



## Különböző sportágakban versenyző sportolók sportmotivációjának és flow élményének összehasonlító vizsgálata

### Comparative study of sportmotivation and flow-experience in different sport competitors

Szemes Ágnes<sup>1</sup>, Harsányi Szabolcs Gergő<sup>2</sup>, Tóth László<sup>3</sup>

1 TE, Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék

2 SZTE-BTK, Pszichológia Intézet

3 TE, Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék

**Absztrakt:** Külső vagy inkább belső tényezők motiválják a versenysportolókat? És vajon átélik-e az optimális élményt versenyzés közben? Kutatásunkban ezekre a kérdésekre igyekszünk választ találni különböző sportágak versenyzőinek segítségével. Vizsgálatunk során az eredeti 7 faktoros sportmotivációs kérdőívet és a legújabb sportbeli flow élményt mérő kérdőívet alkalmaztuk. Összesen 115 fő, 57 nő és 58 férfi vett részt a vizsgálatban (40 taktikai, 35 állóképességi, 20 művészi, 20 küzdősportoló), melyet internetes kérdőív formájában végeztünk. A sportmotivációra vonatkozóan azt tapasztaltuk, hogy a küzdősportokat űzők a leginkább belsőleg motiváltak, míg a flow élményre vonatkozóan azt figyeltük meg, hogy a művészi sportok esetén jelenik meg a legkevésbé az élmény. Megvizsgáltuk az esetlegesen nemi, életkori és teljesítménybeli különbségeket is, de egyedül a nemek között jelentkezett szignifikáns eltérés a sportágak között. A kapott eredmények alátámasztanak korábbi kutatási eredményeket, viszont felvetnek újabb kérdéseket is, melyek további vizsgálatokat igényelnének.

**Kulcsszavak:** sportmotiváció, flow élmény, különböző sportágak

**Abstract:** Do external or internal factors motivate competitors better? Do they go through the optimal experience during racing? We tried to find answers to these questions in this research with the help of competitors from different sports. The original seven-factor sport motivation questionnaire and the latest sporting measuring flow experience questionnaire were used. Altogether, 115 persons, 57 women and 58 men, participated in the study (40 tactical, 35 endurance, 20 artistic, 20 combat athletes), conducted through online questionnaires. As far as sport motivation is concerned, it was found that competitors in combat sports are the most internally motivated. Flow experience most rarely appears in the case of artistic sports competitors. The possible differences between sexes, ages and performance levels were also investigated. Significant differences occurred only between the sexes in the case of these athletes. The results supported previous research findings, however, new issues were also raised that would require further investigations.

**Keywords:** sport motivation, flow experience, different sports

#### Bevezetés

Bármilyen teljesítmény elérésének két, egymástól jól elkülöníthető feltétele van. Az egyik a cselekvés végrehajtásához szükséges képességek és készségek megléte, a másik pedig egy elégséges ok, amiért

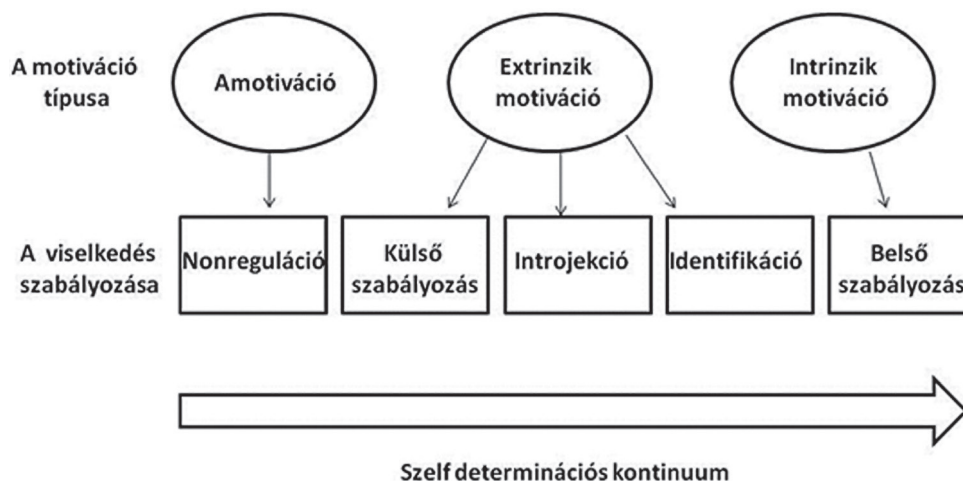
a cselekvés történik. Ezt a belső hajtóerőt nevezzük motivációnak, mely magában foglalja a későbbi képességek kialakulásának valószínűségét, bár részben igazodik a már meglévő képességekhez is (Nádori és mtsai, 2011). A pszichológiában gyűjtőfogalomként használják, mivel többféle motívumból épül



fel, és magában foglal minden cselekvésre készítő belső tényezőt (Keményné, 1999). A jelenség magyarázatára számos elmélet született, többféleképpen rendszerezhető, abban viszont minden kutató egyetért, hogy a motiváció felelős a viselkedés beindításáért, irányításáért és fenntartásáért, míg a fellépő hiányállapot kielégülése be nem következik, illetve meghatározza a viselkedés szervezettségét, hatékonyságát, egyben a szervezet aktivitásának mértékét is (Szabó, 2004).

A sportolók motivációját magyarázó elméletek közül talán a legismertebb Deci és Ryan (1985, 1991) nevéhez fűződik. A szelfdeterminációs (önmeghatározás) elmélet szerint a motiváció mértéke annak helyétől függ, ezáltal megkülönböztethető egymástól belső (intrinzik) és külső (extrinzik) motiváció. A legtöbb kutató szerint mindkét motivációs típus egy-egy globális konstrukció, a belső motiváció célja maga az öröm és az elégedettség érzése, míg a külső motivációt külső hatások irányítják, melyek eszközként vesznek részt a cél elérésében (Pelletier és mtsai, 1995). Azonban az önszabályozás szintjei alapján további motívumok is elkülöníthetők, újabban ezáltal már kontinuumon ábrázolják őket. Pelletier és munkatársai (1995) kutatásukban három-három motivációs fajtára bontották a külső és a belső motivációt, és az általuk alkotott definíciók alapján alkotta meg Vallerand (1997) hierarchikus

motiváció elméletét (lásd. 1. ábra). A tudás megszerzésére irányuló belső motiváció esetén az adott aktivitáshoz kapcsolható ismeretszerzés a cél, pl. a sportolók új edzésmódszereket, vagy új technikákat igyekeznek elsajátítani. A befejezettségre törekvés belső motivációjával az a sportoló rendelkezik, aki megpróbál önmagán is túltenni. Ilyenkor a cselekvés folyamatán van a hangsúly és nem a végeredményen, például egy technika tökéletesítése. Az élvezetkeresés belső motivációjával különböző érzések megtapasztalása a cél, mint pl. öröm, izgalom, szórakozás (Járai, 2004). A külső szabályozók szintjén a viselkedés célja a jutalom elérése vagy a büntetés elkerülése, pl. ha egy sportoló hírnévre vágyik. Az introjektált szabályozók szintjén a cselekvés céljává már az önértékelés növelése és a szorongás elkerülése válik, pl. ha a sportoló fizikai megjelenésén szeretne változtatni, vagy lelkiismeret furdalást érez az edzője elégedetlensége miatt (Mikulás és Pikó, 2012). Az identifikáció szintjén pedig a belső törekvések és a külső elvárások közti határ összemosódik, az egyén határozza meg a célt, de ezzel eleget tesz a külvilág követelményeinek is, pl. ha egy sportoló a barátai miatt jár edzésekre (Járai, 2006). A motiváció kapcsán fontos megemlíteni azokat az eseteket is, amikor a sportolók elveszítik motivációjukat, vagy valamilyen cselekvésre nem motiváltak (Vallerand, 1997).



1. ábra: Vallerand hierarchikus motiváció elméletének modellje (Ryan és Deci (2000), 72.o.)

Az áramlat (flow), vagy más néven optimális élmény kutatása és elmélete a belső motiváció jelenlétéből nőtte ki magát. Az áramlat élmény a személyiség kiteljesedésének és a képességek fejlődésének mozgatórugója, olyan pszichikus állapot, mely egy

aktuális cselekvésbe való teljes bevonódás útján alakul ki (Csikszentmihályi, 1997). Az élmény átélése univerzális, bármilyen cselekvés közben megjelenhet, ugyanakkor megfigyelhetők benne egyéni különbségek akár az élmény minőségében, akár a

cselekvés átélésének vágyában vagy gyakoriságában (Oláh, 2005). Csíkszentmihályi (2000) összegyűjtötte az autotelikus személyiség jellemzőit is, melyek közé az általános kíváncsiság és érdeklődés, valamint a kitartás is tartozik, ami eredményezi a belső motivációra való hajlamot. A sport számos alkalmat nyújthat az áramlat élmény eléréséhez, de létrejöttében bizonyos feltételeknek eleget kell tenni (Jackson és Csíkszentmihályi, 2001). Nagyon fontos, hogy a sportoló képességeinek egyensúlyban kell lennie a választott kihívásaival, hogy ezáltal megtapasztalhatóvá váljon számára a cselekvés feletti kontroll érzése is. Világosan meg kell fogalmazni az elérendő célokat, valamint folyamatos visszajelzésekre is szükség van az áramlat élmény megszületéséhez. A mély koncentráció, a teljes figyelmi kapacitás feladatra fordítása azt eredményezi, hogy a cselekvő és cselekvés megszokott kettősége eltűnik, a cselekvés spontánna válik, nincs idői nyomás sem. A problémákról és aggodalmakról elfeledkezve, az autotelikussá vált tevékenységek végzésének élménye annyira kellemes és jutalmazó lesz, hogy az egyén mihamarabb meg akarja ismételni azt (Jackson, 1995; Nakamura és Csíkszentmihályi, 2003). Egyes kutatások szerint a különböző tényezők felismerése azok észlelésbeli eltérésétől függ. A flow első szintjén az autotelikus élmény, a világos célok, a kihívás-képesség egyensúly és a cselekvéstudat összeolvadása áll, míg a második, mélyebb szinten a pillanatnyi feladatra való koncentráció, a kontrollézés, az egyértelmű visszajelzések, az öntudat elvesztése és az időélmény átalakulása. A flow mélyebb szintjén lévő összetevőket nehezebb észrevenni, ezért több flow élmény adta tapasztalatot is igényelnek a tudatosításhoz (Tennenbaum, Fogarty és Jackson, 1999).

A pszichológiai kutatások egyelőre kevés figyelmet szenteltek az említett sportmotivációs típusok és a sportbeli flow élmény mélyebb feltárására, és még kevesebbet a kettő kapcsolatára. Brière, Vallerand, Blais és Pelletier (1995) francia nyelven hozták létre az első olyan sportmotivációs skálát (SMS), mely egyszerre vizsgálja mind a 7 motiváció típusát, és melyet azóta, megbízható eredményei miatt, több nyelvre lefordítottak. Jackson és Marsh (1996) nevéhez fűződik a speciálisan csak sportolókra kifejlesztett Flow Állapot Skála (FSS), viszont az eredményeik megkérdőjelezték a skála érvényességét, ezért Jackson és Eklund (2002) megalkottak egy újabb verziót (FSS-II). A skála megbízhatósága

erősebb lett, és megfelelően mérte mind a 9 flow tényezőt, így a későbbiekben ezt a skálát is validálták más nyelveken. Kowal és Fortier (2000) utal elsőként a két jelenség összefüggéseire, sportmotivációs modelljükben kihangsúlyozzák az áramlat élmény jelenlétét, mint a motivációs folyamat következményét, illetve Martin és Cutler (2002) figyelték meg vizsgálatukban, hogy az optimális élmény pozitív kapcsolatban áll a belső motivációval.

Fontos kiemelni, hogy a fent leírt, mai napig használatban lévő vizsgálóeszközökkel végzett kutatások többnyire nem tettek különbséget a sportágak között, több száz fős sportolói mintát, vagy egy-egy speciális populációt vizsgáltak. Leginkább labdajátékosokat és egyéb, könnyebben elérhető rekreációs sportolókat vagy ifjúsági versenyzőket (pl. úszás, futás), illetve egyéni és csapatsportok közti különbségeket figyeltek meg. Azonban ennél jóval több csoportosítása ismert a különböző sportágaknak. Budavári (2007) szerint elkülöníthető egymástól a taktikai, állóképességi, művészi és küzdősportok sportági profilja. A taktikai sportok közé a különféle labdajátékok, a vívás, a sakk és a curling tartoznak, és e sportok művelői számára elengedhetetlen a taktikus gondolkodáshoz, gyors helyzetelemzéshez és problémamegoldáshoz szükséges intellektuális képességek megléte. Az állóképességi sportok közé az úszás, a kajak-kenu, evezés és a futás tartoznak, melyekben egyértelműen a fizikai állóképesség és a monotónia tűrés a domináns. A művészi sportok közé a torna, ritmikus gimnasztika, műkorcsolya, műugrás sorolható, ahol a hagyományos állóképesség mellett precíz, koordinált mozgásra és eleganciára van szükség. A küzdősportok közé a cselgáncs, a birkózás és az ökölvívás sorolható, melyekben a nyílt támadó viselkedés lehetőségét nyújt az esetleges agressziók kiélésére is.

### Célkitűzés

Kutatásunkban szeretnénk magyarországi mintán megvizsgálni, hogy milyen tényezők motiválják a versenysportolókat, illetve mennyire képesek átélni mozgás közben az áramlat élményt. További célunk, hogy Budavári (2007) felosztása alapján összehasonlítsunk sportágakat, esetleges nemi, életkori és teljesítménybeli különbségeket vizsgáljunk. A vizsgálat során kérdőíveket alkalmazunk, így lehetőségünk nyílik a különböző dimenziók mérésére illetve a különbségek feltárására helyzetek és személyek között. Továbbá a választott skálák

segítségével megbízhatóan tudjuk mérni mind a sportmotiváció, mind az optimális élmény összes tényezőjét.

### Hipotézisek

1. Sportmotiváció: *Bollók, Takács, Kalmár és Dobay* (2010) kutatási eredményei szerint a csapatsportot űzőkre jellemzőbb a győzelem és versenyorientáltság. Párhuzamot vonva *Budavári* (2007) sportági felosztásával és a motivációs típusokkal, azt feltételezzük, hogy a taktikai sportág versenyzői elsősorban külsőleg motiváltak, míg az egyéni sportokban, jelen esetben a küzdősportokban, jelentkezik egy magasabb önmeghatározás, tehát belsőleg motiváltabbak (*Murcia, Gimeno és Coll*, 2007).
2. Flow élmény: *Budavári* (1976) felmérése szerint több az introvertált személy az állóképességi sportolók között, sokkal intenzívebbek a belső pszichés történéseik, mint más sportágak sportolóinál, ezért úgy véljük, nekik könnyebb a flow élmény összetevőit elérniük, hiszen a belső világuk felé való fordulás jobban lehetővé teszi az észlelést (*Tennenbaum, Fogarty és Jackson*, 1999).
3. Nemek: *Deaner és Smith* (2012) összefoglaló tanulmányukban leírják, hogy a férfiak motiváltsága nagyobb a küzdősportok terén, melynek okai az evolúciós fejlődéssel magyarázhatók (fizikai agresszió, fenyegető nemi jellegek). Ez alapján azt gondoljuk, hogy a férfiak belső motivációja és ezáltal mélyebb flow élménye (ezek kapcsolatára utal *Martin és Cutler*, 2002) jobban megfigyelhető a küzdősportok esetén, míg a nőknél ez leginkább a művészi sportokban jelentkezik, hiszen a társadalmi megítélés szerint a tánc például nőies sportágnak számít (*Klomsten, Marsh és Skaalvik*, 2005).
4. Életkor: *Mikulán és Pikó* (2012) kutatásukban említi, hogy a gyermekkorban egyaránt jellemző külső és belső motiváltság az életkor előrehaladtával inkább belsővé válik. *Neulinger* (2007) azonban kihangsúlyozza, hogy a környezet nagy befolyással bír minderre. Nemcsak a szülők, a kortársak, hanem az iskola, a média, és a társadalom is megszabhatja az egy-egy sportág iránti érdeklődést. Magyarországi közvélemény kutatás alapján a gyerekek között jelenleg a különféle labdajátékok számítanak a legnépszerűbb sportágnak. Ezért úgy vélem, hogy a

taktikai sportoktól eltérően a többi sportágban nagyobb a sportolók belső motiváltsága gyermekkorban, hiszen kisebb a nyomás feléjük. A flow élmény átélése tekintetében nem várunk sportágak közti különbségeket, hiszen minél idősebb valaki, annál több lehetősége adódik a sporton kívül más területeken is átélni az optimális élményt (*Tennenbaum, Fogarty és Jackson*, 1999).

5. Teljesítmény: *Nagy, Sós, Ökrös és Szájer* (2014) vizsgálatukban kiemelik, hogy a belső motiváltság összefüggésben áll a jó teljesítménnyel. *András* (2003) pedig azt hangsúlyozza ki műhelymunkájában, hogy a sportok támogatása az egyes sportolók teljesítményén és a sportág népszerűségén múlik. Mindez alapján azt feltételezzük, hogy a taktikai sportoknál a teljesítmény növekedése egyre nagyobb külső motivációt eredményez, míg a többi sportágról ez nem mondható el. Továbbá itt sem számítunk flow élménybeli eltérésre, mivel minél többet sportol valaki, annál valószínűbb, hogy átéli a flow élményt, mely tapasztalat közelebb viszi a mélyebb összetevők felismeréséhez is (*Hefferon és Ollis*, 2006).

### Módszerek

Vizsgálatunkban összesen 115 versenysportoló vett részt (40 taktikai, 35 állóképességi, 20 művészi és 20 küzdősportoló), 57 nő és 58 férfi, akiket a hólabda módszer segítségével értünk el. A résztvevők 13 és 55 év közöttiek voltak (átlag=24,57; szórás=6,99).

A vizsgálatához az angol nyelvű Sport Motivation Scale-t (*Pelletier és mtsai*, 1995) és a Flow State Scale-II-t (*Jackson és Eklund*, 2002) használtuk, melyeket két angol szakos segítségével magyarra fordítottunk és a visszafordítást is ellenőriztük. Az így létrehozott magyar nyelvű Sportmotivációs Skála 28 tételből áll, melyek mérik az intrinzik motiváció és az extrinzik motiváció Vallerand-féle hierarchikus modelljében megnevezett részeit, az intrinzik elsajátítást, tökéletességre törekvést, tapasztalatkeresést, és az extrinzik külső szabályozást, az introjekciót, identifikációt, valamint az amotivációt is. Minden motivációs faktorhoz négy item tartozik, melyek mindegyike a „Miért sportolsz?” kérdésre válaszol. A magyarra fordított Flow Élmény Skála összesen 36 tételből áll, melyek mérik a Csíkszentmihályi által megnevezett 9

flow összetevőt, az autotelikus élményt, a világos célokat, a kihívás-képesség egyensúlyt, a cselekvés-tudat összeolvadását, a pillanatnyi feladatra való koncentrációt, a kontrollérzést, az egyértelmű visszajelzéseket, az önmagunkkal kapcsolatos tudatosság elhalványulását és az időélmény átalakulását. Minden összetevőhöz négy item tartozik, és mindegyik „A verseny ideje alatt...” mondat folytatása.

A vizsgálatot internetes kérdőív formájában végeztük Google Drive segítségével. A vizsgálati személyeknek az volt a feladatuk, hogy a sportmotiváció esetén egy hétfokú Likert-skála segítségével jelöljék meg, hogy mennyire érzik igaznak önmagukra vonatkozóan az adott állításokat. Az 1 az „Egyáltalán nem igaz rám”, míg a 7 a „Teljesen igaz rám” kijelentést jelentette. A flow élmény esetén egy ötfokú Likert-skálán kellett megjelölni, hogy melyik érték fejezi ki leginkább az átéltekkel kapcsolatos érzéseket. Ez esetben az 1 az „Egyáltalán nem értek egyet”, míg az 5 a „Teljesen egyet értek” kijelentésnek felelt meg. A feladat előtt néhány demográfiai kérdést is feltettünk. Megkérdeztük a nemüket, az életkorukat, hogy hány éve sportolnak (1-10, 10-20, 20-30, 30-40, 40-évnél több), majd hogy mi a legjobb versenyeredményük és ezt milyen típusú versenyen (klubközi verseny, területi bajnokság, országos bajnokság, magyar bajnokság, nemzetközi verseny, Európa/ világbajnokság) érték el.

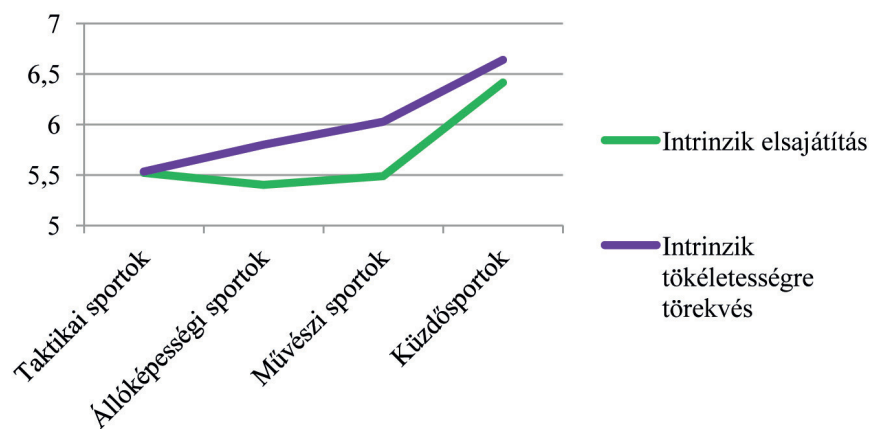
## Eredmények

Először a skálákra vonatkozóan belső konzisztencia mérést és faktoranalízist végeztünk, hogy ellenőrizzük azok megbízhatóságát. A sportmotivációs

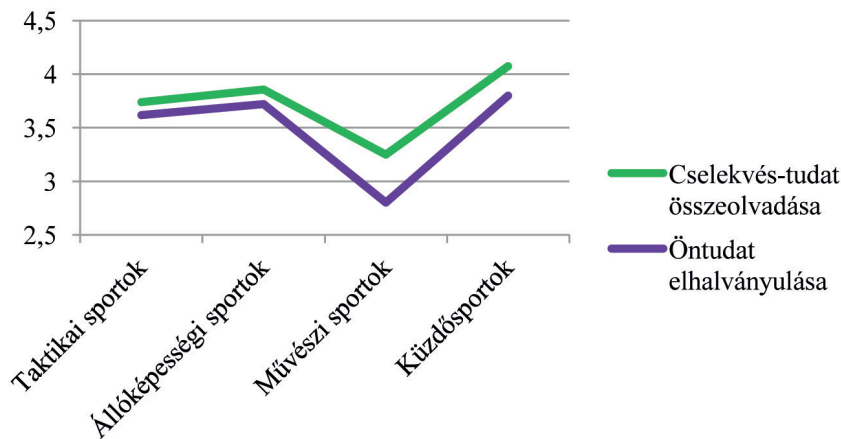
skála és a flow élmény skála esetén is erős az itemek közti kapcsolat ( $\alpha=0,856$ ,  $\alpha=0,832$ ) illetve az egy típusba tartozó elemek is összefüggnek egymással ( $0,9 < \alpha < 0,5$ ). A faktoranalízis alapján megfelelő a változók illeszkedése, páronkénti korrelálatlanság is elvethető (KMO=0,778, BTS<0,001), a faktorok az eredeti stuktúrához hasonlóan alakultak. A normalitásvizsgálat alapján pedig az mondható el, hogy a hisztogramok és a Shapiro-Wilk teszt alapján is többnyire homogének a személyek válasza ( $p < 0,05$ ), tehát követik a normál eloszlást, így paraméteres próbákat használhattunk a későbbi mérésekhez. A sportolók eredményeit független mintás T-próbával, és egyszempontos varianciaanalízissel vizsgáltuk meg.

Az első hipotézis tesztelésénél azt találtuk, hogy a belső motiváció két típusánál, az intrinzik elsajátításnál ( $F(3)=5,778$ ;  $p=0,001$ ) és az intrinzik tökéletességre törekvésnél ( $F(3)=6,935$ ;  $p < 0,001$ ) jelenik meg szignifikáns különbség a sportágak között. A Post Hoc teszt alapján egyértelműen látszik, hogy a küzdősportok versenyzői motiváltak a leginkább belsőleg, míg a másik három sportági típus nem különbözik egymástól (2. ábra).

A második hipotézisre vonatkozóan azt kaptuk eredményül, hogy csupán a flow élmény két összetevője, a cselekvés-tudat összeolvadása ( $F(3)=3,482$ ;  $p=0,018$ ) és az öntudat elhalványulása ( $F(3)=3,253$ ;  $p=0,024$ ) esetén szignifikáns a sportágak közti különbség. A Post Hoc teszt értékei alapján a művészi sportokat űzők élik át legkevésbé a fenti flow tényezőket, a többi sportágban pedig hasonlóak a tapasztalatok (3. ábra).



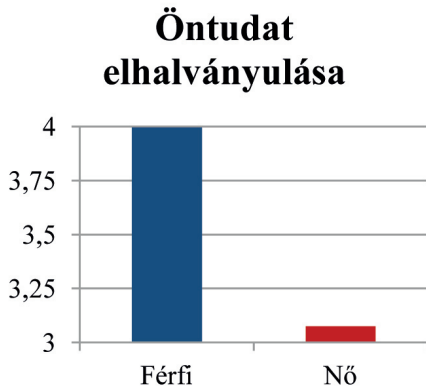
2. ábra: Sportágak közti különbségek a sportmotiváció intrinzik elsajátítás és intrinzik tökéletességre törekvés típusaiban, a résztvevők válaszainak átlaga alapján



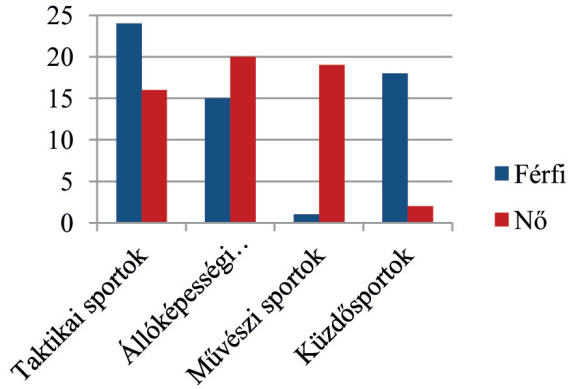
**3. ábra: Sportágak közti különbségek a flow élmény cselekvés-tudat összeolvadása és az öntudat elhalványulása összetevőiben, a résztvevők válaszainak átlaga alapján**

A harmadik hipotézis tesztelése során az eredmények a következők lettek: sportmotiváció esetén nincs szignifikáns nemi különbség, a flow élményre vonatkozóan egyedül az öntudat elhalványulása összetevő kapcsán jelenik meg nemi eltérés ( $t(113)=4,357$ ;  $p=0,024$ ), vagyis a férfiakra jellemzőbb e mélyebb flow összetevő észlése (4. ábra). A sportágak nemi eloszlása alapján a

küzdősportokban és a művészi sportokban figyelhető meg szignifikáns különbség ( $F(3)=13,841$ ;  $p<0,001$ ) a másik két sportághoz képest (5. ábra). Mindezek alapján elmondható, hogy a férfiaknál megfigyelhető öntudat elhalványulása jellemzőbb a több férfi sportolóval rendelkező sportágaknál, azaz a küzdősportokban.



**4. ábra: A flow élmény öntudat elhalványulása összetevőjének átélésében jelentkező nemi különbség, a résztvevők válaszainak átlaga tükrében**



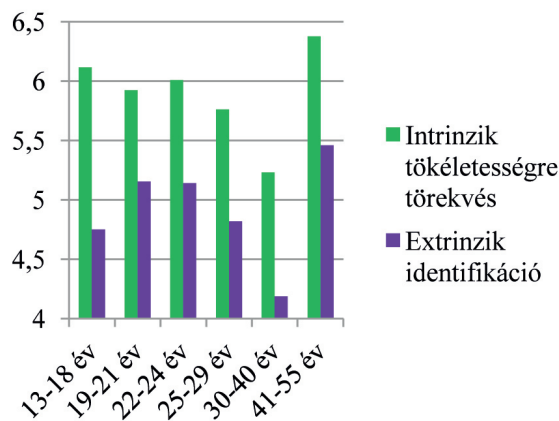
**5. ábra: Nemi arányok megjelenítése a különböző sportági típusokban**

A negyedik hipotézis teszteléséhez különböző életkori csoportokat hoztunk létre. A 13-18 éves korosztályba 13 fő, a 19-21 éves korosztályba 26 fő, a 22-24 éves korosztályba 36 fő, a 25-29 éves korosztályba 22 fő, a 30-40 éves korosztályba 12 fő és végül a 41-55 éves korosztályba 6 fő került. A korosztályok között életkorbeli különbség

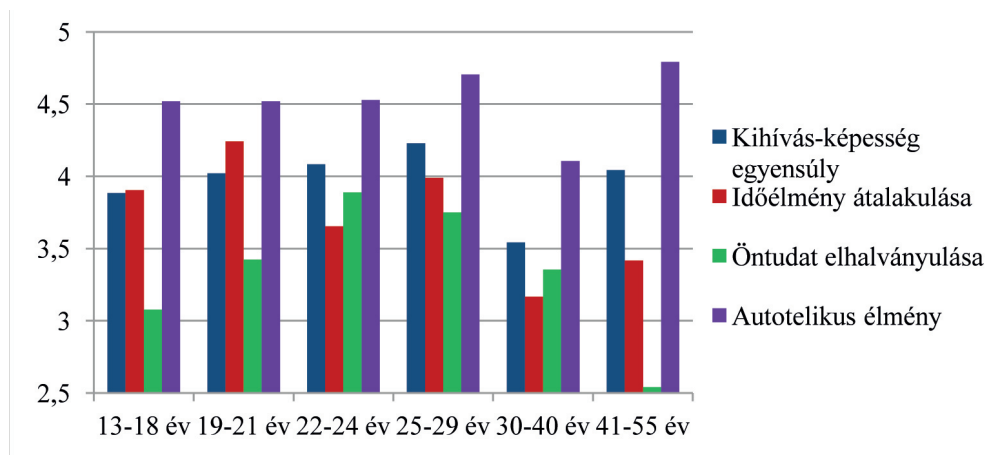
sportmotiváció esetén egyedül az extrinzik identifikációnál jelenik meg ( $F(5)=2,436$ ;  $p=0,039$ ), viszont a Post Hoc teszt eltérést mutat az intrinzik tökéletességre törekvés tényezőnél is. A külső motivációs típus esetén egy haranggörbe, majd azt követően egy nagy motivációs ugrás mutatkozik, ami arra utal, hogy a külső motiváltság az ifjúkorban és

40 éves kor után a legnagyobb. A belső motivációs típus gyermekkorban erőteljes, azt követően fokozatosan csökken, végül 40 éves kor után megugrik a jelenléte, akárcsak a külső motivációé (6. ábra). A flow élményre vonatkozóan életkori eltérés a kihívás-képesség egyensúly ( $F(5)=2,378$ ;  $p=0,043$ ) és az időélmény átalakulása összetevőnél jelentkezik ( $F(5)=2,755$ ;  $p=0,022$ ), továbbá a Post Hoc teszt

során az öntudat elhalványulása és az autotelikus élmény esetén is különbség mutatkozik. Minden összetevő kapcsán egy folyamatos észlelési gyakoriság figyelhető meg, viszont a 30-40 éves korosztályban drasztikusan lecsökken a tapasztalásuk, akárcsak a motiváltság is (7. ábra). A sportágak között azonban nem mutathatók ki különbségek a korosztályok között.



6. ábra: A sportmotiváció intrinzik tökéletességre törekvés és extrinzik identifikáció típusainál megfigyelhető életkori különbségek, a résztvevők válaszainak átlaga alapján



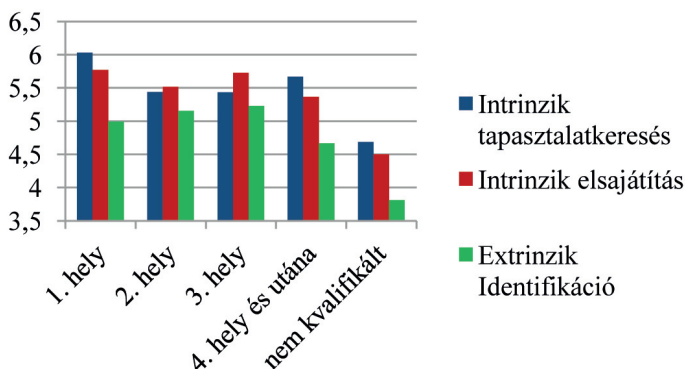
7. ábra: A flow élmény kihívás-képesség egyensúly, időélmény átalakulása, öntudat elhalványulása és autotelikus élmény összetevőjének átélésében jelentkező életkorral kapcsolatos különbségek, a résztvevők válaszainak átlaga alapján

Az ötödik hipotézis tesztelésekor azt találtuk, hogy a sportmotivációnál az intrinzik tapasztalatkeresés esetén szignifikáns a teljesítménybeli különbség ( $F(4)=4,129$ ;  $p=0,004$ ), a Post Hoc teszt pedig még két típus esetén mutat eltérést, az intrinzik elsajátítás és az extrinzik identifikáció kapcsán. A belső motiváció a helyezések számának növekedésével egyre csökken, a dobogó 3. fokánál erősödik meg, míg a külső motiváltság éppen

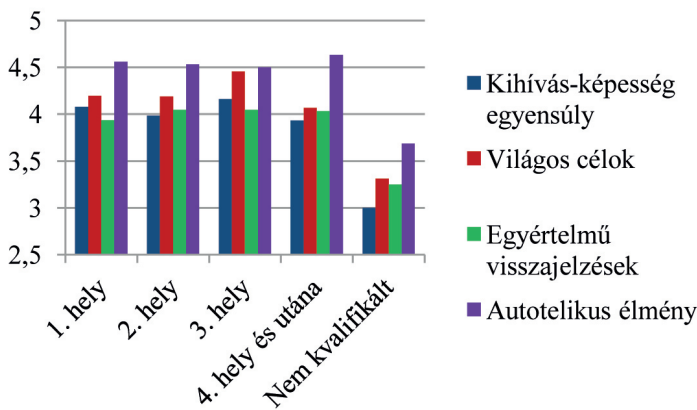
eddig nő, majd a dobogós helyezésekről lecsúszva fokozatosan csökken (8. ábra). A legnagyobb belső motiváltság minimum 10 és maximum 30 verseny között, illetve leginkább a nemzetközi és világversenyek alkalmával jelentkezik. A flow élmény esetén szignifikáns teljesítménybeli különbség egyedül a kihívás-képesség egyensúly összetevőnél mutatkozik ( $F(4)=3,539$ ;  $p=0,009$ ), de a Post Hoc teszt során a világos célok, az egyértelmű visszajelzések és

az autotelikus élmény észlelése során is megfigyelhetők eltérések. Az élmény megtapasztalása a dobogós helyezéseknél a legmagasabb, az autotelikus élmény átélése ugyanakkor jellemző a 3. helyet követően is, míg a legkevesebb flow élményben a nem

kvalifikált sportolók részesülnek (9. ábra). Viszont nem figyelhető meg különbség az egyes sportágak teljesítményei között.



8. ábra: A sportmotiváció intrinzik tapasztalatkeresés, intrinzik elsajátítás és extrinzik identifikáció típusainál megfigyelhető teljesítménybeli különbségek, a résztvevők válaszainak átlaga alapján



9. ábra: A flow élmény kihívás-képesség egyensúly, világos célok, egyértelmű visszajelzések és autotelikus élmény összetevőinek észlelésében jelentkező teljesítménybeli eltérések a résztvevők válaszainak átlaga alapján

### Megbeszélés

A kutatásban sikerült megerősíteni több általánosabb feltételezést a sportmotivációval és a flow élménnyel kapcsolatban, viszont a sportágak közötti különbségekre vonatkozó hipotézisek kis része igazolódott csak be. Fontos kiemelni, hogy mivel a minta nem reprezentatív és a használt kérdőívek kísérleti jellegűek, nem lehet messzemenő általánosításokat levonni, tehát az értelmezés csak ezen mintára vonatkozóan igaz.

Elsőként azt feltételeztük, hogy a taktikai sportokban a leginkább külsőleg, míg a küzdősportokban a leginkább belsőleg motiváltak a sportolók.

Külső motivációra vonatkozóan nem kaptunk szignifikáns eredményt, viszont a belső motivációra irányuló feltevés beigazolódott; a belső motiváció két típusánál is szignifikánsan nagyobb a küzdősportok versenyzőinek motiváltsága a többi sportág versenyzőihöz képest. A külső motiváció sportágbeli különbségeinek hiányára magyarázat lehet, hogy nemcsak a taktikai sportokban, hanem az állóképességi és a művészi sportokban is a kitöltők többsége csapatban versenyez, pl. együtt eveznek, váltóban futnak, párban táncolnak. Ráadásul a magyar sportolókra, sportágtól függetlenül, jellemző a győzelem és versenyorientáció, valamint a fizikai erőnlét és megjelenés, ami a külső motiváció két



magasabb típusának felel meg (*Mikulán és Piko*, 2012).

Második feltevésünk az volt, hogy az állóképességi sportolók élik át leginkább a flow élmény egyes összetevőit, hiszen a szakirodalmi adatok alapján ők figyelnek leginkább a belső folyamataikra. Az eredmények ezt nem tudták alátámasztani, viszont a művészi sportolók esetén szignifikánsan kevesebb a flow élmény tapasztalása, mint a másik három sportágnál. *Vea és Pensgaard* (2004) szerint negatívan korrelál a flow élménnyel az állandósult tökéletességre törekvés, mely különösen igaz a művészi sportokban. Kiemelten fontos a test esztétikus megjelenése, ezért speciális diétát vagy fokozott kontrollt kell gyakorolniuk a táplálkozásuk terén, amit a sikeres szereplés tud elfogadhatóvá tenni. Sokszor a szép mozgást nem értékeli nagyra a környezetükben, emiatt frusztráltakká válhatnak, a szorongás pedig szintén negatív kapcsolatban áll a flow átélésével (*Oláh*, 2005). Azt az eredményt, hogy az állóképességi sportokban miért nem jelent meg szignifikánsan több flow tapasztalat magyarázhatja az, hogy a náluk domináló fizikai állóképesség mellett szükség van még taktikai gondolkodásra is, pl. hogyan adagolják az erejüket (*Budavári*, 2007), ezáltal pedig nem különböznek a küzdősportoktól és a taktikai sportoktól.

Harmadik hipotézisünk szerint a férfiak a küzdősportok, míg a nők a művészi sportok terén motiváltabbak belsőleg, és e sportágakban élik át leginkább a flow élményt. Motivációbeli különbség nem mutatható ki, viszont az eredmények alapján elmondható, hogy a férfiak valóban a küzdősportokban tapasztalják meg az optimális élmény egyes összetevőit. A nőknél azonban nem jelentkezett a várt különbség, mely talán a kisebb elemszámból következett.

Negyedik hipotézisünkben azt feltételeztük, hogy a taktikai sportok esetén nagyobb a külső motiváció gyermekkorban, mint a másik három sportági típusban, míg flow élmény tekintetében nincs életkorból adódó különbség közöttük. A hipotézis második felét sikerült igazolni, viszont sportmotivációban nem jelentkezett korosztálybeli szignifikáns különbség a sportágak között. Az eredmény utalhat arra, hogy a sport minden életkorban képes élvezetes élményt adni, ezáltal belsőleg motiválni, legyen az bármilyen mozgásforma (*Jackson*, 1995).

Ötödik feltevésünk az volt, hogy a többi sportágtól eltérően a taktikai sportolónál a

teljesítménynövekedés egyre nagyobb külső motivációt eredményez, azonban flow élmény esetében nem lesz szignifikáns eltérést. A flow élményre vonatkozó hipotézist az eredmények is igazolják, viszont motiváció tekintetében itt sem találtunk szignifikáns eltérést a sportágak közti teljesítményekben. Magyarázatul *Fortier, Valerand, Brière és Provencher* (1995) kutatási eredménye szolgálhat, melyben kiemelik, hogy a versenyzők alapvetően kisebb belső motiváltsággal rendelkeznek, sportágtól függetlenül nagyobb az extrinzik identifikáció és az amotiváció valószínűsége is, mint a rekreációs sportolónál.

Úgy véljük, hogy kutatásunkkal több érdekes megfigyelést tettünk, azonban fontos felhívni a figyelmet vizsgálatunk eredményeinek korlátaira. A speciális populáció ellenére több kitöltővel szignifikánsabb eredmények születhettek volna, el lehetett volna különíteni az egyes sportági típusokon belül az egyéni és csapatsportokat, illetve ki lehetett volna egyenlíteni a mintát, mert az eredmények így könnyebben torzulhattak. A vizsgált sportágcsoportok felosztását *Kalmár és munkatársai* (2006) szerint elvégezve a jelenleginél esetleg megbízhatóbb eredményekre lehetne jutni egy életkor szempontjából szűrebb mintán (1. ifjúságiak-U21, 2. 21-30 évesek, 3. 31-40 évesek). A későbbiekben a gyengeségeket szeretnénk majd kiküszöbölni, és egy megbízható mérőeszköz validálása mellett a sportolók motivációjának és flow élményének mélyebb feltárásával segíteni az eredményességüket.

### Felhasznált irodalom

1. András, K. (2003). *A sport és az üzlet kapcsolata – elméleti alapok*. Műhelytanulmány, Budapesti Közgazdaságtudományi és Államgazgatási Egyetem.
2. Bollók, S., Takács, J., Kalmár, Zs. és Dobay, B. (2010). External and internal sport motivations of young athletes. *Biomedical Human Kinetics*, 3, 101-105. <http://dx.doi.org/10.2478/v10101-011-0022-5>
3. Brière, N. M., Vallerand, R. J., Blais, M. R. és Pelletier, L. G. (1995). Développement et validation d'une mesure de motivation intrinsèque, extrinsèque et d'amotivation en contexte sportif: L'échelle de Motivation dans les Sports (ÉMS) [On the development and validation of a French form of the Sport Motivation Scale]. *International Journal of Sport*

- Psychology*, 26, 465-489.
4. Budavári, Á. (1976). Az ifjúsági úszók pszichológiai vizsgálatának néhány tapasztalata. *Testnevelési és Sportegészségügyi Szemle*, 17(2), 125-132.
  5. Budavári, Á. (2007). *Sportpszichológia*. Budapest, Magyarország: Medicina Könyvkiadó Zrt.
  6. Csíkszentmihályi, M. (1997). *A flow – az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája*. Budapest, Magyarország: Akadémiai Kiadó.
  7. Csíkszentmihályi, M. (2000). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
  8. Deaner, R. O. és Smith, B. A. (2012). Sex differences in sports across 50 societies. *Cross-Cultural Research*, 20(10), 1-41. <http://dx.doi.org/10.1177/1069397112463687>
  9. Deci, E. L. és Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, NY: Plenum Press.
  10. Deci, E. L., és Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. Dienstbier (Ed.), *Perspectives on motivation* (pp. 237-288). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
  11. Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Brière, N. M. és Provencher, P. J. (1995). Competitive and recreational sport structures and gender: A test of their relationship with sport motivation. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 24-39.
  12. Hefferon, K. M. és Ollis, S. (2006). 'Just clicks': an interpretive phenomenological analysis of professional dancers' experience of flow. *Research in Dance Education*, 7(2), 141-159. <http://dx.doi.org/10.1080/14647890601029527>
  13. Jackson, S. A. (1995). Factors influencing the occurrence of flow state in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7(2), 138-166. <http://dx.doi.org/10.1080/10413209508406962>
  14. Jackson, S. A. és Csíkszentmihályi, M. (2001). *Sport és flow. Az optimális élmény*. Budapest, Magyarország: Vince Kiadó.
  15. Jackson, S. A. és Marsh, H. W. (1996). Development and validation of scale to measure optimal experience: The flow state scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 17-35.
  16. Jackson, S. A. és Eklund, R. C. (2002). Assessing flow in physical activity: The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24, 133-150.
  17. Járai, R. (2004). Nemi különbségek a sportmotivációban: Klasszifikációs faelemzés. *Pszichológia*, 24(3), 305-314.
  18. Járai, R. (2006). *Szelf determináció és tehetőség kapcsolata fiatal sportolóknál*. Tézisgyűjtemény, Pécsi Tudományegyetem.
  19. Kalmár, Zs., Sipos, K., Hamza, I. és Takács, B. (2006). Óvodáskorú fiúk és lányok sportág preferencia vizsgálata a Stuller-féle sportágcsoporthoz iránti érdeklődést vizsgáló teszt (SPÉT) segítségével. *Kalokagathia*, 44(3-4), 7-21.
  20. Kemény, P. K. (1999). *Bevezetés a pszichológiába*. Budapest, Magyarország: Nemzeti Tankönyvkiadó.
  21. Klomsten, A. T., Marsh, H. W. & Skaalvik, E. M. (2005). Adolescents' Perceptions of Masculine and Feminine Values in Sport and Physical Education: A Study of Gender Differences. *Sex Roles-a Journal of Research*, 52(9-10), 625-636. <http://dx.doi.org/10.1007/s11199-005-3730-x>
  22. Kowal, J. és Fortier, M. S. (2000). Testing relationships from the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation using flow as a motivational consequence. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(2), 171-181. <http://dx.doi.org/10.1080/02701367.2000.10608895>
  23. Martin, J., és Cutler, K. (2002). An exploratory study of flow and motivation in theater actors. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 344-352. <http://dx.doi.org/10.1080/10413200290103608>
  24. Mikulán, R. és Pikó, B. (2012). Iskoláskorú sportoló fiatalok káros szenvedélyeinek vizsgálata a sportmotivációik és a sportág típusa tükrében. *Iskolakultúra*, 4, 35-50.
  25. Murcia, J. A. M., Gimeno, E. C. és Coll, D. G. C. (2007). Young athletes' motivational profiles. *Journal of Sport Science and Medicine*, 6(2), 172-179.
  26. Nádori, L., Gáspár, M., Rétsági, E., Ekler, J., Dancs, H., Woth, P. és Gáldi, G. (2011). *Sportelméleti ismeretek*. Budapest, Magyarország:

- Dialóg Campus Kiadó-Nordex Kft.
27. Nagy, N., Sós, Cs., Ökrös, Cs. és Szájer, P. (2014). Motivációs környezet vizsgálata szabadidős és versenyzőknél. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 15(57), 24-27.
  28. Nakamura, J. és Csíkszentmihályi, M. (2003). The Concept of Flow. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 89-105). Oxford, United Kingdom: Oxford University Press.
  29. Neulinger, Á. (2007). *Társas környezet és sportfogyasztás: A folyamatos megerősítést igénylő tanult fogyasztás*. Doktori Disszertáció, Budapesti Corvinus Egyetem.
  30. Oláh, A. (2005). *Az optimális élmény mérésének lehetőségei: egy új szituáció-specifikus Flow kérdőív tesztkönyve*. Budapest, Magyarország: Hi Press.
  31. Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Brière, N. M. és Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 35-53.
  32. Ryan, R. M. és Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
  33. Szabó, M. (2004). Motiváció In Kollár, N. K. és Szabó, É. (Eds.), *Pszichológia pedagógusoknak* (pp. 169-191). Budapest, Magyarország: Orisis Kiadó.
  34. Tenenbaum, G., Fogarty, G., és Jackson, S. (1999). The flow experience: A Rasch Analysis of Jackson's Flow State Scale. *Journal of Outcome Measurement*, 3(3), 278-294.
  35. Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (pp. 271-360). New York, NY: Academic Press. [http://dx.doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60019-2](http://dx.doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60019-2)
  36. Veal, S., és Pensgaard, A.M. (2004). *The relationship between perfectionism and flow among young elite athletes*. Advancement of Applied Sport Psychology Annual Conference, Minneapolis, MN.