

A flow élmény és motiváció vizsgálata rekreációs jelleggel végzett sporttevékenységek közben

Bevezetés

A motiváció

Egy sporttevékenység megkezdéséhez elengedhetetlen a megfelelő motiváció megléte. Korábbi kutatások megállapították, hogy bár az emberek többsége tisztában van a rendszeres testmozgás fontosságával, és hogy az hatással van a mindennapi, egészséges életvitelükre, még sincs igazán motivációjuk ahhoz, hogy ebbe belekezdjenek (Ábrahám és Bárdos, 2014; Ábrahám, 2017). Ezt alátámasztja az a kutatás is, miszerint az iskolai testnevelés órákon kívüli sportolók aránya 35% környékén mozgott 2018-ban (Gósi, 2018).

Nemcsak a sportolás megkezdésében játszik fontos szerepet a motiváció, hanem magában a sikerességben is. Az eredményekben is megmutatkozik, hogy az egyén mennyire motivált az adott cselekvésben. A sportsikerekben nagy szerepet játszanak a sportoló képességei és készségei, de ezek mellett a motiváció is elengedhetetlen, hiszen az adja meg az okot, amiért a cselekvést végre akarjuk hajtani. Ha ez a belső hajtóerő megvan, akkor már nagy esély van a cselekvéshez szükséges képességek kialakulására, de természetesen valamelyest igazodik a már kialakult képességekhez is (Nádori és mtsai., 2011).

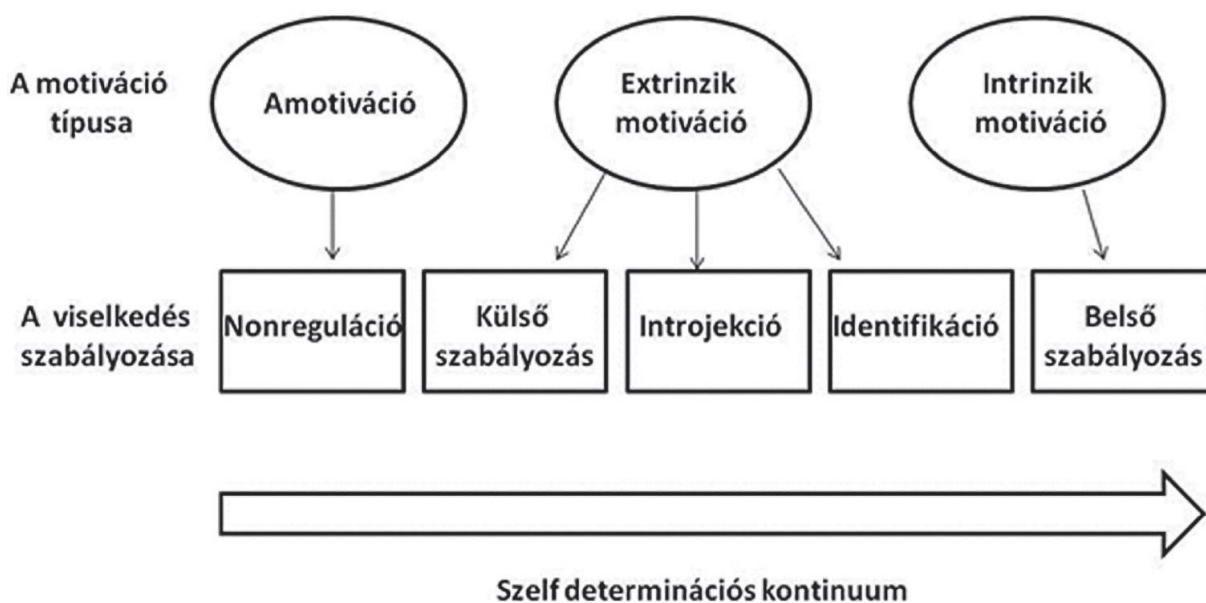
Mindent egybevetve ez a jelenség felel az adott cselekvés vagy aktivitás elindításáért, de azon kívül is a motiváció felelős ennek fenntartásáért, illetve irányításáért, míg a kívánt eredményt el nem érjük. A felsoroltak mellett fontos szerepet játszik az eredményességben az is, hogy a folyamatokat a cél elérése érdekében milyen hatékonyan csináljuk, illetve milyen aktivitással, szervezettséggel vagy rendszerességgel végezzük azokat (Szabó, 2004).

A sportmotiváció területén végzett kutatások szerint két különböző belső motivációt lehet megkülönböztetni egymástól. Az egyik a tudás megszerzésére irányuló belső motiváció, ahol főként az adott sportágban való tudás megszerzése, az ismeretszerzés a cél, például, ha új mozdulatsorokat vagy edzés módszereket tanulnak. A másik ilyen belső motiváció a befejezettségre való törekvés, ahol már a sportoló megpróbálja túlszárnyalni az addig elért eredményeit, ezáltal is biztatni magát a fejlődésre. Érdekes módon ilyenkor nem az elért végeredményen van a hangsúly, hanem az oda vezető úton. Azon a folyamaton, amin keresztül a sportoló elérte a célját, akár egy helyezésben elért eredményről van szó, akár egy új technika vagy mozdulat elsajátításáról. Ez a jelenség az elégedettség érzésével tölti el a sportolót, ami magába foglalja az örömet, a boldogságot, az izgalmat vagy éppen a szórakozást (Járai, 2004).

A motivációt irányíthatják viszont külső megítélések, szabályozók is. Ilyenkor a sportoló célja egy számára fontos jutalom megszerzése vagy a büntetés elkerülése. Például, ha hírnévszerzés a cél (Mikulán és Pikó, 2012).

A szabályozási típusok közé tartozik továbbá az introjekció. Ennél a típusnál a külső és belső motivációk összemosódnak, a kitűzött cél mindkét oldalt kielégíti, azaz az egyén úgy tesz eleget bizonyos külső elvárásoknak, hogy a célját saját maga határozza meg. Amikor egy sportoló azért jár az edzésekre, hogy a barátaival legyen, akkor a külső és belső elvárások is érvényesülnek egyszerre (Járai, 2006).

Vallerand kutatásában párosította a motiváció típusokat, és a viselkedés szabályozási típusokat, amelyben említést tesz arról is, amikor az egyén elveszíti a motivációját (1. ábra).



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

A flow

A régmúltban a pszichológián belül többnyire a személyiséget és a teljesítményt befolyásoló negatív hatásokkal foglalkoztak, kevésbé kerültek számításba a pozitív hatások. A pozitív pszichológiát csak az 1970-es évektől kezdték el tanulmányozni, kialakulása az Egyesült Államokban történt meg, egész pontosan a II. világháború után kezdte el bontogatni szárnyait (Hamvai és Pikó, 2008).

Korábbi előzményként elővehető akár Arisztotelész is, aki azt állapította meg, hogy az emberek minden másnál jobban vágynak a boldogságra. Minden, amit teszünk, minden, amit keresünk, legyen az egészség, szépség, pénz, hatalom, azt mind azért keressük, mert az a feltételezés él a társadalom legnagyobb részében, hogy ezek boldoggá tesznek minket. Csíkszentmihályi kitér arra, hogy sokat változott a világ az ókor óta. Fejlődött az orvostudomány, illetve kialakultak újfajta egészségmegőrzési módszerek, így sokkal tovább és egészségesebben

élünk, mint korábban, sokkal kisebb lett a szegénység, mint akkoriban, mindemellett a luxus életkörülmények között élők száma is jelentősen megnőtt. Mégis, az idő elteltével nem sokat bővült a tudásunk a boldogság elérése szempontjából (Csíkszentmihályi, 1997).

Vannak olyan emberi erősségek, mint például a bátorság, a jövőorientáltság, az optimizmus vagy az igazságosság, amik olyan pozitívnak tekinthető személyiségjegyek, melyek az evolúció során alakultak ki. Ezek mind segítették az egyéneket vagy a közösségek boldogulását és tökélesedését. Ez azzal köthető össze, hogy mind szoros kapcsolatban állnak az élettel való elégedettséggel. Tehát ezek is ugyanúgy a boldogságot kereső törekvések, kialakult személyiségjegyek, amik egyúttal a harmóniához vezető utat akarják kiépíteni (Park és mtai, 2004).

Csíkszentmihályi (1997) kutatása előtt már többen megállapították, hogy az anyagi javaknak és az egészségnek nincs elég fontos szerepe a minőségi boldogság eléréséhez. A magyar-amerikai pszichológus is ezen az útvonalon indult el, mikor a témával elkezdett foglalkozni és a boldogságot kezdte el tanulmányozni. A legfőbb kérdései számára azok voltak, hogy az ember mikor érzi magát a legboldogabbnak, hogyan érte ezt el, és milyen érzelmeket, teljesítményt váltott ki belőle. Kutatásai és tanulmányozásai során fogalmazta meg a ma már sokak számára ismert flow élményt. Ez az élmény az elme működésének egy olyan stádiuma, amely során az ember teljességgel el tud merülni abban, amit éppen csinál. Teljesen feloldódik, feltöltődik az öröm érzésével, tökéletesen hajtja végre az adott feladatot, minden más háttérbe szorul, eltölpül. Bármilyen folytatásra törekszik a cselekvésre, ami kihozta belőle ezt az érzést. Ez az állapot egy maximálisan összpontosult, a motivációt a legmagasabb szintig fokozó élmény, amely során az ember ahhoz, hogy elérje a legjobb teljesítményt képes teljességgel koncentrálni, összpontosítani és egy dologra figyelni, és tökéletesen átélni a saját érzelmeket.

A motiváció és a flow kapcsolata

Az áramlatélmény létrejöttében fontos szerepet játszik az ember motivációja is. Lényeges ugyanis, hogy az ember miért végzi az adott tevékenységet. Ha valaki muszájból csinálja azt, legyen az sport, munka, tanulás, akkor nehezebben éri el ezt az élményt, mintsem, ha a tevékenység örömeért csinálja azt. Csíkszentmihályi (1997) több szempontot vett alapul, hogy milyen jellemző érzések, motivációk kellenek ahhoz, hogy valaki megtapasztalja az áramlatélményt. Többek között benne szerepel ez is, hogy „a tevékenység belülről jutalmaz, siker élmény, ezért nem megterhelő”. Ez egy nagyon fontos tényező, ugyanis, ha az ember belső élvezetből, örömből végzi az adott tevékenységet, akkor sokkal felszabadultabban végezheti azt. Azonban ezek közé a tényezők közé tartozik ugyanúgy a motiváció is. Ha az illetőnek megvan a kellő motivációja az adott sport vagy tevékenység végzéséhez, például, ha nagyon szeretne

lefogyni, és ezért tényleg mindent meg is tesz, akkor ugyanígy elérheti a flow-állapotot. Nem szükséges minden tényezőnek jelen lennie ahhoz, hogy valaki flow-állapotba kerüljön, viszont egyes tényezők nagyobb hatással lehetnek erre (Csíkszentmihályi és Buda, 2007).

Sportolás közben, ha sikeresek akarunk lenni vagy fejlődni szeretnénk, mindig érdemes célkitűzéseket tennünk magunk elé. A kiválasztott célnak, kihívásnak összhangban kell lennie a saját magunk testi és szellemi képességeivel. Ez azért fontos, mert ha túl alacsony célt tűzünk ki, nem lesz elég magas a kihívás ahhoz, hogy az áramlat élmény létrejöjjön. Ezen felül az elégedettség érzése sem fog megjelenni. Viszont, ha túl nagy kihívást teszünk magunk elé, a sikertelenség fogja elvenni a lendületünket, a motivációnkat. Ha a kitűzött cél egyensúlyban van a képességeinkkel, illetve a motivációkkal is megegyezik, irányítani, kontrollálni tudjuk a cselekvéseinket, mely segít a flow élmény megtapasztalásában.

Ahhoz, hogy ez megtörténjen, a cselekedeteink során pontosan tisztában kell lennünk a céljainkkal, és visszacsatolást kell kapjunk azoknak az eredményességeiről. A céltudatosság és az akarat kettőssége során, valamint mély koncentráció és jól begyakorlott cselekvések mellett fog tudni megjelenni a flow állapot. Ez az állapot azért fogja eredményessé tenni a cselekvést, mert a maximális koncentráció mellett, minden negatív gondolat, minden probléma és aggodalom megszűnik az élmény átélésének ideje alatt, ami boldogság érzéssel tölt el. Emiatt újra és újra át akarjuk élni ezt az érzést, ami egy plusz faktora lesz a motivációnak (Jackson, 1995; Nakamura és Csíkszentmihályi, 2003).

Egy 2016-os kutatásban 115 versenysportolót vizsgáltak különböző típusú sportágakból (40 taktikai, 35 állóképességi, 20 művészi és 20 küzdősportoló), melyben korábbi Sportmotivációs Skálát (SMS, Pelletier és mtsai., 1995) és Flow Állapot Kérdőívet (FÁK, Jackson és Eklund, 2002) használtak. Megállapítottak, hogy a küzdősportolókat leginkább a belső motiváció hajtja, mintsem a külső. A másik három sportágban kevésbé erős a belső motiváció. A flow élményt legkevésbé a művészi sportokat űzők érik el, a többi sportágnál ezek az adatok eltérőek. Ebben a két kiemelt típusban a nemek arányában is észlelhetőek voltak az eltérések. A nők inkább a művészi sportokban, míg a férfiak inkább a küzdősportokban értek el mélyebb flow élményt (Szemes és mtsai., 2016).

Bel- és kültéri fizikai aktivitás hatása a szervezetre

A legtöbb korábbi kutatás azt találta, hogy a természetes környezetben végzett fizikai aktivitás pozitív hatásokkal bír, mint az épített kültéri vagy beltéri környezetben végzett testmozgás.

Egy finn tanulmányban a résztvevőknek vissza kellett idézniük a legutóbbi fizikai aktivitásukat beltéri, épített kültéri és természetes kültéri környezetben. 9 tételes, Restoration Outcome Skálával összehasonlították a rekreáció, az érzelmi jólét és a fizikai aktivitás gyakorisága

közötti összefüggéseket. A rekreációs hatás minden körülmények között pozitívan kapcsolódott az érzelmi jóléthez, de nem magyarázta meg a jó közérzet és a természetes környezetben végzett fizikai aktivitás közötti kapcsolatot. A nyugodtság érzése volt a legnagyobb a természetes körülmények között végzett fizikai aktivitás után, a mindennapi gondok elfelejtése és az önbizalom megszerzése pedig a benti testmozgás után (Pasanen és mtsai., 2018).

Egy másik, angol kutatás célja szintén az volt, hogy összehasonlítsák a természetes környezetben végzett fizikai aktivitás szellemi és fizikai jólétre, az egészséggel összefüggő életminőségre és a fizikai aktivitáshoz való hosszú távú ragaszkodásra gyakorolt hatását a zárt térben végzett fizikai aktivitáshoz képest. Releváns internetes webhelyeken és folyóiratokban kerestek erről szóló információkat, valamint egyéb cikkek és áttekintő dokumentumok hivatkozási listájában szintén kutattak információk után. Az összes tanulmány azt mérte, hogy a fizikai aktivitás milyen hatással van a mentális jólétre, röviddel a tevékenységet követően (a mentális jólét leggyakoribb eredménye az egyén hangulata vagy érzései). Viszont nem tudtak olyan tanulmányt azonosítani, amely a fizikai jólétre, az egészséggel összefüggő életminőségre, egy-egy fizikai aktivitás hosszabb távú hatásait vagy a testmozgás környezetének a testedzéshez való hosszú távú ragaszkodásra gyakorolt hatását mérte volna. Hét tanulmány hasonlította össze a környezet hatásait a mentális jólétre egy rövid távú gyaloglás után. A tanulmányok közül hat kimutatta, hogy a benti sétálással összehasonlítva a szabadban sétálás, pozitív hatással volt a hangulat bizonyos aspektusaira. Például a revitalizáció mértéke, az önbecsülés, a pozitív elköteleződés és a szubjektív vitalitás mind nagyobb volt a szabadtéri séta után, csakúgy, mint az energia, az élvezet és az öröm érzése. Csökkent a frusztráció, az aggodalom, a zavarodottság, a depresszió, a feszültség és a fáradtság érzése. A résztvevők nagyobb élvezetről számoltak be a szabadtéri sétát követően és nagyobb szándékot fejeztek ki az élmény megismétlésére (J. Thompson Coon és mtsai., 2011).

Két tajvani kutató is készített tanulmányt ebben a témában, melynek célja az volt, hogy feltárja a különböző szabadidős tevékenységek szorongáscsökkentésre és figyelem-helyreállításra gyakorolt hatását. Az eredmények azt mutatták, hogy a mérsékelt szabadidős tevékenység – mint például a séta – volt a legjobb szabadtéri tevékenység a mentális egészség javítására. A másokkal való csevegés csökkentette a szorongást és helyreállította a figyelmet, míg az interneten való böngészés és a testmozgás nem javította jelentősen a mentális egészséget. Ezenkívül a szabadtéri tevékenységek jobbak voltak a figyelem helyreállítására, mint a beltéri tevékenységek (Weng és Chiang, 2014).

Célkitűzés

Kutatásunk során célul tűztük ki a flow élmény és motiváció vizsgálatát olyan személyek körében, akik rekreációs jelleggel végeznek különböző típusú sporttevékenységeket. További célkitűzésünk volt a flow élmény és motiváció egyes faktorai között fellelhető különbségeket elemezni a nemek, a sporttevékenység helyszíne (kül- és beltér), valamint a sportolás gyakorisága szempontjából.

Anyag és módszerek

A kutatásunk során alkalmazott kérdőívben az általunk összeállított kísérő kérdések után, a Flow Állapot Kérdőívet (FÁK, Magyaródi és mtsai, 2013), majd azt követően a Sportmotivációs Skála (H-SMS) kérdéssort használtuk fel (Paic és mtsai., 2018).

A vizsgálat helye és ideje

A kérdőívet online térben osztottuk meg, 18 éves kor feletti személyek számára, 2021. október 11. és 2022. február 4. közötti időszakban. Olyan Facebook csoportokban tettük elérhetővé a kérdőívet, ahol főként hobbi, rekreációs sportolók voltak, mivel a kutatásunk a szabadidős sportolókra koncentrált.

Vizsgálati személyek

Összesen 138 személy töltötte ki a kérdőívet, ebből 87 nő és 51 férfi volt (átlag életkor: $34,85 \pm 11,77$ év). A vizsgálati személyek közül leginkább az erősítő jellegű sporttevékenységeket preferálták, még az extrém sportokat jelölték meg a legkevésbé.

A kérdőívek bemutatása

Kérdőívünket a Google Forms programmal állítottuk össze. A kérdőívben belül alkottunk egy kísérő kérdőívet, illetve két validált, korábbi kutatásokban alkalmazott kérdéssort használtunk fel.

A kísérő kérdőív

A kísérő kérdőív a FÁK és a H-SMS kérdőívek előtt szerepelt. Ebben a kitöltők a szociodemográfiai adataikat, illetve általános sportolási szokásaikat és annak rendszerességét adták meg.

A sportág kiválasztásánál különböző csoportokba soroltuk az egyes sportágakat, például ismertetve, hogy mindenki könnyedén ki tudja választani az általa végzett sportági csoportot. 11 ilyen csoportot írtunk le, melyek a következők voltak: erősítő jellegű tevékenységek, nyújtó jellegű tevékenységek, táncos jellegű tevékenységek, gyalogló jellegű tevékenységek, csapatjátékok, vízi sportok, küzdősportok, gördülő sportok, ütős sportok, téli sportok, extrém sportok. 2 sportág volt, amiket nem tudtunk külön ilyen csoportba besorolni: a futás és a lovaglás. Ezeket külön raktuk bele a többi választható opciók közé. Így összesen 13 választható sportirányzati csoport volt a kitöltők számára.

A sportolási helyszín kiválasztásánál csak egy opció kiválasztása volt a megengedett, viszont a „kültéri” és „beltéri” sportolási lehetőségek mellett lehetett választani a „mindkettő” opciót is, ami a leggyakoribb volt a kitöltők körében. Ezeket az adatokat használtuk fel, hogy csoportosítsuk a kutatásban résztvevőket, de emellett egyéb csoportosítás mentén is (nem, edzésgyakoriság) elemeztük adatainkat.

A Flow Állapot Kérdőív (FÁK)

A kérdőív ezen fázisához a magyar Flow Állapot Kérdőívet (FÁK) vettük alapul. Ez a kérdőív egy 20 állításból álló kérdéssor, ami az áramlat élmény alapidimenzióit méri. 5 fokozatú Likert-skálán lehetett megadni a kitöltőknek, hogy mennyire illik rá az adott állítás (1: Egyáltalán nem illik rám – 5: Nagyon illik rám).

A FÁK két faktorból áll össze. Az első egy Kihívás-készség egyensúly faktor (a flow-zónába lépés alapvető feltételeire utal), ami 11 tételből áll össze: 1, 2, 6, 7, 8, 12, 13, 14, 15, 16, 17. A másik az Egybeolvadás az élménnyel faktor, amely 9 tételes, a flow kísérőjelenségeit foglalja össze: 3, 4, 5, 9, 10, 11, 18, 19, 20 (Magyaródi és mtsai, 2013).

A Sportmotivációs Skála (H-SMS)

A harmadik, egyben utolsó fázisban a magyar nyelvű sportmotivációs skála (H-SMS) kérdőívét alkalmaztuk. A kérdőív ezen részében a kitöltők motivációira voltunk kíváncsiak. Ennek a típusú kutatásnak az alapja, az eredeti sportmotivációs skála, melyet két nyelven validáltak a szerzők: angol (Pelletier és mtsai., 1995) és francia (Brière és mtsai., 1995) nyelven is megjelent.

Ez egy 6 faktorból álló kérdéssor, amely összesen 19 kérdést tartalmaz. Az első ilyen faktor az Intrinzik szabályozás, amely két alfaktorból áll össze: az észlelt (kognitív) kompetenciából (7, 11, 19) és az önhatékonyság növelésére (effektív) irányuló intrinzik motivációból (3, 9, 14). Második faktor az Integrált szabályozás (4, 13), harmadik az Identifikált szabályozás (6, 12, 18), negyedik az Introjektált szabályozás (1, 16), ötödik a Külső szabályozás (5, 8, 15), a hatodik pedig az Amotiváció (2, 10, 17).

A kérdéssor elején feltüntetett „Miért űzöm ezt a sportágat?” kérdésre adtunk 19 lehetséges választ, ahol a kitöltőknek el kellett dönteniük, hogy mennyire igaz rájuk az adott állítás. Az állításokra egy 7 fokú Likert-skálán kellett válaszolni (1: Egyáltalán nem igaz rám – 7: Teljes mértékben igaz rám (Paic és mtsai., 2018)).

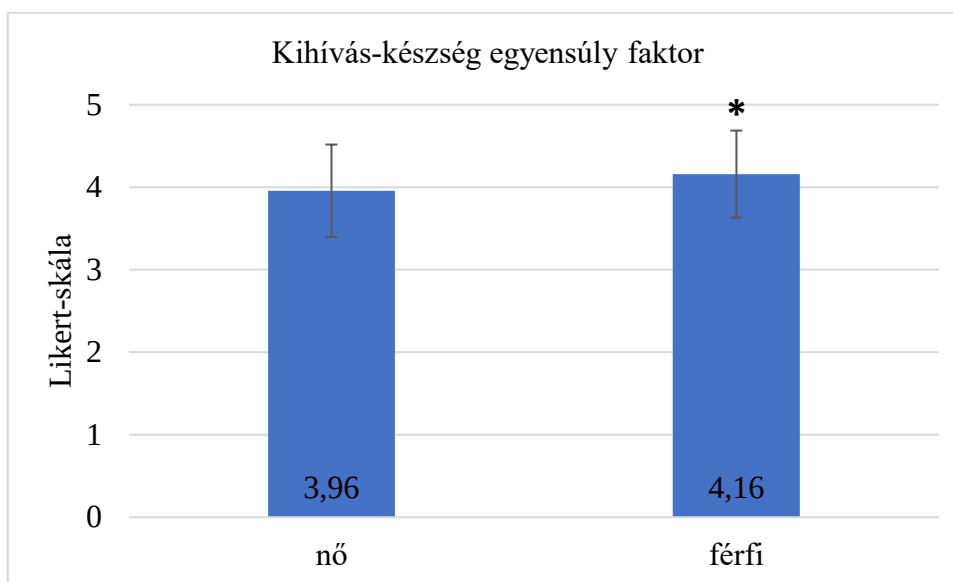
Statisztikai elemzés módja

Az adatok kiértékelését az IBM SPSS Statistics 25.0 szoftveren végeztük. Megvizsgáltuk, hogy a különböző kérdéssorokon belül hol, mely faktorokban keletkeztek nagyobb eltérések az egyes csoportok között. Ezt főként Kruskal Wallis teszt segítségével tettük meg, kivéve a nemek tekintetében, ahol már Mann-Whitney U féle tesztet alkalmaztunk. A szignifikancia szint $p < 0,05$ volt.

Eredmények és megbeszélésük

A nemek szerinti eredmények

A nők és férfiak FÁK és H-SMS faktoraiban rejlő különbségeket Mann-Whitney U teszttel elemeztük. Itt egyedül egy FÁK faktorban volt szignifikáns különbség ($p < 0,05$), azaz a Kihívás-készség egyensúly faktorban. 4-es Likert-skála érték felett szavaztak átlagosan a férfiak, míg egy kicsivel 4-es átlag alatt maradtak a nők (2. ábra). Nemek tekintetében a Szemes (2016) sportmotivációs kutatásban véltek leginkább felfedezni különbséget, ahol a művészi és a küzdősportokban volt különbség a flow-élmény elérésében. Abban a kutatásban a nők inkább a művészi sportokban, a férfiak pedig inkább a különböző küzdősportokban éltek át flow élményt. Ugyanígy a nők a küzdősportokban, a férfiak a művészi sportokban nagyon alacsony értékeket értek el. Így arra a következtetésre jutott, hogy a férfiaknál a küzdősportokon belül inkább az öntudat elhalványulása volt a jellemzőbb.



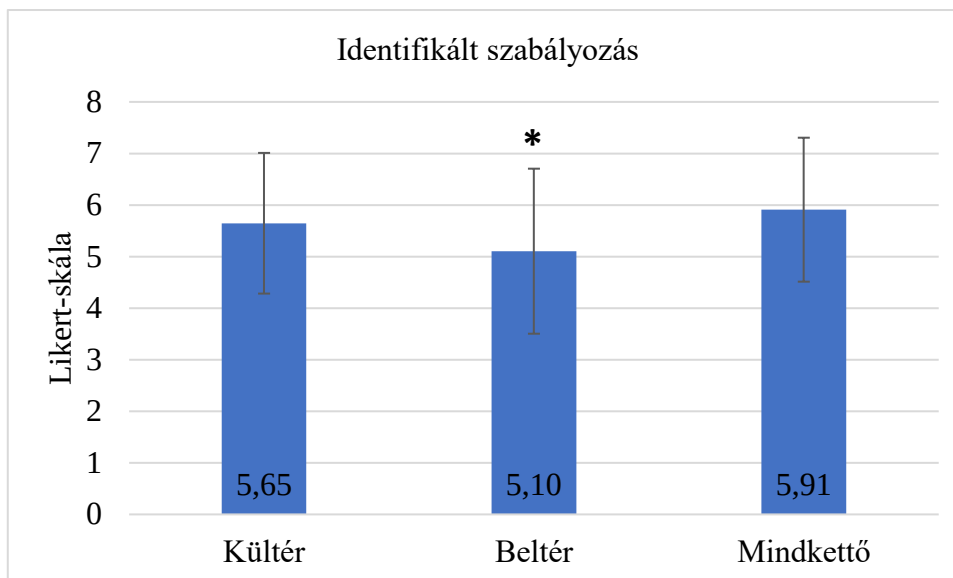
2. ábra: A FÁK kihívás-készség egyensúly faktor értékei a nemek tekintetében.

* $p < 0,05$

A sporttevékenység helyszíne alapján kapott eredmények

A sporttevékenység végzésének helyszíne alapján három opciót adtunk meg kérdőívünkben: kültéren, beltéren, mindkettő. Ezek alapján választhattak egyet a kitöltők, hogy rájuk melyik a jellemzőbb. A legtöbben mindkét helyszínen végeznek aktív sporttevékenységet (50,7%), a kitöltők 25,4%-a kültéren, míg 23,9%-a pedig inkább beltéren folytat valamilyen mozgásformát.

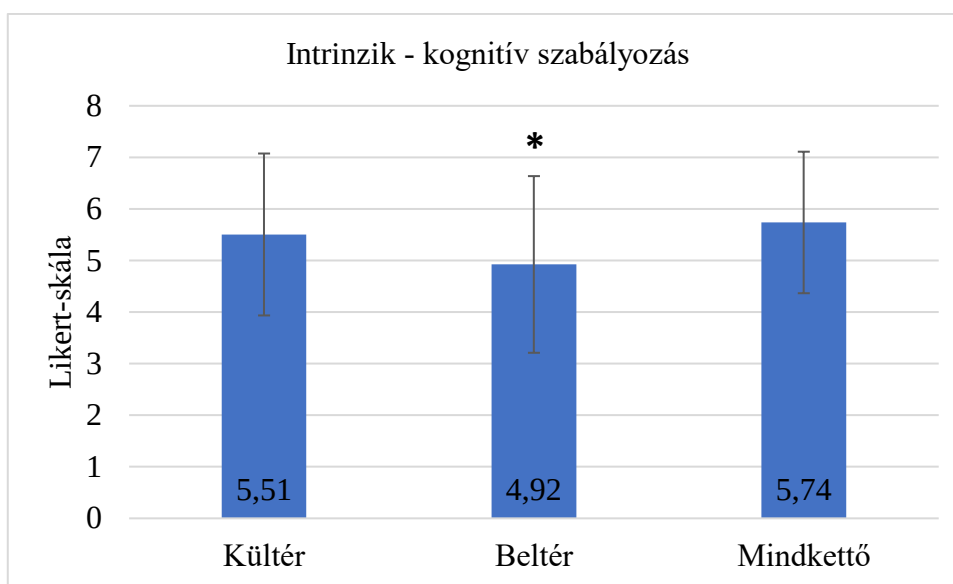
Jelen kutatásban a helyszín nem befolyásolta a flow élményt, a FÁK kérdőív két faktorában minimális eltérés mutatkozott a három csoport között. Azonban a H-SMS kérdőív Identifikált szabályozás faktorban szignifikáns eltérést találtunk a kültéren, beltéren és mindkettő helyszínen csoportok között (3. ábra). Itt a beltéri sportot űzők érték el a legkisebb értéket a Likert-skálán.



3. ábra: A H-SMS kérdőív Identifikált szabályozás faktor átlagos értékei a sporttevékenység végzésének helyszíne alapján.

* $p < 0,05$

Ezzel megegyezően az Intrinzik szabályozás faktoraiban szintén a beltéren végzett sporttevékenységeknél jött ki szignifikánsan alacsonyabb érték a másik két csoporthoz képest (4. ábra).



4. ábra: A H-SMS kérdőív Intrinzik - kognitív faktor átlagos értékei a sporttevékenység végzésének helyszíne alapján.

* $p < 0,05$

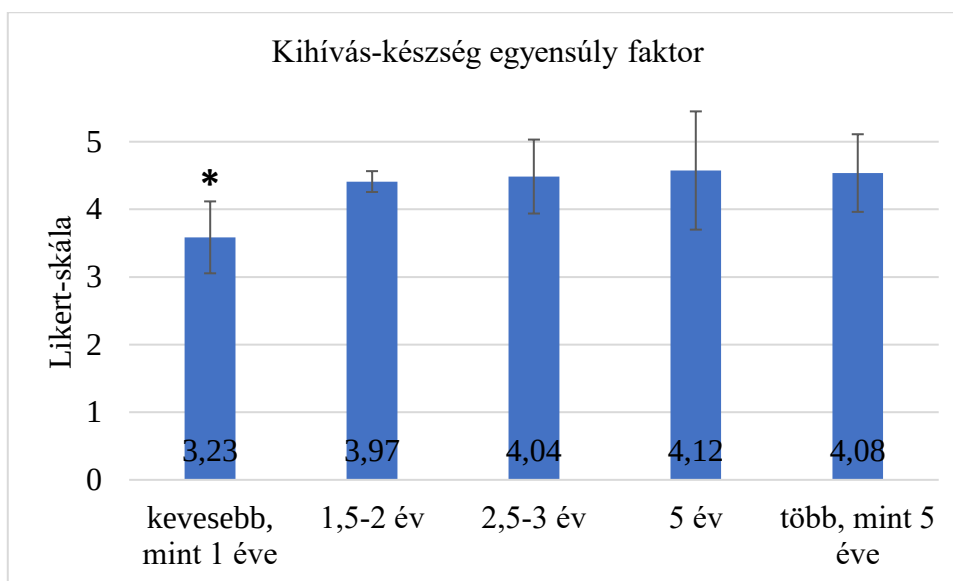
Ebben a témában folytatott korábbi tanulmányokban általában a kültéri környezetben végzett sportolás során regisztráltak pozitív hatásokat. Pasanen (2018) kutatásában arra a megállapításra jutott, hogy a természetes környezetben végzett fizikai aktivitás nagy összefüggésben volt az

érzelmi jóléttel és jó közérzettel. Bár abban a kutatásban nem vették számításba azokat, akik mindkét helyszíni opciót alkalmazzák mindennapi aktivitáshoz.

Voltak olyan tanulmányok is, ahol a résztvevők maguk számoltak be arról, hogy kifejezetten nagyobb élvezetet éreztek a szabadtéri sétálásban, nyugodtabbnak érezték magukat, mintsem a beltéri sétálás közben. Azonban szignifikáns eltérés itt sem mondható állandónak, ezt a különbséget csak egy tanulmány férfi résztvevőinél mutatkozott meg (J. Thompson Coon és mtsai, 2011).

A sportolási évek száma alapján kapott eredmények

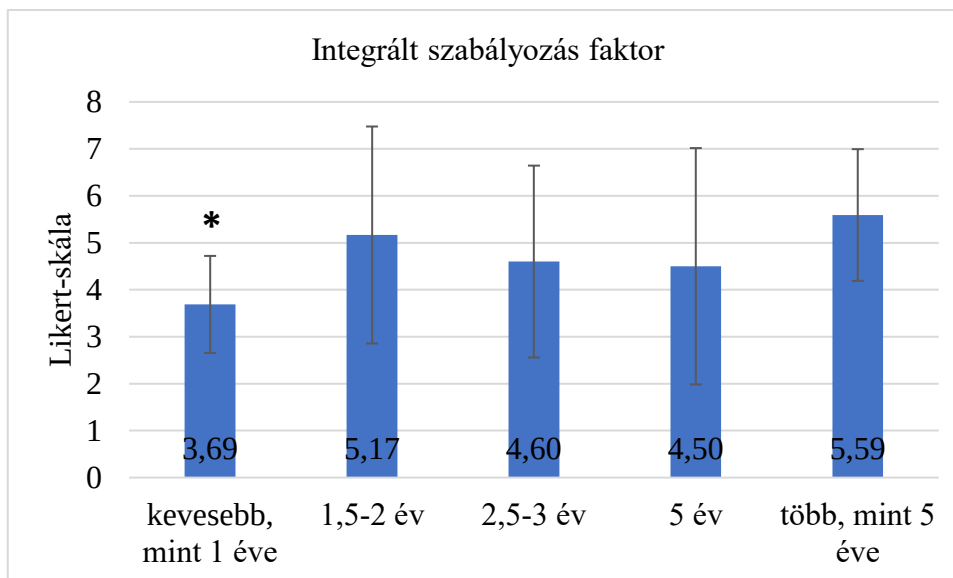
A „Hány éve sportolsz?” kérdésben öt válasz közül választhattak a kitöltők: kevesebb, mint 1 éve; 1,5-2 éve; 2,5-3 éve; 5 éve; több, mint 5 éve. Ezek alapján is csoportosítottuk vizsgálati személyeinket. Összesen három kimagasló faktort kell kiemelnünk, ahol szignifikáns eltérések jöttek ki a csoportok között. A legtöbb faktorban nem meglepő módon a kevesebb, mint egy éve sportolók jelölték a legalacsonyabb értéket a Likert-skálán. Kettőben azonban különösen alacsony átlagos értéket értek el, mint a Kihívás-készség egyensúly flow faktorban (5. ábra), illetve az Integrált szabályozás motivációs faktorban (6. ábra).



5. ábra: A FÁK Kihívás-készség egyensúly faktor átlagos értékei a sportolási évek alapján.

* $p < 0,05$

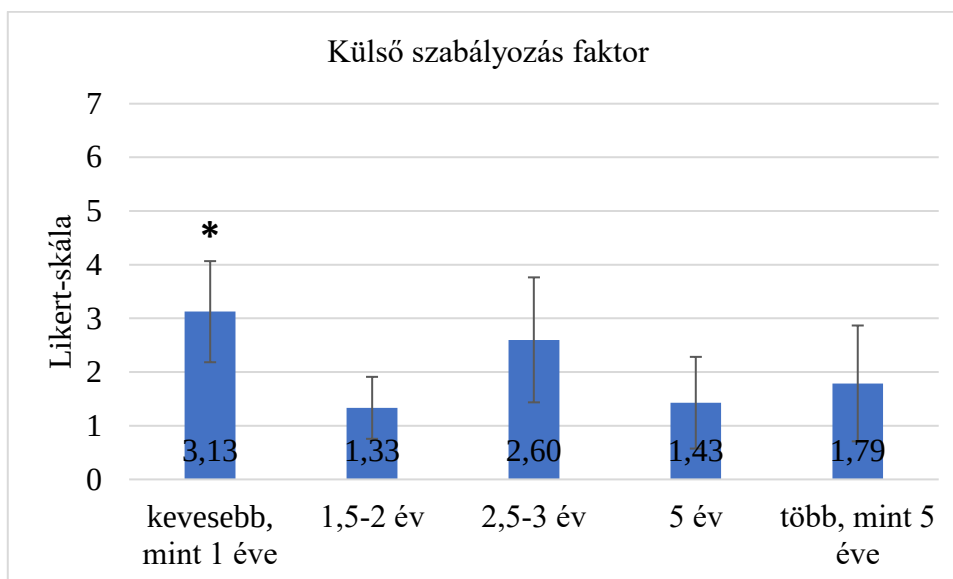
Az Integrált faktorban a több éve sportolók közt átlagosan 4,50 és 5,59 között oszlik el a válaszadások értéke (5. ábra). Ez egy külső motivációt vizsgáló skála, ahol minél magasabb értéket érnek el, annál magasabb az egyén motivációja ebben a faktorban. A kevesebb, mint egy éve sportolók közt azonban ez az átlag mindössze 3,69, ami elég alacsonynak mondható ebben az esetben.



6. ábra: A H-SMS kérdőív Integrált szabályozás faktor átlagos értékei sportolási évek alapján.

* $p < 0,05$

Az egyetlen faktor, ahol a legkevesebb ideje sportolók érték el a legnagyobb átlagos értéket, az a Külső szabályozás faktor volt (7. ábra). Mikulán és Pikó (2012) kutatása alapján a külső motiváció jelentheti a jutalom megszerzése célját is, mint például az alakformálást. Ezek alapján következtethetünk arra, hogy a nemrég sportolni kezdőket főként a külső motiváció hajtja, esetleg egy megfelelési vágy a társadalom felé, azonban csupán ez nem hajtja őket eléggé, hogy tovább is folytassák a sportolást. A flow élmény bennük még csekély, ami nem meglepő, hiszen az adott mozgásformával még éppen ismerkednek, így ez az érzés kevésbé számottevő esetükben (Csíkszentmihályi, 1997).



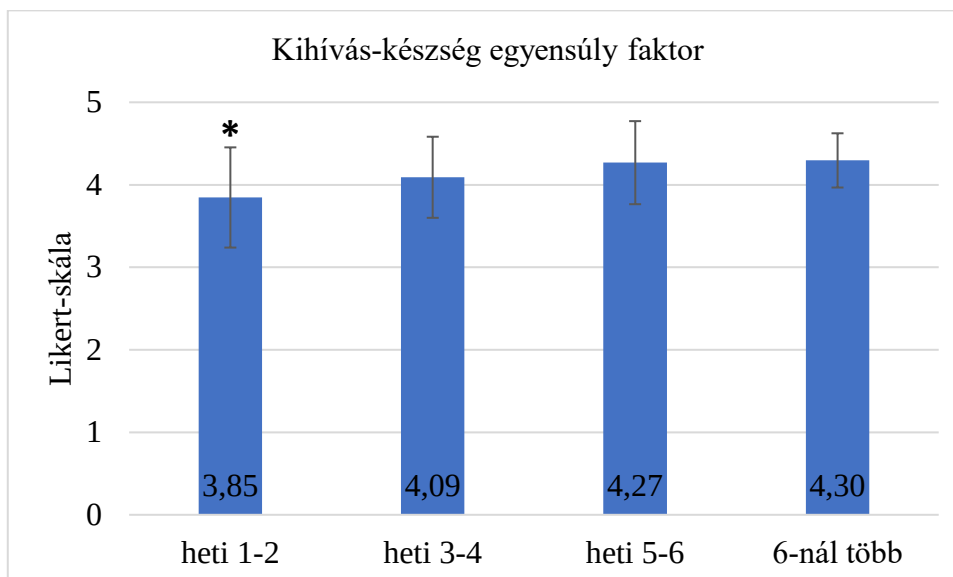
7. ábra: A H-SMS kérdőív Külső szabályozás faktor értékei a sportolási évek alapján.

* $p < 0,05$

A sportolás rendszeressége alapján kapott eredmények

A sportolás rendszerességére heti szinten kérdeztünk rá. Négy válaszlehetőség közül választhattak: 1-2, 3-4, 5-6 vagy 6-nál több alkalommal sportolnak hetente. Ennél a tesztnél öt szignifikáns eltérést regisztráltunk a faktorok tekintetében a kialakított csoportok között. Ezek a faktorok pedig a Kihívás-készség egyensúly faktor (8. ábra), az Integrált szabályozás faktor (9. ábra) az Introjektált szabályozás faktor (10. ábra), a kognitív és effektív Intrinzik szabályozás faktor. Itt főként a kevesebb rendszerességgel, heti 1-2 alkalommal sportolók érték el a legkisebb átlagos értékeket ezekben a faktorokban.

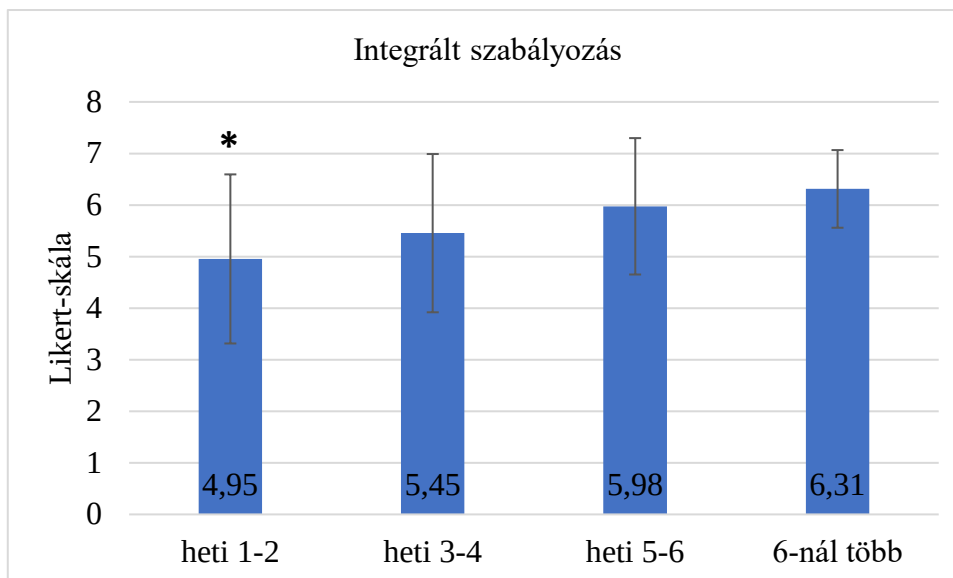
A flow élményt vizsgáló Kihívás-készség egyensúly faktorban kifejezetten magas átlagok jöttek ki (8. ábra), bár a heti 1-2 alkalommal sportolók eredménye szignifikánsan alacsonyabb a rendszeresebben sportolókhöz képest.



8. ábra: A FÁK kérdőív Kihívás-készség egyensúly faktor a sportolás rendszeressége alapján.

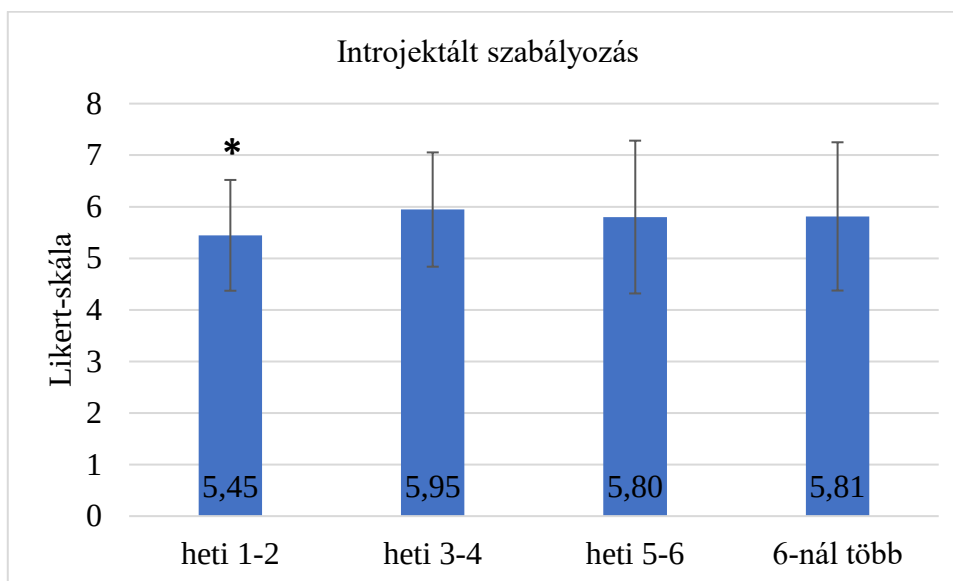
* $p < 0,05$

A motiváció önmeghatározásáról szóló faktorában, az Integrált szabályozásban, hasonlóan magas arányú eredmények jöttek ki, mint az előző flow faktorban, viszont jóval magasabb szórással (9. ábra). Az önmeghatározás kérdésében már jóval jobban megoszlik az emberek érzése, azonban a tendencia nem változik: minél gyakrabban sportol valaki, annál magasabb a motivációja.



9. ábra: A H-SMS kérdőív Integrált szabályozás faktor értékei a sportolás rendszeressége alapján. * $p < 0,05$

Az Introjektált szabályozás faktorban a válaszadók szórása jóval magasabb volt, mint a Kihívás-készség egyensúly faktorban (10. ábra). Mindemellett a ritkábban sportolók aránya (heti 1-2, heti 3-4) már magasabb, mint az Integrált szabályozásnál.



10. ábra: A H-SMS kérdőív Introjektált szabályozás faktor átlagos értékei a sportolás rendszeressége alapján.

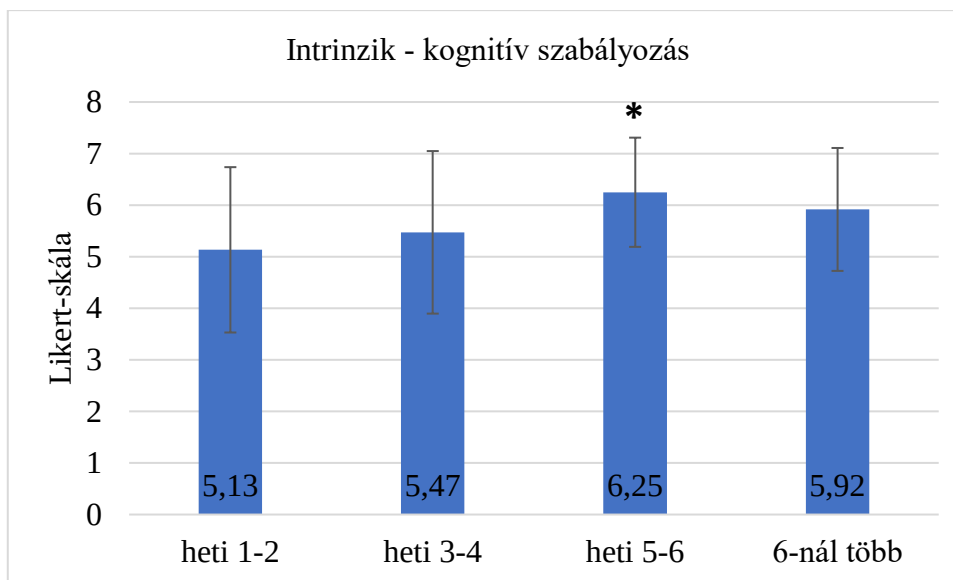
* $p < 0,05$

Szabó (2004) korábbi kutatásában megállapította, hogy a motiváció mellett az aktivitás rendszeressége és szervezettsége ugyanolyan fontos a jó közérzethez. Bár az emberek többsége ezzel tisztában is van, hogy mennyire fontos a rendszeres testmozgás, milyen fontos az

egészségünk érdekében, azonban a legtöbben csak akkor válnak aktívabb sportolókká, ha már érzik annak jótékony hatásait (Ábrahám és Bárdos, 2014).

Ami még megfigyelhető, hogy akik heti 5-6 alkalommal vagy annál többször sportolnak egy héten, ők értenek egyet a leginkább ezekben a faktorokban lévő állításokkal, azaz, azokat az állításokat nagyon magukénak érzik. Azonban az Intrinzik szabályozás motivációs faktorokban inkább a heti 5-6 alkalommal sportolók adták a magasabb Likert-skála átlagot, mintsem a 6-nál több alkalommal sportolók. Ez egy belső motivációt vizsgáló skála, és jelen eredmények alapján a heti 5-6 rendszerességgel sportolók a legmotiváltabbak ezen a skálán, míg az ennél többet sportolók motivációja már visszaesést mutat. Pasanen (2018) kutatása alapján van összefüggés a gyakori sportolás és a gyakori pozitív érzelmi és fizikai állapot között. Így ez is igazolást ad az eredményeinkre, miszerint minél rendszeresebben sportol valaki, annál nagyobb az esély, hogy kiegyensúlyozottabbak legyenek a mindennapok, és jobb legyen a közérzet. Azonban ennek a jelenségnek is lehet egy felső határa, ahol bár a sportolás rendszeressége megmarad, az egyén mégis veszít a motivációjából.

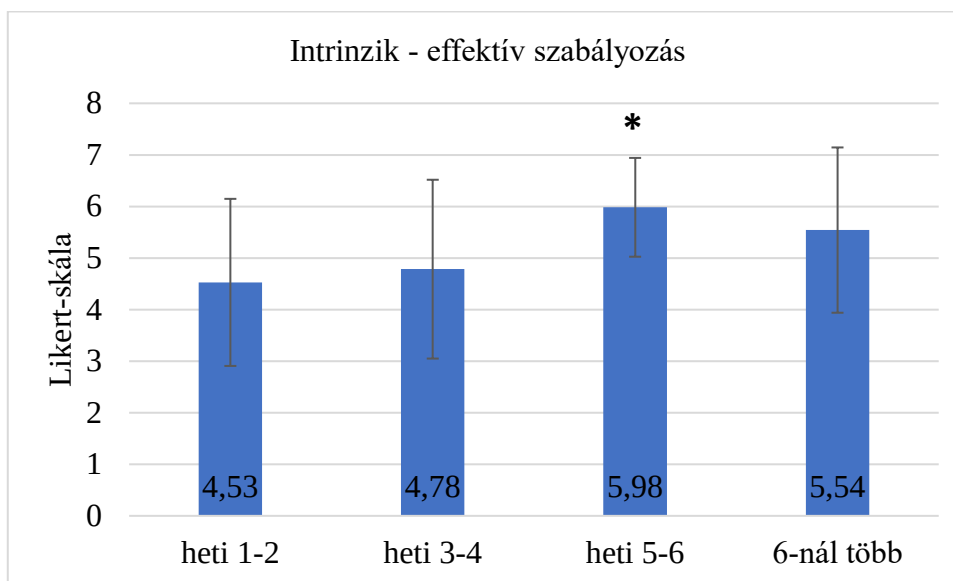
A kognitív Intrinzik alfaktor az észlelt kompetenciára irányuló belső motivációs faktor. Bár a fentebb leírtak alapján a hetente ritkábban sportolók eredményeinek aránya ebben is alacsonyabb, az értékek még így is magasak ebben a faktorban (11. ábra). Mindegyik opcióban a Likert-skála 5 értéke felett van az átlag, a legerősebb csoportban, a heti 5-6 rendszerességgel sportolók aránya már 6 fölött van ebben a skálában.



11. ábra: H-SMS kérdőív Intrinzik - kognitív szabályozás faktor értékei a sportolás rendszeressége alapján. * $p < 0,05$

Az Intrinzik faktor másik alfaktora, az effektív Intrinzik faktor az önhatékonyság növelésére irányul. Az eltérések közel ugyanakkorak, mint a kognitív alfaktorban, ám az értékek jóval

alacsonyabbak (12. ábra). Minden bizonnyal az önhatékonyság ebben az esetben kevésbé fontos a kitöltők körében, mintsem a kompetencia növelése.



12. ábra: A H-SMS kérdőív Intrinzik - effektív szabályozás faktor átlagos értékei a sportolás rendszeressége alapján. * $p < 0,05$

Összefoglalás

Kutatásunkban a flow élmény és motiváció megjelenését vizsgáltuk különböző típusú, rekreációs jelleggel végzett, fizikai aktivitást végző személyek körében. A nemek tekintetében nem tapasztaltunk lényegi eltérést a két kérdőív egyes faktoraiban. Ez az eredmény a korábbi kutatásokra is jellemző volt.

Nagyobb eltérésre számítottunk a sporttevékenységek helyszínének vizsgálatában. A legtöbb kutatásban egyértelműen a kültéren végzett fizikai aktivitás váltotta ki a legtöbb pozitív hatást. Javította a figyelmet, csökkentette a szorongást, és kiemelkedően jó hatással volt a mentális jólétre. Ezek mind olyan tényezők, amelyek a flow állapot elérése érdekében fontos jelentőséggel bírnak. Ennek ellenére a flow állapotot vizsgáló FÁK faktoraiban nem jöttek ki szignifikáns eltérések a kül- és beltéren végző csoportok között, szinte teljesen ugyanazokat az eredményeket kaptuk a kültéren, a beltéren, illetve mindkét környezetben végzett testmozgás esetében. Ennek értelmében a kutatásunk szerint a helyszín nincs különösebben hatással az áramlat élmény megélésében. Azonban az elemszám növelésével más eredményeket is kaphatunk a későbbiekben.

A motiváció vizsgálatában már szignifikáns eltérést találtunk a helyszín tekintetében az Identifikált szabályozás és az Intrinzik szabályozás faktorokban. Ezekben a faktorokban a beltéri sportolásban jöttek ki a legalacsonyabb eredmények, a kültéri, illetve mindkettő opciókat választók eredményeinek átlagai közel egyenlőek ezekben a faktorokban. Így, motivációs különbség mutatkozott meg a sportolási helyszínek között. Akik csak kültéren, vagy kültéren is végeznek sporttevékenységet, nagyobb motivációval teszik ezt. Az Identifikált faktorban magasabb arányok jöttek ki (kültér: 5,65, beltér: 5,10, mindkettő: 5,91), mint a kognitív Intrinzik (kültér: 5,51, beltér: 4,92, mindkettő: 5,74), illetve az effektív Intrinzik (kültér: 4,98, beltér: 4,33, mindkettő: 5,14) faktorokban. Mivel az Identifikált faktor külső, míg az Intrinzik faktorok belső motivációt jelölnek, ez alapján következtethetünk arra is, hogy ugyan csak minimálisan, de a külső motiváció erősebben hat a helyszín kiválasztásakor, mint a belső motiváció.

A kérdőívünk azon részében, hogy ki, mennyi ideje él aktív sportolói életet, azok, akik kevesebb, mint egy éve kezdtek el sportolni, alacsonyabb eredményt értek el a Kihívás-készség egyensúly faktorában. Ezek a sportolók kevésbé élik át a flow élményt, mint azok, akik ennél több ideje sportolnak. Két külső motivációt vizsgáló faktorban, az Integrált szabályozás faktorban, valamint a Külső szabályozás faktorban nagyon megoszlának az eredmények az öt válaszlehetőség (kevesebb, mint 1 éve; 1,5-2 év; 2,5-3 év; 5 év; több, mint 5 éve) között, de itt is a kevesebb, mint egy éve sportolók aránya volt a kiemelkedőbb. Mivel az Integrált szabályozás faktorban úgyszintén a legalacsonyabb átlagot érték el, viszont a Külső szabályozás faktorban a

legmagasabbat, a másoknak való megfelelés jobban hat erre a csoportra, mint a többire, és kevésbé az önmeghatározás.

A sportolás rendszerességet elemző csoportosítás alapján (heti 1-2; heti 3-4; heti 5-6; 6-nál több) érdekességgént említendő az, hogy minél nagyobb rendszerességgel sportol valaki, annál jobb eredményeket ér el, mint a flow vizsgálatban, mint a motivációba. A Kihívás-készség egyensúly faktorban, az Integrált szabályozás faktorban és az Introjektált szabályozás faktorban ugyanez az eredmény jött ki. Az eltérések az Intrinzik szabályozás faktoraiban voltak, hiszen ott a heti 6-nál több rendszerességgel sportolók már veszítettek a belső motivációjukból, a heti 5-6 alkalommal sportolókhöz képest. Így tehát a heti 6 alkalommal végzett sporttevékenység a határa a belső motiváció növekedésének, az ennél többet sportolóknak már kisebb a belső motivációja a vizsgált mintában.

Kutatásunkból kiderült, hogy a helyszín (kültér, beltér, mindkettő) vizsgálata során a flow élményben eltérés nem mutatható ki, a motivációban viszont inkább a kültéren, vagy kül- és beltéren végzett aktivitásnál volt erősebb a motiváló erő, mintsem csak a beltéri sportolásnál. A sportolás rendszerességében és mértékében pedig egyértelműen megállapítható, hogy az aktívabb sportolói életmód pozitívabb hatással van a flow élmény átélésére, valamint a motivációra is.

Irodalomjegyzék

1. Ábrahám, J. (2017). *Rekreációs kultúra a fogyasztói társadalomban* (Doktori értekezés, Testnevelési Egyetem).
2. Ábrahám, J., & Bárdos, Gy. (2014). Szabadidő és rekreáció. *Kultúra és közösség*, 5 (1), 25-30.
3. Csíkszentmihályi, M. (2001). *Flow Az áramlat A tökéletes élmény pszichológiája*. Budapest: Akadémia Kiadó.
4. Csíkszentmihályi, M., & Buda, J. (2007). "A" fejlődés útjai: a harmadik évezred pszichológiája: [a Flow folytatása]. Nyitott Könyvműhely.
5. Csíkszentmihályi, M., & Jackson, S. E. (2001). *Sport és flow, Optimális élmény*. Vince kiadó: Budapest.
6. Csíkszentmihályi, M. (1997). *Flow - Az áramlat*. Budapest: Akadémiai kiadó.
7. Gósi Zs. (2018): Magyarországi iskolarendszer alapú sport támogatások. *Sport, Tanulás, Karrier. Neveléstudomány: Oktatás Kutatás Innováció*. 2, 44-60.
8. Hamvai, C., & Pikó, B. (2008). Pozitív pszichológiai szempontok az iskola világában: a pozitív pedagógia kihívásai. *Magyar pedagógia*, 108(1), 71-92.
9. Jackson, S. A. (1995). Factors influencing the occurrence of flow state in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7(2), 138-166.
10. Járai, R. (2004). Nemi különbségek a sport motivációban: Klasszifikációs faelemzés. *Pszichológia*, 24(3), 305-314.
11. Járai, R. (2006). Szelf determináció és tehetség kapcsolata fiatal sportolóknál. *Tézisgyűjtemény, Pécsi Tudományegyetem*.
12. Magyaródi, T., Nagy, H. Oláh, A. (2013). Egy újonnan kidolgozott flow állapot kérdőív kimunkálásának és pszichometria jellemzőinek bemutatása. *Pszichológia* 1(33), 15-36.
13. Náadori, L., Gáspár, M., Rétsági, E., Ekler, J., Dancs, H., Woth, P., Gáldi, G. (2011). *Sportelméleti ismeretek*. Budapest, Magyarország: Dialóg Campus Kiadó-Nordex Kft.
14. Nakamura, J., & 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.
15. Oláh, A. (2012). *A pozitív pszichológia világa*. Budapest: Akadémiai kiadó.
16. Paic, R., Kajos, A., Meszler, B., Prisztóka, Gy. (2018). A magyar nyelvű sportmotivációs skála (H-SMS) validációja és eredményei. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 73(2/3), 159–182.

17. Park, N., Peterson, C., Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 603–619.
18. Pasanena, T. P., Ojalab, A., Tyrväinenb, L., Korpela, K. M. (2018). Restoration, well-being, and everyday physical activity in indoor, built outdoor and natural outdoor settings. *Journal of Environmental Psychology*, 59, 85-93.
19. Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Brière, N. M., 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.
20. Pikó, B. (2002). *Egészségtudatosság serdülőkorban*. Akadémia Kiadó, Budapest.
21. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and wellbeing. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
22. Szabó, M. (2004). Motiváció In Kollár, N. K., Szabó, É. (Eds.), *Pszichológia pedagógusoknak* (pp. 169-191). Budapest, Magyarország: Orisis Kiadó.
23. Szemes, Á., Harsányi, Sz. G., Tóth, L. (2016). Különböző sportágakban versenyző sportolók sportmotivációjának és flow élményének összehasonlító vizsgálata. *Testnevelés, sport, tudomány*, 1(1), 80-90.
24. Thompson Coon, J., Boddy, K., Stein, K., Whear, R., Barton, J., Depledge, M. H. (2011). Does Participating in Physical Activity in Outdoor Natural Environments Have a Greater Effect on Physical and Mental Wellbeing than Physical Activity Indoors? A Systematic Review. *Environmental Science and Technology*, 45, 1761–1772.
25. Weng, P. Y., & Chiang, Y. C. (2014). Psychological restoration through indoor and outdoor leisure activities. *Journal of Leisure Research*, 46(2), 203-217.