

Stressz vizsgálata kézilabda játékvezetők körében

Stress among handball referees

Sári Júlia, Dolnegó Bálint

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sportmenedzsment Tanszék

Absztrakt: Napjainkban a játékvezetők olyan helyzeteknek vannak kitéve, amelyek stresszel járnak. Több tanulmány felveti, hogy különböző külső hatások magas stresszt okozhatnak a játékvezetők tevékenysége során. Kutatásunkban azt vizsgáljuk, hogy a különböző bajnoki osztályokhoz rendelt játékvezetői keretek, illetve a nemek között milyen mértékben van jelen a stressz, és ez hogyan befolyásolhatja a játékvezetők mérkőzéseken nyújtott teljesítményét. Feltárássra kerül a legnagyobb stresszt kiváltó hatások megismerése, a stressz kiváltásának okai férfi és női játékvezetők körében, a női és férfi játékvezetők stresszfaktorainak dimenziói, a stressz kiváltásának okai játékvezetői keretek szerint, és a játékvezetői keretek stresszfaktorainak dimenziói is. Eredményeinkkel szeretnénk felhívni a figyelmet arra, hogy a játékvezetőket – képzésük során fel kell készíteni az őket érő stresszhatásokra. A kutatás kvalitatív, a Google Forms kérdőív egy 11 kérdéses anamnézis vizsgálatból, és a Basketball Official's Sources of Stress Inventory (BOSSI), a játékvezetők stresszforrásait vizsgáló, 15 kérdést tartalmazó kérdőívből állt. A Játékvezetői Bizottság segítségével a kérdőívet 123 fő töltötte ki. A statisztikai elemzés a Statistica for Windows programmal készült, ANOVA próbával. Az eredmények megmutatták, hogy a legnagyobb stresszt a téves ítélet meghozatala okozta a játékvezetők körében, ez szignifikánsan nagyobb volt a női bírónál, de az agresszív és a sportszerűtlen viselkedés is nagy stresszt váltott ki a játékvezetőknél. A stresszfaktorok dimenzióinak elemzése során a nők esetében szignifikánsan nagyobb a stressz mértéke a férfiakénál.

Kulcsszavak: játékvezetői keretrendszer, teljesítmény, környezettel kapcsolatos konfliktusok, hibázástól való félelem, félelem az ellenőrzéstől, kontrollálhatatlan események

Abstract: Nowadays, referees are exposed to a lot of stressful situations. Several studies have shown that various external influences can cause enormous stress to referees. In our research we investigated the extent to which stress is present in different referee categories, between genders and how this may affect referees' performance in matches. We also explored the major stressors, the causes of stress among male and female referees, the dimensions of stressors for male and female referees, the causes of stress by categories, and the dimensions of stressors in referee categories. Thus, we aimed to show a comprehensive picture of the stress to which referees are exposed and the importance of stress management during their training and activities. The research was qualitative with the Google Forms questionnaire consisting of an 11-question anamnesis survey and the Basketball Official's Sources of Stress Inventory (BOSSI), a 15-question questionnaire that assesses the sources of stress for referees. With the help of the Referees' Committee, 123 people filled in the questionnaire. Statistical analysis was performed using Statistica for Windows program with ANOVA test. The results showed that the biggest stress among referees was caused by the fear of making wrong decisions, which was significantly higher in case of female referees, but aggressive and unsportsmanlike conduct also caused great stress among referees. The analysis of the dimensions of stress factors clearly showed that women were significantly more stressed than men.

Keywords: referee category, performance, environmental conflicts, fear of making mistakes, fear of control, uncontrollable events

Bevezető

Selye János (1976) szerint a stressz mindenre hatással van, minden élethelyzetben megjelenik. „A stressz az élet sava-borsa” (Selye, 1976. 25. o.). Azt a tényezőt, ami ezt a faktort kiváltja, stresszornak nevezzük. Stresszor lehet bármi, amit mi annak ítélünk meg (Bagdy, 2007). Stresszor lehet egy váratlan helyzet, egy vizsga, egy közlekedési dugó vagy egy edzés is. Az egészségtelen táplálkozás, a mindennapi, folyamatos rohanás, a több munkában való együttes helytállás, és a folyamatos döntéshozási feladatok hozzájárulnak a stressz megjelenéséhez az ember életében. (Haight, Peddie, Crosswell, Hives, Almeida, Puterman, 2023).

A megfelelő mértékű stressz sok emberre pozitív hatással van, de sokak szorongani kezdenek tőle és nem tudják megvalósítani célkitűzéseiket. (Dorothea, 2017).

A sportvilágban jelentős stressznek vannak kitéve a játékvezetők, hiszen ők azok, akik befolyásolni tudják a játék kimenetelét. Kiemelt koncentráció kell a munkájuk végzéséhez, tized másodpercek alatt kell mindent eldöntő döntéseket hozniuk, ami hatalmas nyomással jár. Több sportágban, köztük a kézilabda sportágában is bevezették a videóbírói segítséget, amely valamelyest megkönnyítette a játékvezetők tevékenységét, nem kell egyből elhamarkodott döntést hozniuk, de a közönség, a játékosok és a kispad nyomása így is jelentős stressz faktort jelent számukra. (Marcus és Memmert, 2023).

Kutatásunk során célunk volt megismerni melyek azok a stresszfaktorokat, amelyek legnagyobb mértékben befolyásolják a kézilabda játékvezetőket a pályán való döntéseik során, illetve arra kerestük a választ, hogy a stressz mennyire van jelen a játékvezetők életében.

Kézilabda játékvezetők tevékenysége, keretrendszer

Madarász (1993) könyvében kifejti, hogy „A játékvezetés összetett emberi tevékenység, szellemi-fizikai-idegi terheléssel jár” (Madarász, 1993. 162-163. o.). 2015-ben Dohmen és Sauermann egy kutatás során megállapították, hogy a játékvezetőknek kulcsszerepük van az elit sportversenyeken. Éppen ezért a játékvezetőnek fel kell készülnie minden egyes mérkőzésre, amire kiküldik. Csak olyan mérkőzést szabad elvállalni, amelyre a

szintjéhez megfelelően fel tud készülni, illetve semleges tud maradni, érzelmileg nem kötődik egyik csapathoz sem. Fontos, hogy ne vállaljon sok mérkőzést egy-egy csapat számára, és ne a saját városában, hanem lehetőleg idegen környezetben fújja a sípot. A játékvezető döntésén és tevékenységén emberek, csapatok sorsa múlhat, ezért komolyan kell vennie a munkáját. Megfelelő elméleti háttértudással, nézetekkel és rutinnal kell rendelkeznie ahhoz, hogy egy adott színvonalon tudjon teljesíteni (Madarász, 1993).

A mérkőzésre való felkészülés nagyon fontos, mert ebben a periódusban minden aggodalomról elterelheti a figyelmét, a testét és lelkét is megfelelően felkészítheti az előtte álló konfliktusok, akadályok leküzdésére. A játékvezető mérkőzésre való felkészülésének részei (Madarász, 1993, 163. o.) (1) az „Általános és folyamatos felkészülés”, mely fázisban a játékvezető a gyengeségeit megpróbálja az erősségeihez felzárkóztatni, az erősségeit pedig tovább fokozni, fejleszteni; (2) a „Sportszerű ráhangolódás”, amikor a játékvezető a saját, már kialakult mérkőzés előtti rutinjának megfelelően kezd el a mérkőzésre fókuszálni; és (3) a „Közvetlen mérkőzés előtti felkészülés”, mely időszakban a sporttársak készítik fel testüket a nagy fizikai igénybevételre, hogy elkerüljék a sérüléseket, illetve a bemelegítésnek pszichés hatása is van. Mentálisan is felkészülnek a mérkőzésre, a játékosok ebben a folyamatban győződhetnek meg arról, hogy a bíró komolyan veszi az adott mérkőzést.

A játékvezetők tevékenységét nem befolyásolhatja semmi, csak a pályán történő eseményekkel és a játékszabályok betartásával kell foglalkozniuk. A külső hatásokat, a szurkolókat, hivatalos személyeket, edzőket, ellenőroket és a média által generált nyomást ki kell zárniuk, függetlennek kell lenni tőlük. Viszont a játékvezető ítélni tévesen is, és ennek következményeit vállalnia kell. Nem mutathatja az idegesség jeleit, önfegyelem, önuralom, kiegyensúlyozottság, felszabadultság kell, hogy jellemezze (Madarász, 1993).

Sok kutatás készült a közelmúltban a játékvezetők döntéseiről. Plessner (2005) egy kutatásában azt fogalmazta meg, hogy két csapat között mérkőzést vezetni igen nehéz feladat, mert rövid időn belül számos sorsdöntő eseményről kell meghozni a megfelelő ítéletet. Egy másik kutatásban megállapították, hogy a kézilabda-bíráskodás egy nagyon összetett elfoglaltság, mert egy fizikális, komplex és

kontakt-sportról beszélünk, amelynek játékritmusa nagyon sokat gyorsult a közelmúltban (*Souchon, Cabagno, Traclet, Trouilloud & Maio, 2009*).

Debanne (2014) kutatásában a kézilabda edzők és a játékvezetők közötti kommunikációt vizsgálta. Három edzőt figyelt meg több mérkőzésen keresztül, hangfelvételek segítségével. Kutatásának eredménye az lett, hogy az edzők befolyásolják a bírói döntéshozatalt, és ez főleg az 1. félidőben történik, amikor az ellenfél vezet, vagy egy sárga lapot oszt ki a játékvezető. A 2. félidőben a 2 perces kiállítás kockázata miatt már kevesebb bírói befolyásolás történik az edzők részéről. A kutató szerint a trénerek saját képességeik bemutatásával szeretnének nyomást helyezni a játékvezetőkre, és befolyásolni a döntéseiket, mert a férfi professzionális

kézilabdában szinte minden edző játszott már a legmagasabb szinten, míg a játékvezetők nem.

2007-ben a bírók elfoglaltságáról készült tanulmány az angol első osztályú futballbajnokságban. Az alapkérdés az volt, hogy vajon a hazai előnyt befolyásolja-e a mérkőzés játékvezetője és a szurkolói tömeg mérete. Megállapítást nyert, hogy a hazai csapatok nagy előnyben részesülnek a vendégcsapattal szemben. A nézőszám minden 10000 fős növekedése esetén a hazai előny nagyjából 0,086 góllal nőtt, illetve a hazai pályán játszó csapatok kevesebb lapot és több büntető rúgást kaptak. Következtetésként leírták, hogy a játékvezetők képesek alkalmazkodni a közönség zajához és a nyomáshoz is, de ez egy pszichológiai mechanizmusnak köszönhető (*Boyko, Boyko és Boyko, 2007*).

1. táblázat: A játékvezetői keretrendszer, keretek, korhatárok. (Magyar Kézilabda Szövetség (továbbiakban: MKSZ) Követelményrendszer, 2021; International Handball Federation (továbbiakban: IHF), XII. Regulations for Official IHF Referee Courses, 2007).

Keret	Korhatár
Nemzetközi keret	50 év
NBI (A) keret	50 év
NBI/B (B) keret	50 év
NBII keret	52 év
Megyei keret	55 év
Utánpótlás keret	55 év

Magyarországon a Nemzeti Bajnokság (továbbiakban: NB) keretbe történő felterjesztés a Játékvezetői Albizottság (továbbiakban: JAB) hatáskörébe tartozik. Az a játékvezető, aki a megyei bajnokságban legalább 2 évig tevékenykedett, vagy 25 éves kor alatt az utánpótlás bajnokságokban kiválóan teljesített, az a JAB külön engedélyével NB-s kerettagságot kaphat. Az a játékvezető, aki játékosként szerepelt az NB-s bajnokságokban, egy éves megyei játékvezetés után is felterjeszthető az NB-s keretbe, a JAB engedélyével (*MKSZ Követelményrendszer, 2021*).

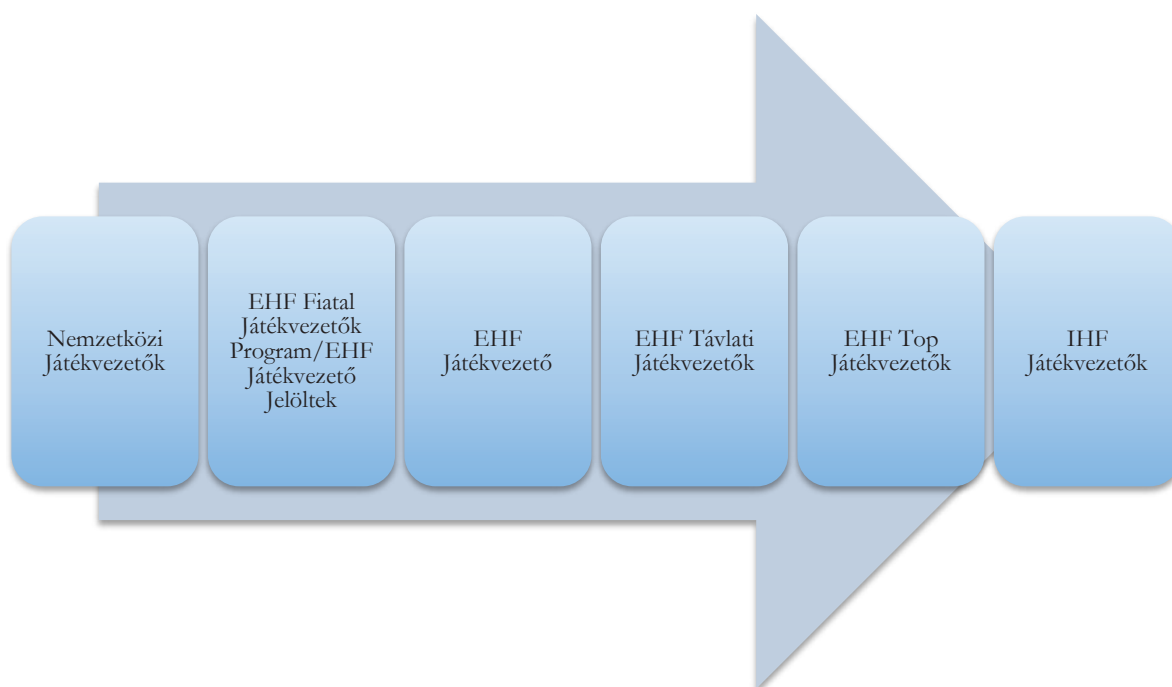
Nemzetközi játékvezetővé az a bíró válhat, aki végig járja az European Handball Federation (továbbiakban: EHF) ranglétráját, és részt vesz a „Global Referee Training Programme”-ban (továbbiakban: GRTP), (*IHF, XII. Regulations for Official IHF Referee Courses, 2007. 9. o.*). Az EHF

ranglétrája négy szintből áll: (1) „EHF young referee programme/ EHF referee candidates”; (2) „EHF referees”; (3) „EHF perspective referees” és (4) „EHF top referees” (1. ábra). Ezen lépcsőfokok megugrása után válhat valakiből nemzetközi játékvezető (*EHF, Structure Refereeing, 2010. 9-13. o.*). A nemzetközi keretbe kerülés 35 éves kor alatt történhet, minimum korhatár nincs, és legalább egy, az IHF által elfogadott nyelv ismerete szükséges. A vizsgákért az IHF és a „Playing Rules and Referee Commission” a felelős (*IHF, XI. Regulations for International and Continental Referees, 2007. 4. o.*). A vizsga általában egy magas színvonalú mérkőzés levezetése, amelyen a szabályismeretet, tudatosságot, pályán való viselkedést, vezetői és döntéshozatali képességeket, kommunikációs és nyelvi készségeket elemzik. Ezen felül egy szóbeli vagy írásbeli vizsgán is át kell esniük a felterjesztett játékvezetőknél,

illetve egy fizikai és orvosi felmérést is el kell végeznük (IHF, XII. *Regulations for Official IHF Referee Courses*, 2007).

A nemzetközi játékvezetői keretbe való kvalifikálás két úton történhet. Az IHF kijelöl egy elit csoportot és egy „lehetséges” csoportot. Az elit csoportba azok a játékvezetők tartoznak, akik már azon a szinten vannak, hogy képesek mérkőzést

vezetni nemzetközi szinten, vagy már vezettek Világbajnokságon és Olimpián. A „lehetséges” csoportba azok tartoznak, akik IHF szinten vannak, 40 év alattiak, és ifjúsági vagy junior világversenyekeken vezettek már mérkőzést. Aki betölti a 40. életévét, azt az IHF felterjesztheti az elit csoportba (IHF, XI. *Regulations for International and Continental Referees*, 2007).



1. ábra: A nemzetközi játékvezetővé válás folyamata (EHF, Structure Refereeing, 2010).

Stressz

Selye János (1976) elmélete szerint: „A stressz a szervezet nem specifikus válasza bármilyen igénybevételre.” (Selye, 1976. 25. o.). Kutatásai szerint a stressz nagyobb teljesítményt is kiválthat az emberből, mert önmagában nincs káros hatása. Akkor válik károsá, ha már mindennapivá, folyamatossá érik jelenléte. Selye kutatásiban megkülönböztette a rossz és a jó stresszt. A rossz stresszt „distressz”-ként definiálta, ami egy negatív történet után következhet be, negatív hatással bír a teljesítményre, koncentrációs képességekre, akár szorongást is okozhat. A jó stresszt „eustressz”-nek nevezte, amely pozitív esemény hatására jön létre, és motiválja az embert egy adott tevékenység elvégzésére. Sass (2011) szerint stresszt egy aggodalmat keltő, lehangoló helyzet is ki tud váltani, amely lehet egy betegség, tragédia vagy egy esetleges természeti csapás az ember életében.

Bíró Sándor (1995) megfogalmazása szerint „Stressznek nevezzük azt az állapotot, ha a szervezet kilendül nyugalmi állapotából, fokozottan reagál az ingerekre, amikor általában aktiválódnak az egyensúlyt újra megteremtő szabályozó rendszerek.” (Bíró, 1995. 48. o.). Lazarus és Folkman (1986) szerint a stressz, mint fogalom, egy nagyon összetett rendszer, az ember és a környezete kölcsönhatásaiból tevődik össze. Ha ez a rendszer megbomlik, és az egyén nem tapasztal összefüggést a környezete és a saját erőforrása között, akkor beszélhetünk stressz-állapotról.

A stressz a sportéletben is jelen van. Faude és munkatársai (2011) futballistákat vizsgáltak kérdőívekkel és fizikai felmérésekkel, egy egész szezon során. Arra a megállapításra jutottak, hogy a játékosok a szezon vége felé egyre kimerültebbek a bennük felhalmozódott stressz miatt, és ez teljesítménycsökkenéssel jár. Egy görög kutatásban

kosárlabda játéktekvezetők mértek mérkőzés előtt és után is. Kiderült, hogy a játéktekvezetők stressz szintje is magasabb a mérkőzés befejezése után és az ön-bizalom szintje alacsonyabb, mint mérkőzés előtt. Ez főleg a hibázástól, saját teljesítménytől való félelemtől, az edzőkre nehezedő nyomástól függ (Ntasis, Panagi, Strigas, Koronios & Dashi, 2021).

Fontos megemlítenünk Anshel és Weinberg (1995) amerikai és ausztrál kosárlabda bírónak végezett kutatását, melyben a stressz forrásait mértek fel mérkőzés közben. A kutatás eredményeként megállapították, hogy a legfőbb stresszfaktorok a rossz döntések, az edzők által elkövetett szóbeli bántalmazások, a rossz pozícióba való helyezkedés egy fontos szituációban, egy sérülés megtapasztalása és a fizikai bántalmazással való fenyegetés voltak, de az is megállapítást nyert, hogy ez függ a sportág típusától is, illetve a kosárlabda játéktekvezetők munkáját is nagy mértékben befolyásolja a közönség, a lelátók pályához való közelsége miatt.

Kutatásunk célja, hogy a játéktekvezetői tevékenység során feltárjuk a stressz forrásait segítve ezzel a kézilabda játéktekvezetők jövőbeni munkáját. Munkánk során feltételeztük, hogy a férfi játéktekvezetők stressztűrő képessége jobb, mint a női társaiknak (H1); valamint, hogy a magasabb keretben mérkőzést vezető játéktekvezetők stressztűrő képessége jobb az alacsonyabb keretben lévő társaikhoz képest (H2).

Módszerek

Kvalitatív kutatásunk során a kérdőíves adatfelvételt alkalmaztuk. A kutatásunk mintájában a Magyar Kézilabda Szövetség játéktekvezetői szerepeltek. A kérdőívet eljuttattuk a Játéktekvezetői Bizottsághoz, majd ők továbbították a játéktekvezetők részére. Vizsgálatunk a nemzetközi szintű, NBI-es, NBI/B-s, NBII-es, megyei szintű és utánpótlás

mérkőzéseken tevékenykedő játéktekvezetőkre vonatkozott. A kérdőív kitöltése önkéntes volt, igaz a mintavételi módszerünk nem valószínűségi, azonban az általunk kapott eredményeket relevánsnak tekinthetjük, hiszen a kérdőívet $n=123$ fő töltötte ki. A mintát 6 csoportra osztottuk, a jelenlegi játéktekvezetői keretek szerint.

- Nemzetközi játéktekvezető: Világeseményeken, Világbajnokságokon, Európa Bajnokságokon és egyéb nemzetközi tornákon vezethet mérkőzést.
- NB1-es játéktekvezető: A Nemzeti Bajnokság első osztályában vezethet mérkőzést.
- NB1/B-s játéktekvezető: A Nemzeti Bajnokság másodosztályában vezethet mérkőzést.
- NB2-es játéktekvezető: A Nemzeti Bajnokság harmadosztályában vezethet mérkőzést.
- Megyei játéktekvezető: A megyei bajnokságban vezethet mérkőzéseket.
- Utánpótlás játéktekvezető: Utánpótlás mérkőzéseken vezethet mérkőzéseket.

A kérdőívünket 37 női és 86 férfi játéktekvezető töltötte ki. A játéktekvezetők legnagyobb része (38%) városban él, 25% megyei jogú városban, 20% a fővárosban, míg 17% községek lakója.

Fontos kiemelni, hogy Magyarországon jelenleg 8 nemzetközi szintű kézilabda játéktekvezető tevékenykedik, illetve vannak olyan játéktekvezetők, akik korábban magasabb szinten vezettek mérkőzéseket.

A kérdőívet az NBI-es keretből 8, NBI/B-ből 14, NBII-ből 42, megyei keretből 24, utánpótlás keretből 35 fő töltötte ki (2. táblázat). A kérdőívünket 1 nemzetközi szintű játéktekvezető is kitöltötte, de az alacsony elemszám miatt őt átsoroltuk az „A” keretbe, és a továbbiakban nem vizsgáljuk a nemzetközi keretet.

2. táblázat Minta eloszlása (123 fő) az aktuális (2022.) kézilabda játéktekvezetői és legmagasabb kerettagság szerint ($n=123$)

Kategória	2022. kerettagság szerint	Legmagasabb elért kerettagság szerint
A keret	8	13
B keret	14	22
NBII	42	42
Megyei	24	14
Utánpótlás	35	31
Nemzetközi	-	1

A 2. táblázat két oszlopát összehasonlítva megállapítható, hogy pályafutása során 13 játékvezető eljutott már, az „A”, 22 fő pedig a „B” keretbe. Megkérdeztük még a kitöltők iskolai végzettségét is. 10 fő rendelkezik általános iskolai végzettséggel, 48 fő végzett gimnáziumot vagy szakközépiskolát, 63 fő végzett egyetemet vagy főiskolát, és 2 fő rendelkezik felsőfokú szakképesítéssel. Arra a kérdésre, hogy rendelkezik-e előzetes kézilabda múlttal, a játékvezetők 90,2%-a igennel válaszolt.

Kutatásunk során az adatfelvételt Google Forms kérdőívvel végeztük, amely a JAB segítségével jutott el a játékvezetőkhez. A kérdőív leírásában megkértük őket, hogy visszaemlékezés alapján töltsék ki a tesztet, hogy ne legyen túl nagy a torzítás. A statisztikai elemzést a Statistica For Windows program 14. verziójával készítettük el, a csoportok közötti különbségek kiszámításához ANOVA próbát alkalmaztunk, a szignifikancia szintet $p < 0,05$ határoztuk meg. A kérdőív 26 kérdést tartalmazott, és két részből állt.

Az első 11 kérdés egy anamnézis vizsgálat volt, melyben a játékvezető nemét, életkorát, lakóhelyét, legmagasabb iskolai végzettségét, munkavégzése formáját, játékvezetői keretbe való hovatartozását, legmagasabb elért játékvezetői keretét, a játékvezetői vizsga letételének évét, játékosmúltját, továbbá a játékvezetéssel hetente töltött órák számát, és fő motivációját kérdeztük meg.

A második űrlap a BOSSI (Basketball Official's

Sources of Stress Inventory) volt, melyet Anshel és Weinberg állítottak össze 1995-ben. A kérdőív a kosárlabda játékvezetők stresszforrásait vizsgálja. A kérdőív kosárlabda játékvezetők számára készült, de tökéletesen fel tudtuk használni a kézilabda játékvezetők mérésére is. Egy kérdést fogalmaztunk át, technikai fault ítélese helyett a sportszerűtlen, agresszív viselkedésre kérdeztünk rá edzők és játékosok esetében. A kérdőívet *Koncsár* (2017) fordította le szakdolgozatában, és pilot teszttel, 7 kérdéssel bővítette ki. Mi a pilot teszt nélküli, eredeti kérdőívet használtuk fel, amely 15 kérdésből áll. A kérdőív négy dimenzióra oszlik fel (Koncsár, 2017. 29. o.):

1. „Környezettel kapcsolatos konfliktusok.”
2. „Hibázástól való félelem.”
3. „Félelem az ellenőrzéstől.”
4. „Kontrollálhatatlan események.”

Eredmények

A legnagyobb stresszt kiváltó hatások a játékvezetők körében

A legnagyobb stresszt a téves ítélet meghozatala okozta a játékvezetők ($N=123$) körében. Ezután az edzők/játékosok részéről történő sportszerűtlen, agresszív viselkedés, majd az edzőktől a játékvezetők felé érkező szóbeli inzultus következtek. A bíróknál legkevésbé a játékvezető kollégákkal való együttműködés és a nézőktől feléjük érkező szóbeli inzultus okoz stresszt (3. táblázat).

3. táblázat: A legnagyobb stresszt kiváltó hatások a kézilabda játékvezetők körében

Állítás	Stressz (1-10 skála)
Téves ítélet (biztosan tudom, hogy elrontottam)	6
Sportszerűtlen, agresszív viselkedés edzők/játékosok részéről	5,5
Az edzőktől Ön felé érkező szóbeli inzultus	5
Hiba a játékvezetés technikájában (rossz helyezkedés, szabálytalanság megítélése)	5
Vitatható ítélet (lehet, hogy elrontottam)	5
Ellenőr jelenléte a mérkőzésen	5
Rossz helyezkedés az ítélet meghozatalakor	4,5
Egyet nem értés Ön és az edzők között	4
Az Ön fizikai bántalmazásával való fenyegetődzés	4

A pályán történő sérülés	3,5
Média jelenléte a mérkőzésen	3
Egyet nem értés Ön és a játékosok között	3
A játékosoktól Ön felé érkező szóbeli inzultus	2,5
A nézőktől Ön felé érkező szóbeli inzultus	2,5
Együttműködés a játékosok kollégákkal	1

Stressz kiváltásának okai a játékosok körében

A játékosok legnagyobb stresszforrása a téves ítélet meghozatalától való félelem volt. A női játékosok körében szignifikánsan nagyobb a stressz mértéke ennél a szituációnál, mint a férfiaknál (Nők: Átlag=6,43, Szórás=2,21; Férfiak: Átlag=5,51, Szórás=1,95). Az edzőktől érkező szóbeli inzultus (Nők: Átlag=6,00, Szórás=2,54; Férfiak:

Átlag=4,43, Szórás=2,16), és a fizikai bántalmazással való fenyegetés (Nők: Átlag=5,41, Szórás=3,29; Férfiak: Átlag=3,64, Szórás=2,82) is a nők körében mutat szignifikáns különbséget a férfiakkal szemben, és további kérdések során is a nőknél szignifikánsan nagyobb a stressz mértéke. A játékosokkal való együttműködés mindkét nem esetében igen alacsony stresszfaktorként jelenik meg a mérkőzésen való tevékenykedés közben (4. táblázat).

4. táblázat: A stressz kiváltásának okai a női és férfi kézilabda játékosok körében (*szignifikáns különbség)

Állítás	Nő (N=37) Átlag	Nő (N=37) Szórás	Férfi (N=86) Átlag	Férfi (N=86) Szórás
1. Téves ítélet (biztosan tudom, hogy elrontottam)	6,43*	2,21	5,51*	1,95
2. Az edzőktől Ön felé érkező szóbeli inzultus	6,00*	2,54	4,43*	2,16
3. Az Ön fizikai bántalmazásával való fenyegetődzés	5,41*	3,09	4,29*	2,48
4. Rossz helyezkedés az ítélet meghozatalakor	4,92	2,34	4,22	1,74
5. A pályán történő sérülés	4,84*	2,22	3,62*	2,19
6. Vitatható ítélet (lehet, hogy elrontottam)	5,27*	1,69	4,26*	1,89
7. Ellenőr jelenléte a mérkőzésen	5,08*	2,23	4,02*	2,43
8. Egyet nem értés Ön és az edzők között	5,38*	2,04	4,44*	2,06
9. A nézőktől Ön felé érkező szóbeli inzultus	4,05*	2,68	4,17*	2,23
10. Együttműködés a játékosok kollégákkal	2,19	1,7	2,05	1,77
11. A játékosoktól Ön felé érkező szóbeli inzultus	4,43*	2,27	2,94*	1,91
12. Sportszerűtlen, agresszív viselkedés edzők/játékosok részéről	6,03*	2,14	4,64*	2,25
13. Hiba a játékosok technikájában (rossz helyezkedés, szabálytalanság megítélése)	5,51*	1,85	4,63*	1,85
14. Egyet nem értés Ön és a játékosok között	3,89	2,26	3,28	1,67

Női és férfi játékvezetők stressz faktorainak dimenziói

A környezettel kapcsolatos konfliktusok meg tapasztalása (Nők: Átlag=42,24, Szórás=13,05; Férfiak: Átlag= 32,30, Szórás=12,37) a hibázástól való félelem (Nők: Átlag=22,24, Szórás=5,77; Férfiak: Átlag=18,69, Szórás=6,08), az ellenőrzéstől való

félelem (Nők: Átlag=9,32, Szórás=3,99; Férfiak: Átlag= 7,45, Szórás=4,16) és a kontrollálhatatlan események (Nők: Átlag=4,84, Szórás=2,22; Férfiak: Átlag= 3,62, Szórás=2,19) észlelése során érzett stressz mértéke a nők részéről szignifikáns különbséget mutat a férfiak által megadott értékekkel (5. táblázat).

5. táblázat: Női és férfi kézilabda játékvezetők stressz faktorainak dimenziói (*szignifikáns különbség)

	Környezettel kapcsolatos konfliktusok		Hibázástól való félelem		Félelem az ellenőrzéstől		Kontrollálhatatlan események	
	Átlag	Szórás	Átlag	Szórás	Átlag	Szórás	Átlag	Szórás
Nő (N=37)	42,24*	13,05	22,24*	5,77	9,32*	3,99	4,84*	2,22
Férfi (N=86)	32,30*	12,37	18,69*	6,08	7,45*	4,16	3,62*	2,19

Stressz kiváltásának okai keretek szerint

A keretek és a stressz értékeinek összehasonlítása során arra az eredményre jutottunk, hogy a pályán történő sérülés meg tapasztalása során a Megyei (Átlag=3,17, Szórás=1,95) és az NBI/B-s (Átlag=5,00, Szórás=2,75) keretek között szignifikáns különbség van.

A nézőktől a játékvezetők felé érkező szóbeli inzultus szignifikáns különbséget mutat az NB/I-es (Átlag=1,50, Szórás=0,76) és NBI/B-s (Átlag=3,71, Szórás=2,61) keretek között, és az NBI-es (Átlag=1,50, Szórás=0,76) és Utánpótlás (Átlag=4,14, Szórás=2,68) keretek között (6. táblázat).

6. táblázat: Stressz kiváltásának okai az egyes kézilabda játékvezetői keretekben

	NBI keret (1-10 skála)		NBI/B keret (1-10) skála		NBII keret (1-10 skála)		Megyei keret		Utánpótlás keret	
	Átlag	Szórás	Átlag	Szórás	Átlag	Szórás	Átlag	Szórás	Átlag	Szórás
Téves ítélet (biztosan tudom, hogy elrontottam)	5,25	2,31	5,07	2,06	6,07	1,84	5,63	1,95	5,97	2,35
Az edzőktől Ön felé érkező szóbeli inzultus	4,75	3,28	4,64	2,27	4,79	2,14	4,54	2,23	5,43	4,62
Az Ön fizikai bántalmazásával való fenyegetődés	4,50	4,34	4,64	2,90	4,14	2,98	3,88	3,08	4,14	3,05
Rossz helyezkedés az ítélet meghozatalakor	4,25	1,67	4,64	2,68	4,57	1,68	4,67	2,22	4,34	2,06

A pályán történő sérülés	3,75	2,12	5,00	2,75	4,24	2,25	3,17 [*]	1,95	3,89	2,21
Vitatható ítélet (lehet, hogy elrontottam)	3,88	1,55	4,36	2,13	4,62	1,87	4,17	1,83	5,00	1,88
Ellenőr jelenléte a mérkőzésen	3,38	2,62	4,79	2,33	4,86	2,31	4,33	2,46	4,51	2,44
Egyet nem értés Ön és az edzők között	3,25	2,76	4,64	2,10	4,48	2,05	3,83	2,14	4,66	2,21
A nézőktől Ön felé érkező szóbeli inzultus	1,5 [*] x	0,76	3,71 [•]	2,61	2,90	2,09	3,00	2,48	4,14 [•]	2,68
Együttműködés a játékvezető kollégákkal	3,88 [*]	2,36	2,14	1,41	1,93	1,58	1,96	1,63	2,46	1,82
A játékosoktól Ön felé érkező szóbeli inzultus	3,75	2,76	3,93	2,06	3,14	1,66	3,00	1,82	3,49	2,24
Sportszerűtlen, agresszív viselkedés edzők/játékosok részéről	5,00	2,67	5,36	1,98	5,33	2,38	4,21	2,08	5,20	2,45
Hiba a játékvezetés technikájában (rossz helyezkedés, szabálytalanság megítélése)	3,63 [^]	1,51	4,79	1,97	5,10 [•]	1,76	5,08 [•]	1,89	4,86	2,06
Egyet nem értés Ön és a játékosok között	3,25	2,66	3,14	2,38	3,40	1,68	3,00	1,50	3,86	1,82
Média jelenléte a mérkőzésen	1,5 [*]	1,07	3,71	1,98	3,17	2,50	3,63	2,20	4,06	2,48

Jelmagyarázat: * = minden kerettel szignifikáns, • = NBI-es kerettel szignifikáns, ^{*} = NBI/B-s kerettel szignifikáns, ⁻ = NBII-es kerettel szignifikáns, [^] = Megyei kerettel szignifikáns, x = utánpótlás kerettel szignifikáns

Az NB/I-es keret játékvezetőkkel való együttműködése (Átlag=3,88, Szórás=2,36) szignifikáns különbséget mutat mindegyik kerettel. A játékvezetés technikájában való hiba elkövetése a Megyei keret (Átlag=5,08, Szórás=1,89) és az NBI-es keret (Átlag=3,63, Szórás=1,51), illetve az NBI-es

(Átlag=3,63, Szórás=1,51) és az NBII-es keret (Átlag=5,10, Szórás=1,76) között mutat szignifikáns különbséget.

Szignifikáns különbséget találtunk még a média jelenlétének mérése során az NBI-es keret (Átlag=1,50, Szórás=1,07) és a többi keret között.

Játékevezetői keretek stressz faktorainak dimenziói

A környezettel kapcsolatos konfliktusok között nem találtunk szignifikáns különbséget. Az NBI/B-s (Átlag= 37,00, Szórás=13,38) és az Utánpótlás keretnek (Átlag=37,89, Szórás=13,70) okozzák a legnagyobb stresszt a környezettel kapcsolatos konfliktusok, a Megyei keret (Átlag=31,75, Szórás=13,61) pedig a legkisebb mértékben befolyásolják.

A hibázástól való félelem dimenziójában sem találtunk szignifikáns különbséget a keretek között. Megfigyelhető, hogy ezen stresszfaktorok az

NBII-es (Átlag=20,36, Szórás=4,96) és az Utánpótlás keretben (Átlag=20,17, Szórás=6,80) a legnagyobbak. Legkisebb mértékben az NB/B-s keret (Átlag=18,86, Szórás=7,70) stresszeli hibázástól való félelem. A félelem az ellenőrzéstől dimenzióban az NB/I-es keret (Átlag=4,88, Szórás=2,95) és az összes többi keret között szignifikáns különbséget találtunk. A kontrollálhatatlan események, a pályán történő sérülés okozta stressz szignifikáns különbséget mutat az NBI/B-s (Átlag=5,00, Szórás=2,75) és a Megyei keret (Átlag=3,17, Szórás=1,95) között (7. táblázat).

7. táblázat A kézilabda játékevezetői keretek stressz faktorainak dimenziói

	Környezettel kapcsolatos konfliktusok		Hibázástól való félelem		Félelem az ellenőrzéstől		Kontrollálhatatlan események	
	Átlag	Szórás	Átlag	Szórás	Átlag	Szórás	Átlag	Szórás
NBI keret (N=8)	33,25	17,33	17,00	6,05	4,88	2,95	3,75	2,12
NBI/B keret (N=14)	37,00	13,38	18,86	7,70	8,50•	3,28	5,00*	2,75
NBII keret (N=42)	34,98	12,11	20,36	4,96	8,02•	4,25	4,24	2,25
Megyei keret (N=24)	31,75	13,61	19,54	6,48	7,96•	4,22	3,17*	1,95
Utánpótlás keret (N=35)	37,89	13,70	20,17	6,80	8,57•	4,51	3,89	2,21

Jelmagyarázat: • = NBI-es kerettel való szignifikáns különbség.

Kutatásunk egyik alappillére az Anshel és Weinberg által 1995-ben, amerikai és ausztrál kosárlabda játékevezetőkön végzett kutatás volt. Összehasonlítottuk az általuk mért játékevezetői stressz-értékeket a saját kutatásunkban mértekkel. Az amerikai-ausztrál (Átlag=5,55, Szórás=2,27) és a magyar játékevezetők (Átlag= 5,79, Szórás=2,07) elsőszámú stresszforrása a téves ítélet meghozatalától való félelem. A magyar játékevezetők második legnagyobb stresszforrása a pályán történő

sportszerűtlen, agresszív viselkedés (Átlag=5,06, Szórás=2,32), míg az amerikai és ausztrál játékevezetők az edzőktől az irányukba érkező szóbeli inzultus miatt éreznek nagy mértékben stresszt (Átlag=5,06, Szórás=2,19).

Az amerikai és ausztrál játékevezetők legkevésbé a média jelenléte miatt érzékelnek stresszt (Átlag=2,65, Szórás=2,07), míg a magyar játékevezetők a kollégákkal való együttműködés során (Átlag=2,24, Szórás=1,74) 8. táblázat).

8. táblázat: Magyar és amerikai /ausztrál kézilabda játékvezetők stressz faktorainak összehasonlítása

	Magyar kézilabda játékvezetők N=123		Amerikai és ausztrál játékvezetők N=132	
	Átlag	Szórás	Átlag	Szórás
Téves ítélet (biztosan tudom, hogy elrontottam)	5,79	2,07	5,55	2,27
Sportszerűtlen, agresszív viselkedés edzők/játékosok részéről	4,90	2,38	5,06	2,19
Az edzőktől Ön felé érkező szóbeli inzultus	4,17	3,06	4,83	3,40
Hiba a játékvezetés technikájában (rossz helyezkedés, szabálytalanság megítélése)	4,51	2,00	4,51	2,33
Vitatható ítélet (lehet, hogy elrontottam)	3,98	2,26	4,41	2,67
Ellenőr jelenléte a mérkőzésen	4,56	1,88	4,24	1,99
Rossz helyezkedés az ítélet meghozatalakor	4,55	2,39	4,18	2,23
Egyet nem értés Ön és az edzők között	4,34	2,17	4,15	2,48
Az Ön fizikai bántalmazásával való fenyegetődzés	3,28	2,43	4,02	2,32
A pályán történő sérülés	2,24	1,74	3,97	2,03
Média jelenléte a mérkőzésen	3,34	1,98	3,83	2,17
Egyet nem értés Ön és a játékosok között	5,06	2,32	3,76	2,28
A játékosoktól Ön felé érkező szóbeli inzultus	4,89	1,89	3,25	2,10
A nézőktől Ön felé érkező szóbeli inzultus	3,41	1,85	3,07	2,05
Együttműködés a játékvezető kollégákkal	3,46	2,37	2,65	2,07

Megbeszélés és következtetés

Az edzők mérkőzés közben nyomást szeretnének helyezni a játékvezetőkre, befolyásolni őket döntéseikben a pályán történő események véleményezésével; ezzel növelve a bírók stressz helyzetét (Debanne, 2014) Kutatásunkban is hasonló eredményre jutottunk, mert a harmadik legnagyobb stresszforrás a magyar kézilabda játékvezetők tevékenysége során az edzők felől érkező

szóbeli inzultus volt. A női és férfi játékvezetők között mért stressz több esetben mutatott szignifikáns különbséget. A nők 15 felsorolt szituációban való stressz értéke közül 12-ben, tehát a szituációk 80%-ban szignifikánsan magasabb értéket mutatott, mint a férfiak esetében. A 4 dimenziós elosztás során, a környezettel kapcsolatos konfliktusok, a hibázástól való félelem, a félelem az ellenőrzéstől és a kontrollálhatatlan események mérésénél is bizonyosodott, hogy minden esetben szignifikáns

különbség mutatkozott nők és férfiak között. Ezért arra a következtetésre jutottunk, hogy a férfi játékvezetők szignifikánsan jobban tűrik a stresszt, mint női kollégáik.

Az NBI-es keret értékei és eredményei azt mutatják, hogy jobban tűrik a stresszt, ugyanakkor kevés esetben találtunk szignifikáns különbséget a keretek között. Egyértelműen megállapítható, hogy a média jelenléte legkevésbé a legmagasabb szintű keretet stresszeli (Átlag=1,50, Szórás=1,07), annak ellenére, hogy leginkább a legmagasabb osztályban vannak jelen az egyes médiumok. A játékvezető kollégákkal való együttműködés (Átlag=3,88, Szórás=2,36) ugyanakkor az NBI-es keretre van a legnagyobb stresszkelő hatással, és ez szignifikáns különbséget mutat a többi kerettel.

Összegzés

A kutatás során kapott eredmények alapján az első hipotézist (H1) elfogadjuk. A női és férfi játékvezetők között mért stressz nagyon sok esetben mutatott szignifikáns különbséget. A nők 15 felsorolt szituációban való stressz értéke közül 12-ben, tehát a szituációk 80%-ban szignifikánsan magasabb stresszt éreztek, mint a férfiak. A 4 dimenziós elosztás során, a környezettel kapcsolatos konfliktusok, a hibázástól való félelem, a félelem az ellenőrzéstől és a kontrollálhatatlan események mérésénél is bebizonyosodott, hogy minden esetben szignifikáns különbség mutatkozott a nők és a férfiak között. A második hipotézist (H2) részben elfogadjuk, mert bár az NBI-es keret értékei és eredményei azt mutatják, hogy igaz jobban tűrik a stresszt, de szignifikáns különbség csak néhány esetben volt kimutatható a keretek eredményei között. Egyértelműen megállapítható, hogy a média jelenléte legkevésbé a legmagasabb szintű keretet stresszeli (Átlag=1,50, Szórás=1,07), de a játékvezető kollégákkal való együttműködés (Átlag=3,88, Szórás=2,36) ugyanakkor az NBI-es keretre van a legnagyobb stresszkelő hatással, és ez szignifikáns különbséget mutat a többi kerettel. A játékvezetői stresszel és kiegészítő kapcsolatban több kutatás is készült. Eredményeink úgy tűnik, hogy Debanne (2014), Anshel és Weinberg (1995.) kutatási eredményivel vannak összhangban, mivel a magyar férfi játékvezetők stressztűrő képessége nagyobb, mint a nőké, illetve, hogy a különböző játékvezetői keretektől eltérő stresszforrásokról számoltak be. Fontos azonban megjegyezni, hogy tekintettel a

kutatásunk mintájának alacsony és nagyon eltérő elemszámú csoportjaira, eredményeink ugyan érdekes és értékes megállapításokat fogalmaz meg, de az eredmények nem általánosíthatók.

Irodalomjegyzék

1. Anshel, H. M. & Weinberg, S. R. (1995). *Sources of acute stress in american and australian basketball referees*. Journal of Applied Sport Psychology, 7(1), 11–22. o. doi: 10.1080/10413209508406297.
2. Bagdy, E. (2007). *Pszichofitnessz. Kacagás – kocogás – lazítás*. Animula Kiadó, Budapest.
3. Bíró, S. (1995). *Életünk válsághelyzetei: A depresszió és a stressz megelőzés, felismerés, rehabilitálás*. SubRosa Kiadó, Budapest, Magyarország.
4. Boyko, R. H., Boyko, A. R. & Boyko, M. G. (2007). *Referee bias contributes to home advantage in English Premiership football*. Journal of Sports Sciences, 25(11), 1185–1194. doi: 10.1080/02640410601038576.
5. Debanne, T. (2014). *Techniques Used by Coaches to Influence Referees in Professional Team Handball*. International Journal of Sports Science & Coaching, 9(3), 433–446. doi: 10.1260/1747-9541.9.3.433.
6. Dorothea, W, A. (2017). *Self-determined motivation, achievement goals and anxiety of economic and business students in Indonesia*. Educational Research Review, 12(23):1154–1166. doi: 10.5897/ERR2017.3381.
7. EHF Structure Refereeing, European Handball Federation, (2010). Letöltve: <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:j7ApuAC9uBQJ>.
8. Faude, O., Kellmann, M., Ammann, T., Schnitzler, R. & Meyer, T. (2011). *Seasonal Changes in Stress Indicators in High Level Football*. International Journal of Sports Medicine, 32, 259–265. doi: <http://dx.doi.org/10.1055/s-0030-1269894>.
9. Haight, B. L., Peddie, L., Crosswell, A. D., Hives, B. A., Almeida, D. M. & Puterman, E. (2023). *Combined effects of cumulative stress and daily stressors on daily health. Health psychology: official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 42(5), 325–334. <https://doi.org/10.1037/hea0001281>.

10. Koncsár, E. (2017). *A stressz és az elhivatottság vizsgálata a kosárlabda és jégkorong játékvezetők körében. Szakdolgozat.* Budapesti Corvinus Egyetem.
11. Követelményrendszer kézilabda játékvezetők és játékvezető ellenőrök részére a 2021–2022-es bajnoki szezonra. (2021). Magyar Kézilabda Szövetség.
12. Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1986). *Cognitive Theories of Stress and the Issue of Circularity.* Dynamics of Stress, 63–80. doi: 10.1007/978-1-4684-5122-1_4.
13. Madarász, I. (1993). *A kézilabdázás játékszabályai és a játékvezetés.* Kalendar Kiadó, Budapest, Magyarország.
14. Marcus, D., Memmert, D. (2023). *The handball referee's personality through the lens of players and coaches.* German journal of exercise and sport research, doi: 10.1007/s12662-023-00926-2.
15. Ntasis, L., Panagi, T., Strigas, A., Koronios, K. & Dashi, M. (2021). *Greek Basketball Referees Performance and Stress Factors during and after the Games.* Journal of Physical Education and Sports Management, 8(1), 24–29. doi: 10.15640/jpesm.v8n1a3.
16. Plessner, H. (2005). *Positive and negative effects of prior knowledge on referee decisions in sports.* In T. Betsch & S. Haberstroh (Eds.), *The Routines of Decision-Making* (pp. 311–324). New York, USA: Psychology Press.
17. Sass, J. (2011). *A munkahelyi stressz és a stressz kezelése.* In A. Forgács, Z. Kovács, É. Bodnár, & J. Sass, *Alkalmazott pszichológia* (pp. 199–235). Budapest, Magyarország: Aula Kiadó.
18. Selye, J. (1976). *Stressz distressz nélkül.* Akadémia Kiadó, Budapest, Magyarország.
19. Souchon, N., Cabagno, G., Traclet, A., Trouilloud, D. & Maio, G. (2009). *Referees' use of heuristics: The moderating impact of standard of competition.* Journal of Sports Sciences, 27(7), 695–700. doi: 10.1080/02640410902874729.
20. XII. Regulations for Official IHF Referee Courses, International Handball Federation, (2007). Letöltve: https://www.ihf.info/sites/default/files/2019-05/0_IHF_STATUTS_CHAP_12_GB.pdf.
21. XI. Regulations for International and Continental Referees, International Handball Federation, (2007). Letöltve: https://www.ihf.info/sites/default/files/2019-05/0_11_-_Referees_regulations_modif_Oct_2010_-_GB.pdf.