

# AZ AGRESSZIÓ, A DÜH ÉS A SZUBJEKTÍV JÓLLÉT ALAKULÁSA LABDARÚGÓCSAPATOKNÁL KÜLÖNBÖZŐ TÉTHELYZETEK BEN



GADANECZ Péter

Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem,  
Ergonómia és Pszichológia Tanszék  
gadaneczp@erg.bme.hu

KUN Ágota

Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem,  
Ergonómia és Pszichológia Tanszék  
agotak@erg.bme.hu

TAKÁCS Veronika

Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem,  
Ergonómia és Pszichológia Tanszék  
takacsveronika@erg.bme.hu

TÖRÖK Lilla

Testnevelési Egyetem, Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék  
torok@tf.hu

## ÖSSZEFOGLALÓ

*Háttér és célkitűzések:* A sportoló pályán és azon kívül megnyilvánuló és elfojtott agressziójára számos tényező lehet hatással, melyek közül ebben a tanulmányban a szubjektív jóllét, valamint az adott szituációban érzett düh vizsgálata került középpontba. A düh megnöveli az agresszív viselkedés valószínűségét (Berkowitz, 1983, 1989, 1993), ezért a sportcsapatokban fontos lehet az erre hajlamos csapattagok kiszűrése és a velük való foglalkozás. *Módszer:* A vizsgálatban három, serdülőkorú játékosokból álló labdarúgócsapat vett részt, négy téthelyzetben: nyugalmi időszaki edzés, tétmérkőzés előtti edzés, mérkőzés, illetve mérkőzés utáni edzés. Az agresszió mérésénél megkülönböztetésre került a harag kifejezése és elfojtása (STAXI Anger-In/Anger-Out), valamint a pillanatnyi düh (STAXI State Anger). A pillanatnyi düh és a szubjektív jóllét (COMOSWB) mérésére a négy téthelyzet előtt és után is sor került. *Eredmények:* Az eredmények nem mutattak kapcsolatot az agresszióra való hajlam és a pillanatnyi düh között, viszont a pillanatnyi düh és a szubjektív jóllét között erős negatív korreláció

volt. Az edzések, valamint a kedvezőtlen kimenetelű mérkőzés után a játékosok magasabb pillanatnyi dühről számoltak be, mint ugyanezen téthelyzetek előtti mérések esetében. Az edzők által szubjektíven csapatuk leginkább és legkevésbé agresszívnek jelölt három sportolójának agresszió kifejezése/elfojtása között a teljes skálát tekintve szignifikáns különbséget nem tapasztaltunk. *Következtetések:* A vizsgálat bizonyítékkul szolgálhat a szubjektív jóllét adott pillanatban érzett dühvel való összefüggésére, és ezzel felhívhatja a figyelmet a pályán és azon kívül gyakorolt kontrollfolyamatok fontosságára, melyek a szubjektív jólléttel korlátot szabhatnak az agresszív viselkedésnek. Emellett rámutat annak a veszélyére, hogy az edző a sportoló által kontroll alatt tartott indulatokat félreértelmezve, az adott sportolót hamisan agresszívebbnek ítélheti társainál.

*Kulcsszavak:* agresszió kifejezés/elfojtás, düh, szubjektív jóllét, sport, labdarúgás

## BEVEZETÉS

### Agresszió és düh

A kezdeti agresszióelméletek úgy vélték, az agresszió kiélése fizikai válasz útján alkalmas annak csökkentésére (pl. Freud, 1921). A frusztráció-agresszió hipotézis (Dollard, Doob, Miller, Mowrer és Sears, 1939) szerint a cél elérésében való akadályoztatás során keletkezett frusztráció elkerülhetetlenül agresszív választ vált ki. Berkowitz (1965) a viselkedéses válasz elkerülhetetlen mivoltát vitatva kiemelte, hogy nem minden ember válaszol kifejezett agresszióval a frusztrációra, hanem szituációs kulcsingerek és tanult viselkedésminták is beleszólnak a folyamatba. Emellett úgy vélte, a frusztráció hatására létrejövő agresszió kiélése csökkenti a haragot (Berkowitz, 1974). A szociális tanulás elmélete szerint azonban az agresszió kiélése nemhogy katartikus hatása nincs, de a kifejezett agresszió látványa még növeli is az agresszív megnyilvánulás valószínűségét (Bandura, 1973, 1983). A meghatározott irányú és mértékű agresszió kiélése csökkentheti a vágyat az agresszív viselkedésre, mindez függ azonban az egyén tanulási, szociális és genetikai hátterétől (Vincze, 1992). Buss

(1961), valamint Buss és Perry (1992) elméletei alapján az agresszió kialakulásának tendenciája a gondolatok (negatív látásmód a társas kapcsolatokról és a világról), az érzelmek (dühös gondolatok, az affektív válaszok provokációra, frusztrációra) és a viselkedések (fizikai agresszió: fájdalom vagy sérülés okozásának szándéka; verbális agresszió: közvetett vagy közvetlen visszautasítás vagy megfélemlítés) közötti kapcsolat függvénye.

A düh és agresszió kapcsolata számos agresszióelmélet megfogalmazásában játszott kulcsszerepet (pl. Baron és Richardson, 1994; Berkowitz, 1965, 1989, 1993; Dollard, Doob, Miller, Mowrer és Sears, 1939). A düh erős prediktív erővel bír az agresszív viselkedésre (Berkowitz, 1983, 1989, 1993), külső és belső ingerek egyaránt kiválthatják (Maxwell, Visek és Moores, 2009). A düh és az agresszív viselkedés rövid időtartammal rendelkeznek, míg az ellenséges érzések maradandóbbak (Buss, 1961). Az instrumentális (célra irányuló, előny érdekében elkövetett) agresszió, mely kevésbé hozható összefüggésbe a dühvel, gyakrabban fordul elő sportban, mint az ellenséges agresszió, melynek célja pusztán fájdalom okozása a másinak. A jelenség nemtől függetlenül megjelenik, bár eltérő természetű: a férfiakra

jellemzőbb az indirekt, a nőkre a verbális agresszió és az irritabilitás (Lenzi, Bianco, Milazzo, Placidi, Castrogiovanni és Becherini, 1997), a férfiaknál magasabb a szabálysértések száma és az agresszív viselkedés (Burton és Marshall, 2005), illetve a rámenőség, erőszakosság és makacsság mértéke (Rahimizadeh, Arabnarmi, Mizany, Shahbazi és Bidgoli, 2011). Az agresszív cselekvés formáját személyiségbeli különbségek is alakítják, magasabb vonás-agresszióval rendelkező egyének elfogadottabbnak tartják az agresszív cselekvést és provokatívabbnak érzik másokat (Maxwell, Visek és Moores, 2009).

A kifejezett (*anger out*) és elfojtott harag (*anger in*) a haraggal való megküzdés ellentétes viselkedésformáit jelölik (Averill, 1983; Spielberger, Johnson és Jacobs, 1982). A két megküzdési stílus kapcsolatba hozható az érzelmi reguláció két rendszerével: a kifejezett harag a viselkedéses megközelítő rendszerrel (BAS), vagyis a jutalomkereső magatartással pozitív, míg a viselkedéses elkerülő rendszerrel (BIS), vagyis a büntetést kerülő magatartással negatív kapcsolatot mutatott, az elfojtott harag pedig éppen ellenkező hatással bírt (Smits és Kuppens, 2005). Az agresszióra való hajlam mind a BIS, mind a BAS rendszerrel pozitív kapcsolatot mutat (Smits és Kuppens, 2005), tehát feltételezhetően az agresszióra való hajlam mértéke nem függ annak megnyilvánulási formájától.

### **Agresszió a sportban**

Baron és Richardson (1994) agresszió-definícióját felhasználva Maxwell (2004) a sportban megjelenő agressziót olyan viselkedésnek nevezi, mely nem minősül törvényesnek a hivatalos szabályzatban belül, és mely ellenfél, hivatalos személy, csapattárs vagy néző ellen irányul, aki arra törekszik, hogy ezt a bánásmódot elkerülje. Az ezzel a meg-

fogalmazással egybeeső, jelenleg az International Society of Sport Psychology (Sportpszichológia Nemzetközi Közössége) által használt definícióval (Tenenbaum, Singer, Stewart és Duda, 1997) szemben Kerr (1999) ellenérvként hozta fel, hogy az agresszió számos sportban elfogadott, ill. része annak (pl. amerikai futball, küzdősportok). Felmerül tehát a kérdés, hogy pusztán azért, mert az ellenféllel szembeni erőszakos viselkedés megengedett, érdemes-e nem agresszívként definiálni. Attól, hogy ezeket a cselekedeteket nem agresszívnek tituláljuk, még nem változik meg azok természete és szándéka (amennyiben a másiknak való ártalom a cél), mérését viszont nehezíti, hogy csak maga a sportoló tudhatja biztosan, hogy szándékosan ártott, illetve okozott-e fájdalmat ellenfelének (Russell, 1993; Smith, 1983).

Sportolók és nem sportolók összehasonlításában megmutatkozott, hogy a sporttevékenységekben való részvétel nem csökkenti az agresszív viselkedést, hanem épp hogy növeli annak valószínűségét (Burton és Marshall, 2005; Lenzi és mtsai, 1997), különösen igaz ez kontaktsportok esetében (Robazza és Bortoli, 2007). Vincze (2003) vizsgálatában részt vevő labdarúgók arról számoltak be, hogy amíg csapatuk vezetésre állt, nyugodtabbak maradtak, a kedvezőtlen eredmény vagy az attól való félelem viszont agresszióra készítette őket. A jelenségre magyarázatul szolgálhat Miller, Roberts és Ommundsen (2005) vizsgálata, melyben megállapították, hogy olyan környezetben, ahol a sikert kizárólag a győzelem jelentheti, a labdarúgók annak elérése érdekében elfogadottabbnak tartják agresszív módszerek bevetését. Ugyanakkor, míg McGuire, Widmeyer, Courneya, és Carron (1992) a vendég játékosok esetén hasonló eredményeket kaptak, a hazai pályán játszóknál pont ellenkezőleg, vezetés során tapasztaltak nagyobb

agressziót, melyet a kutatók a szurkolók bevonására tett kísérletnek tulajdonítottak, ez azonban feltételezés maradt.

### Szubjektív jóllét

A szubjektív jóllét (*Subjective Well-Being*, SWB) Diener (2000) szerint „az embereknek a saját életükkel kapcsolatos kognitív és érzelmi értékelése”, mely a boldogságon kívül magába foglalja az étellel való elégedettséget és a pozitív érzelmi tényezőket is. Seligman és Csíkszentmihályi (2000) a múlt értékeléséhez kapcsolják a szubjektív jóllét létrejöttét: a remény és optimizmus a jövőre, a flow és a boldogság a jelenre, a jóllét és elégedettség a múltra utal. A szubjektív jóllét további specifikus szükségletekhez kapcsolódik, pl. a hedonikus örömező (Diener, 2000) (optimális esetben egy viszonylag stabil, mérsékelt szintre áll be, és az ettől a ponttól való kimozdulások időlegesen), a fontos tevékenységekben való elmerülés, illetve az értelemmel teli élet – olyan tevékenységek üzése, melyek túlmutatnak az egyéni (Seligman, 2002). Cropanzano, Weiss, Hale és Reb (2003) két dimenzió, az arousal és a kellemesség (a szerzők szerint a szubjektív jóllét inkább ettől függ) mentén sorakoztatták fel a jóllétre befolyással levő érzelmeket, ahol a tengelyektől való távolság jelzi az intenzitást. Warr (2007) az előbbi két dimenzióhoz hozzáadta a depresszió-lelkesség és a szorongás-kényelem tengelyeket: a depresszió alacsony kellemesség és alacsony arousal, a lelkesség magas kellemesség és magas arousal esetén érvényesül, a szorongás alacsony kellemesség és magas arousal, míg a kényelem magas kellemesség és alacsony arousal esetén jön létre.

A serdülők étellel való elégedettségében már nagy szerepet játszanak a kortárskapcsolatok, de továbbra is fontos a szülőkkal

való kapcsolat (Hair, Moore, Garrett, Ling és Cleveland, 2001), a társas támogatás mindkét oldalról egyaránt fontos (Gallagher és Vella-Brodick, 2008). Joronen és Astedt-Kurki (2005) vizsgálatában a serdülők hat családi tényezőt emeltek ki, melyek szubjektív jóllétük fontos hozzávalói: kényelmes otthon, érzelmileg meleg légkör, nyílt kommunikáció, családi életben való részvétel, külső kapcsolatok lehetősége, illetve annak érzése, hogy a családban lényeges helyet töltenek be. Fontosak a személyes aspirációk, az egyéni törekvések megvalósulása (egészség, személyes növekedés, társas kapcsolatok) feltétele a szubjektív jóllétnek (Pauwlik és Margitics, 2007), a serdülők saját társas hatékonyságukról alkotott hiedelmei a későbbi években is hatással vannak szubjektív jóllétükre (Vecchio, Gerbino, Pastorelli, Del Bove és Caprara, 2007). Az iskolai légkör alakulása is lényeges: a társak és tanárok támogatása és az iskolai autonómia képes növelni a tanulási motivációt és a szubjektív jóllétet (Van Ryzin, Gravelly és Roseth, 2009). A serdülők étellel való elégedettségéhez nagymértékben hozzájárul az iskolai elégedettség, az iskolai teljesítmény és a szülői támogatás (Hamvai és Pikó, 2009), de a tanulással kapcsolatos problémák csökkentik az elégedettségi szintet (Vedder, Boekaerts és Seegers, 2005). A szociális háttér vonatkozásában Dinisman, Montserrat és Casas (2012) megállapították, hogy a szubjektív jóllét (és az életkörülmények stabilitása) egyértelműen a kétszülős családban nevelkedő fiataloknál volt magasabb, míg a legalacsonyabb a nevelőotthonban élők körében volt. Hamvai és Pikó (2009) azonban megjegyzi, hogy egyes demográfiai sajátosságok, mint a kor, nem, etnikum, anyagi bevétel kevésbé befolyásolják a szubjektív jóllétet, tehát elkülönítendő az anyagi és a családi stabilitás.

### Szubjektív jóllét a sportban

A szubjektív jóllét és sport összefüggéséről szóló kutatások jelentős hányada a szabadidős sportolás hatásait kívánta feltérképezni. Az eredmények a professzionális sportolók szempontjából is relevánsak lehetnek, hiszen a rendszeres testmozgás növeli az önbizalmat, pozitív gondolkodásmódra ösztönöz (Baker, Little és Brownell, 2003), növeli a kompetenciaérzést, az autonómiát és a belső kontrollt (Ntoumanis, 2001; Varga, 2002). Ezek a tényezők mind hozzájárulnak az egyén étellel való elégedettségéhez és jó közérzetéhez (Pikó, 2005; Williams, Cox, Hedberg és Deci, 2000). A rendszeres fizikai aktivitást végző fiatalok elégedettebbek életükkel, depresszív tünetek is kevésbé jellemzőek rájuk, ezáltal jobb az életminőségük (Pikó, 2000; Sallis, McKenzie, Alcaraz, Kolody, Faucette és Hovell, 1997).

A rendszeres sportolás segíthet a mindennapi stressz káros hatásainak csökkentésében is. A stresszel való megküzdésnek személyes és szituációs faktorai egyaránt vannak: személyes faktorok pl. a coping mechanizmusok (Anshel, 1996; Anshel, Williams és Williams, 2000; Madden, Kirkby és McDonald, 1989), valamint a stresszes helyzetekről alkotott kognitív reprezentációk. A szituációs tényezők a stressz forrása (Anshel és Delany, 2001; Noblet és Gifford, 2002) és a stresszes esemény érzékelt intenzitása (Madden, Summers és Brown, 1990). A stresszel való megküzdésnek ezenkívül az önkontroll is nélkülözhetetlen kelléke (Klingman, Sagi és Raviv, 1993; Ronen és Rosenbaum, 2009; Rosenbaum, 1990). Anshel és Sutarso (2007) sportolói mintán végzett vizsgálatában a megküzdési stílus általánosságban (megközelítő-viselkedéses, megközelítő-kognitív, elutasító-kognitív) összefüggést mutatott az

akut stressz forrásaival (teljesítményből eredő, edzőtől eredő). Azok a sportolók, akik az edzőt nevezték meg mint a stressz elsődleges forrását, nagyrészt a megközelítő-viselkedéses coping stratégiát használták, tehát az edző által gyakorolt nyomás is feléleszti a sportolók megküzdési mechanizmusait, melyek viselkedéses formában jelennek meg (Anshel és Sutarso, 2007).

### Agresszió és szubjektív jóllét kapcsolata

Az agresszió és szubjektív jóllét kapcsolatát Qutaiba és Tamie (2010) serdülői mintán vizsgálva negatív korrelációt tapasztaltak boldogság és a fizikai erőszak, valamint a pozitív érzések és a fizikai erőszak között. Ezt alapul véve feltételezhető a szubjektív jóllét és az agresszió kölcsönhatása. Az agresszív viselkedés visszatartása két forrásból, egy külső (társas támogatás) és egy belső forrásból (önkontroll) táplálkozik (Hamama és Ronen-Shenhav, 2013). A társas támogatásnak Antonucci és Akiyama (1994) szerint létezik egy közvetlen hatása, mely útján a társas támogatás növeli az egyén önbecsülését és énhatékonyságát, és egy közvetett, pufferhatása, mely a stressz negatív hatását csökkenti. Serdülőkorban a szociális kapcsolatokban a prioritást a kortársak támogatása veszi át (Blyth, Hill és Thiel, 1982; Cotterel, 1994), e nélkül a fiatal magányt, a csoporthoz tartozás hiányát és visszautasítást tapasztalhat (Cotterel, 1994). Ez a szociális mellőzöttség generálhat olyan frusztrációt, mely megalapozhatja az agresszív viselkedést (Cillessen, van Ijendoorn, van Lieshout és Hartup, 1992; Novaco, 1979; Prinstein, Boergers és Vernberg, 2001). Serdülők agressziójával kapcsolatban Hamama és Ronen-Shenhav (2013) kiemelik többek között azt, hogy serdülőkorban számos változás történhet egy fiatal személyiségfejlődésében, melyek

hozzájárulhatnak az agresszív viselkedés kialakulásához (Bandura, 2001; Prinstein, Boergers és Vernberg, 2001; Ronen és Rosenbaum, 2009, 2010).

Az agresszió visszatartásának belső forrása az önkontroll (Hamama és Ronen-Shenhav, 2013), mely elengedhetetlen ahhoz, hogy az egyén túllépjén stresszes helyzeteken, fájdalom és zavaró érzelmeken, és segít abban, hogy a külső valóság megváltoztatásának szándéka helyett inkább megtanuljon hatékonyan reagálni az általa nem befolyásolható tényezőkre (Rosenbaum, 1993). Az önkontroll nemcsak a különböző, környezetből származó stresszhatásokat képes csökkenteni, hanem az agresszív viselkedés előfordulásának esélyét is (Hamama és Ronen-Shenhav, 2013). Az ellenséges érzelmek és a harag megerősíti a kapcsolatot a társas visszautasítás és az agresszív viselkedés között, míg az önkontroll éppen gyengíti azt (Weisbrod, Rosenbaum és Ronen, 2009; idézi Hamama és Ronen-Shenhav, 2013). A jobb önkontrollal rendelkező serdülők fizikai (Qutaiba és Tamie, 2010) és nem fizikai (Ciairano, Gemelli, Molinengo, Musella, Rabaglietti, és Roggero, 2007) erőszakra való hajlama is alacsonyabb. Ezenkívül Ronen és Seeman (2007) azt találták, hogy a nagyobb önkontrollal és énhatékonysággal rendelkező fiatalok magasabb szintű szubjektív jóllétről számoltak be, mint alacsonyabb önkontrollal rendelkező társaik. Ezek alapján feltételezhető, hogy az önkontroll mértéke egyenesen arányos a szubjektív jóllétével, és fordítottan az agresszióéval. Tehát ha a szubjektív jóllét és az agresszió kapcsolatát vizsgáljuk, az önkontroll egy fontos közvetett és egyben közvetlen résztvevője lehet a folyamatnak.

## PROBLÉMAFELVETÉS ÉS HIPOTÉZISEK

A szubjektív jóllét, a harag és a düh kapcsolatait a sport kontextusában eddig kevesen vizsgálták. Jelen vizsgálat célja volt megállapítani sportolók kifejezett és elfojtott agresszióra való hajlamát, illetve konkrét helyzetekben az adott pillanatra jellemző dühét és szubjektív jóllétét. Ezenkívül arra a kérdésre kerestük a választ, hogy hogyan változnak ezek az értékek a tét nagyságának megfelelően, illetve van-e összefüggés az agresszió kifejezőmódjával (mennyire tudja a sportoló kontroll alatt tartani a haragját téthelyzetben). Kapcsolatot feltételeztünk az egyén agressziójának kifejezése és különböző szituációkban megnyilvánuló pillanatnyi dühe között, valamint egy adott szituációban érzett szubjektív jólléte és pillanatnyi dühe között. Kísérletet tettünk a pillanatnyi düh és a szubjektív jóllét tendenciájának megállapítására a tétmérkőzéshez való közelség függvényében. A vizsgálat továbbá kitért arra, hogy az edzés, illetve a mérkőzés milyen hatással van ezekre az értékekre. Végül összehasonlításra kerültek a sportolók kifejezett és elfojtott düh skálán elért eredményei és az edzők játékosaik agressziójával kapcsolatos szubjektív vélekedései. Korábbi vizsgálatok (pl. Vincze, 2003) megállapították, hogy a legtöbb sporttevékenység hatására nem csökken, sőt általában nő az agresszió mértéke, kivéve, ha a vereség esélye kezdettől fogva minimális. Ez alapján feltételeztük, hogy az edzés, és különösen a kedvezőtlen kimenetelű mérkőzés hatására a pillanatnyi düh szintjében emelkedés várható.

**Az eredményekre vonatkozó hipotézisek:**

H1: Az agresszió kifejezésének/elfojtásának magasabb értéke általánosan magasabb pillanatnyi dühvel jár együtt.

H2: A szubjektív jóllét alacsonyabb szintje magasabb pillanatnyi dühvel jár együtt, általánosan és szituációnként egyaránt.

H3: Edzések után a pillanatnyi düh értéke magasabb lesz, mint edzések előtt.

H4: Kedvezőtlen idegenbeli mérkőzés-eredmény hatására a pillanatnyi düh értéke magasabb lesz, mint mérkőzés előtt.

H5: Az edző megítélése szerinti magas és alacsony agressziószintű játékosok agresszió-kifejezés és -elfojtás értékei között szignifikáns különbség várható.

**MÓDSZER**

A kutatásban serdülő korosztályú labdarúgócsapatok pillanatnyi dühének, agresszió-kifejezés-módjának, valamint szubjektív jóllétének összefüggéseinek vizsgálatára került sor, különböző téthelyzetekben.

Célunk volt olyan sportág kiválasztása, melyben könnyen megvalósulhatnak a mérések, jól elkülöníthető korcsoportok vannak, az edzések időtartama állandó, illetve amelyben könnyen tetten érhető az agresszív viselkedés.

**Vizsgálati személyek**

A vizsgálatban serdülő korosztályú lány- (1 db) és fiú-labdarúgócsapatok (2 db) vettek részt: egy U-18-as (18 év alattiakból álló) budapesti fiú- (26 fő), egy U-18-as debreceni fiú- (21 fő), és egy U-17-es budapesti lánycsapattal (17 fő). A vizsgálati személyek a mérések idején 16 és 18 év közöttiek voltak, a minta tehát életkorilag homogén, a lá-

nyok és fiúk arányában tapasztalható különbség (26,56% lány, 73,44% fiú).

**Mérőeszközök**

A State-Trait Anger Expression Inventoryt (STAXI) Spielberger és munkatársai (1983) fejlesztették ki. A STAXI három alskálával rendelkezik: vonás-agresszió, pillanatnyi düh, agresszió kifejezésmódja. Az agresszió megnyilvánulását a kutatásban a kifejezett agresszió és elfojtott agresszió kombinációjából született „Anger-In, Anger-Out” skálával mértük, melynek magyar nyelvű fordítását Oláh (2005) készítette és tesztelte magyar mintán. A kitöltőknek négyfokú skálán kellett jelölniük, hogy az adott tulajdonság általában milyen mértékben jellemző rájuk (pl. „Ha valaki felbosszant, kész vagyok tudtára adni, hogy mit érzek.”). A skála megbízhatóságának vizsgálatai magyar mintán fiúknál 0,78, lányoknál 0,79-os alfa-értéket mutattak. A skála húsz állítást tartalmaz, melyből 8 a harag elfojtására, 8 pedig annak kiélésére vonatkozik.

A pillanatnyi düh mérésére a STAXI „State Anger” alskálájával került sor, melynek előzetesen csak angol nyelvű változata állt rendelkezésünkre (Azevedo, Wang, Goulart, Lotufo és Bensenor, 2009). Az APA által előírt folyamat szerinti fordítás megbízhatóságának ellenőrzésére elővizsgálat történt, melynek alfa-értéke 0,923 lett (N = 54). A kérdőív tíz állítást tartalmaz, mindegyik az adott pillanatban a kitöltőre jellemző düh mértékét kívánja felmérni (pl. „Kedvem lenne összetörni valamit.”). A kísérleti személyeknek az „Anger-In, Anger-Out” kérdőívhez hasonlóan négyfokú skálán kellett jelölniük az adott pillanatban érzett dühöt.

A szubjektív jóllét vizsgálatára a Suh és Koo (2011) által kifejlesztett Rövid Szubjektív Jóllét Skálát (COMOSWB, *Concise Measure*

1. táblázat. Skálák megbízhatósága

	STAXI Anger-In/Anger-Out				STAXI State Anger	COMOSWB		
	Elfojtott		Kifejezett			Elégedettség	Pozitív érzelmek	Negatív érzelmek
	Lányok	Fiúk	Lányok	Fiúk				
<b>Cronbach-alfa</b>	0,73	0,76	0,76	0,80	0,923	0,839	0,719	0,776

of *Subjective Well-Being*) alkalmaztuk, mely a Diener, Emmons, Larsen és Griffin (1985) által kifejlesztett Élettel Való Elégedettség Skála (SWLS, *Satisfaction With Life Scale*) egy rövidített, kifejezetten a szubjektív jólétre fókuszáló változata. A skála az élet három különböző aspektusával való elégedettséget méri: a személyes tényezőkkel, a társas kapcsolatokkal és a közösségi tényezőkkel (csoportba tartozással) való elégedettséget, hétfokú skálán. Ezenkívül az elmúlt időben tapasztalt pozitív (vidám, boldog, békés) és negatív (ingerült, negatív, reménytelen) emóciók gyakoriságát is méri, szintén hétfokú skálán. A három elégedettségi mutató összegéhez hozzáadva a pozitív emóciók összegét, majd ebből kivonva a negatív emóciók összegét kapjuk meg a szubjektív jóllét pontszámot. A vizsgálatban az APA által előírt folyamat szerinti fordítást használtuk, melyben az elővizsgálatok alapján az elégedettség alskála megbízhatóságának alfa-értéke 0,839, a pozitív érzelmeké 0,719, a negatív érzelmeké 0,776 (N = 54).

Az edzőktől szubjektív megítélésen alapuló felsorolást kértünk: nevezék meg azt a három-három játékost, akik az általuk leginkább, valamint legkevésbé agresszívnek vélt tagjai a csapatnak, hogy az edző által szélsőértékekre sorolt játékosok agresszióra való hajlama összehasonlítható legyen.

A skálák alfa-értékeit az 1. táblázat foglalja össze.

### Vizsgálati eljárás

Az agresszió kifejezés/elfojtás kérdőívet a kutatás alatt egyszer töltötték ki a résztvevők. A pillanatnyi düh és a szubjektív jóllét mérése a bajnoki szezon időtartama alatt négy fő szituációban zajlott: mérkőzések közötti edzés (nyugalmi időszak); közvetlenül tétmérkőzés előtti edzés; mérkőzés; illetve közvetlenül tétmérkőzés utáni edzés, melyek mindegyikében a szituációt közvetlenül megelőző és azt követő percekben egyaránt történt kitöltés (1. ábra).



1. ábra. Pillanatnyi düh és szubjektív jóllét mérése téthelyzetenként



2. táblázat. Agresszió kifejezés/elfojtás és düh korrelációi téthelyzetenként

		Kifejezés/ elfojtás	Düh, nyugalmi	Düh, tétmérkőzés előtt	Düh, mérkőzés	Düh, tétmérkőzés után
Kifejezés/elfojtás	r	1	,232	,122	,058	,046
	p		,180	,486	,729	,796
	N	40	35	35	38	34
Düh, nyugalmi	r	,232	1	,100	,081	<b>,580</b>
	p	,180		,568	,647	<b>&lt;0,001</b>
	N	35	39	35	34	<b>36</b>
Düh, tétmérkőzés előtt	r	,122	,100	1	-,068	<b>,506</b>
	p	,486	,568		,706	<b>,002</b>
	N	35	35	39	33	<b>34</b>
Düh, mérkőzés	r	,058	,081	-,068	1	-,060
	p	,729	,647	,706		,742
	N	38	34	33	38	33
Düh, tétmérkőzés után	r	,046	<b>,580</b>	<b>,506</b>	-,060	1
	p	,796	<b>&lt;0,001</b>	<b>,002</b>	,742	
	N	34	<b>36</b>	<b>34</b>	33	36

## EREDMÉNYEK

### Hipotézisek vizsgálata

Az agresszió kifejezés/elfojtás pillanatnyi dühvel való kapcsolatának teszteléséhez Pearson-féle korrelációt alkalmaztunk. A tesztelés során először az összes pillanatnyi düh érték és az összes agresszió kifejezés/elfojtás érték korreláltatására került sor, mely nem mutatott kapcsolatot a két skála között ( $r = 0,174$ ;  $p = 0,350$ ), ahogy a kifejezés ( $r = 0,124$ ;  $p = 0,507$ ), illetve az elfojtás ( $r = 0,246$ ;  $p = 0,181$ ) külön sem mutatott korrelációt a pillanatnyi dühvel. A téthelyzetek előtti, valamint azok utáni pillanatnyi düh értékek külön-külön nem mutattak kapcsolatot az agresszió kifejezés/elfojtással. Mindemellett pozitív korreláció volt felfedezhető a tétmérkőzés utáni és a nyugalmi helyzetek pillanatnyi düh ér-

tékei között ( $r = 0,580$ ;  $p < 0,001$ ), az edzés előtti és utáni értékeket összevonva. Hasonló jelenség figyelhető meg a tétmérkőzés előtti és tétmérkőzés utáni értékek között ( $r = 0,506$ ;  $p = 0,02$ ) (2. táblázat).

A szubjektív jóllét és pillanatnyi düh kapcsolatának vizsgálatában a Pearson-korreláció szignifikáns kapcsolatot mutatott az összes pillanatnyi düh érték és az összes szubjektív jóllét érték között ( $r = -0,666$ ;  $p < 0,001$ ). Ezután téthelyzetenként, az azok előtti és utáni kitöltések eredményei külön-külön kerültek összehasonlításra, ahol a szubjektív jóllét a pillanatnyi dühvel egy helyzet (nyugalmi időszak, edzés előtt) kivételével minden helyzetben negatív korrelációt mutatott. A jelenség a két változó között legerősebben a nyugalmi időszaki edzés utáni ( $r = -0,736$ ;  $p < 0,001$ ) és a mérkőzés utáni ( $r = -0,785$ ;  $p < 0,001$ ) helyzetekben volt látható (3. táblázat).

3. táblázat. Pillanatnyi düh és szubjektív jóllét kapcsolata, legkisebb lebontás

Düh		
N	Szignifikanciaszint	Pearson-korreláció
39		1
39	,214	–,204
42		1
42	<0,001	–,736
46		1
46	<0,001	–,537
39		1
39	<0,001	–,669
38		1
38	,009	–,416
43		1
43	<0,001	–,785
36		1
35	,024	–,381
38		1
37	,018	–,386

Az összes téthelyzet előtti (nyugalmi, tétmérkőzés előtti, mérkőzés, tétmérkőzés utáni) pillanatnyi düh és az összes téthelyzet előtti szubjektív jóllét érték között is erős negatív korreláció figyelhető meg ( $r = -0,648$ ;  $p < 0,001$ ), csakúgy, mint a téthelyzet utáni pillanatnyi düh és a téthelyzet utáni szubjektív jóllét értékek között ( $r = -0,708$ ;  $p < 0,001$ ) (4. táblázat).

A téthelyzetekben (edzés előtti és utáni eredmények összevonva) mért pillanatnyi düh és szubjektív jóllét értékek szintén erős negatív korrelációt mutattak, kiemelkedően érzékelhető az ellentétes hatás a mérkőzés esetében (5. táblázat).

A szubjektív jóllét által a dühre gyakorolt hatás tendenciájának meghatározására lefuttatott lineáris regresszió azt mutatta, hogy a modell 41,9%-ban magyarázza a pillanatnyi düh varianciáját, tehát a pillanatnyi düh értékében bekövetkező változást 41,9%-ban magyarázza a szubjektív jóllét értékében bekövetkező változás. A szubjektív jóllét egységnyi emelkedésével a pillanatnyi düh  $-0,353$  béta-értékkel csökken. A regressziós modell szignifikáns prediktív erővel bír a pillanatnyi düh értékére.

Az összes edzés előtti és edzés utáni pillanatnyi düh értékek között a t-próba szignifikáns különbséget mutatott ( $t = -4,132$ ;  $p < 0,001$ ) (6. táblázat).

Az egyes téthelyzetekben az edzés előtti és utáni értékeket külön-külön is összemértük. A skálák nem normál eloszlásúak, ezért összetartozó mintás Wilcoxon-próbával kerültek összehasonlításra, mely alapján a nyugalmi időszak edzés esetén szignifikánsan nőtt a pillanatnyi düh értéke ( $Z = -4,233$ ,  $p < 0,001$ ), a másik két edzőskörülmény esetén nem volt jelentős eltérés.

A kedvezőtlen kimenetelű mérkőzés kritériumának egy mérkőzés felelt meg (kedve-

4. táblázat. Pillanatnyi düh és szubjektív jóllét kapcsolata edzések előtt és után

		Düh, edzés előtt	Jóllét, edzés előtt	Düh, edzés után	Jóllét, edzés után
Düh	Pearson-korreláció	1	-,648	1	-,708
	Szignifikanciaszint		<0,001		<0,001
	N	33	32	35	34

5. táblázat. Pillanatnyi düh és szubjektív jóllét kapcsolata az egyes téthelyzetekben

		Jóllét			
		Nyugalmi	Mérgőzés előtti	Mérgőzés	Mérgőzés utáni
Düh	Pearson-korreláció	-,656	-,679	-,702	-,629
	Szignifikanciaszint	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001
	N	39	39	38	34

6. táblázat. Edzések előtti vs. edzések utáni pillanatnyi düh

	Átlag	Különbségek		t	df	Szignifikanciaszint
		Átlagkülönbség	Szórás			
Edzések előtt	36,5882	-8,44118	11,91177	-4,132	33	<0,001
Edzések után	45,0294					

7. táblázat. Mérgőzés előtti vs. utáni düh kedvezőtlen döntetlen után

	Átlag	Különbségek		t	df	Szignifikanciaszint
		Átlagkülönbség	Szórás			
Düh, mérgőzés előtt	12,75	-13,417	8,989	-5,170	11	<0,001
Düh, mérgőzés után	26,17					

zótlen idegenbeli döntetlen). A mérgőzés előtti és utáni tesztek átlagai között nagy különbség volt (mérgőzés előtt: 12,75; mérgőzés után: 26,14), melyet a t-próba is igazolt ( $t = -5,170$ ,  $p < 0,001$ ) (7. táblázat).

Végül az edző által megjelölt három leginkább és három legkevésbé agresszív játékos, valamint a két érték közé eső csoport agressziókifejezés skálán elért eredményei kerültek összehasonlításra. A legmagasabb átlagot a „leginkább agresszív” csoport érte el (51,86), viszont ez az átlag alig különbö-

zött a „legkevésbé agresszív” csoport átlagától (51,13), míg a legkisebb átlagot a „semleges” csoport érte el (48,08). Az ANOVA teszt alapján az agresszió kifejezést illetően a három csoport között nincs szignifikáns különbség. A post hoc teszt (LSD) alapján a „leginkább agresszív” csoport különbözik ugyan a két másik csoporttól, de nem szignifikánsan.

Ezután az agresszióelfojtás (Anger-In) alskála mentén hasonlítottuk össze a három csoportot. A skála normál eloszlást mutatott

( $Z = 0,787$ ;  $p = 0,566$ ), az összehasonlításnál független mintás ANOVA tesztet futtattunk le. A próbastatisztika alapján a szóráshomogenitás értéke 0,87. Az elfojtott harag esetében a „legkevésbé agresszív” csoport érte el a legnagyobb átlagot (25,56), mely azonban alig különbözik a semleges csoport átlagától (25,24). A legalacsonyabb átlagot a „leginkább agresszív” csoport érte el ebben az alskálában (20,71). Az ANOVA teszt alapján szignifikáns különbséget kaptunk ( $F = 4,762$ ;  $p = 0,014$ ), a post hoc (LSD) vizsgálat megállapította, hogy a „leginkább agresszív” csoport mindkét csoporttól szignifikánsan különbözik, főként a „legkevésbé agresszív” csoporttól.

A kifejezett harag alskála alapján a legmagasabb átlagot a „leginkább agresszív” csoport érte el (27,07), viszont ez az érték alig nagyobb a „legkevésbé agresszív” csoport átlagánál (25,31). Érdekes módon a legalacsonyabb átlagot ennél az alskálánál a „semleges” csoport érte el (17,12). A Kruskal–Wallis-próba eredményei alapján elmondható, hogy a különbség tendenciózus, de nem szignifikáns.

### Nemek közötti különbségek

A nemek közötti összehasonlításban a harag kifejezés/elfojtás terén a lányok átlaga (51,91) és a fiúk átlaga (48,38) között szignifikáns különbség nem volt tapasztalható ( $t = 1,704$ ;  $p = 0,096$ ). Az elfojtott harag alskálában a két átlag (lányok: 23,64, fiúk: 24,83) között a t-próba szintén nem mutatott ki szignifikáns különbséget ( $t = -0,858$ ;  $p = 0,396$ ), ahogy a kifejezett harag alskálában a Mann–Whitney-teszt sem ( $Z = -1,357$ ;  $p = 0,175$ ). A szubjektív jóllét és a pillanatnyi düh kapcsolatában negatív korreláció mutatkozott a nyugalmi helyzetben (lányok:  $r = -0,729$ ;  $p = 0,040$ , fiúk:  $r = -0,587$ ;  $p = 0,001$ ) és erős

negatív korreláció a mérkőzésen mindkét nem esetében (lányok:  $r = -0,792$ ;  $p = 0,004$ , fiúk:  $r = -0,746$ ;  $p < 0,001$ ), míg a negatív korreláció nem érvényesül a mérkőzés utáni helyzetben (lányok:  $r = -0,510$ ;  $p = 0,197$ , fiúk:  $r = -0,163$ ;  $p = 0,437$ ). A mérkőzés előtti helyzetben csak a fiúknál érvényesült a negatív korreláció ( $r = -0,590$ ;  $p = 0,001$ ).

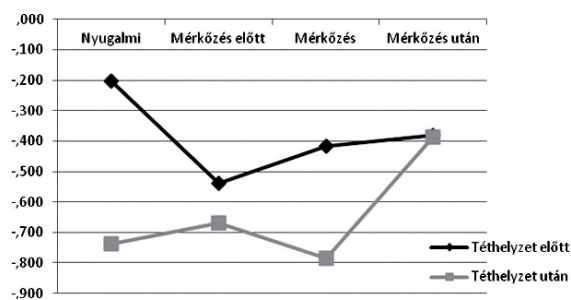
Végül a pillanatnyi düh edzések előtti és utáni értékeit hasonlítottuk össze vegyes varianciaanalízissel, ahol megállapítottuk, hogy az edzés előtti és utáni értékek összehasonlításánál egy edzés kivételével (nyugalmi) a pillanatnyi dühöt nem befolyásolja a kitöltési időpont és a nem interakciós hatása. Fiúk és lányok összehasonlításában azonban elmondható, hogy mindkét esetben szignifikáns a nemek közötti különbség (nyugalmi:  $F = 430,594$ ;  $p < 0,001$ ; mérkőzés előtt:  $F = 361,522$ ;  $p < 0,001$ ; mérkőzés után:  $F = 654,185$ ;  $p < 0,001$ ) és a tengelymetszet értéke is (nyugalmi:  $F = 10,188$ ;  $p = 0,03$ ; mérkőzés előtt:  $F = 6,679$ ;  $p = 0,014$ ; mérkőzés után:  $F = 22,868$ ;  $p < 0,001$ ), tehát a fiúk és lányok nemcsak eltérő értékekkel rendelkeznek, hanem eltérő működés határozza meg a pillanatnyi dűhszintjüket.

### MEGBESZÉLÉS

A harag kifejezésének mértéke és a pillanatnyi düh közötti kapcsolat hiánya arra enged következtetni, hogy a sportoló dühe nem függ attól, hogy az illető személy milyen mértékben fejezi ki, illetve fojtja el az agresszióját, tehát hogy személyiségéből kifolyólag mennyire enged a haragjának. Az eredmények alapján a pillanatnyi düh inkább a tét nagyságától, illetve a szubjektív jóllétől függ, tehát feltételezhető, hogy kevésbé függ a személyen belüli tényezőktől, mint

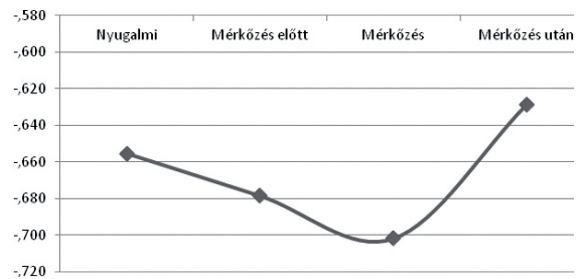
inkább az adott szituációtól és az az iránti attitűdöktől.

A feltételezést, miszerint a szubjektív jóllét magasabb szintje alacsonyabb szintű pillanatnyi dühvel jár együtt, a statisztika minden téthelyzetben alátámasztotta (minél elégedettebb a sportoló pillanatnyi helyzetével, annál kisebb lesz a pillanatnyi dühe). Ez fordítva is igaz, bár a szubjektív jóllét mérésére használt COMOSWB kérdőív nagyobb időintervallumra kérdez rá. A számítások nemcsak erős negatív korrelációt adtak, hanem egy tendenciát is kirajoltak a téthelyzet mérkőzéshez viszonyított helyzetét figyelembe véve: minél közelebb kerül a csapat a tétmérkőzéshez, átlagosan annál erősebb kapcsolat fedezhető fel a szubjektív jóllét és a pillanatnyi düh között. A mérkőzés előtt és a mérkőzésen kifejezetten erősnek mondható a negatív korreláció, a téthelyzetek utáni negatív korrelációk pedig csak a mérkőzés után nem voltak magasabbak a mérkőzés előttinél (2. ábra). Tehát verseny, illetve mérkőzés közeledtével a sportoló jólléte a pillanatnyi düh megfékezésében is különösen fontos lehet.



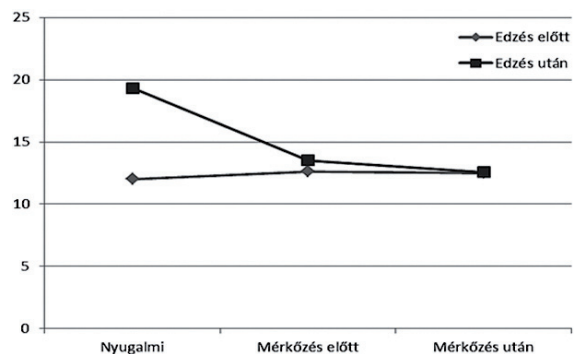
2. ábra. Pillanatnyi düh és szubjektív jóllét korrelációjának tendenciája téthelyzeteken belül

Összevonva a mérkőzés előtti és utáni eredményeket még letisztultabb tendencia bontakozott ki. A mérkőzésig fokozatosan épül a negatív korreláció erőssége, majd a mérkőzés után hirtelen leesik (3. ábra).



3. ábra. Pillanatnyi düh és szubjektív jóllét korrelációjának tendenciája téthelyzetekben

A pillanatnyi düh téthelyzet előtti és utáni vizsgálatában az eredmények a modern kutatások eredményeit igazolják (pl. Vincze, 2003), miszerint a sporttevékenység nem csökkenti az agressziót, hanem éppen ellenkezőleg, növeli. Ugyanakkor a jelenség egy olyan sportágban lett kimutatva, ami az emberfogást figyelembe véve kontaktsportnak számít. Bár jelen vizsgálat nem tért ki erre, ez az eredmény magyarázhatja azt a jelenséget is, hogy a mérkőzések vége felé a vesztesre álló csapatok gyakran egyre több szabálytalanságot és erőszakos cselekedetet követnek el. A kontrollmechanizmusok ezért kiemelten fontosak lehetnek feszült pillanatokban. Megfigyelve a pillanatnyi düh alakulását az edzéseken elmondható, hogy az edzés előtti értékek nem sokban térnek el, és az edzés utáni értékek, ha csak egy kicsivel is, de minden esetben nagyobbak az edzés előttinél (4. ábra).



4. ábra. Pillanatnyi düh átlagértéke edzéseken

A mérkőzés után történt mérések szintén kimutatták a pillanatnyi düh növekedését a vizsgálati helyzet előtti méréshez képest, a kedvezőtlen kimenetel pedig még tovább növelte a kontrasztot. Az eredmény tehát szintén az érzelmi kontroll fontosságára hívhatja fel a figyelmet.

Végül az edző által kiválasztott 3-3 leginkább és legkevésbé agresszív csapattag agressziókifejezése került összehasonlításra, ahol az összpontszámban és a kifejezett harag (Anger-Out) alszáján szignifikáns különbség nem volt a két csoport között. Tehát a feltételezés, miszerint a „leginkább agresszívnek” ítélt csoport magasabb szintű kifejezett haraggal rendelkezik, statisztikailag nem alátámasztott. A jelenséget lehetne magyarázni a tesztkitöltést befolyásoló szubjektív torzítással, de sportpszichológiailag fontos lehetőség az edzők megítélésbeli torzítása: akiket ők szélsőségesen agresszívnek ítélték, valójában e téren nem különböznek társaiktól. Ugyanakkor az edzői megítélés a sportolói viselkedés alapján történik, melyre jelen vizsgálat nem terjedt ki. Az érzett düh azonos szintje különböző sportolóknál nem feltételezi annak azonos megnyilvánulási formáját. A sportoló által kontroll alatt tartott érzelmek hamis feedbacket adhatnak, ezért elképzelhető, hogy a játékos, akit az edző agresszívnek lát, csupán kevesebb önkontrollal rendelkezik, mint az, akit kevésbé lát agresszívnek, illetve fordítva: akit kevésbé agresszívnek ítélt az edző, annak az önkontrollja lehet jobb, és máshogy vezeti le vagy elfojtja indulatait. Ezt támasztja alá az az eredmény is, miszerint az elfojtott harag (Anger-In) alszáján elért pontszámok alapján a „legkevésbé agresszív” csoport tagjai sokkal inkább magukba fojtják indulataikat, mint a „leginkább agresszív” csoport. A torzult megítélésből helytelen bánásmód alakulhat

ki: az edző agresszívnek látja a játékosát, és ennek megfelelően változhat a játékoshoz való hozzáállása. A játékos ezt érzékeli, és az elvárásnak megfelelően fog viselkedni (önbeteljesítő jóslat). A folyamatba beleszólhat az edző és a sportoló viszonya, illetve maga a folyamat visszahat a viszonyra.

Az erős negatív korrelációk okot adhatnak annak a feltételezésnek, miszerint az önkontrollnak mediátor szerepe volt a szubjektív jóllét és pillanatnyi düh közötti kapcsolatban. Ronen és Seeman (2007) az önkontroll és a szubjektív jóllét egyenes arányosságát mutatták ki stresszes helyzetben, míg Weisbrod és munkatársai (2009, idézi Hamama és Ronen-Shenhav, 2013) hangsúlyozták a kapcsolatot az agresszív viselkedés és az önkontroll hiánya között. A kutatásban született eredményekben tehát valószínűsíthető a kontrollfolyamatok szerepe, melyekre azonban jelen vizsgálat külön nem terjedt ki, ellenben indokoltá teszik a sportolói kontroll bevonását a későbbi tanulmányokba, és a rájuk fordított fokozottabb figyelmet a felkészülés során. Korábbi kutatások is bizonyították az önkontroll fontosságát mind a szubjektív jóllét (Rosenbaum, 1993; Ronen és Seeman, 2007), mind az agresszió viszonylatában (Qutaiba és Tamie, 2010; Weisbrod és mtsai, 2009, idézi Hamama és Ronen-Shenhav, 2013), mértékének pontos meghatározása is a későbbi kutatások feladata lehet. Az önkontroll pozitív korrelációt mutat a szubjektív jólléttel, és negatív korrelációt a pillanatnyi dühvel. Azt mondhatnánk, hogy aki jobban érzi magát, kevésbé hozható ki a sodrából. Ehhez azonban szükséges, hogy a szubjektív jóllét a lehető legmagasabb szinten legyen. Az edzőnek ismernie kell a csapatát és tisztában kell lennie azzal, hogy milyen veszélyeket rejthet magában ez a megkülönböztetett bánásmód: a játékosársak átvehetik az

edzői attitűdöt, megrendülhet a bizalmuk az adott játékoskal szemben. Ebből fakadóan nagy szerepe van a megfelelő edzői visszajelzésnek, mely a (tanulható) hatékony edzői kommunikáció része.

Kazdin (1998) alapján serdülő kontrollfejlesztésének egy módja a környezetében lévőekkel, szülőkkel és tanárokkal való konzultáció a nevelési stílus megváltoztatásának céljával, hiszen a legtöbb intervenció a serdülők otthonát és közvetlen környezetét teszi felelőssé azok agresszív viselkedéséért (Benbenisti, Houry-Ksabry és Astor, 2005, idézi Hamama és Ronen Shenhav, 2013; Klingman, 1992; Zeidner, Klingman és Itskowitz, 1993). További lehetőség rejlik a kifejezetten az egyénre fókuszáló, kognitív problémamegoldó modellekben, ahol egyéni tréningek alkalmazhatóak az agresszió irányítására és megfelelő levezetésére (Kazdin, 1998). Gyakorlatban is fontos információ lehet az edzők számára, hogy az eltérő kontroll alatt tartott folyamatok megtévesztőek lehetnek, és indokolt lehet új edző érkezése esetén vagy egy nagyobb csapatösszetétel-változásnál a jelen vizsgálathoz hasonlóan lefuttatni. A szubjektív torzítások okán indokolt lehet projektív tesz-

tek, pl. a Rosenzweig-féle PFT (*Picture Frustration Test*) alkalmazása, amelyek pontosabb képpel szolgálhatnak a sportolók kontrollmechanizmusairól, és kiküszöbölhetik az önkítöltő papír-ceruza tesztek esetleges torzításait.

Az egyéni dühvel és az agresszió kifejezésével kapcsolatos torzítások kiküszöbölése érdekében elsődleges a düh okának feltárása, valamint annak kezelése, akár pszichoterápiás módszerekkel, csoportban vagy egyénileg. Hatékony módszer lehet az asszertív tréning, mely az ártó szándékú agressziót fokozatosan fordítja át hatékony, eredményorientált asszertivitásba. A téthelyzetben a sportolók megfelelő mentális felkészítésével el lehet kerülni, illetve mérsékelni lehet az agresszív viselkedést. A sportpszichológiában a helyzetek mentális modellezésére, hibák kijavítására az egyik leggyakrabban használt módszer a mentáltréning, mellyel a kritikus szituációkra adott helyes reakciókat is lehet gyakorolni. Az oktatásban is használt Aronson-féle mozaiktechnika segíthet a csapatban kialakult klikkek, konfliktusok felszámolásában.

## SUMMARY

### AGGRESSION, ANGER AND SUBJECTIVE WELL-BEING OF FOOTBALL TEAMS IN SITUATIONS WITH DIFFERENT LEVEL OF PRESSURE

*Background and aims:* Suppressed or expressed aggression of an athlete can be influenced by several factors, from which this study focused on subjective well-being and anger felt in specific situations. Anger increases the probability of aggressive behavior (Berkowitz, 1983, 1989, 1993), therefore recognition and treatment of athletes with tendencies towards aggression in sport teams can be essential. *Methods:* This study assessed the results of three adolescent football teams in four different situations: training without pressure, training before match, match, and training after match. When measuring aggression, suppressed and expressed anger (STAXI Anger In/Anger Out) and state anger (STAXI State Anger) were differentiated. State anger and subjective well-being (COMOSWB) were measured before and after each

situation. *Results:* Results did not show connection between suppressed/expressed anger and state anger, but showed strong negative correlation between state anger and subjective well-being. State anger was higher after trainings and a match with a negative outcome than before either of these situations. 3-3 athletes subjectively identified as the most/least aggressive by their coaches showed no difference in anger expression/suppression overall. *Discussion:* The study may serve as evidence for the connection of subjective well-being and anger in specific situations, therefore raise the attention to the importance of on- and off-field control mechanisms, which, along with subjective well-being, can prevent aggressive behavior. The study may also point out the danger in the coaches' misinterpretation of the anger control of their athletes, from which they can falsely label them more or less aggressive than others. *Keywords:* aggression suppression/expression, anger, subjective well-being, sport, football

## IRODALOM

- ANSHEL, M. H. (1996): Coping styles among adolescent competitive athletes. *Journal of Social Psychology, 136*, 311–324.
- ANSHEL, M. H., DELANY, J. (2001): Sources of acute stress, cognitive appraisals, and coping strategies of male and female child athletes. *Journal of Sport Behavior, 24*, 329–353.
- ANSHEL, M. H. SUTARSO, T. (2007): Relationships between sources of acute stress and athletes' coping style in competitive sport as a function of gender. *Psychology of Sport and Exercise, 8*, 1–24.
- ANSHEL, M. H., WILLIAMS, L. R. T., WILLIAMS, S. (2000): Examining evidence of coping style following acute stress in competitive sport. *Journal of Social Psychology, 140*, 751–773.
- ANTONUCCI, T. C., AKIYAMA, H. (1994): Convoys of attachment and social relations in children, adolescents, and adults. In: NESTMANN, F., HURRELMANN, K. (eds.): *Social networks and social support in childhood and adolescence*. Walter de Gruyter, New York. 37–52.
- AVERILL, J. R. (1983): Studies on anger and aggression: Implications for theories of emotion. *American Psychologist, 38*, 1145–1160.
- AZEVEDO, F. B., WANG, Y-P., GOULART, A. C., LOTUFO, P. A. BENSENOR, I. B. (2009): Application of the Spielberger's State-Trait Anger Expression Inventory in clinical patients. *Arq Neuropsiquiatr, 68*(2), 231–234.
- BAKER, C. W, LITTLE, T. D. BROWNELL, K. D. (2003): Predicting Adolescent Eating and Activity Behaviors: The Role of Social Norms and Personal Agency. *Health Psychology, 22*(2), 189–198.
- BANDURA, A. (1973): *Aggression: A social learning analysis*. Prentice-Hall, Englewood Cliffs, NJ.
- BANDURA, A. (1983): Psychological mechanisms of aggression. In: GEEN, R. G., DONNERSTEIN, E. I. (eds.): *Aggression: Theoretical and empirical reviews, 1*. Academic Press, New York. 1–40.
- BANDURA, A. (2001): Sociocognitive self-regulatory mechanisms governing transgressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 80*(1), 125–135.
- BARON, R. A., RICHARDSON, D. R. (1994): *Human aggression*. (2. kiadás.) Plenum Press, New York.



- BENBENISTI, R., HOURI-KSABRY, M., ASTOR, R. (2005): *Violence in the Israeli educational system — 2005: Interim report — The students' perspective*. Jerusalem: School of Social Work, Hebrew University, Jerusalem.
- BERKOWITZ, L. (1965): The concept of aggressive drive: Some additional considerations. In: BERKOWITZ, L. (ed.): *Advances in experimental psychology*, 2. Academic Press, New York. 301–329.
- BERKOWITZ, R. (1974): Some determinants of aggression: The role of mediated associations with reinforcements for aggression. *Psychological Review*, 81, 168–176.
- BERKOWITZ, L. (1983): The experience of anger as a parallel process in the display of impulsive 'angry' aggression. In: GEEN, R. G., DONNERSTEIN, E. I. (eds.): *Aggression: Theoretical and empirical reviews*, Vol. 1. Academic Press, New York. 103–133.
- BERKOWITZ, L. (1989): Frustration-aggression hypothesis: Examination and reformulation. *Psychological Bulletin*, 106, 59–73.
- BERKOWITZ, L. B. (1993): *Aggression: Its causes, consequences and control*. McGraw-Hill, New York.
- BLYTH, D. A., HILL, J. P., THIEL, K. P. (1982): Early adolescents' significant others: Grade and gender differences in perceived relationships with familial and nonfamilial adults and young people. *Journal of Youth and Adolescence*, 11, 425–450. <http://dx.doi.org/10.1007/BF01538805>.
- BURTON, J. M., MARSHALL, L. A. (2005): Protective factors for youth considered at risk of criminal behaviour: Does participation in extracurricular activities help? *Criminal Behaviour and Mental Health*, 15, 46–64.
- BUSS, A. H. (1961): *The psychology of aggression*. John Wiley, New York.
- BUSS, A. H., PERRY, M. (1992): The aggression questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 452–459.
- CILLESSEN, A. H. N., VAN IJENDOORN, H. W., VAN LIESHOUT, C. F., HARTUP, W. W. (1992): Heterogeneity among peer-rejected boys: Subtypes and stabilities. *Child Development*, 63(4), 893–905.
- CIAIRANO, S., GEMELLI, F., MOLINENGO, G., MUSELLA, G., RABAGLIETTI, E., ROGGERO, A. (2007): Sport, stress, self-efficacy and aggression towards peers: Unravelling the role of the coach. *Cognition, Brain, Behavior*, 11(1), 175–194.
- COTTEREL, J. (1994): Analyzing the strength of supportive ties in adolescent social supports. In: NESTMANN, F., HURRELMANN, K. (eds.): *Social networks and social support in childhood and adolescence*. Walter de Gruyter, New York. 257–267.
- CROPANZANO, R., WEISS, H. M., HALE, J. M. S., REB, J. (2003): The structure of affect: Reconsidering the relationship between negative and positive affectivity. *Journal of Management*, 29, 831–857.
- DIENER, E., EMMONS, R. A., LARSEN, R. J. GRIFFIN, S. (1985): The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.
- DIENER, E. (2000): Subjective well-being. The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34–43.

- DINISMAN, T., MONTSERRAT, C. CASAS, F. (2012): The subjective well-being of Spanish adolescents: Variations according to different living arrangements. *Children and Youth Services Review*, 34, 2374–2380.
- DOLLARD, J., DOOB, L., MILLER, N., MOWRER, O. H., SEARS, R. R. (1939): Frustration and aggression. Yale University Press, New Haven, CT.
- FREUD, S. (1921): *Jenseits des Lustprinzips*. Internationaler Psychoanalytischer Verlag, Leipzig, Vienna, Zurich.
- GALLAGHER, E. N., VELLA-BRODRICK, D. A. (2008): Social support and emotional intelligence as predictors of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 44, 1551–1561.
- HAIR, E. C., MOORE, K. A., GARRETT, S. B., LING, T. CLEVELAND, K. (2008): The continued importance of quality parent-adolescent relationships during late adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 18, 187–200.
- HAMAMA, L. RONEN-SHENHAV, A. (2013): The role of developmental features, environmental crises, and personal resources (self-control and social support) in adolescents' aggressive behavior. *Aggression and Violent Behavior*, 18, 26–31.
- HAMVAI CS., PIKÓ B. (2009): Serdülők szubjektív jóllétét meghatározó társas tényezők a családban és az iskolában. *Új Pedagógiai Szemle*, 59(4), 30–42. <http://www.ofi.hu/tudastar/hamvai-csaba-piko>.
- JORONEN, K., ASTEDT-KURKI, P. (2005): Familial contribution to adolescent subjective well-being. *International Journal of Nursing Practice*, 11, 125–33.
- KAZDIN, A. E. (1998): Psychosocial treatments for conduct disorder in children. In: NATHAN, D. E., GORMAN, J. M. (eds.): *A guide to treatments that work*. Oxford University Press, New York. 65–89.
- KERR, J. H. (1999): The role of aggression and violence in sport: A rejoinder to the ISSP position stand. *The Sport Psychologist*, 13, 83–88.
- KLINGMAN, A. (1992): Stress reactions of Israeli youth during the Gulf War: A quantitative study. *Professional Psychology: Research and Practice*, 23(6), 521–527.
- KLINGMAN, A., SAGI, A., RAVIV, A. (1993): The effect of war on Israeli children. In: LEAVITT, L., FOX, N. (szerk.): *The psychological effects of war and violence on children* Erlbaum, Hillsdale, NJ. 75–93.
- LENZI, A., BIANCO, I., MILAZZO, V., PLACIDI, G. F., CASTROGIOVANNI, P., BECHERINI, D. (1997): Comparison of aggressive behavior between men and women in sport. *Perceptual and Motor Skills*, 84, 139–145.
- MADDEN, C. C., KIRKBY, R. J., McDONALD, D. (1989): Coping styles of competitive middle distance runners. *International Journal of Sport Psychology*, 20, 287–296.
- MADDEN, C. C., SUMMERS, J. J., BROWN, D. F. (1990): The influence of perceived stress on coping with competitive basketball. *International Journal of Sport Psychology*, 21, 21–35.
- MAXWELL, J. P. (2004): Anger rumination: an antecedent of athlete aggression? *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 279–289.
- MAXWELL, J. P. VISEK, A. J., MOORES, E. (2009): Anger and perceived legitimacy of aggression in male Hong Kong Chinese athletes: Effects of type of sport and level of competition. *Psychology of Sport And Exercise*, 10, 289–296.

- MCGUIRE, E. J., WIDMEYER, W. N., COURNEYA, K. S., CARRON, A. V. (1992): Aggression as a potential mediator of the home advantage in professional ice hockey. *Journal of Sport Exercise Psychology*, 14, 148–158.
- MILLER, B. W., ROBERTS, G. C., OMMUNDSEN, Y. (2005): Effect of perceived motivational climate on moral functioning, team moral atmosphere perceptions, and the legitimacy of intentionally injurious acts among competitive youth football players. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 461–477.
- NOBLET, A. J., GIFFORD, S. M. (2002): The sources of stress experienced by professional Australian footballers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 1–13.
- NOVACO, R. (1979): The cognitive regulation of anger and stress. In: KENDALL, P. C., HOLLON, S. D. (szerk.): *Cognitive-behavioral interventions: Theory and procedures*. Academic Press, New York. 241–285.
- NTOUMANIS, N. (2001): A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71, 225–242.
- OLÁH A. (2005): Harag és Düh Kifejezési Mód Skála (AES) (Spielberger. C.D.: Anger Expression Scale). In: PERCZEL FORINTOS D. et al. (szerk.): *Kérdőívek, becslőskálák a klinikai pszichológiában*. Országos Pszichiátriai és Neurológiai Intézet, Budapest.
- PAUWLIK ZS., MARGITICS F. (2007): Személyes törekvések kapcsolata a szubjektív jólléttel főiskolai hallgatóknál. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 9(1), 1–33.
- PIKÓ, B. (2000): Health-related predictors of self-perceived health in a student population: The importance of physical activity. *Journal of Community Health*, 25, 125–137.
- PIKÓ, B. F. (2005): Adolescents' health-related behaviors in the light of their value orientations. *Substance Use Misuse*, 40, 735–742.
- PRINSTEIN, M. J., BOERGERS, J., VERNBERG, E. M. (2001): Overt and relational aggression in adolescents: Social-psychological functioning of aggressors and victims. *Journal of Clinical Child Psychology*, 30, 477–489.
- RONEN, T., ROSENBAUM, M. (2009): Applying skills directed therapy to aggressive children. In: ANDRADE, J. T. (szerk.): *Handbook of violence risk assessment and treatment: New approaches for mental health professions*. Springer, New York. 573–599.
- RONEN, T., ROSENBAUM, M. (2010): Developing learned resourcefulness in adolescents to help them reduce their aggressive behavior: Preliminary findings. *Research on Social Work Practice*, 20, 410–426.
- RONEN, T., SEEMAN, A. (2007): Subjective well being of adolescents in boarding schools under threat of war. *Journal of Traumatic Stress*, 20, 1053–1062.
- ROSENBAUM, M. (1990): The role of learned resourcefulness in self-control of health behavior. In: ROSENBAUM, M. (ed.): *Learned resourcefulness: On coping skills, self-control and adaptive behavior*. Springer, New York. 3–30.
- ROSENBAUM, M. (1993): The three functions of self-control behavior: Redressive, reformative and experiential. *Journal of Work and Stress*, 7, 33–46.
- QUTAIBA, A. TAMIE, R. (2010): Self control and a sense of social belonging as moderators of the link between poor subjective wellbeing and aggression among Arab Palestinian adolescents in Israel. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1058–1069.

- RAHIMIZADEH, M., ARABNARMI, B., MIZANY, M., SHAHBAZI, M. BIDGOLI, Z. K. (2011): Determining the difference of aggression in Male and Female, athlete and non-athlete students. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 30, 2264–2267.
- ROBAZZA, C. BORTOLI, L. (2007): Perceived impact of anger and anxiety on sporting performance in rugby players. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 875–896.
- RUSSELL, G. W. (1993): *The social psychology of sport*. Springer, New York.
- SALLIS, J. F., MCKENZIE, T. L., ALCARAZ, J. E., KOLODY, B., FAUCETTE, N., HOVELL, M. F. (1997): The effects of a 2-year physical education program (SPARK) on physical activity and fitness in elementary school students. *American Journal of Public Health*, 87, 1328–1334.
- SELIGMAN, M. E. P. (2002): *Authentic happiness*. Oxford University Press, New York.
- SELIGMAN, M. E. P. CSIKSZENTMIHALYI, M. (2000): Positive psychology. An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14.
- SMITH, M. D. (1983) *Violence and sport*. Butterworths, Toronto.
- SMITS, D. J. M., KUPPENS, P. (2005): The relations between anger, coping with anger, and aggression, and the BIS/BAS system. *Personality and Individual Differences*, 39, 783–793.
- SPIELBERGER, C. D., GORSUCH, R. L., LUSHENE, R., VAGG, P. R., JACOBS, G. A. (1983): *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Consulting Psychologists Press, Palo Alto, CA. <http://www.apa.org/pi/about/publications/caregivers/practice-settings/assessment/tools/trait-state.aspx>.
- SPIELBERGER, C. D., JOHNSON, E. H., JACOBS, G. (1982): *The Anger Expression Scale*. Human Resources Institute, University of South Florida, Tampa, Florida.
- SUH, E. M. KOO, J. (2011): A Concise Measure of Subjective Well-Being (COMOSWB): Scale development and validation. *Korean Journal of Social and Personality Psychology*, 25, 96–114.
- TENENBAUM, G., STEWART, E., SINGER, R. N., DUDA, J. (1997): Aggression and violence in sport: An ISSP position stand. *The Sport Psychologist*, 11, 1–7.
- VAN RYZIN, M. J., GRAVELY, A. A. ROSETH, C. J. (2009): Autonomy, belongingness, and engagement in school as contributors to adolescent psychological well being. *Journal of Youth and Adolescence*, 38, 1–12.
- VARGA J. (2002): Testezés és egészség-magatartás. Védőfaktor-e a sport? Szakdolgozat. ELTE BTK, pszichológia szak, Budapest.
- VECCHIO, G. M., GERBINO, M., PASTORELLI, C., DEL BOVE, G. CAPRARA, G. V. (2007): Multifaceted self-efficacy beliefs as predictors of life satisfaction in late adolescence. *Personality and Individual Differences*, 43, 1807–1818.
- VEDDER, P., BOEKAERTS, M. SEEGER, G. (2005): Perceived social support and well being in school; the role of students' ethnicity. *Journal of Youth and Adolescence*, 34, 269–278.
- VINCZE P. (1992): Agressziókatarzisz és mérése két testnevelési szakág hallgatóinál. *II. Nemzetközi Testneveléstudományos Ülésszak Kiadványa*. 82–88.
- VINCZE P. (2003): Agresszió a nézőtéren és a labdarúgópályán. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 4, 39–41.
- WARR, P. (2007): *Work, happiness, and unhappiness*. Lawrence Erlbaum, Mahwah, NJ.

- WEISBROD, N., ROSENBAUM, M., RONEN, T. (2009): Sensitivity to rejection and aggression among young female and male adolescents. *Hevrah Revahah*, 29, 107–131.
- WILLIAMS, G. C., COX, E. M., HEDBERG,, V. A., DECI, E. L. (2000): Extrinsic goals of health-risk behaviors in adolescents. *Journal of Applied Social Psychology*, 30, 1756–1771.
- ZEIDNER, M., KLINGMAN, A., ITSKOWITZ, R. (1993): Children's affective reactions and coping under threat of missile attack: *A semiprojective assessment procedure*. *Journal of Personality Assessment*, 60(3), 435–457. [http://dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa6003\\_2](http://dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa6003_2).