

# SPORTOLÓI HIEDELMEK: AZ IRRACIONÁLIS HIEDELMEK HATÁSMECHANIZMUSA A VERSENYSZORONGÁSRA



TÓTH Renátó

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Doktori Iskola  
toth.renato@tf.hu

TÓTH László

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Tanárképző Intézet  
Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Pszichológia és Sportpszichológia  
Tanszék  
toth.laszlo@tf.hu

## ÖSSZEFOGLALÓ

*Háttér és célkitűzések:* A Racionális Emotív Viselkedésterápia (REBT), különösen ennek az intervenciónak az alapját képező irracionális hiedelmek kutatása a sportpszichológiában egyre nagyobb hangsúlyt kap, aminek a fő oka, hogy erős összefüggést mutat számos olyan pszichológiai jelenséggel, mint például a versenyszorongás, amely hatással lehet a sportolók teljesítményére is. Korábbi kutatások leginkább az irracionális hiedelmek és a versenyszorongás korrelációjára összpontosultak, alábbi tanulmány pedig azt vizsgálja, hogy az irracionális hiedelmek (dogmatikus követelések, rettegés, frusztrációs intolerancia, becsmérlés) milyen mértékben és hogyan befolyásolják a versenyszorongást (kognitív szorongás, szomatikus szorongás, önbizalom).

*Módszer:* A kutatásban 407 magyar amatőr és professzionális sportoló vett részt, akiket a magyar nyelvű Irracionális Teljesítményhiedelmek Leltárral (iPBI-HUN) és az átdolgozott Versenyszorongás Skálával (CSAI-2-HR) vizsgáltunk. Az adatfeldolgozás során IBM SPSS Statistics 27 és AMOS szoftver segítségével leíró statisztikát, Pearson-féle korrelációs elemzést, normalitásvizsgálatot, megerősítő faktoranalízist (CFA) és strukturális egyenletmodellezést (SEM) hajtottunk végre.

*Eredmények:* A megerősítő faktorelemzések és a belső konzisztencia vizsgálatok mindkét mérőeszköz (iPBI-HUN, CSAI-2-HR) megbízhatóságát és érvényességét alátámasztják. Strukturális egyenletmodellezés során a REBT-I-modell (dogmatikus követelések direkt és indirekt hatása a versenyszorongásra a másodlagos irracionális hiedelmeken keresztül) a mintánkon megfelelő illeszkedési értékeket mutat, míg a REBT-II-modellt (irracionális hiedelmek direkt hatása külön-külön a versenyszorongásra) nem sikerült megerősítenünk.

*Következtetések:* Eredményeink alapján megállapítható, hogy a másodlagos irracionális hiedelmek (rettegés, frusztrációs intolerancia, becsmélés) fontos közvetítő szerepet töltenek be az elsődleges irracionális hiedelem (dogmatikus követelés) és a versenyszorongásra gyakorolt hatása között. Következtetésképp kiemelt jelentőséggel bírhat a másodlagos irracionális hiedelmek azonosítása és átstrukturálása a versenyszorongás szabályozását illetően.

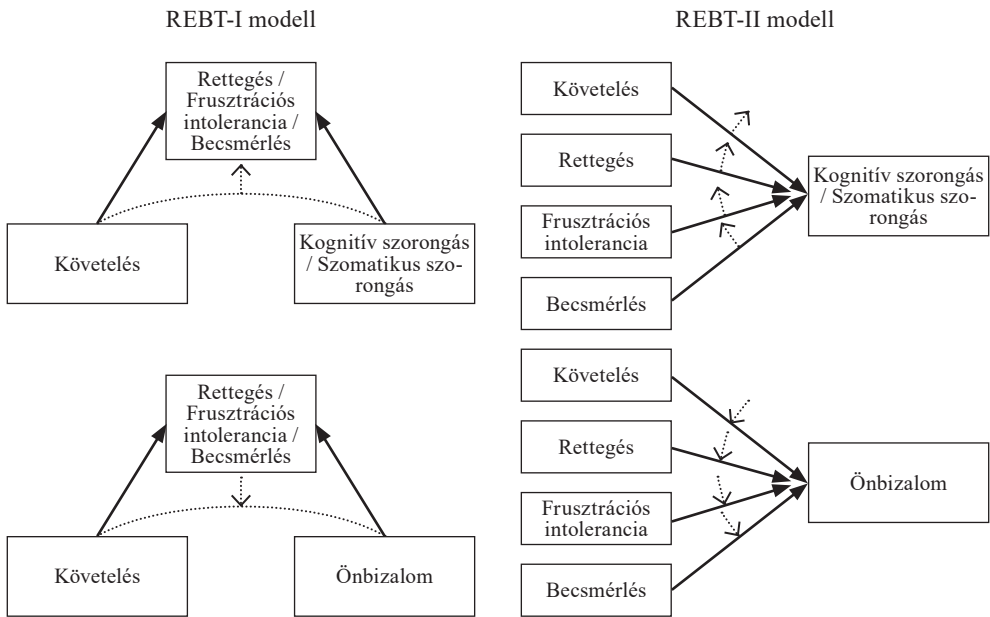
*Kulcsszavak:* sportpszichológia, irracionális hiedelmek, versenyszorongás, REBT

## BEVEZETÉS

A Racionális Emotív Viselkedésterápia (REBT; Ellis, 1957) és ennek a megközelítésnek az alapja, az irracionális hiedelmeknek a vizsgálata, egyre nagyobb hangsúlyt kap a nemzetközi tudományos kutatásokban (pl. Jordana et al., 2020; King et al., 2024). Utóbbi években magyar sportolói mintán történt vizsgálatokban is megjelentek ezzel a témával kapcsolatos tanulmányok. Tóth és munkatársai (2022) első hazai sportolói mintán történő vizsgálatában arra a következtetésre jutottak, hogy az irracionális hiedelmek a kognitív és szomatikus szorongást a maladaptív perfekcionizmuson keresztül jelzik előre. Továbbá hatékony intervenciónak bizonyult juniorkorú magyar jégkorongozók esetében a csoportos formában alkalmazott REBT beavatkozás az irracionális hiedelmek és a versenyszorongás szint csökkenését illetően (Tóth et al., 2023).

Eddigi tanulmányok alapján az egyértelműen látható, hogy az irracionális hiedelmek sportolók számos mentális egészségével kapcsolatos tényezőjére negatív hatással lehetnek (Jordana et al., 2023; Turner et al., 2019), ezáltal befolyásolhatják a teljesítményüket is (pl. Bowman & Turner, 2022; Chadha et al., 2023). Az irracionális hiedelmek olyan rögzült, szélsőséges és extrém gondolkodási mintázatok, amelyeknek négy kategóriáját különböztethetjük meg: dogmatikus

követelések (merev, abszolút elvárások), rettegés (túlzó, katasztrofizáló gondolkodás), frusztrációs intolerancia (nehézségek elviselhetetlensége), becsmélés (önmagunk vagy mások leértékelése) (Ellis & Dryden, 1997). A REBT elmélete szerint az irracionális hiedelmek meghatározó szerepet játszanak az érzelmi reakciók, mint például a szorongás kialakulásában (Ellis, 1962). Bizonyos megközelítések szerint az irracionális hiedelmek hierarchikus szerkezetűek, ahol az elsődleges irracionális hiedelem (dogmatikus követelések) alapját képezi a másodlagos irracionális hiedelmeknek (rettegés, frusztrációs intolerancia, becsmélés), amelyek közvetlenebb kapcsolatban állnak a negatív érzelmi állapotokkal, például a versenyszorongással (Turner et al., 2022). A REBT-I-modell alapján az elsődleges hiedelem közvetlenül nem, hanem a másodlagos hiedelmek közvetítésével befolyásolja az érzelmi reakciókat (DiLorenzo et al., 2007). Turner és munkatársai (2019) sportolói mintán is megerősítették ezt a modellt, hiszen eredményeik azt mutatják, hogy a dogmatikus követelések csak akkor vezetnek magasabb szorongásszinthez, ha a másodlagos hiedelmek is jelen vannak. Azt is sikerült feltárniuk, hogy a frusztrációs intolerancia kifejezetten a düh és ingerlékenység mediátora, míg a rettegés és becsmélés inkább a versenyszorongással mutat kapcsolatot. Ezzel szemben a REBT-II-modell azt feltételezi, hogy minden irracionális



1. ábra. Feltételezett modellek

hiedelem egymástól függetlenül, közvetlenül hat a szorongásra és egyéb érzelmi állapotokra (DiGiuseppe, 1996). Bár egyes kutatások (pl. Mansell, 2021) rávilágítottak arra, hogy bizonyos irracionális hiedelmek önmagukban okozhatnak negatív hatást a mentális egészségre, a becsmérlés például különösen káros lehet a depressziós tünetek megjelenése szempontjából, a REBT-II-modellel kevesebb empirikus bizonyíték áll rendelkezésre. Egy egyetemi hallgatók körében végzett kutatás szerint a REBT-I-modell jobb illeszkedést mutatott az adatokhoz, mint a REBT-II-modell (DiLorenzo et al., 2007). Sportolói mintán azonban még nem készült közvetlen összehasonlítás a két modell között.

Következtetésképp jelen tanulmány célja feltárni, hogy az irracionális hiedelmek milyen hatással vannak a magyar sportolók versenyszorongására (kognitív szorongás, szomatikus szorongás, önbizalom). Függő

változóknak azért a versenyszorongást választottuk, mert sportolói közegeben ez az egyik leggyakoribb jelenség, amivel mind a tudományos világban, mind pedig a gyakorlatban foglalkoznak (Rice et al., 2019). Bár korábbi kutatások vizsgálták az irracionális hiedelmek és a versenyszorongás kapcsolatát sportolók körében, a legtöbb tanulmány elsősorban e két konstrukció korrelációjára összpontosított (pl. Michel-Kröhler & Turner, 2022). Ez a megközelítés nem modellezi az irracionális hiedelmeket az elméletnek – különösen a REBT-I-modellel – megfelelően, így nem nyújt teljes képet az irracionális hiedelmek és a szorongás kapcsolatáról. Mansell és Turner (2022) kutatásai szerint az önbizalom is szerepet játszhat ebben a folyamatban mint egy harmadik, közvetítő szintű kognitív tényező, amely befolyásolhatja a versenyszorongást. Jelen tanulmány elsődleges célja, tehát a REBT négy alapvető irracionális hiedelmének (dogmatikus

követelések, rettegés, frusztrációs intolerancia, becsmérés) versenyszorongásra (kognitív szorongás, szomatikus szorongás, önbizalom) gyakorolt prediktív hatásának vizsgálata különböző modellek tesztelésével sportolói mintán (lásd *1. ábra*). Ezeket a modelleket a korábban bemutatott szakirodalom lehetséges magyarázatként kínálta az irracionális hiedelmek és a szorongás közötti összefüggésekre. Ellis és Dryden (1997) által javasolt REBT-I-modellt az *1. ábrán* bemutatott első modell illusztrálja, amely szerint a másodlagos irracionális hiedelmek (rettegés, frusztrációs intolerancia, becsmérés) közvetítik a dogmatikus követelések és a versenyszorongás kapcsolatát sportolók körében. Ezzel szemben DiGiuseppe (1996) REBT-II-modellje azt feltételezi, hogy a dogmatikus követelések, rettegés, frusztrációs intolerancia és becsmérés egymástól függetlenül vezetnek kognitív és szomatikus szorongás növekedéséhez, valamint az önbizalom csökkenéséhez.

A versenyszorongás és az irracionális hiedelmek közötti kapcsolat további vizsgálata tehát kiemelten fontos, mivel annak pontos megértése segíthet a sportpszichológiai intervenciók hatékonyságának növelésében. Ha pontosan meghatározható, hogy az irracionális hiedelmek hogyan fejtik ki a hatásukat a versenyszorongásra, a REBT-alapú beavatkozások célzottabbá és hatékonyabbá válhatnak. Ennek fényében határoztuk meg jelen kutatás imént említett célkitűzéseit.

## MÓDSZEREK

### Minta

Összesen 407 magyar sportoló vett részt a kutatásban ( $M_{kor} = 23,77$ ,  $SD_{kor} = 10,34$ ),

akiknek 47%-a nő ( $n = 191$ ), míg 53%-a férfi ( $n = 216$ ) volt. Előzetes minta elemszám kalkulációja során Kline (2023a) ajánlását vettük alapul, amely szerint strukturális egyenletmodellezéshez tételenként 10–15 főre van szükség. A bekerülés feltétele minimum amatőr sportolói státusz volt, ebből adódóan a résztvevők 35%-a profeszionális sportoló ( $n = 141$ ) volt, míg 65%-a amatőr ( $n = 266$ ), akik közül 43% egyéni ( $n = 176$ ), míg 57% csapatsportot ( $n = 231$ ) űzött. Több sportág (pl. labdarúgás, jégkorong, vízilabda, gyorskorcsolya, tenisz, ökölvívás) képviselői is részt vettek a kutatásban, akik elektronikus úton fértek hozzá a kérdőív-csomaghoz, amelynek kitöltése kb. 10 percet vett igénybe, és tartalmazta a tájékoztatót, valamint a beleegyező nyilatkozatot. A vizsgálat teljes mértékben anonim volt, és a résztvevő személyek bármikor megszakíthatták indoklás nélkül a kitöltést. A kutatást a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem Kutatásetikai Bizottsága engedélyezte (TE-KEB/2023/27).

### Mérőeszközök

A kutatás során az Irracionális Teljesítmény-hiedelmek Leltár magyar nyelvre (iPBI-HUN; Tóth et al., 2024) validált önbevallásos mérőeszközt használtuk, amelynek eredeti angol nyelvű változatát Turner és Allen (2018) fejlesztették ki. Az iPBI-HUN 16 tétel segítségével az irracionális hiedelmek négy alskáláját (dogmatikus követelések, rettegés, frusztrációs intolerancia, becsmérés) vizsgálja, ahol a válaszadóknak ötfokozatú Likert-skálán (1 = egyáltalán nem értek egyet, 5 = teljes mértékben egyetértek) kell megjelölniük, hogy az adott állítással mennyire értenek egyet. Korábbi vizsgálatok igazolták az iPBI-HUN megfelelő validitását

( $\chi^2(98) = 267$ , CFI = 0,91, SRMR = 0,06, RMSEA = 0,07) és megbízhatóságát (Cronbach- $\alpha = 0,69$ –0,87) (Tóth et al., 2024).

A versenyszorongás mérésére az átdolgozott magyar Pillanatnyi Sportverseny Szorongás Skálát (CSAI-2-HR; Tóth et al., 2025) használtuk, amely az eredeti mérőeszköz (Competitive State Anxiety Inventory – CSAI-2; Martens et al., 1990) magyar nyelvű adaptálásának (CSAI-2-H; Sipos et al., 1999) felülvizsgált változata. CSAI-2-HR egy 18 tételt tartalmazó három alskálára (kognitív szorongás, szomatikus szorongás, önbizalom) tagolódó kérdőíves mérőeszköz, amely során négy pontos Likert-skálán (1 = egyáltalán nem; 4 = nagyon) tudja kiválasztani a válaszadó a rá leginkább jellemző értéket azzal kapcsolatban, hogy közvetlen versenyhelyzet előtt hogyan érzi magát. A mérőeszköz validitása ( $\chi^2(132) = 395$ , CFI = 0,91, SRMR = 0,06, RMSEA = 0,07) és a skálák belső konzisztenciája (Cronbach- $\alpha = 0,78$ –0,88) bizonyított (Tóth et al., 2025).

### Adatelemzés

Az IBM SPSS Statistics 27 szoftvert alkalmaztuk a leíró statisztikák, normalitásvizsgálatok és a skálák megbízhatóságának tesztelésére. A kutatás során használt két mérőeszköz strukturális validitásának vizsgálatához megerősítő faktoranalízist (CFA) végeztünk, valamint az irracionális hiedelmek versenyszorongásra gyakorolt hatásának elemzésére strukturális egyenletmodellezést (SEM) alkalmaztunk az IBM SPSS AMOS szoftver segítségével. Ennek keretében két eltérő elméleti modellt teszteltünk. Az első – REBT-I – modell a dogmatikus követelések közvetlen (direkt) és közvetett (indirekt) hatásait vizsgálta a versenyszorongás alskáláira. Ebbe a modellbe másodlagos

irracionális hiedelmeket (rettegés, frusztrációs intolerancia, becsmélés) egyfajta mediátorváltozóként léptettük be, amelyek a dogmatikus követelések és a versenyszorongás közötti közvetítő szerepet töltik be. A második – REBT-II – egy direkt modell, amelyben az összes irracionális hiedelem közvetlenül hat a versenyszorongás alskáláira, közvetítő változók bevonása nélkül.

## EREDMÉNYEK

### Előzetes elemzések

SEM elemzések előtt megvizsgáltuk a faktorok reliabilitását, valamint a változók egymással való összefüggéseit, amelynek eredményeit az 1. táblázat szemlélteti.

A faktorok belső konzisztenciája ( $\alpha = 0,66$ –0,88) minden esetben eléri a megbízható szintet. Az iPBI valamennyi dimenziója (KÖV: követelés, RET: rettegés, FTI: frusztrációs intolerancia, BEC: becsmélés) pozitív összefüggést mutat egymással (lásd 1. táblázat), hasonlóképpen a CSAI mindhárom faktorra (KSZ: kognitív szorongás, SSZ: szomatikus szorongás, ÖNB: önbizalom) összefüggést mutat egymással, az elméleti várakozásoknak megfelelően: a kognitív és a szomatikus szorongás pozitív együttjárást mutat egymással, míg mindkettő negatív korrelációban áll az önbizalommal. IPBI összes faktorra pozitív együttjárást mutat a kognitív és szomatikus szorongással, kivéve a követelés és a szomatikus szorongás, ahol nincs szignifikáns együttjárást. Az önbizalommal pedig mindegyik irracionális hiedelem kategória negatív korrelációt mutat, kivéve a követelés és a rettegés, amelyek nem mutatnak szignifikáns együttjárást. Fontos megemlíteni, hogy nincs erős szignifikáns

1. táblázat. Változók leíró statisztikája, reliabilitása, VIF értékei és korrelációs mátrixa

	M (SD)	$\alpha$	VIF	KÖV	FTI	RET	BEC	KSZ	SSZ	ÖNB
KÖV	3,61 (±0,76)	0,66	1,80	1	0,36**	0,66**	0,25**	0,11*	0,06	0,06
FTI	3,82 (±0,85)	0,84	1,49	0,36**	1	0,50**	0,43**	0,28**	0,19**	-0,12*
RET	3,71 (±0,83)	0,69	2,14	0,66**	0,50**	1	0,36**	0,22**	0,13*	-0,03
BEC	2,37 (±0,95)	0,76	1,48	0,25**	0,43**	0,36**	1	0,45**	0,31**	-0,27**
KSZ	1,97 (±0,72)	0,88	2,02	0,11*	0,28**	0,22**	0,45**	1	0,62**	-0,53**
SSZ	1,91 (±0,61)	0,78	1,76	0,06	0,19**	0,13*	0,31**	0,62**	1	-0,52**
ÖNB	2,72 (±0,59)	0,78	1,56	0,06	-0,12*	-0,03	-0,27**	-0,53**	-0,52**	1

összefüggés ( $r = -0,80 - 0,80$ ) egyik változó között sem, tehát a multikollinearitás kizárható, amelyet megerősítenek a VIF értékek ( $< 5$ ) is. A normalitás feltétele is teljesül, hiszen mind a ferdeség- ( $-0,72 - 0,69$ ), mind a csúcosság- ( $-0,47 - 0,60$ ) értékek minden változó esetében elfogadható (ferdeség  $< |3|$ , csúcosság  $< |10|$ ; Kline, 2023) tartományban vannak.

Megerősítő faktoranalízis (CFA) segítségével vizsgáltuk a két mérőeszköz faktorstruktúráját. Az eredmények alapján megállapítható, hogy mind az iPBI-HUN négyfaktoros struktúrája ( $\chi^2(98) = 321$ ,  $p < 0,001$ , CFI = 0,90, RMSEA = 0,07, AIC = 1811,80, BCC = 1833,50), mind pedig a CSAI-2-HR háromfaktoros struktúrája ( $\chi^2(132) = 395$ ,  $p < 0,001$ , CFI = 0,91, RMSEA = 0,07, AIC = 1621,70, BCC = 1644,50) megfelelő illeszkedési mutatókkal rendelkezik, ami alátámasztja az eszközök strukturális validitását.

### Strukturális Egyenlet Modellezés (SEM)

REBT-I-modell SEM-elemzésének eredményei megfelelő illeszkedési értékeket mutatnak ( $\chi^2(505) = 996,85$ ,  $p < 0,001$ , CFI = 0,91, RMSEA = 0,05, AIC = 1176,85, BCC = 1193,83, MECVI = 2,94). Ellenben a REBT-II-moddellel, amelynek illeszkedési mutatói nem érik el az elégséges szintet ( $\chi^2(505) = 1442,80$ ,  $p < 0,001$ , CFI = 0,82, RMSEA = 0,07, AIC = 1622,90, BCC = 1639,88, MECVI = 4,04). Két modell összehasonlítása során megállapítható, hogy a REBT-I-modell szignifikánsan jobb illeszkedési mutatókkal rendelkezik, mint a REBT-II-modell ( $\Delta\chi^2(1) = 156,56$ ,  $p < 0,001$ ).

A 2. táblázat szemlélteti a két modell direkt és indirekt hatásait. A REBT-I-modellben az elsődleges irracionális hiedelem (KÖV: követelés) mindhárom másodlagos irracionális hiedelmet (RET: rettegés, FTI:

2. táblázat. SEM direkt és indirekt együtthatói

	REBT-I-MODELL		REBT-II-MODELL	
	p	$\beta$	p	$\beta$
<i>Direkt hatás</i>				
KÖV → FTI	<0,001	0,60		
KÖV → RET	<0,001	1,04		
KÖV → BEC	<0,001	0,80		
KÖV → KSZ	0,86	0,01	0,05	-0,12
KÖV → SSZ	0,84	-0,01	0,09	-0,11
KÖV → ÖNB	0,03	0,09	0,03	0,15
FTI → KSZ	0,01	0,22	<0,001	0,20
FTI → SSZ	0,02	0,20	0,01	0,14
FTI → ÖNB	0,01	-0,22	0,01	-0,15
RET → KSZ	<0,001	-1,00	0,05	0,12
RET → SSZ	<0,001	-1,27	0,89	-0,01
RET → ÖNB	<0,001	1,27	0,09	0,11
BEC → KSZ	<0,001	1,38	<0,001	0,78
BEC → SSZ	<0,001	1,60	<0,001	0,89
BEC → ÖNB	<0,001	-1,42	<0,001	-0,76
<i>Indirekt hatás</i>				
KÖV → FTI → KSZ	0,01	-0,74		
KÖV → FTI → SSZ	0,01	-0,75		
KÖV → FTI → ÖNB	0,01	0,45		
KÖV → RET → KSZ	0,05	-0,80		
KÖV → RET → SSZ	0,06	-0,85		
KÖV → RET → ÖNB	0,03	0,67		
KÖV → BEC → KSZ	0,01	1,76		
KÖV → BEC → SSZ	0,01	1,65		
KÖV → BEC → ÖNB	0,01	-1,03		

frusztrációs intolerancia, BEC: becsmérés) szignifikánsan előre jelzi (lásd 2. táblázat). Ezen túlmenően, az irracionális hiedelmek mindhárom versenyszorongás dimenzióra (KSZ: kognitív szorongás, SSZ: szomatikus szorongás, ÖNB: önbizalom) szignifikáns direkt hatást mutatnak. Ugyanakkor kivételt képez a követelések hatása a kognitív

és szomatikus szorongásra, mivel ebben az esetben nem volt kimutatható szignifikáns hatás. Az eredmények azt is jelzik, hogy az elsődleges irracionális hiedelem (KÖV) a versenyszorongás mindhárom komponensét szignifikánsan előre jelzi a másodlagos irracionális hiedelmeken (RET, FTI, BEC) keresztül. Ugyanakkor az indirekt hatások

tekintetében két esetben nem volt kimutatható szignifikáns predikció: a követelések kognitív és szomatikus szorongásra gyakorolt hatása a rettegésen keresztül nem bizonyult szignifikánsnak (lásd 2. táblázat).

A REBT-II-modell esetében a frusztrációs intolerancia (FTI) és a becsmélés (BEC) egyaránt szignifikáns direkt hatást mutat mind a kognitív (KSZ) és szomatikus (SSZ) szorongásra, mind az önbizalomra (ÖNB). Emellett a követelések (KÖV) is szignifikánsan előre jelezték az önbizalom szintjét. A többi változó esetében azonban nem volt kimutatható szignifikáns hatás a REBT-II-modellben (lásd 2. táblázat).

## MEGBESZÉLÉS

Jelen tanulmány fő célja, feltárni, hogy az irracionális hiedelmek hogyan fejtik ki hatásukat a versenyszorongásra. Habár az említett két konstruktumot korábban már magyar mintán is vizsgálták (Tóth et al., 2022), a kutatás abból a szempontból nemzetközi viszonylatban is úttörő és újszerű, hogy nem csupán két változó összefüggéseit vizsgálja, hanem az irracionális hiedelmek befolyásoló erejét a versenyszorongásra komplex modelleken keresztül.

Eredményeink azt mutatják, hogy a REBT-I-modell megerősítheti magyar sportolói mintán, tehát a másodlagos hiedelmeknek (rettegés, frusztrációs intolerancia, becsmélés) jelentős közvetítő szerepe van a dogmatikus követelések versenyszorongásra gyakorolt hatásában. Ezzel ellentétben a REBT-II-modellt nem tudjuk alátámasztani, miszerint a négy irracionális hiedelem egymástól függetlenül önmaguktól váltanak ki hatást a sportolók versenyszorongására. Ezek az eredmények összhangban állnak

Turner és munkatársai (2019), valamint Mansell és Turner (2022) sportolókon, illetve DiLorenzo és munkatársai (2007) egyetemi hallgatókon végzett vizsgálatával. Az eredményeink arra utalnak, hogy a másodlagos irracionális hiedelmek közvetlenebb kapcsolatban állnak az érzelmi állapotokkal, például a szorongással. Konkrétan, bár a dogmatikus követelés (pl. „Muszáj megnyernem a következő meccsemet...”) önmagában nem feltétlenül vezet magas kognitív és szomatikus szorongáshoz vagy csökkent önbizalomhoz, de a másodlagos irracionális hiedelmek jelenléte jelentősen felerősítheti ezeket a hatásokat. Például, ha a dogmatikus követelés egy másodlagos irracionális hiedellel párosul (pl. „Muszáj megnyernem a következő meccsemet, mert ha nem nyerek, az azt bizonyítja, hogy értéktelen vagyok.”), akkor ez jóval nagyobb szorongáshoz és alacsonyabb önbizalomhoz vezethet. Ennek következtében ezek a kedvezőtlen kognitív folyamatok negatívan befolyásolhatják a sportteljesítményt (Mesagno et al., 2021). Ez az elsődleges és másodlagos irracionális hiedelmek közötti kölcsönhatás rávilágít a versenyszituációkban zajló kognitív folyamatok összetettségére. Az irracionális hiedelmek nem függetlenek egymástól, sőt nem is csak pusztán összeadódnak, hanem egymást erősítve súlyosbítják a versenyszorongást. Ez tehát azt jelenti, hogy az elsődleges irracionális hiedelem (dogmatikus követelés) önmagában is szorongást kelthet, azonban ha ez egy másodlagos irracionális hiedellel társul, akkor a negatív egészségtelen érzelmek (pl. debilizáló versenyszorongás) mértéke tovább fokozódik. Mindez azt mutatja, hogy az irracionális hiedelmek és a versenyszorongás közötti kapcsolat nem egyszerű, lineáris összefüggés, hanem egy többlépcsős, mediált folyamat eredménye.

Kutatás elsődleges céljával összhangban lévő fő eredmények értelmezésén túl fontosnak tartjuk kiemelni, hogy két a közelmúltban magyar nyelvre (újra)validált mérőeszköz esetében sikerült a saját mintánkon is megerősíteni az iPBI-HUN és a CSAI-2-HR érvényességét és megbízhatóságát. Azt gondoljuk, hogy ennek nagy jelentősége lehet, hiszen megerősítjük azon korábbi eredményeket, amelyek arra a következtetésre jutottak, hogy az irracionális hiedelmek, valamint a versenyszorongás feltárására pszichometriailag is alkalmas mérőeszközt sikerült adaptálni magyar nyelvre. Ez mind a tudományos, mind pedig a gyakorlati hazai sportpszichológiai munkát segítheti, hiszen a kutatásokban elengedhetetlen a magyar sportolói közegre validált mérőeszközök alkalmazása, valamint a gyakorlati munkában is fontos, hogy a diagnosztikai fázisban olyan eszközöket használjanak a szakemberek, amelyek valóban azt mérik, amire azok hivatottak (validitás), és megismételhetőek a megbízhatóság szempontjából (reliabilitás).

Fontosnak tartjuk kiemelni eredményeink és következtetéseink gyakorlati alkalmazhatóságát. A kutatásunk rávilágít arra, hogy a versenyszorongás csökkentését és az önbizalom növelését célzó beavatkozások során mind az elsődleges, mind a másodlagos irracionális hiedelmek kezelése elengedhetetlen. Ennek megfelelően a gyakorlati szakemberek számára hasznos lehet a sportolók irracionális hiedelmeinek – különösen a másodlagos hiedelmeknek – célzott módosítása, mivel ezek kiemelt szerepet játszanak a versenyszorongás csökkentésében és az önbizalom növelésében. Egy hatékony megközelítés lehet a Racionális Emotív Viselkedésterápia (REBT) alkalmazása, amelynek célja az irracionális hiedelmek azonosítása és átstrukturálása. Emellett olyan technikák, mint a racionális

belső beszéd vagy a multimodális intervenciók, amelyek többféle stratégiát kombinálnak az irracionális hiedelmek csökkentésére, szintén eredményesek lehetnek. Ezek a beavatkozások nemcsak a sportban alkalmazhatók, hanem más teljesítményorientált környezetben is hasznosak lehetnek, ahol az egyéneknek nyomás alatt kell teljesíteniük.

Noha eredményeink hozzájárulnak a sportpszichológia tudományos fejlődéséhez, a tanulmánynak vannak limitációi. Egyrészt a keresztmetszeti kutatási elrendezés nem teszi lehetővé az ok-okozati összefüggések megállapítását. A jövőbeli kutatások során érdemes longitudinális vizsgálatokra törekedni, amelyek képesek feltárni az irracionális hiedelmek időbeli dinamikáját és azok hatását a sportteljesítmény alakulására. Másrészt, bár a jelen tanulmány az irracionális hiedelmek versenyszorongásra gyakorolt hatására fókuszált, további pszichológiai tényezők, például perfekcionizmus, maladaptív sémák vagy reziliencia bevonása tovább gazdagíthatná a vizsgálatot. Végül, bár a REBT hatékonyságát számos vizsgálat igazolta, a jelen kutatás nem tesztelte közvetlenül, hogy az irracionális hiedelmek módosítása hogyan befolyásolja a versenyszorongást a gyakorlatban. Intervenciók vizsgálatok kidolgozása és tesztelése szükséges ahhoz, hogy a feltárt mechanizmusokat célzott módon befolyásolni lehessen.

Összességében tanulmányunk hozzájárul az irracionális hiedelmek és a versenyszorongás közötti összefüggések mélyebb megértéséhez. Az eredményeink kiemelik a másodlagos irracionális hiedelmek központi szerepét, és azok interaktív hatásait, ami új irányokat jelölhet ki mind az elméleti, mind a gyakorlati sportpszichológiai kutatások és beavatkozások számára. A kutatás továbbfejlesztése hosszabb távú vizsgálatokkal és

célzott intervenciók programokkal jelentősen hozzájárulhat a versenyszorongás csökkentését célzó sportpszichológiai stratégiák hatékonyságának növeléséhez.

## KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

A tanulmány a Kulturális és Innovációs Minisztérium EKÖP-EDK-7-2024 kódszámú Új Nemzeti Kiválóság Programjának a Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Alapból finanszírozott szakmai támogatásával készült.

## SUMMARY

### ATHLETES' BELIEFS: THE MECHANISM OF IRRATIONAL BELIEFS' IMPACT ON COMPETITIVE ANXIETY

*Background and Aims:* Research on irrational beliefs, fundamental to Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), has gained increasing attention in sports psychology due to their strong association with competitive anxiety, which affects athletic performance. Prior studies primarily examined correlations between irrational beliefs and competitive anxiety. This study explores the extent and mechanisms through which irrational beliefs – demandingness, awfulizing, frustration intolerance, and self-depreciation – affect cognitive anxiety, somatic anxiety, and self-confidence.

*Method:* A total of 407 Hungarian amateur and professional athletes participated. Irrational beliefs and competitive anxiety were assessed using the Hungarian version of the Irrational Performance Beliefs Inventory (iPBI-HUN) and the revised Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2-HR). Data were analyzed using IBM SPSS Statistics 27 and AMOS, employing descriptive statistics, Pearson's correlation analysis, normality testing, confirmatory factor analysis (CFA), and structural equation modeling (SEM).

*Results:* CFA and internal consistency analyses confirmed the reliability and validity of both instruments. SEM supported the REBT-I model, where demandingness influences competitive anxiety through secondary irrational beliefs. However, the REBT-II model, which posits direct effects of irrational beliefs on competitive anxiety, was not supported.

*Conclusions:* Secondary irrational beliefs – awfulizing, frustration intolerance, and depreciation – significantly mediate the relationship between demandingness and competitive anxiety. These findings suggest that targeting secondary irrational beliefs in psychological interventions may be crucial for managing competitive anxiety and enhancing self-confidence in athletes.

*Keywords:* sport psychology, irrational beliefs, competitive anxiety, REBT

## IRODALOM

- Bowman, A. W., & Turner, M. J. (2022). When time is of the essence: The use of rational emotive behavior therapy (REBT) informed single-session therapy (SST) to alleviate social and golf-specific anxiety, and improve wellbeing and performance, in amateur golfers. *Psychology of Sport and Exercise*, 60, 102167. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102167>
- Chadha, N. J., Turner, M. J., & Slater, M. J. (2023). Examination of cognitive appraisals, irrational beliefs, and challenge and threat evaluations in the prediction of tournament affective states and performance of competitive elite Indian golfers. *Stress and Health*, 40(3), e3342. <https://doi.org/10.1002/smi.3342>
- DiGiuseppe, R. (1996). The nature of irrational and rational beliefs: Progress in rational emotive behavior theory. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 14(1), 5–28. <https://doi.org/10.1007/BF02238091>
- DiLorenzo, T. A., David, D., & Montgomery, G. H. (2007). The interrelations between irrational cognitive processes and distress in stressful academic settings. *Personality and Individual Differences*, 42(4), 765–776. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.08.022>
- Ellis, A. (1957). Rational psychotherapy and individual psychology. *Journal of Individual Psychology*, 13, 38–44.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Lyle Stuart.
- Ellis, A., & Dryden, W. (1997). *The practice of rational emotive behavior therapy (2nd ed.)*. Springer Publishing Co.
- Jordana, A., Ramis, Y., Chamorro, J. L., Pons, J., Borrueco, M., De Brandt, K., & Torregrossa, M. (2023). Ready for Failure? Irrational Beliefs, Perfectionism and Mental Health in Male Soccer Academy Players. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 41(2), 454–477. <https://doi.org/10.1007/s10942-022-00491-x>
- Jordana, A., Turner, M. J., Ramis, Y., & Torregrossa, M. (2023). A systematic mapping review on the use of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) with athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 16(1) 231–256. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2020.1836673>
- King, A. M., Plateau, C. R., Turner, M. J., Young, P., & Barker, J. B. (2024). A systematic review of the nature and efficacy of Rational Emotive Behaviour Therapy interventions. *PLOS ONE*, 19(7), e0306835. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0306835>
- Kline, R. B. (2023). *Principles and practice of structural equation modeling* (Fifth edition). The Guilford Press.
- Mansell, P. C. (2021). Stress mindset in athletes: Investigating the relationships between beliefs, challenge and threat with psychological wellbeing. *Psychology of Sport and Exercise*, 57, 102020. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102020>
- Mansell, P. C., & Turner, M. J. (2022). Testing the REBT-I model in athletes: Investigating the role of self-confidence between irrational beliefs and psychological distress. *Psychology of Sport and Exercise*, 63, 102284. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102284>

- Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., & Smith, D. E. (1990). Development and validation of the competitive state anxiety inventory-2 (CSAI-2). In R. Martens, R. S. Vealey, & D. Burton, *Competitive anxiety in sport* (pp. 117–213). Human Kinetics Books.
- Mesagno, C., Tibbert, S. J., Buchanan, E., Harvey, J. T., & Turner, M. J. (2021). Irrational beliefs and choking under pressure: A preliminary investigation. *Journal of Applied Sport Psychology, 33*(6), Article 6. <https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1737273>
- Michel-Kröhler, A., & Turner, M. J. (2022). Link Between Irrational Beliefs and Important Markers of Mental Health in a German Sample of Athletes: Differences Between Gender, Sport-Type, and Performance Level. *Frontiers in Psychology, 13*, 918329. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.918329>
- Rice, S. M., Gwyther, K., Santesteban-Echarri, O., Baron, D., Gorczynski, P., Gouttebauge, V., Reardon, C. L., Hitchcock, M. E., Hainline, B., & Purcell, R. (2019). Determinants of anxiety in elite athletes: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine, 53*(11), 722–730. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100620>
- Sipos, K., Kudar, K., Bejek, K., & Tóth, L. (1999). Standardisation and validation of the Hungarian Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). *20th International Conference of Stress and Anxiety Abstract Book*, 131.
- Tóth, R., Sipos, K., & Tóth, L. (2025). A magyar Versenyszorongás Skála (CSAI-2HR) validitás- és reliabilitásvizsgálata, valamint standard értékeinek meghatározása. *Magyar Pszichológiai Szemle, 80*(1), 133–146. <https://doi.org/10.1556/0016.2024.00129>
- Tóth, R., Turner, M. J., Kökény, T., & Tóth, L. (2022). “I must be perfect”: The role of irrational beliefs and perfectionism on the competitive anxiety of Hungarian athletes. *Frontiers in Psychology, 13*, 994126. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.994126>
- Tóth, R., Turner, M. J., Mannion, J., & Tóth, L. (2023). The effectiveness of rational emotive behavior therapy (REBT) and mindfulness-based intervention (MBI) on psychological, physiological and executive functions as a proxy for sports performance. *BMC Psychology, 11*(1), 442. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01486-8>
- Tóth, R., Turner, M. J., & Tóth, L. (2024). Az irracionális teljesítményhiedelmek leltárának (iPBI) hazai validációja. *Alkalmazott Pszichológia, 26*(1), 61–81. <https://doi.org/10.17627/ALKPSZICH.2024.1.61>
- Turner, M. J., & Allen, M. S. (2018). Confirmatory factor analysis of the irrational Performance Beliefs Inventory (iPBI) in a sample of amateur and semi-professional athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 35*, 126–130. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.11.017>
- Turner, M. J., Carrington, S., & Miller, A. (2019). Psychological Distress Across Sport Participation Groups: The Mediating Effects of Secondary Irrational Beliefs on the Relationship Between Primary Irrational Beliefs and Symptoms of Anxiety, Anger, and Depression. *Journal of Clinical Sport Psychology, 13*(1), 17–40. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2017-0014>
- Turner, M. J., Miller, A., Youngs, H., Barber, N., Brick, N. E., Chadha, N. J., Chandler, C., Coyle, M., Didymus, F. F., Evans, A. L., Jones, K., McCann, B., Meijen, C., & Rossato, C. J. L. (2022). “I must do this!”: A latent profile analysis approach to understanding the role of irrational beliefs and motivation regulation in mental and physical health. *Journal of Sports Sciences, 40*(8), Article 8. <https://doi.org/10.1080/02640414.2022.2042124>