – csalónak érzi magát
 - sikerét szerencsének tulajdonítja
 - leértékeli a sikert

Mit tehet az edző?

- Fontos **megerősítést nyújtania** azoknak a tehetséges lányoknak, akik olyan területen kiemelkedőek, amely **tradicionálisan nem tartozik a női szerepbe**.
- Fontos felhívniuk a figyelmet arra, hogy a társas elfogadás elnyerésének nem az a járható útja, hogy a teljesítményüket lecsökkentik, hanem az, hogy ha ezt fontosnak tartják, akkor magas teljesítményük mellett a **nőiességüket is vállalják**.
- A nőiességüket nem az határozza meg, hogy a tehetségterületükön mernek-e és akarnak-e teljesíteni.
- A tehetséges lányok esetében fontos hangsúlyozni, hogy **a versengéshez és a győzelemhez ugyanolyan joguk van, mint a fiúknak**, de erősebb figyelmet kell fordítaniuk arra, hogy a társas kapcsolatokban érzékenyen ellensúlyozzák az esetleges ellenérzéseket.

Versengés jellemzői tehetségeseknél – társak

- Vertikális összehasonlítás
 - Klasszikus jobb – rosszabb eldöntése egy skálán
- Horizontális összehasonlítás
 - Újabb dimenziók bevezetése, kreatív megoldás
 - Amikor a vertikálisban nem tudunk előrébb lépni

Mit tehet az edző?

- Sokat tehet a horizontális összehasonlítás és differenciálódás elősegítésére azzal, hogy kiemeli a sportoló olyan **részképességeit**, amelyeket fejlesztve az egy speciális, új területen tud kitűnni.
- Fontos azt erősíteni, hogy tovább lehet látni a megadott kereteknél, és új érdeklődési és kompetenciaterületeket lehet keresni, ahol az egyén képes kiemelkedni mások közül.

Versengés jellemzői tehetségeseknél – társak

- Feladatra irányuló vs. Másikra irányuló motiváció
- Kiválóságra vs. Győzelem fókuszáló
- Tehetségesek hajlamosabbak a feladatra koncentrálni
- instrumentális – konstruktív versengés;
- barátságos konstruktív versengés;
- ellenséges-destruktív versengés.

Versengés jellemzői tehetségeseknél – társak

- **instrumentális – konstruktív versengés**

- Serkentő partner
- Nincs érzelmi kapcsolat
- Figyelem a célon

- **barátságos konstruktív versengés;**

- Azonos célok, azonos érdeklődés
- Hosszú távon fennmaradhat

- **ellenséges-destruktív versengés**

- Az ellenfél akadály, a figyelem és energia az ő elhárítására hárul

Az adaptív és sikeres versenyzéshez szükséges pszichés képességek

- Szorongás kezelésének képessége
- Fókuszálás
- Kihívás vagy fenyegetés
- Küzdőszellem
- Reziliencia
- Motiváció

Szorongás kezelése

- Ejtőernyős kísérlet: Hozzászoknak - e az ugrással járó stresszhez
- Társas tánc: Versenyhelyzet magas stresszel jár – csökken-e
- Javaslat:
 - Szorongás felismerése
 - Helyzet elővételezése
 - Érzelmek kontrollálása, hogy azok a lehető legjobban szolgálják a célt
 - „könyvtámaszok szerepe” – zárjon ki mindent, ami nem tartozik a feladatmegoldáshoz.

Fókuszálás

- A versenyhelyzetben a fókuszálás, a figyelem koncentrációja igen fontos. Ez mint mentális energia lehetővé teszi a hatékony működést.
- A tehetséges gyerekek képesek a figyelem fókuszálására, illetve a figyelem visszaterelésére.
- Javaslat: relaxációs módszerek tanulása, jóga, meditáció, zoomolás, figyelem elterelése.

A versenyhelyzet kiértékelése, megítélése

- Kihívás vs. Fenyegetés
 - Nagy tét vs. Kíváncsiság
 - Nem szükséges tökéletesnek lenni – ismerős helyzet
 - Tökéletesség elvárása – félelemkeltő, debilizáló
 - Elérhető pozitívumokra fókuszálás jobban aktiválja az amygdalát (motivációért felelős agyterület)
- Javaslat:
 - átkeretezés – feladatok pozitív megfogalmazása, edzői instrukciók
 - Plusz feladat – lehetőség, vagy „sorscsapás”

Mentális erő, küzdőszellem

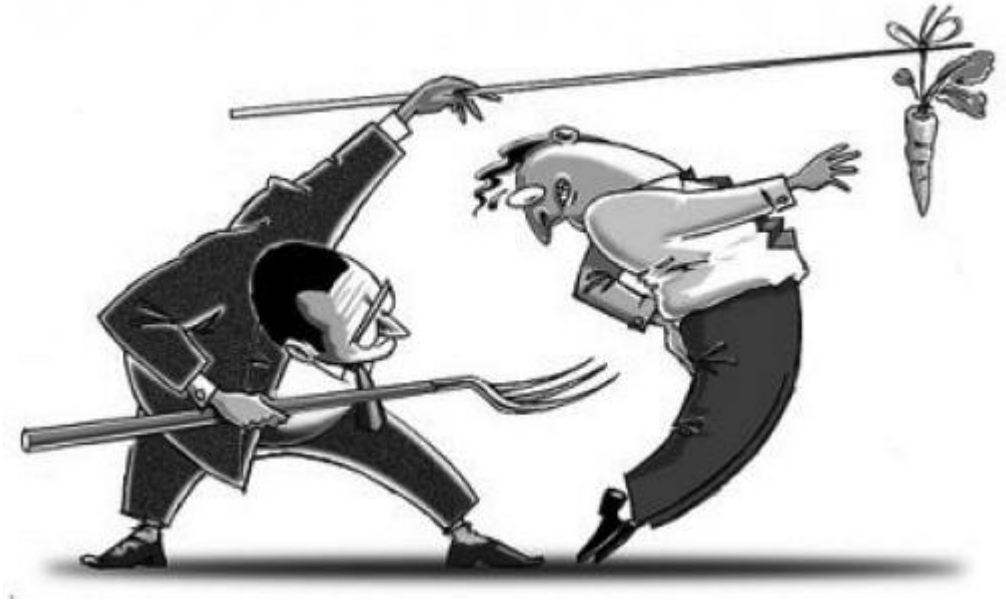
- Olyan tulajdonságok és képességek sűrítménye, mint az önmagába vetett hit, a kitartás, az akaraterő, elköteleződés, motiváció, a veszteség kezelésének módja.
- Tehetséges gyerek beleeshet abba a hibába, hogy mindent tud gyakorlás nélkül.
- Nagyobb mentális erővel vesznek részt a feladatban, ha fejlődésre is koncentrálnak, nem csak a győzelemre
- Javaslat:
 - vállaljon **felelősséget** a saját tehetségéért, annak fejlesztéséért.
 - Fontos hangsúlyozni, hogy a legfőbb cél nem az, hogy egy meghatározott versenyt megnyerjen a tanítvány, hanem az, hogy **hosszú távon** sikeres legyen.

Reziliencia – ellenállóképesség

- olyan képesség mely lehetővé teszi, hogy erőteljes megújuló, vagy sokszerű külső hatásokhoz adaptálódjék. Képes átkeretezni kudarcát, így az előnyére szolgál. A kudarcot új lehetőségnek tekinti.
- Negatív érzelmi reakciók hatása hosszabb ideig fennmarad – alacsony reziliencia
- Javaslat:
 - a reziliencia fejleszthető, a nehézségekkel való megküzdést akaratlagosan lehet gyakorolni.
 - „Az életben kudarcot vallott emberek legtöbbje nem ismerte fel, hogy milyen közel volt a sikerhez, amikor feladta”

Teljesítménymotiváció

- külső jutalom irányította tudás
- énépítés igénye
- feladat irányította tanulás.



- „Többszörös Célok Elmélete” (Pintrich 2000) – a különböző motivációs célok egyszerre vannak jelen, ezek között interakció van.
- A három motiváció típus nem gyengíti, hanem **erősíti** egymást
- a külső jutalmak hatékonyan fenntartják a motivációt a hosszabb távú cél iránt

Motiváció

- Mit tehet az edző?

Versengve együttműködés?

- Korábbi pedagógiai elméletek egymást kizárónak tartották
- Az együttműködés és a versengés együttesen maximalizálja a viselkedés lehetséges nyereségeit.
- A versengés a japán diákok szerint jobb emberi kapcsolatokhoz vezet, fejleszti az együttműködést és az egység érzését.

Versengve együttműködés?!

- *„A klubban kifejezetten arra motiváljuk egymást, hogy jobban koncentráljunk a gyakorlásra, hogy mindenki keményen dolgozzon magában, aztán megbeszéljük egymás jó és gyenge pontjait, és ezzel mindenki nagyon elégedett.” (japán gimnazista lány)*
- *„Azzal, hogy az ember megfigyeli, mások miként tesznek erőfeszítést egy eredmény elérésére, ő maga is arra késztetődik és motiválódik, hogy erőfeszítést tegyen arra, hogy jobban csinálja a dolgait. Amikor az emberek egymással versengenek, akkor megnő a csoportegység.” (japán egyetemista lány)*

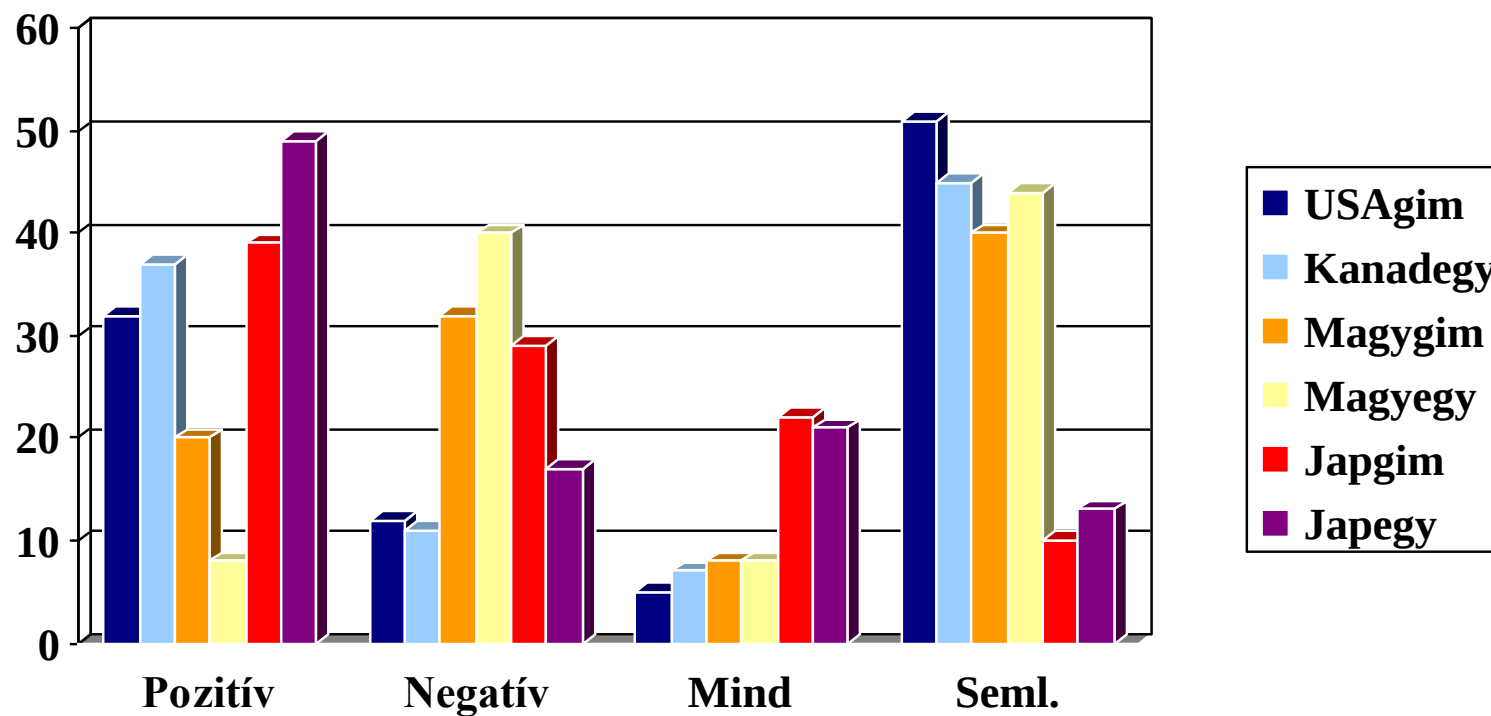
Versengve együttműködés!

- Erőforrások szűkössége
- Időperspektíva tágassága
- Versengés fókusza kire irányul
- A versengés eszköz, és nem cél
- Bizalomteli, nyílt kommunikáció
- Szabálytartás, egyértelmű kritériumok

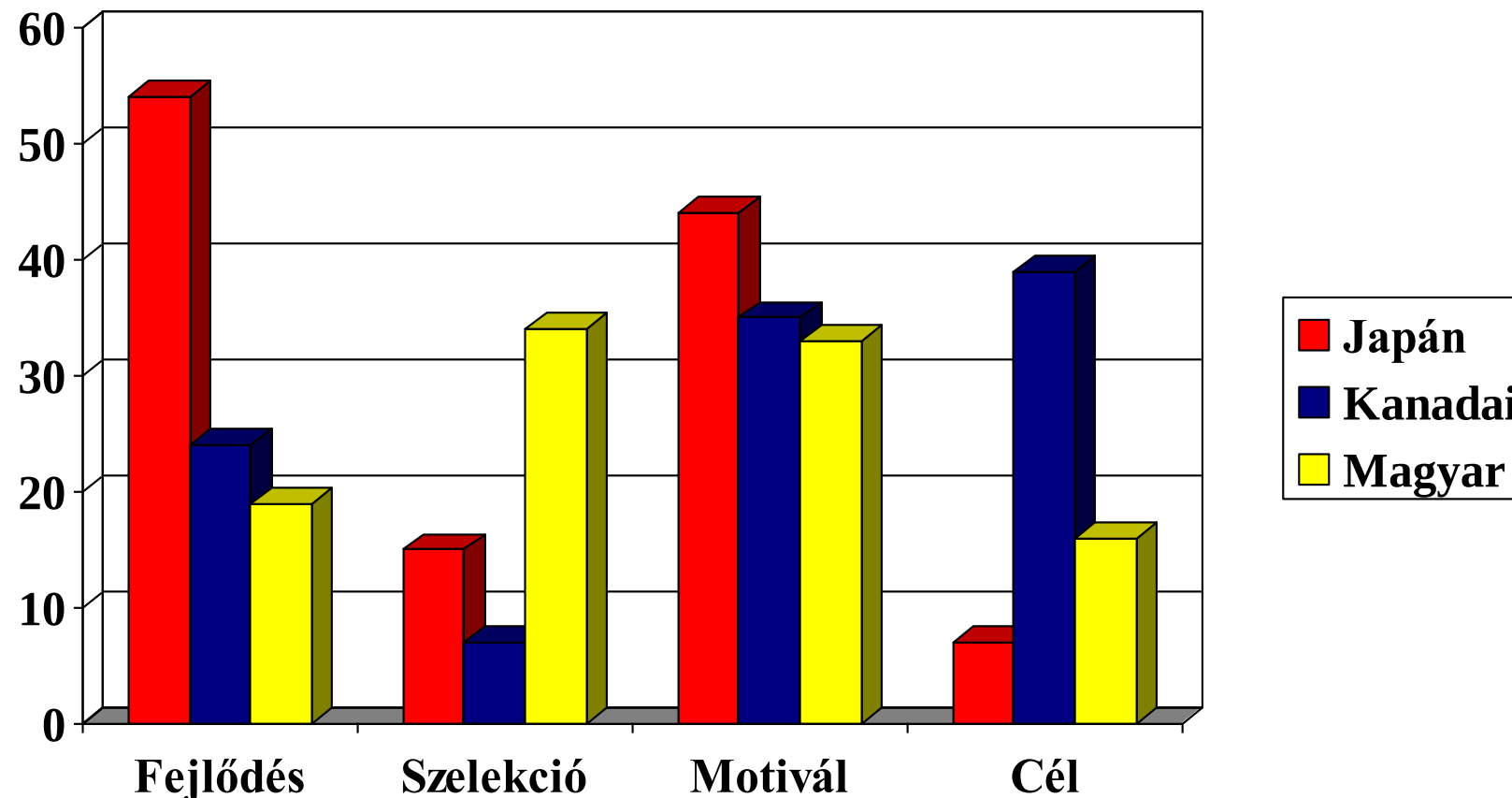
A győzelemmel és veszteséssel való megküzdés



A versengés szerepe a társadalomban Fülöp, 1998



A versengés fő funkciója - Fülöp, 2004



Motiváció (JPN vs HUN: Chi-Square(1)=4.729, $p < .05$).

Fejlődés (JPN vs HUN: Chi-Square(1)=44.179, $p < .001$) kanadai (JPN vs CAN: Chi-Square(1)=22.538, $p < .001$)

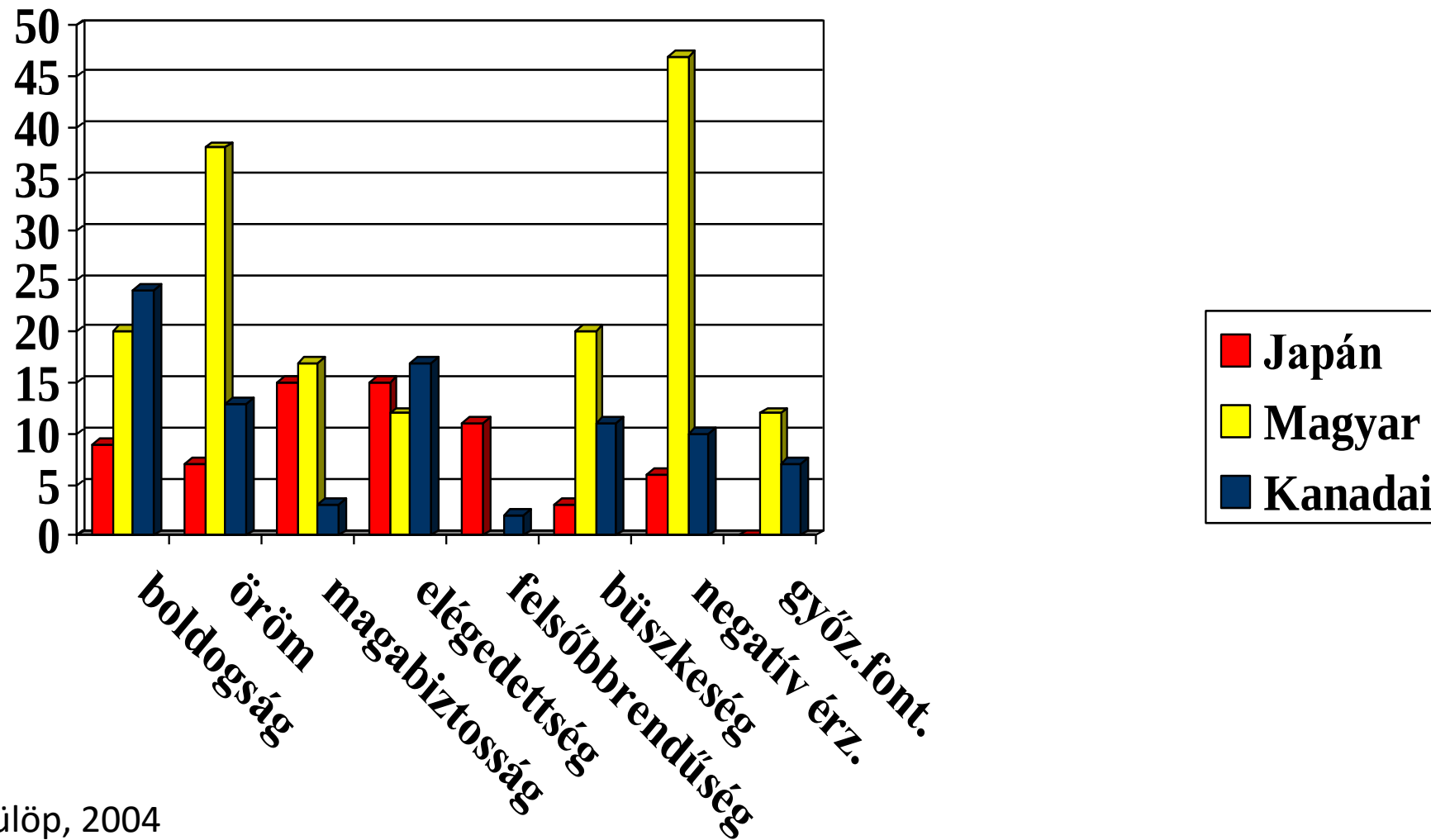
Szelekció(HUN vs JPN: Chi-Square(1)=18.265, $p < .001$; JPN vs CAN: Chi-Square(1)= 4.864, $p < .05$).

Célelérés (CAN vs HUN: Chi-Square(1)=11.221, $p < .001$; CAN vs JPN: Chi-Square(1)=6.718, $p < .01$)

A versengés gazdasági funkcióinak faktorai

Faktor	Kína	Franciaország	Magyarország
1	A verseny gazdasági fellendüléshez vezet (produktivitás, jobb termékek)	Piacgazdaság nagyobb termelékenységhez vezet	Antikapitalista (erkölcstelen eszközök általi kizsákmányolás és a fejlődés hiánya)
2	A verseny negatív (antikapitalista-kizsákmányolás)	A versengés negatív (antikapitalista-kizsákmányolás)	A siker csak a keményen dolgozóknak garantált (A versengés iránti negatív attitűddel korrelál!)
3	Piacgazdaság barát – piacgazdaságban a kemény munka személyes sikerhez és fellendüléshez vezet	Gazdasági verseny a kemény munkán és moralitáson alapulón	Antikapitalista – piacellenes: nincsenek gazdasági előnyök és megosztja a társadalmat

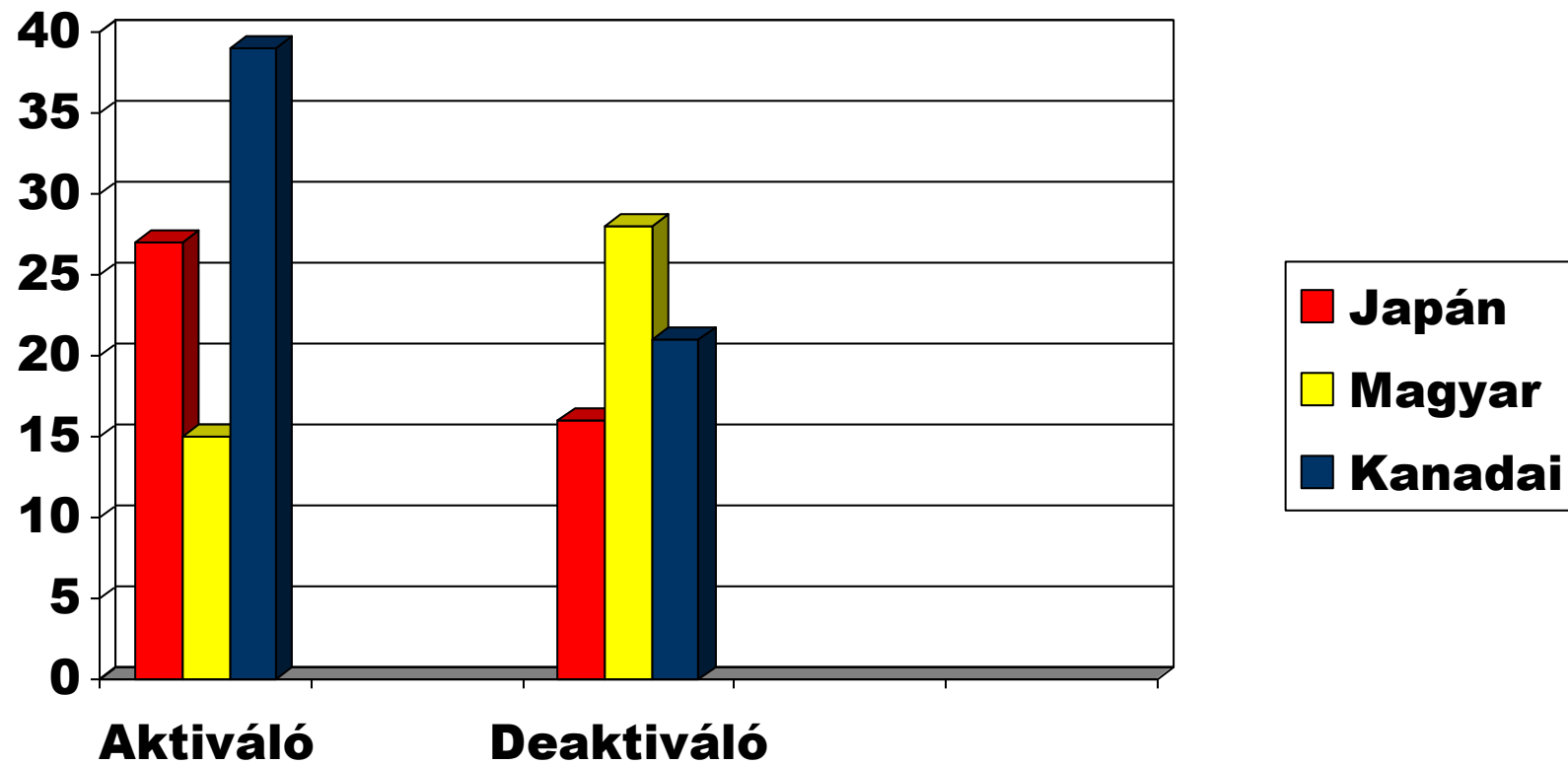
A győzelemhez fűződő érzelmek



Példák

- **169. férfi.** Szeretem, ha elismernek, de gyakran **félek a következményektől.**
- **176. férfi.** Belső öröm tölt el, ugyanakkor nem érzem, hogy bármennyivel is több lennék a társaimnál, sőt ilyen esetben úgy érzem, hogy **meg kell alázkodnom illetve elrejtani, hogy örülök, nehogy másokból irigységet vagy ellenszenvet váltsak ki.**
- **301. Megpróbálok nem beképzelt lenni rá.** Amúgy belül büszkeséggel tölt el, de **kifelé ezt nem szabad mutatni.**

Aktiváló/deaktiváló érzelmek



- Tehetségesek adaptívabban küzdenek meg mind a győzelemmel, mind a veszteséggel
- Győzelem esetén magas énhatékonyságra utaló válaszok
- Nincsenek mintáink a győzelem és a vereség adaptív kezelésére
 - Destruktív megoldások
 - Alulteljesítő tehetségek

Önmagunkra vonatkozó attribúciók:

- Magas önbecsülésűek → a siker oka belső, stabil (Weiss)
- Magas szorongásszintűek → a kudarc oka belső, stabil (Eysenck)
- Tanult tehetetlenség → depressziós attribúciós minta (Peterson)



Énkiszolgáló torzítás:

Sikereinket belső, míg kudarcainkat inkább külső okoknak tulajdonítjuk.



Az attribúciós elmélet a sportpszichológiában I.

- Weiner sport-attribúciós modellje
- Kudarcc utáni oktatájdónítás:
 - Funkcionális: belső, instabil, kontrollálható okok,
 - Diszfunkcionális: belső, stabil, kontrollálhatatlan okok hangsúlyozása

	Belső	Külső
Stabil	Képesség	Edző Ellenfél
Instabil	Erőfeszítés Edzés- mennyiség Forma	Szerencse Játékvezető, Bírók

A funkcionális attribúciók javítják:

- a jövőbeni sikerrel kapcsolatos elvárásokat,
- a bizakodást, és
- a kitartást (Le Foll, 2007)

Hogyan befolyásolja a jövőbeni teljesítményt a visszajelzés, ill. a saját kiértékelésünk?

Verseny kimenetele	Kognitív kiértékelés	Jövőbeni viselkedés
Kudarccsalódás	a. Képességre vonatkozó („Nekem ez nem megy, szar vagyok”) b. Erőfeszítésre vonatkozó („ennél tudok többet edzeni, máshogy készülni”)	a. Nem próbálkozik, depresszív spirál b. Erőt merít, új célokat tűz ki, tanul
Siker, győzelem	a. Képességre vonatkozó („én vagyok a legjobb”) b. Erőfeszítésre vonatkozó („keményen készültem”)	a. Csökkenti a jövőbeni próbálkozások valószínűségét b. Szívesebben vesz részt jövőbeli feladathelyzetben

Mit tehet az edző?

- Tágabb időperspektívába helyezés (jelenbeli nyeres és vesztes átmeneti eredmények)
 - Győzelem egy rövid távú cél, a hosszú távú az **önfejlesztés**
 - önmaguk képességeinek maximális kibontakoztatásához a győzelem mellett a vesztes élményére is szükség van
- **Specifikus** értékelés: nem az egész ember, csak egy dimenziója minősült vesztesnek, győztesnek
- **Vesztes után is** fenn tudja tartani tanítványában az **énhatékonyság érzését**, azt a meggyőződést, hogy kitartással és erőfeszítéssel az egyén képes befolyást gyakorolni az elkövetkező teljesítményeire és eredményeire
- **Problémafókuszú** megküzdési stratégiát –a problémamegoldás, a tervezés és a megnövelt erőfeszítés – erősíti, szemben az érzelempontú megküzdéssel, például a visszahúzódással vagy a tagadással

Megküzdés fejlődése gyermekkorban

- 3 évesen büszkeség, szégyen érzésének megjelenése
 - másodlagos érzelmek megjelenésével képes a gyermek saját teljesítményét meghatározott célhoz viszonyítva kiértékelni
- kiegyensúlyozott versengők
 - Pozitívak a versengésben győzelem után, vesztes után képesek talpra állni
- nárcisztikus versengők
 - Ha pozitív kimenetelű a verseny, akkor szereti
 - Erős negatív indulat vesztes esetén a győztesrel szemben
- versengést kerülők
 - Félnek, hogy győztesként nem fogják őket szeretni, a győzelem büntudatot kelt bennük
- közömbös versengők

Megküzdés fejlődése serdülőkorban

- **Kiegyensúlyozott – megküzdő:**
- A győzelemre örömmel és aktivációval reagál. A veszteség esetén szomorúság, csalódottság, de energikus marad, vállalja a további kihívásokat. A figyelmét a kitűzött célokra és teljesítményre fókuszál.
- **Narcisztikus- domináns- agresszív:**
- Győzelemre énfelnagyítással reagál, kárörvend, lenézi a veszteséget. Veszteség esetén szomorúság, frusztráció, önleértékelés jellemzi. Az versenytársakat ellenségnek tekinti.
- **Elkerülő-feladó:**
- Győzelem esetén zavar és szociális óvatosság jellemzi, zavarja a győztes szerep, sőt később kerül az újabb kihívásokat (sikerfóbia). Veszteség esetén önleértékelés, feladás.

Sikerfóbia

- a korábban sikeres vagy egy nagy sikert elérő személy nem további győzelmekre es sikerekre törekszik, hanem éppen ellenkezőleg, aktívan kerülni kezdi a győzelem lehetőségét
- 1. A győztes es nagyon sikeres személy mind társas, mind érzelmi értelemben **izolálódhat**, a társas környezet azért, mert jobb es kiemelkedik közülük, azzal bünteti őt, hogy kizárja.
- 2. **Bűntudatot** érezhet, hogy erősen győzelemre tör, es előtérbe tolja magát.
- 3. Félt attól, hogy minél több sikere van, annal nagyobb kihívásoknak néz elébe, es előbb-utóbb kiderül, hogy nem tud tovább fejlődni, megismeri es eléri a határait („**imposztor-felelem**”).
- 4. Szorong, ha arra a lehetőségre gondol, hogy esetleg **túlszárnyalja** egy általa csodált sportolónak a rekordját.
- 5. Nehezen viseli azt a **nyomást**, hogy mindig el kell érnie vagy túl kell szárnyalnia az előző legjobb teljesítményét

Mit tehet az edző?

- Az edző **saját** reagálásmódjának tudatosítása
- A serdülőkor, mivel minden mozgásban és fejlődésben van, kivételes lehetőség is arra, hogy **tudatosan tanulja meg** valaki az adaptív megküzdési módokat.
- A reagálásmódok tanítványaikban történő felismerése és tudatosítása, a velük közös célkitűzés a győzelem és vesztes adaptív feldolgozásának elsajátítására
- Nárcisztikus-agresszív:
 - átgondolásra érdemes, hogy hány és milyen szintű versenyen vegyenek részt.
 - verseny eredményének a megbeszélése és feldolgozása során érdemes rámutatni azokra a jellegzetes reakciómódokra, amelyek nehezítik a konstruktív megküzdést és továbblépést



Nem az határozza meg, hogy valaki keresi vagy kerüli a versengést és a győzelemre és vesztesre lehetőséget adó helyzeteket, hogy milyen kimenetelű versengésekben vett részt, hanem az, hogy milyen, a győzelemmel és a veszteséssel kapcsolatos **megküzdési stratégiái** vannak.

Megküzdés verseny után – a társak

- Morális ambivalencia
 - Önértékelés a kompetenciaérzés szempontjából nő, moralitás szempontjából csökkenhet
- Evolúciós funkció
 - Egyedek státusának kijelölése – győztes vesztes közötti **távolság** növelése
 - Kiegyensúlyozott – énhatékonysága növekszik győzelem esetén, vesztes esetén nem él át státuszvesztést, csak regisztrálja azt
 - Nárcisztikus – vesztes lenézése, utólagos agresszió – kárörvendés; vesztes után mindent megtesz, hogy a győztes státusza ne emelkedjen
 - Elkerülő – fontos számára, hogy győzelem után státusza ne növekedjen, vesztes után megerősíti státuszát

Megküzdés verseny után – a társak

- **„Motivációs gravitáció”** – a csoport nem enged valakit feljebb mozogni a hierarchiában
 - Fentről lefelé nyomás
 - Lentről lefelé húzás
 - Megszűnik a kezdeményezőkézség a magasabb teljesítményre, fejlődésre, vagy legalábbis el kell rejteni az ezirányú törekvést, mindenki lefelé gravitál
- **„Magas pipacs”**
 - egy magas teljesítményű egyén (vagy a győztes) érdemeit a társai megkérdőjelezzik, megtámadják, kritizálják azért, mert teljesítménye kiemeli őt közülük.
 - Kudarckor megelégedéssel reagál a közeg

Mit ehett az edző?

- A környezet nem mindig örömmel reagál a sikerre és nem mindig együttérző a kudarccal
- A sikert nem kell elrejteni, de érdemes megértően kezelni azt, hogy a kevésbé sikereseknek nem könnyű mások kiemelkedését látni
- **Normák** olyan módon történő átalakítása, hogy mások sikerére nem a visszahúzás, az agresszió, hanem az önfejlesztés legyen a válasz
- A győztes képes legyen érzékenyen befogadni a **vesztes szempontjait** és kifejezze elismerését felé
- A győztesre való **heves reagálás természetes**, ezen érzelmek használata a kulcs
- A gyengébb képességek nem arányosan kevesebb emberi megbecsülést érdemelnek

Megküzdés verseny után – szülők

- Sikerorientált – siker után további munkára felszólítás
- Gyerek vesztese – felnőtteknek is nehéz
 - **Ami nem működik:**
 - Katasztrofizálás, önbecsülés letörése
 - Bagatelizálás, „kedves vigasztalás” – ugyan már, majd legközelebb
 - Tagadás, elhallgatás – nem beszélünk róla
 - Győztesként kezelés
- Mintát nem kap arról, hogy
 - Mit kezdjen az érzelmeivel
 - Mit kell tennie azért, hogy legközelebb jobban sikerüljön
 - Hogyan tanuljon a vesztesből, hogyan lépjen ténylegesen tovább



Megküzdés segítése edzőként

- Izolálódás oldása – felszínes konfliktusok mögött meghúzódó okok feltárása
- Normaszegő viselkedés rendezése – beilleszkedés segítése
- Realisztikus énkép kialakítása – „nem egy befejezett produktum”
 - Nincs hasonló képességű
 - Hibázástól való félelem csökkentése
- Átkeretezés, perspektívaváltás – humor
 - Kihívás meglátása nehéz helyzetekben
 - Kontrollálhatóság felismerése, kontrollálhatatlanság elfogadása
- Társas kapcsolatok erősítése – képességeken túli jellemző előtérbe kerülése
- Megküzdési stratégiák ismertetése – film, olvasmány, stb.
 - Egymás tapasztalatainak a megosztása

Köszönöm a figyelmet!

