

# ANALIZA PREDTEKMOVALNEGA STANJA IN VEDENJA

---

Matej Tušak

---

**KLJUČNE BESEDE:** predtekmovalno stanje in vedenje, tekmovalna anksioznost, aktivno obvladovanje stresa, vprašalnik predtekmovalnega stanja, psihična priprava

**KEYWORDS:** precompetition state and behaviour, competition anxiety, coping stress, precompetition state questionnaire, psychological preparation

## POVZETEK

S pojmom predtekmovalno stanje označujemo danes karakteristike športnikovega psihičnega oz. duševnega stanja v obdobju od nekaj dni pred tekmovanjem do trenutka neposredno pred začetkom tekmovanja, do športnikovega vstopa v tekmovalno areno. Težave, ki izvirajo iz športnikove nesposobnosti ustreznega soočanja s stresno situacijo in obvladovanja stresa in anksioznosti, do katerih prihaja zaradi bližajočega se tekmovanja, največkrat tudi prisilijo športnika in trenerje, da poiščejo pomoč psihologa. Osnovna predpostavka kakršnekoli intervence zaradi izboljšanja stanja pa je natančno poznavanje športnikovega predtekmovalnega stanja. Danes imamo na razpolago nekatere merske inštrumente.

V raziskavi sem uporabil preveden in prirejen B. Rushallov vprašalnik predtekmovalnega vedenja. Na osnovi odgovorov sem iskal razlike v

predtekmovalnem stanju glede na spol in druge karakteristike športa, hkrati pa sem poskušal najti tudi neko latentno strukturo obstoječih vedenjskih karakteristik v trenutkih pred tekmovanjem.

Rezultati imajo aplikativno vrednost pri sprejemanju nekaterih preventivnih intervenc v strukturiranju športnikove predstartne situacije.

## ABSTRACT

When we talk about athlete's pre-competition states, we think about different behaviour characteristics including emotional states on the day before the competition. Athlete's problems with coping stress and anxieties make them searching for psychological help (in psychological preparation).

The basic assumption of any interventions for improving emotional states is good analysing of athlete's pre-competition state and behaviour. We have some instruments to measure it today.

An instrument by B. Rushall (pre-competition state questionnaire) was applied on 156 athlete's, both male and female. Differences between male and female were found, also between individual and group sports. A latent structure of an instrument was investigated. Four factors of pre-competition state and behaviour were found.

Results will help to structure preventive interventions for improving athlete's pre-competition situation.

## UVOD

Predtekmovalno stanje in obvladovanje teh stanj brez dvoma še danes nenehno zaposluje športnike, trenerje in celotne športne time (vključno s psihologom). Njihova pozornost je usmerjena na analizo športnikovega vedenja pred tekmo in ustrezno pripravo športnika na tekmovanje.

Pri analizi vedenja moramo biti pozorni predvsem na ustreznost aktivacije (ne premočna niti ne prešibka) in nivo samozaupanja pred tekmo. Optimalnost športnikovega vedenja je odvisna od količine stresa, ki deluje nanj, in njegove sposobnosti soočanja s stresom oz. desenzibilizacije t.i. tekmovalne anksioznosti in drugih napetosti, ki se v povišani meri pojavljajo pred začetkom tekmovanja. Opazujemo jih lahko na treh nivojih: fiziološkem, doživljajskem in vedenjskem. Vplivajo pa na nastop v smislu povečanja variabilnosti (padci in vzponi), splošnega poslabšanja nastopa, lahko pa tudi popolnoma blokirajo nastop. K temu moramo pripisati še negativen vpliv športnikovih objektivnih strahov (pred poškodbo, pred zmago, pred neuspehom, pred zavrnitvijo) in nezmožnost koncentracije, ki je ključnega pomena za uspešnost.

Ker je ob največji koncentraciji tudi poraba mentalne energije velika, je športnik pri nastopu prisiljen nenehno menjavati stanje koncentracije in sproščenosti (ki omogoča pokritje energetskih izgub). Hkrati s tem je potrebno ustrezno razdeliti pozornost na različne dražljaje v okolju, jo hitro prestavljati z enega na drug del in vzdrževati njen osnovni nivo, ki še omogoča, da nastop uspešno pripelje do konca. Športnika je potrebno usmeriti na izvedbo nastopa bolj kot na rezultat, ki ga obremeni še z dodatnimi pritiski.

Za uspešno obvladovanje predtekmovalnih stanj Janis (1982) predlaga tri načine. **Na oceno osredotočeno obvladovanje** vključuje kognitivno preurejanje in kognitivno izogibanje (strategije samoprepričevanja in zanikanja). **Na problem osredotočeno obvladovanje** vključuje aktivno reševanje problema, **na čustva osredotočeno obvladovanje** pa zajema tehnike desenzibilizacije neugodnih čustvenih stanj.

## METODA

### Vzorec:

Poskusne osebe so sestavljali športniki 23 športnih panog (kajak, judo, odbojka, nogomet, lokostrelstvo, nordijsko smučanje, košarka, športni ples, veslanje, atletika, vaterpolo, namizni tenis itd.), ki se aktivno, tekmovalno ukvarjajo z nekim športom.

V vzorec smo zajeli 108 športnikov in 48 športnic mladinskih, perspektivnih in članskih (A in B) selekcij.

Med njimi je bilo 115 športnikov in športnic (73,7 %) vključenih v individualne športe in 41 (26,3 %) v skupinske športe.

Starost poskusnih oseb je v razponu od 14 do 35 let.

Športniki prihajajo iz različnih krajev širom po Sloveniji.

### Instrument:

Vsi športniki so odgovarjali na B. Rushall-ov vprašalnik predtekmovalnega in tekmovalnega vedenja (1979). Vprašalnik sestoji iz 40 specifičnih trditvev, ki se nanašajo na športnikova občutja in vedenje pred tekmovanjem in med njim. Športnik odgovarja z oceno na 5-stopenjski lestvici, kjer 1 pomeni "**nikakor se ne strinjam**" in 5 "**popolnoma se strinjam**". Interpretacija rezultatov vprašalnika sledi specifičnim trditvam, ki so za športnika ali trenerja zanimive. Vprašalnik nima nikakršnih podlestitvev, prav tako niso računali merskih karakteristik. Avtor ga je predlagal kot pomožni inštrument v analizi športnikovega predtekmovalnega stanja.

### Postopek:

Zbiranje podatkov je bilo opravljeno v mesecu marcu 1995. Aplikacija je bila individualna. Športnik je ocenjeval na 5-stopenjski lestvici trditve po navodilu: "Pred vami je niz trditvev, na katere odgovorite, kolikor je mogoče resnično. Napačni odgovori pomenijo, da bi vas trener narobe razumel in vam zato poskušal pomagati na napačen način. Na vsako trditvev odgovorite na način, ki vas najbolj natančno opisuje. Ustrezno številko obkrožite na koncu trditve". V

obdelavi podatkov je bila uporabljena faktorska analiza (PC, varimax rotacija), ki je omogočila izdelavo podlestvic oz. faktorjev predtekmovalnega vedenja. S pomočjo testa zanesljivosti sem ugotavljal zanesljivost (po metodi interne konsistentnosti) merskih lestvic. Uporaba analize variance pa je omogočila ugotavljanje razlik med faktorji glede na spol in vrsto športa.

## REZULTATI IN DISKUSIJA

*Tabela 1: Ekstrakcija faktorjev po metodi Principal Components*

Faktor	Lastna vred	Pct Var.	Kum. Pct
1	5,47	13,7	13,7
2	3,93	9,8	23,5
3	2,24	5,6	29,1
4	1,91	4,8	33,9
5	1,71	4,3	38,1
6	1,57	3,9	42,1
7	1,42	3,6	45,6
8	1,33	3,3	49,0
9	1,28	3,2	52,2
10	1,25	3,1	55,3
11	1,19	3,0	58,3
12	1,12	2,8	61,1
13	1,05	2,6	63,7

S pomočjo faktorске analize smo izločili 13 faktorjev, ki skupaj pojasnjujejo približno dve tretjini variance. Scree test analiza pa je pokazala, da je najbolj upravičena interpretacija štirih faktorjev, zato smo uporabili štirifaktorsko solucijo (PC) z varimax rotacijo.

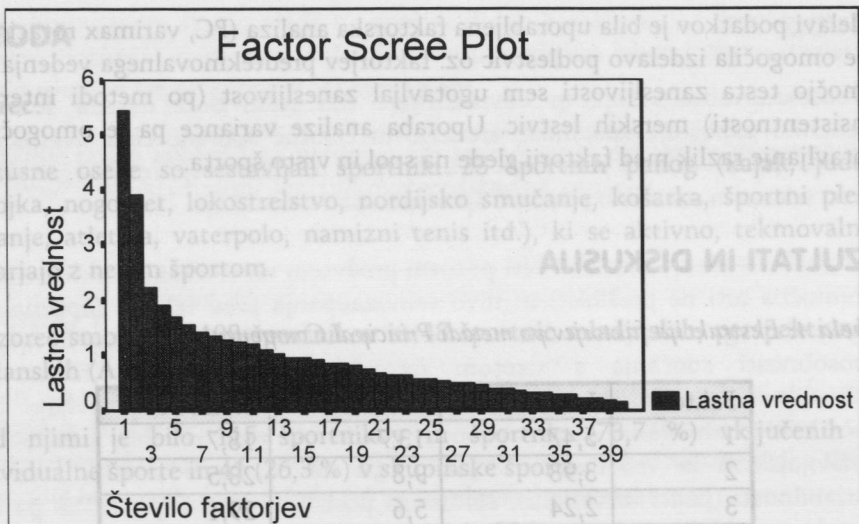


Tabela 2: 4-faktorska solucija po metodi Principal Components

Faktor	Last.vr	Pct.V	K. Pct.
1	5,47	13,7	13,7
2	3,93	9,8	23,5
3	2,24	5,6	29,1
4	1,91	4,8	33,9

Izločili smo štiri faktorje, ki skupaj pojasnjujejo eno tretjino variance, dobljene z aplikacijo Rushallovega nespecifičnega vprašalnika predtekmovalnega in tekmovalnega vedenja. Faktorji so nasičeni s 36 trditvami iz originalne verzije vprašalnika in na ta način sestavljajo nov **Vprašalnik predtekmovalnega stanja in vedenja**, ki meri eno dimenzijo predtekmovalnega stanja in tri dimenzije vedenja pred tekmovanjem.

#### Postopek:

Zbiranje podatkov je bilo opravljeno v mesecu marcu 1995. Aplikacija je bila individualna. Športnik je ocenjeval na 5-stopenjski lestvici trditve po navodilu: "Pred vami je niz trditve, na katere odgovorite, kolikor je mogoče resnično. Napačni odgovori pomenijo, da bi vas trener narobe razumel in vam zato poskušal pomagati na napačen način. Na vsako trditve odgovorite na način, ki vas najbolj natančno opisuje. Ustrezno številko obkrožite na koncu trditve". V

**Tabela 3:** Koeficienti faktorskih obremenitev za prve štiri faktorje (varimax rotacija)

Trditvev	faktor1	faktor2	faktor3	faktor4
5	-0,60			
8	0,78			
13	0,67			
27	0,73			
28	0,69			
33	0,65			
34	-0,32			
38	0,74			
40	-0,56			
2		0,39		
3		0,44		
4		0,45		
9		0,53		
10		0,57		
12		0,54		
20		0,35		
21		0,46		
23		0,62		
24		0,51		
29		0,49		
6			0,39	
11			-0,40	
14			-0,37	
16			-0,55	
17			0,31	
18			-0,63	
19			-0,40	
25			-0,48	
36			0,55	
37			0,49	
22				0,41
26				0,31
30				0,46
31				0,55
32				0,49
39				0,47

Prvi faktor je **faktor aktivnega obvladovanja tekmovalne anksioznosti**. Vključuje pa naslednje trditve, ki zajemajo občutljivost na stres, obvladovanje pritiskov pred tekmovanjem in uspešno desenzibilizacijo neugodnih emocionalnih stanj:

5. Pred pomembnimi tekmovanji postanem nervozen in napet. \*\*\*
8. Če sem pred tekmovanjem v težavah, vem, kaj moram storiti, da si izboljšam počutje in nastop.
13. Med ogrevanjem, čakanjem in med tekmovanjem sem se sposoben skoncentrirati na tekmovanje.
27. Če sem pred tekmovanjem preveč razburjen, vem, kaj naj storim, da se pomirim.
28. Če pred tekmovanjem izgubim samozaupanje, si ga znam spet pridobiti.
33. Na tekmovanju obvladujem pritisk.
34. Če gledalci neprestano govorijo in me nadlegujejo, to vpliva na moj nastop. \*\*\*
38. Ko se tekmovanje približuje, se znam tako popolnoma skoncentrirati, da me nič ne moti.
40. Pred tekmovanjem so moji živci tako na robu, da me vznemiri že najmanjša motnja ali problem. \*\*\*

Drugi je **faktor osredotočenosti na nastop**, ki vključuje izdelavo in 100 % izpolnjevanje tekmovalnega plana in tekmovalne taktike, vizualizacijo nastopa in predvsem koncentracijo samo na nastop in nase. Vključuje naslednje trditve:

2. Raje imam, da me pri ogrevanju pred tekmovanjem nihče ne moti (z govorjenjem).
3. Rad imam, da je med ogrevanjem za tekmovanje z menoj trener.
4. Če me kdo prekine v pripravi na tekmovanje, me to pred nastopom zmede.
9. Svoja tekmovanje rad planiram v detajle.
10. Zdi se mi potrebno, da imam tekmovalni plan tako izdelan, da mi pove, kaj moram storiti, kadar ne gre vse po pričakovanjih.
12. Pred tekmovanjem v mislih ponavljam svoj tekmovalni plan.
20. Ko med tekmovanjem postanem utrujen, se še bolj skoncentriram na svojo tehniko.



21. Rad bi bil sposoben pred tekmovanjem odmisli druge tekmovalce.  
 23. Bolj ko je tekmovalni plan podroben, bolj mu zaupam.  
 24. Tudi če nisem aktivno vključen v tekmovanje, se testiram, kako sem uspešen.  
 29. Želim, da greva s trenerjem pred tekmovanjem še enkrat skozi tekmovalni plan.

Tretji je **faktor negativne nastopne oz. tekmovalne orientacije**. Vključuje nezaupanje vase, odsotnost 100 % nastopa, nepripravljenost na napor in zmago ter osredotočenost na napor in težave. Trditve so:

6. Pred pomembnimi tekmovanji sem rad sam. \*\*\*  
 11. Pred tekmovanjem me včasih stvari motijo do take mere, da to vpliva na moj nastop.  
 14. Med tekmovanjem mislim na to, kako težko bom prenašal napor.  
 16. Med tekmovanjem ne dam vsega od sebe, tako da vem, da bom lahko sposoben dobro finiširati.  
 17. Ko začutim utrujenost, postanem še bolj nepopustljiv. \*\*\*  
 18. Če vem, da nimam možnosti za zmago, ne vložim maksimalnega napora v tekmovanje.  
 19. Ko je tekmovanje končano vem, da bi lahko bolje nastopil.  
 25. Skrbi me, koliko truda bom moral še vložiti, preden bom uspel.  
 36. Čeprav je videti, da nimam možnosti za zmago, sem še vedno sposoben dati vse od sebe. \*\*\*  
 37. Če sem zelo razočaran s tekmovanjem, se poskušam še bolj potruditi na naslednjem tekmovanju. \*\*\*

Zadnji faktor je **faktor redukcije stresnih dogodkov pred tekmovanjem**. Vključuje trditve, ki se nanašajo na čim boljše poznavanje tekmovalne situacije, kar prepreči nastanek stresa, ki izvira iz neljubih, nenačrtovanih situacij. Vključuje pa tudi sistematično vedenje v zadnjem dnevu in tik pred tekmo, kar prav tako reducira negotovost in nastanek negativnih misli in s tem stresa. Pripadajoče trditve so:

	M	SD	K
Akt. obvladovanje tekmovalnega stanja	30,88	6,07	158
Osvoboditost na nastop	36,33	6,63	158
Redukcija nastopne orientacije	24,27	5,23	158
Redukcija stresnih dogodkov	23,26	3,37	158

22. Še dolgo potem, ko je tekmovanje že mimo, razmišljam o svojem nastopu.  
 26. Da bi izboljšal bodoče nastope, uporabljam informacije in izkušnje s prejšnjih tekmovanj.  
 30. Spat grem tako zgodaj, da lahko pred tekmo 8 ur dobro spim.  
 31. Med ogrevanjem delam stvari, ki jih bom delal tudi med tekmo.  
 32. Na tekmovanju sem pravočasno.  
 39. Na tekmovanju prevzemam vodstvo ne glede na to, koliko napora je za to potrebno.

\* Oznaka \*\*\* pomeni, da je potrebno trditev interpretirati v negativni korelaciji s faktorjem.

**Tabela 4:** Koeficienti reliabilnosti za ekstrahirane faktorje

	faktor 1	faktor 2	faktor 3	faktor 4
koef. reliabilnosti	0,86	0,84	0,67	0,56

Za omenjene štiri faktorje sem izračunal tudi koeficiente zanesljivosti, ki se gibljejo od 0,86 do 0,56. Prva dva faktorja imata zadovoljivo zanesljivost, uporaba tretjega oz. predvsem četrtega faktorja pa zahteva previdnost zaradi premajhne zanesljivosti. Predvsem pa zahteva vprašalnik še nekaj preverjanj posebno zanesljivosti (po metodi test-retest) in veljavnosti. S pomočjo faktorjske analize smo torej oblikovali nov **Vprašalnik predtekmovalnega stanja in vedenja**, ki na osnovi 36 trditev meri štiri dimenzije.

Osnovne statistične vrednosti so kot okvirne norme namenjene ugotavljanju nekaterih značilnosti predtekmovalnega stanja. V nadaljevanju pa sem ugotavljal razlike med posameznimi skupinami.

**Tabela 5:** Osnovne statistične vrednosti za posamezne lestvice v športu.

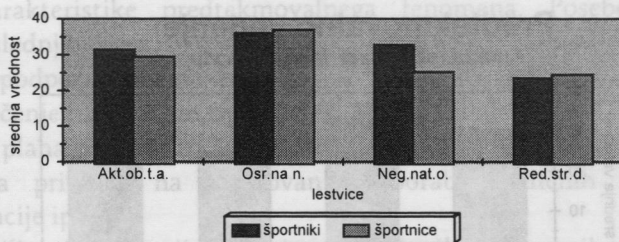
Faktor	M	SD	N
Akt.obvladovanje tekm.anksioz.	30,88	6,07	156
Osredotočenost na nastop	36,33	6,62	156
Negativna nastopna orientacija	24,27	5,52	156
Redukcija stresnih dogodkov	23,56	3,37	156

Tabela 6: Analiza razlik med spoloma za lestvice predtekmovalega vedenja

Faktor	moški		ženske		F	Fp
	M	SD	M	SD		
Akt. Obvladovanje tek.m.anksioz.	31,49	6,27	29,52	5,38	3,56	0,06 t
Osredotočenost na nastop	36,05	6,93	36,96	5,88	0,63	0,43
Negativna nastopna orientacija	23,82	5,34	25,27	5,84	2,30	0,13
Redukcija stresnih dogodkov	23,58	3,51	24,50	3,37	0,02	0,89

### Predtekmovaleno vedenje

Analiza razlik med spoloma



Primerjava posameznih značilnosti predtekmovalega vedenja in občutkov za športnike in športnice nakazuje obstoj razlik samo v faktorju aktivnega obvladovanja tekmovalne anksioznosti. Moški na tej lestvici dosegajo pomembno boljše rezultate, kar kaže, da se znajo ustrezneje odzivati na stresno stanje. Gre za boljšo desenzibilizacijo oz. uporabo bolj konstruktivnih tehnik pri obvladovanju napetosti, do katerih pride zaradi pritiskov pred tekmovanjem. Sama raziskava ne daje točnega odgovora na vprašanje, ali je boljše obvladovanje negativnih stanj posledica sploh manjše količine občutenega stresa oz. ali so moški športniki v okviru socializacije športnika razvili ustreznejši sistem pomoči za desenzibilizacijo neugodnih stanj.

Športniki imajo veliko raje tekmujejo kot športnice (Hayashi in Weiss, 1994). Motivira jih razkazovanje svojih sposobnosti in zmagovanje (White in Duda, 1994). Zato tudi vlagajo več moči in koncentracije v tekmovanja. Razloge lahko iščemo še v tradicionalni, socialno naučeni spolni vlogi.

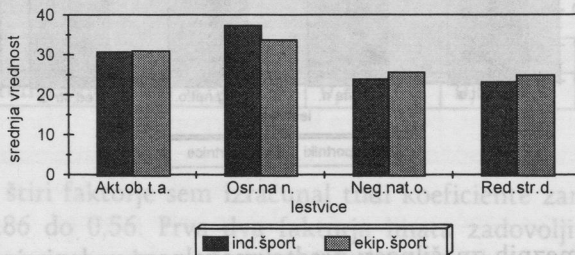
Analiza variance pa je tudi pokazala, da se športniki ne razlikujejo pomembno od športnic v osredotočenosti na nastop, v negativni nastopni orientaciji in v redukciji stresnih dogodkov pred tekmovanjem.

**Tabela 7:** Analiza razlik med športniki individualnih in ekipnih panog za lestvice predtekmovalnega vedenja

Faktor	individualni šport		skupinski šport		F	Fp
	M	SD	M	SD		
Akt. obvladovanje tek.m.anksiozn.	30,60	5,95	30,88	6,38	0,96	0,33
Osredotočenost na nastop	37,28	6,65	33,66	5,81	9,54	0,00 **
Negativna nastopna orientacija	23,82	5,50	25,54	5,45	2,97	0,09 t
Redukcija stresnih dogodkov	23,11	3,21	24,80	3,52	7,97	0,01 **

## Predtekmovalno vedenje

Analiza razlik v ind. in ekip. športu



Analiza razlik med športniki individualnih in skupinskih športov je pokazala, da obstajajo razlike v posameznih karakteristikah predtekmovalnega vedenja. Športniki in športnice, ki nastopajo v individualnih športih, se bolje osredotočajo na nastop, kar se kaže v večji koncentraciji nase in samo na nastop, v podrobnejši oz. natančnejši izdelavi in izvedbi predtekmovalnega in tekmovalnega plana.

Prav tako dosegajo boljše (nižje) rezultate v negativni nastopni orientaciji, ki se kaže v pripravljenosti oz. nepripravljenosti vlaganja maksimalnega napora v nastop, v želji po 100 % nastopu, v nepopustljivosti oz. popustljivosti tudi ob težavah. Kot kaže, so športniki v ekipnih športih pomembno bolj orientirani na percepcijo težav in problemov kot v individualnih športih.

Nasprotno pa je v faktorju redukcije stresnih dogodkov boljši rezultat dosegla skupina športnikov iz ekipnih športov. Videti je, da je njihov pristop k tekmovanju bolj sistematičen in zato tudi manj stresen. Razloge za takšno situacijo bi morali morda iskati v stilih vodenja športnikov. V ekipnih športih

praviloma prevladuje bolj avtokratično usmerjen trener kot v individualnih športih. Tak trener pogosto ne le načrtuje športnikovo vedenje v vseh podrobnostih pred tekmo, ampak je ves čas tudi z vso skupino športnikov in na ta način tudi poskrbi, da se dogovorjeno vedenje izvaja. Športniki v individualnih športih pa so morda bolj prepuščeni sebi in na ta način tudi bolj dovzetni za stresne vplive.

## ZAKLJUČKI

Oblikovani vprašalnik predtekmovalnega vedenja in stanja se nanaša na nekatere karakteristike predtekmovalnega fenomena. Posebej bi lahko poudarili naslednje:

- socialna podpora (družina, trener),
- osredotočenje na problem, sposobnost koncentracije,
- izdelava plana priprave na tekmovanje in izvedba načrtanega plana,
- mentalna priprava na tekmovanje (uporaba različnih tehnik, npr. vizualizacije ipd.),
- desenzibilizacija neprijetnih in negativnih čustvenih stanj pred tekmovanjem,
- orientacija k težavam oz. pojavljanje negativnih misli pred in med njim,
- oblikovanje "netekmovalnega oz. nezmagovalnega" karakterja športnika,
- pojav strahov in tekmovalne anksioznosti.

Poznavanje športnikovih značilnosti predtekmovalnega vedenja je ključna informacija za športnika samega in njegovega trenerja (Rushall, 1979). Danes, ko je na pomembnih mednarodnih tekmovanjih svetovna elita izredno izenačena po telesni, tehnični in tudi že taktični pripravi, ima vedno pomembnejšo vlogo prav psihična priprava na tekmovanje (Orlick, 1990). V Sloveniji je družba še izrazito storilnostno usmerjena, posebej v športu. Javnost, ki posredno oblikuje tudi športnikova lastna pričakovanja, zahteva samo najvišje rezultate. Prav v individualnih športih so zato športniki izpostavljeni močnim stresnim pritiskom, ki so jim lahko kos samo ob ustreznih sposobnostih desenzibilizacije negativnih stanj in izdelanem programu mentalne priprave oz. razvoju mentalne trdnosti ter ob največji osredotočenosti samo na nastop, ki jo programirano dosežemo s sistematičnim nekajdnevnim zožanjem športnikove pozornosti. V ekipnih športih pa se pogosto pojavi fenomen "socialne lenobe" (1990), ki se kaže v nepopolnem nastopu kot posledici padca motivacije zaradi razdeljene odgovornosti in neustreznega pristopa soigralcev.

Na osnovi poznavanja športnikovih težav pred tekmovanjem sestavi trener skupaj s športnikom ustrezen program psihične priprave za športnika. Med najbolj znanimi sistematičnimi modeli analize in priprave športnika na tekmovanje so Loehrov AET-model (1982), Orlickov model športnikove priprave v smislu popolnosti nastopa (1990) in sorodni ameriški modeli, ki temeljijo na stremljenju k 100 % nastopu, ter Haninov IZOF model (1993).

## LITERATURA

1. Hanin Y. (1993). Individual Zones of Optimal Functioning (IZOF) model: An idiographic approach to subjective experiences in performance. Jyvaskyla, Finland.
2. Hardy, C.J. (1990). Social Loafing: Motivational Losses in Collective Performance. IJSP, 21, 305-323.
3. Hayashi C. & Weiss M. (1994). A Cross-Cultural Analysis of Achievement Motivation in Anglo-American and Japanese Marathon Runners. IJSP, 25, 187-202.
4. Loehr J. (1982). Mental Toughness Training for Sports. The Stephen Green Press, Massachusetts.
5. Orlick T. (1990). In Pursuit of Excellence, How to win in Sport and Life Through Mental Training. Champaign, Illinois.
6. Rushall B. (1979). Psyching in sport. Pelham Books, London, 1979.
7. Stemme F. & Reinhardt K.W. (1990). Supertraining: mit mentalen Techniken zur Spitzenleistung. ECON Verlag, Dusseldorf - Wien - New York.
8. Tušak M. in Tušak M. (1994). Psihologija športa. ZIFF, Ljubljana.
9. White S. & Duda J.L. (1994). The Relationship of Gender, Level of Sport Involvement, and Participation Motivation to Task and Ego Orientation. IJSP, 25, 4-18.