

Bevezetés

„A motiváció a latin „movere” (mozgatni) szóból származik; a viselkedés és a magatartás kiváltásában, szabályozásában és fenntartásában szerepet játszó tényezők összességét jelenti.” (Gyömbér K. & Kovács, 2013). Az emberek alapvető szükségletei közé tartozik, hogy mozogjon, testét eddze, illetve ezek mellet, hogy szellemileg és testileg is másokkal versengésbe kezdjen, tökéletességre törekedjen (Paic, 2019). Ennek a legnagyobb mozgatórugója a motiváció.

A sportpszichológia egyik fontos kutatási területe a sportolók motivációjának vizsgálata, hiszen a motiváció meghatározza a szervezet aktivitásának mértékét, a cselekvés összetételét, eredményességét egyaránt (Kurimay et al., 2012). Ebből következtethetünk, hogy a sportpszichológia területe, a teljesítménynöveléssel és annak az egyén pszichéjére gyakorolt hatásával is foglalkozik (Gyömbér N., 2017).

Az a személy, aki nem érez önmagában késztetést vagy a cselekvésre való vágyat, őket nevezzük motiválatlanoknak, míg azok, akik a céljuk elérése érdekében minden energiájukat megmozgatják, motiváltak tekinthetők. Ebből adódóan, aki csapatban dolgozik vagy játszik, nagy valószínűséggel elgondolkozik azon, hogy társaik vagy önmaga mennyire motivált a közös cél elérése érdekében (Ryan & Deci, 2000).

A sportolók motivációját mérő és vizsgáló elméletek közül az egyik legismertebb Deci és Ryan (2000) nevéhez fűződik. Az önmeghatározás elmélet szerint a motiváción belül a legalapvetőbb különbség tételt a belső (intrinzik) motiváció és a külső (extrinzik) motiváció mutatja meg, de Vallerand hierarchikus modelljében helyet kap az amotiváció szerepe is (Vallerand, 1992).

A belső (intrinzik) motivációt leginkább úgy definiáljuk, hogy a tevékenység által kapott elégedettség érzés megléte, míg a külső motiváció esetében külső behatások irányítják a cselekvést a cél elérése érdekében (Pelletier et al., 1995). Amennyiben egy személy belső motivációval rendelkezik, akkor inkább a vele járó öröm és szórakozás miatt teszi azt, és nem pedig a külső ösztönzésre, elvárásoknak való megfelelés és jutalmak elérése érdekében (Szemes et al., 2016). Az embereket foglalkoztatja a motiváció, hogy hogyan és milyen módon ösztönözzék saját magukat, illetve ezt mások milyen módon teszik a cselekvés érdekében. A szülők, a tanárok, az edzők is küzdenek azzal, hogyan motiválják, azokat a sportolókat/diákokat, akiket a szárnyaik alá vettek. Az egyének pedig azzal, hogy minden energiájukat mozgósítsák és kitartsanak a céljuk elérése érdekében az élet és a munka feladatai mellett. Bizonyos értelemben az intrinzik motiváció egyéneken belül létezik, egy másik értelmezés szerint pedig az egyén és az elvégzendő feladat/tevékenység között létrejön-e a

megelégedés és érdeklődés érzése. Megfigyelhető, hogy az emberek bőségesen fel vannak ruházva a belső motivációra való hajlammal és ezek csak megfelelő feltételek mellett fejlődnek ki (Ryan & Deci, 2000).

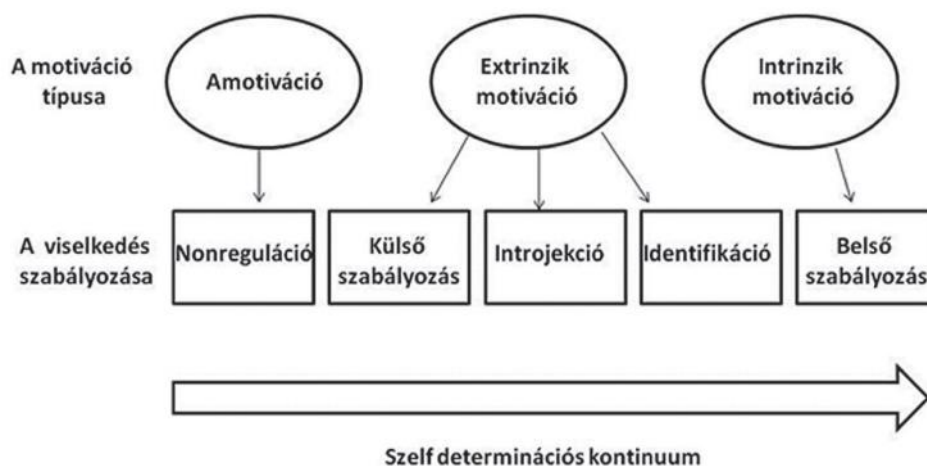
Három intrinzik motiváció létezik Vallerand (1997) szerint és ezek a következők: tanulásra, fejlődésre és a tapasztalatszerzésre irányuló szabályozás (Paic et al., 2018).

Az önmeghatározás elmélete (Self-Determination Theory; SDT) olyan segítséget nyújt számunkra, hogy meghatározzuk a motiváció belső és külső forrásait (Benke & Vitrai, 2018). Az elmélet egyik sajátossága, hogy mind a külső, mind a belső motivációs tényezőket további csoportokra osztja. Az elmélet alkotói szerint az embernek három vele született szükséglete van, az autonómia (önállóság: a saját céljaiért lelkesedik), a kompetencia (hozzaértés: nagy teljesítmény iránti vágy) és a társas kapcsolatok (kötődés: mindent megtesz annak érdekében, hogy a társadalom elfogadja) megléte, melyek hozzájárulnak a magas szintű motiváció és elhivatottság kialakulásához, de ezek mellett a teljesítményt, a kitartást és a kreativitást sem szabad kifejejtenünk. Mindemellett az SDT arról is említést tesz, hogy a három alapvető szükséglet között az egyén próbál egyensúlyt tartani, de ha ez nem történik meg, akkor valamelyik tényező gátlódni fog, és feltehetően nem lesz a jelen az egyéni jóllét érzése (Benke & Vitrai, 2018).

A külső (extrinzik) motiváció Deci és Ryan (2000) gondolatai szerint: *„egy olyan konstrukció, amely akkor érvényes, amikor egy tevékenységet valamilyen elkülöníthető eredmény elérése érdekében végeznek”*. Ez a megállapítás alapján arra következtethetünk, hogy a külső motiváció teljes ellentétben áll az intrinzik motivációval, ahol az a meghatározó, hogy egy tevékenységet az élvezetért végeznek. Bár a belső motiváció nagyon fontos érték, az iskolába kerülést követően a diákoknál megfigyelhető a külső motiváció túlnyomó megjelenése, például, aki azért tanul és csinálja meg a házi feladatot, mert fél a szülő által kiszabott büntetéstől vagy, ha a szülő feltételként szabja meg a jó tanulmányi eredményt, hogy délutánonként a gyermek elmehessen sportolni, ellenben ez nem valósul meg az általa kiszabott feltétel, akkor megtiltja neki. Mindkét példa tartalmazza azokat az eszközöket, aminek köszönhető a külső motiváció korai megjelenése az ember életében. Tehát külső motivációnak kifejezetten azt nevezzük, amikor külső jutalmak elérési vágya hajtja az egyént (Kuuskoski, 2015). Az extrinzik külső motiváción belül három típust különítünk el: introjektált, identifikált, valamint az amotivációt is ide sorolja. Aki introjektált az egy belső szabályozáson esik át, mert szégyelli, hogy nincsen jó formában és azért sportol. Az indentifikált személyiségű a sporttevékenységet fontosnak ítéli meg és a tevékenységre ebben az esetben személyiségfejlődése érdekében üzi (Paic et al., 2018).

Ezek alapján megállapítható, hogy a legalapvetőbb különbség a belső és a külső motiváció között, hogy a vele járó szórakozás, kihívás vagy az élvezetesség kedvéért csinálja (intrinzik), vagy azért, mert valamilyen külső nyomás, ösztönzés hatására látványos és kiemelkedő jutalomban részesülhet (1. ábra).

Az amotivációval rendelkező egyének a cselekvési szándék hiányával küzdenek, ami azt jelenti, hogy se külső, se belső motivációs készítés megjelenése nem történik meg (Paic et al., 2018).



1. ábra: Vallerand hierarchikus motiváció elméletének modellje (Forrás: Vallerand, 1992)

A motiváció az egyik legfontosabb viselkedési alkotóelem, amit a szülőknek, tanároknak, oktatóknak és edzőknek megfelelő szinten el kéne sajátítaniuk ahhoz, hogy akiket tanítanak/oktatnak/edzenek a megfelelő szintű energia befektetéssel, hozzáállással, kitartással és elkötelezettséggel tudjanak megbirkózni az élet és hivatásuk végzése során eléjük gördített akadályokkal. Legyen az külső vagy belső készítés (Paic, 2019)

Eime és munkatársai (2013) megállapításai szerint a csapatsportban való részvétel, jobb pszichés státuszhoz vezethet, mint az egyéni sportágak gyakorlása. A kutatásuk alapján, amiben azt vizsgálták, hogy csapat és az egyéni sportban való részvétele, milyen pszichológiai és társadalmi előnyökkel jár, az eredményekből arra következtethetünk, hogy a csapatsportolók teljesítménye és önértékelése általában pozitívabban alakult, mint az egyéni sportolók esetében (Eime et al., 2013). A sárkányhajózás egy olyan versenyszerű vízi csapatsportág, amelyben 20 evezős hajtja egyszerre a hajót 200, (500) és 2000 méteres versenytávokon. Ez a vízi csapatsportág elég gyorsan kezdett kialakulni nemzetközi szinteken is, mert az 1995-ben megrendezett első sárkányhajó világbajnokságon 814 sportolóról 2007-ben 2200 sportolóra nőtt a nyolcadik világbajnokság idejére. A kutatók elsősorban fizikai és fiziológiai jellemzőket

vizsgáltak kizárólag férfiak körében, illetve addig csak két tanulmány foglalkozott az élsportot végző férfi sárkányhajósok körében (Ho et al., 2013). Éppen ezért Fong és munkatársai (2021) úgy gondolták, hogy női sárkányhajósok körében fognak vizsgálatokat folytatni, akik korábban mellrákban szenvedtek, majd gyógyulásuk után csatlakoztak a csapathoz rekreációs mozgás jelleggel. „*A sárkányhajó csapatot „úszó támogató csoportként” nevezték*”. Ez az értelmezés szerint mindannyian együtt, egy csónakban és egymásért is eveznek. A sárkányhajó sport segítségével minőségi élményeket szerezhettek önmaguknak és társaik számára, mind az edzések, mind a közös más jellegű társas programok keretében (Fong et al., 2021).

Paic és munkatársai (2018)) dolgozták ki és hoztak létre egy hitelesített magyar nyelvű H-SMS sportmotivációs kérdőívet, ami végül 19 itemből állt. A kérdőívet 500 (319 férfi, 181 nő) sportolóval töltették ki, akiknek az átlag életkora $21,2 \pm 6,45$ év volt. Az életkori csoportokat öt részre osztották: 15-17, 18-19, 20-23, 24-35, 35+ évesek. Az életkori csoportok alapján történt vizsgálatokból kiderült, hogy a belső motiváció csökken az életkor előrehaladtával, valamint az intrinzik motiváció kognitív faktora minden életkori csoportban nagyobb, mint az effektív faktor. Az amotiváció megléte a legfiatalabbaknál a legalacsonyabb és ahogy növekedik az életkor annál magasabb lesz ennek a faktornak a jelenléte. Az extrinzik motiváció teljesen 35 éves korig növekedést mutatott, majd ezután csökkenés vehető észre. A kutatás során arra a következtetésre jutottak, hogy belsőleg leginkább motivált sportolók a kézilabdázók voltak, míg kevésbé motiváltak pedig a vízilabdázók (Paic et al., 2018).

Egy másik vizsgálat kutatási témája a főiskolai, kezdő angol evezősök motivációjának vizsgálata volt. A kutatásuk során egy kérdőívet állítottak össze, ami három részből állt: 1. általános kérdések, 2. SMS-II sportmotivációs kérdőív (18 item), 3. evezős sportággal való elégedettség. A kérdőívre 328 kitöltés érkezett kezdő evezős sportolóktól, amiből 233 válasz került teljes rögzítésre. A tanulmány fő célja az volt, hogy meghatározza, miért népszerű az első éves női hallgatók körében az evezés és emellett a motiváció, az elégedettség és a viselkedés közötti összefüggés elemzése. Megállapították, hogy a kezdő evezősök magas belső motivációval, elégedettséggel rendelkeznek és természetesen az evezést továbbra is folytatni kívánják (Kuuskoski, 2015).

Coon (2015) szerint az egyetemi női evezősök növekedést mutatnak az elmúlt három évtizedben nemzetközi szinten. Az egyetemek választásánál egy nagyon vonzó ajánlat lehet, hogy növeljék campusuk létszámát, hiszen olyanok is csatlakozhatnak a csapathoz, akiknek nincs korábbi evezői tapasztalata (azaz „igazi újoncok”). Sajnos az egyetemek által kínált változatos mozgásprogramoknak köszönhetően a kezdő női evezősök közül nagyon sokan lemorzsolódnak. A kutatás célja az egyéni és a társadalmi tényezők vizsgálata volt, melyek

hozzájárulnak az evezősök motivációjának fenntartásához, illetve a sportból való lemorzsolódáshoz. Az eredmények különösen az edzők számára lehetnek informatívak. Nagyon fontos, hogy a sportolók igényeit teljes mértékben ki kell elégíteni főleg az első évesek körében, hiszen, ha nincs megfelelő infrastruktúra, akkor nem tudnak kellő körülmények között edzeni. Ez hozzájárulhat ahhoz, hogy nem fognak jól szerepelni, így örömeiket sem lelik a sportágban. Ezen felül, ha nagy lemorzsolódás tapasztalható, akkor érdemes megvizsgálni az edző-sportoló kapcsolatát is (Coon, 2015).

Célkitűzés

Vizsgálatunk során célul tűztük ki a különböző egyetemi sárkányhajó csapatban versenyző, női sárkányhajósok sportmotivációjának elemzését az edzéseik, korábbi sportolói múlt, edzésgyakorlás alapján.

Vizsgálati anyag és módszer

A kutatásunk során online kérdőíves megkérdezést alkalmaztunk a Google Forms program segítségével. A kutatásban való részvétel önkéntes és anonim volt. Egy három részből álló kérdőívet állítottunk össze. A mintavételre 2022. november 29-től 2023. január 14-ig került sor.

A vizsgálat helye és ideje

A vizsgálat során öt, hazai egyetem sárkányhajó csapatának női hallgatóit kerestük meg és kértük fel őket arra, hogy töltsék ki kérdőívünket. A kérdőív 2022. november végén került kiküldésre online formában, amit e-mail címek alapján és a közösségi portálok segítségével valósítottunk meg.

Vizsgálati személyek

Vizsgálatunkban 46 női egyetemista hallgató (átlagéletkor: $22,96 \pm 2,29$ év) vett részt. A kutatásban résztvevők átlagosan $3,13 \pm 2,58$ éve sárkányhajóznak, illetve megállapítható, hogy a megkérdezettek 91,3% rendelkezett valamilyen sportmúlttal. A sportolók 34,8%-a heti 1-2 alkalommal, 47,8%-a 3-4 alkalommal, míg 17,4%-a 5-6 alkalommal folytat sárkányhajó edzést (szárazföldi és vízi). A vizsgálati személyek keresése során kritérium volt, hogy női egyetemista sárkányhajózók legyenek, akik jelenleg aktív jogviszonnyal rendelkező hallgatók.

A kérdőív bemutatása

A kérdőív első részében megkérdeztük a kitöltőket, hogy melyik egyetem sárkányhajó csapatában eveznek, az életkorukat, a korábbi sportolói múltjukat, volt-e korábbi kötődésük a sárkányhajózáshoz, valamint az edzésgyakorlását vízen, illetve szárazföldön egyaránt.

A kérdőív második része egy sportmotivációs skálát használtunk, amit először Pelleteir és munkatársai dolgoztak ki 1995-ben, Deci és Ryan önmeghatározás elméletére alapozva. A

sportmotiváció mérésére kialakított kezdetleges mérések nem voltak alkalmasak a motiváció összes fajtájának vizsgálatára. A téma népszerűsége lehetővé tett, hogy egy sokkal pontosabban mérő kérdőívet alkossanak. A kutatások eredményeként létrehozták a Sportmotivációs Skálát (SMS). Az SMS eredeti változatát egy időben fejlesztették Franciaországban (Echelle de Motivation dans les Sports) és Nagy-Britanniában (Sport Motivation Scale). A kérdőív 28 itemet tartalmazott, amit három nagy faktorra osztottak el: a belső, a külső motiváció és a harmadik faktor a motiválatlanság. A motivációról szóló két nagy faktort 3-3 kisebb faktorra osztottak. A belső motivációt: a tudás, a végrehajtás és a tapasztalat ösztönzése; a külső motivációt: az azonosítás, a kivetített külső motiváció és a külső szabályozás alapján vizsgálták. Az SMS kérdőívet újragondolták és ebből lett az új SMS 2 kérdőív. Az előzőleg említett kérdőív kérdéseit és validált módszertanát vette alapul Paic és munkatársai 2018-ban, amikor megalkották a magyar nyelvű sportmotivációs skálát (H-SMS). A magyar nyelvű skála elkészítése során megtartották az SMS-2 eredeti faktorit (intrinzik, identifikált, introjektált, integrált, külső szabályozás, amotiváció), de az intrinzik motivációt kognitív és effektív motivációra osztották, így végül 19 kérdésből álló kérdőívet alkottak, amit végül mi is használtunk kutatásunk során. A válaszokat 1-től 7-ig terjedő Likert-skálán jelölhették, hogy az állítások milyen mértékben igazak rájuk, ahol az 1-es az „egyáltalán nem jellemző rám”, a 7-es pedig a „teljes mértékben jellemző rám” értelmezéseket kapta (Paic és mtsai., 2018).

Paic és munkatársai (2018) az önmeghatározás-elmélet (SDT – Self-determination theory) és annak faktorit (belső motiváció, integrált, identifikált, introjektált, külső szabályozás, amotiváció) megtartva a magyar viszonyokhoz igazították. A H-SMS kérdőív kérdéseire kapott válaszokat az előzőekben említettek alapján a következő hét faktor segítségével vizsgáltuk.

Az első faktor Intrinzik szabályozások belül, az Effektív intrinzik, amit a 3, 9, 14 állítások vonatkoznak. A második faktor Intrinzik szabályozáson belül, a Kognitív intrinzik, amit a 7, 11, 19 állítások vonatkoznak. A harmadik faktor Integrált szabályozás, amit a 4, 13 állítások tartoznak. A negyedik az Extrinzik motiváción belül az Identifikált (azonosítás) szabályozás, amihez a 6, 12, 18 állítások tartoznak. Az ötödik az Extrinzik motivációhoz tartozó Introjektált szabályozás, amihez az 1, 16 állítások vonatkoznak. A hatodik az Extrinzik motiváción belül a Külső szabályozás, amit az 5, 8, 15 állítások segítségével vizsgálhatunk. A hetedik az Extrinzik motiváción belül a Amotiváció, amit a 2, 10, 17-es állítás segítségével mérhetünk.

A kérdőív harmadik szakaszában a sárkányhajó csapattal/csapatban való elégedettségre kérdeztünk rá hét állítás magyar nyelvre való fordításával, amit jelen esetben is egy hét fokozatú Likert-skálán értékelték önmagukra vonatkozóan. A kérdések feltevésével az volt a célunk, hogy megtudjuk azt, hogy elégedettek e korábbi döntésükkel, amikor a csapathoz csatlakoztak.

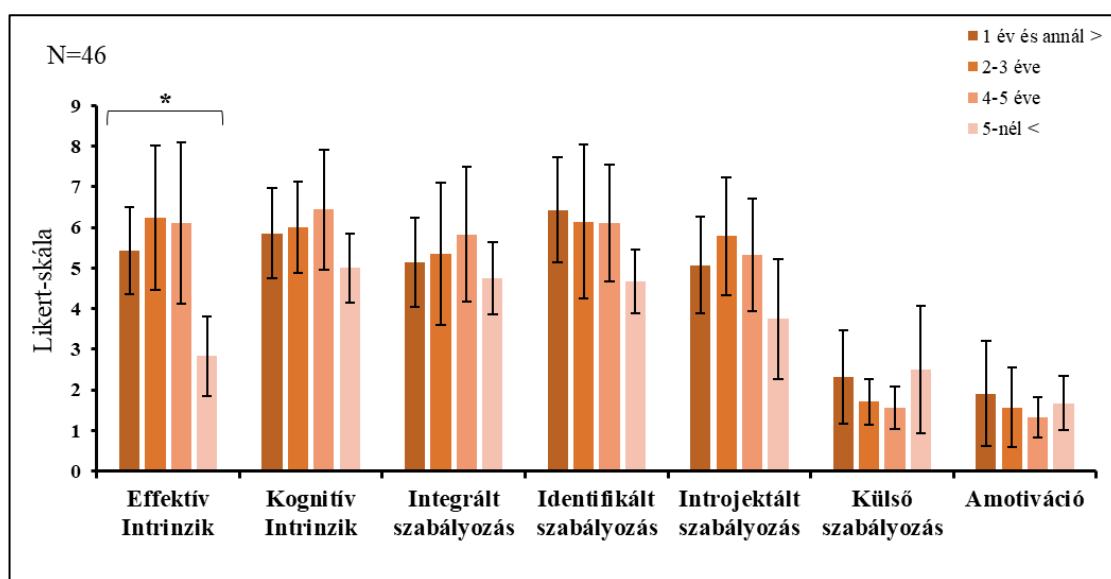
Megkérdeztük tőlük, hogy jelenlegi helyzetükben ideálisnak gondolják, hogy a csapat részei és ez által örömteli élményekkel is gazdagodnak (Kuuskoski, 2015).

Statisztikai elemzés módja

A kérdőív által kapott eredmények feldolgozását és kiértékelését a MS Office Excel, valamint az IBM SPSS 20.0 programokkal végeztük, ahol Mann-Whitney.U féle teszt és Kruskal Wallis tesztek alkalmaztunk. A szignifikancia szint $p < 0,05$ volt.

Eredmények és megbeszélésük

Az egyetemista sárkányhajós nőktől megkérdeztük, hogy mióta üzik rendszeresen ezt a fajta mozgásformát, így ez adta első elemzési szempontunkat. Négy válaszlehetőség közül választhattak a kitöltők, hogy 1 év és annál kevesebb ideje, 2-3 éve, 4-5 éve és 5 évnél több ideje. Ebben az esetben egy szignifikáns eredményt vehetünk észre, mely az Effektív intrinzik motivációnál látható. Megfigyelhető, hogy a 2-3 éve sárkányhajózóknál legmagasabb az érték, illetve azok, akik 5 évnél több ideje üzik a sportot az ő esetükben, pedig láthatóan alacsonyabb értéket kaptunk (2. ábra).



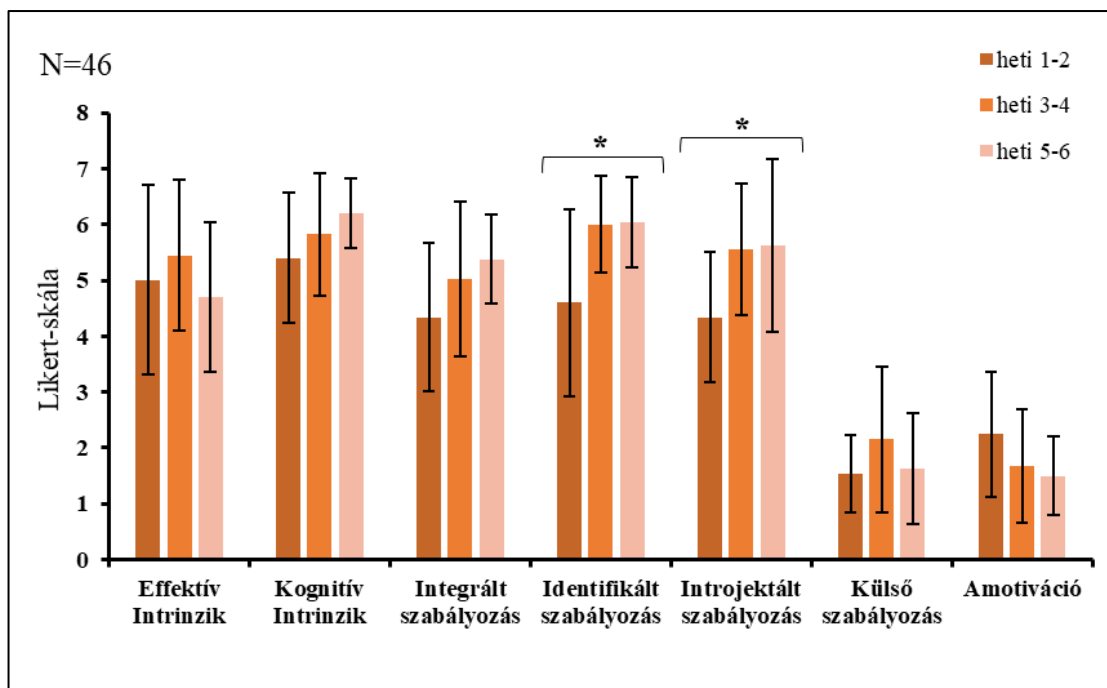
2. ábra: A H-SMS kérdőív eredményei a sárkányhajózás idejének végzése alapján

* $p=0,016$

A többi faktor esetében nem láthatunk szignifikáns különbséget, viszont az vehető észre, hogy az Integrált (extrinzik) szabályozásnál és az Indentifikált (extrinzik) szabályozásnál, akik 2-3 éve vagy 4-5 éve sárkányhajóznak, az adott válaszok alapján nagy szórási értékeket kaptunk, mint a többi esetben. Ebből arra következtethetünk, hogy vannak ebben a rétegben, akik számára fontos a külső motiváció megléte. Korábbi kutatások alapján megállapították,

hogy a kezdő evezősök magas belső motivációval, elégedettséggel rendelkeznek és természetesen az evezést továbbra is folytatni kívánják (Kuuskoski, 2015).

A következő elemzési szempontunkat az adta, hogy egy héten milyen rendszerességgel végeznek edzést, itt beleértve mind a vízi, mind a szárazföldi edzéseket is. Négy válaszlehetőség közül választhattak az alanyok, hogy heti 1-2 alkalommal, heti 3-4 alkalommal, heti 5-6 alkalommal vagy heti 7 és annál több alkalommal végeznek sárkányhajó jellegű edzést. A válaszlehetőségeknél csak az első három lehetőségre kaptunk jelöléseket. Ebben az esetben két szignifikáns különbség figyelhető meg az eredmények között. Az Identifikált (extrinzik) szabályozás esetében, akik heti 1-2 alkalommal, illetve a többi válaszadó között (heti 3-4 alkalommal, heti 5-6 alkalommal) szignifikáns különbség látható. Amit még ennél a faktornál ki kell emelnünk, hogy akik heti 1-2 alkalommal edzenek, ott nagy szórás figyelhető meg. A másik faktor, ahol szignifikáns különbség látható az Introjektált (extrinzik) szabályozás esetében összességében magasabbak a szórási értékek, mint az előző esetben. Ennél a faktornál pedig a legnagyobb szórási értékkel a heti 5-6 alkalommal edzők oszlopánál figyelhető meg (3. ábra).

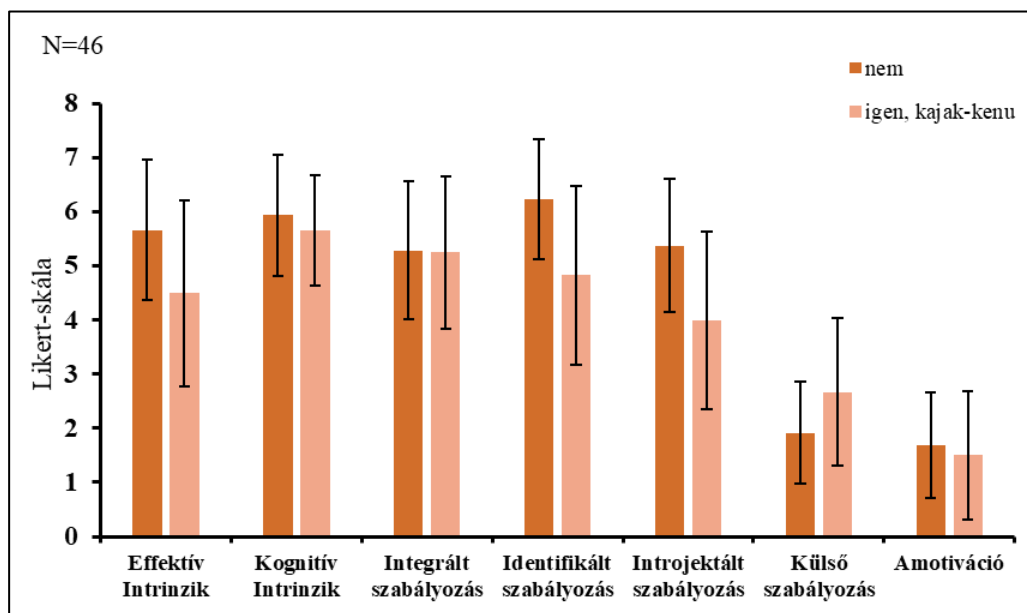


3. ábra: H-SMS kérdőív kiértékelése az edzésmennyiség alapján

* $p=0,011$, * $p=0,012$

Láthatjuk mind a három válaszadó csoportnál, hogy a külső szabályozás, illetve az amotivációs értékek elég alacsonyak, ebből arra következtethetünk, hogy a megkérdezett sportolók szeretik azt, amit csinálnak és elég motiváltak is ahhoz, hogy ezt folytassák továbbiakban.

Az alanyokat arról kérdeztük, hogy volt-e korábban bármilyen evezéssel kapcsolatos sportmúltjuk vagy tapasztalatuk, ahol két válaszlehetőséget adtunk meg (igen, nem). A faktorokat tekintve itt is az figyelhető meg, hogy a Külső szabályozás és az Amotiváció alacsony értékeket kapott. A Kognitív Intrinzik és az Integrált szabályozás esetében az vehető észre, hogy a két csoport közel azonos szinten van mindkét faktor esetében és a szórási intervallumok is közel megegyeznek, azonban szignifikáns eltérést nem tapasztaltunk a két csoport faktori között (4. ábra).



4. ábra: H-SMS kérdőív eredményei a korábbi evezői múlt alapján

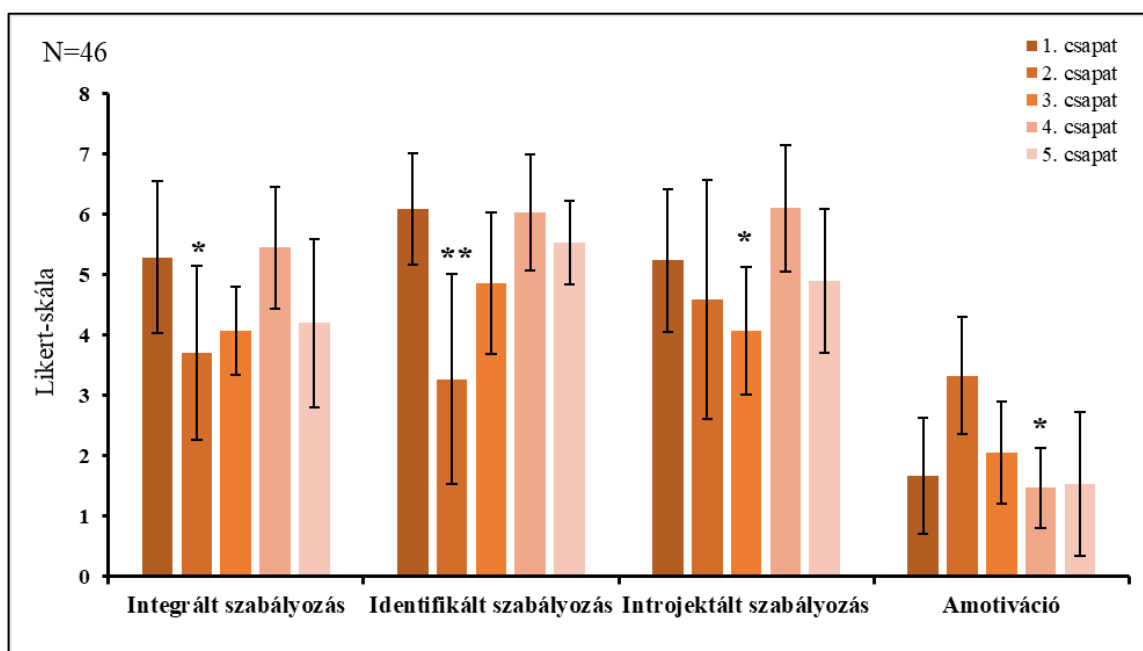
A korábbi evezői múltból következtethetünk, hogy többen vannak, akik úgy választják ezt a sportágat, hogy korábban nem volt semmilyen evezős sportágban tapasztalatuk.

A H-SMS kérdőív faktorait megnéztük a kutatásban résztvevő egyetemekre vetítve és négy helyen is találhatunk szignifikáns különbséget. Az Integrált szabályozás esetében a 2. csapat női hallgatói átlagosan alacsonyabb értékeket jelöltek, viszont elég nagy szórással. Ugyanennél a faktornál a 4. csapat női csapattagjai, pedig elég magas átlagot produkáltak.

Az Identifikált szabályozásnál vehető észre a következő szignifikáns különbség szintén a 2. csapat tagjai esetében, itt nagyon alacsony értéket kaptunk, viszont a szórás értéke magas. Az 1. csapat és a 4. csapat női tagjai számára ugyanolyan fontos ez a faktor, ami a kis szórási érték is bizonyít.

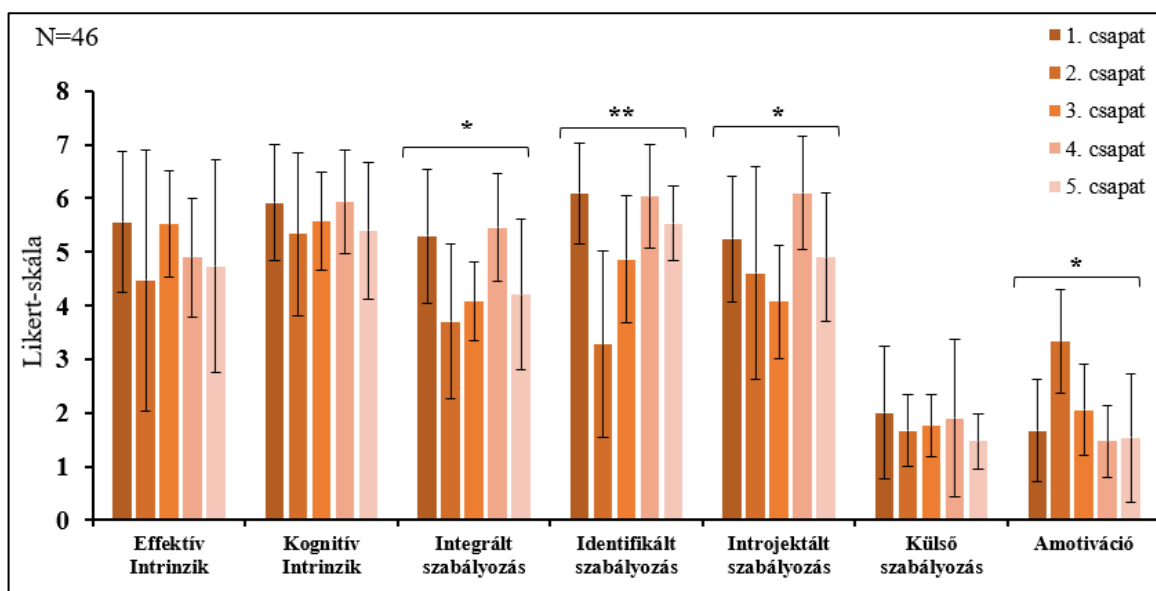
A harmadik szignifikáns különbség az Introjektált szabályozás esetében figyelhető meg a 3. csapatának oszlopánál.

Az Amotiváció az utolsó szignifikáns eredményt produkáló faktor, ami a legalacsonyabb a 4. egyetemi csaptánál, ezzel szemben a legmagasabb érték pedig a 2. csapatban van jelen. Az eredmények a 5-6. ábrán láthatóak.



5. ábra: H-SMS kérdőív eredményei az egyetemek alapján 1.

*p=0,018, **p=0,005, *p=0,032



6. ábra: H-SMS kérdőív eredményei az egyetemek alapján 2.

*p=0,018, **p=0,005, *p=0,032

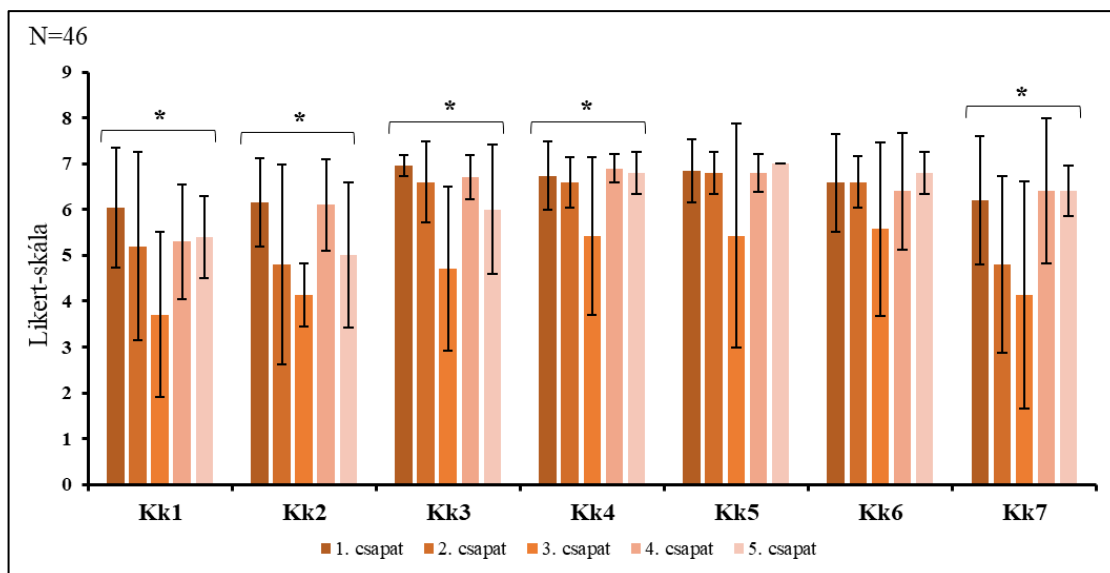
Ha összeségében nézzük az összes faktort akkor az 1. csapat női tagjai esetében, mind a külső és belső motiváció egyaránt fontosnak bizonyul. A 4. csapat lány hallgatói esetében az figyelhető meg, hogy inkább az extrinzik motiváció magasabb értékekkel rendelkezik, mint az

intrinzik motiváció. A 2. csapat esete nagyon meglepő volt számunkra, mert sem a külső, sem a belső motivációjuk nem magas és emellett náluk a legmagasabb az Amotiváció jelenléte. Korábbi kutatások alapján a sárkányhajózás egyik előnye a közös csapatmunka, amely jobb pszichés állapothoz vezethet, így a közös célok, eredmények elérésében nélkülözhetetlen az azonos motiváció csapaton belül (Fong et al., 2021)

A kérdőív végén a sárkányhajó csapattal/ban elégedettség érzésre vonatkozó kérdéseket tettünk fel a vizsgálati személyek számára. Amiből arra következtethetünk, hogy minden megkérdezett egyetemnél kiemelkedően magas volt az emlékezetes élmények szerzése az edzés évek alapján. Az utóbbiból arra következtethetünk, hogy nagyon jól telnek az edzések és egymás társaságát is élvezik a csapattagok.

Az edzés mennyiség alapján szignifikáns ($p=0,01$) különbséget állapítottunk meg, azzal kapcsolatban, hogy jelenleg elkötelezettek-e a sárkányhajó sport irányt. Azok az kitöltők, akik heti 1-2 alkalommal vesznek részt sárkányhajó edzéseken, azoknál alacsony értékeket kaptunk, magas szórási számokkal. Ezzel szemben, akik egy héten 5-6 alkalommal eddenek magasan elkötelezettek a sárkányhajó sport iránt.

Egyetemeket tekintve átlagosan két egyetemi csapat tagjai voltak azok, akik kevésbé érzik magukat elégedetten a sárkányhajó csapatban való részvételük miatt. Ez azt is mutatja, hogy ebben az esetben a hét állítás közül ötnél vehetünk észre szignifikáns ($p=0,031$; $p=0,008$; $p=0,00$; $p=0,021$; $p=0,00$) különbséget (7. ábra).



7. ábra: H-SMS kérdőív eredményei összevetve az egyetemek hallgatói által adott válaszokkal a kiegészítő kérdésekre

Kk1: A döntésem, hogy a sárkányhajó csapat tagja legyek, nagyon közel áll az általam idealizált helyzetemhez.

- Kk2: Tökéletesen adottak a feltételek számomra, hogy a sárkányhajó csapat tagja lehessen.
- Kk3: Elégedett vagyok azzal a döntéssel, hogy a sárkányhajó csapathoz csatlakoztam.
- Kk4: A sárkányhajózásnak köszönhetően nagyon sok emlékezetes élménnyel gazdagodtam.
- Kk5: Ha újra döntenem kellene, ismét amellett döntenék, hogy a sárkányhajó csapat tagja legyek.
- Kk6: Továbbra is a sárkányhajó csapat tagja szeretnék maradni.
- Kk7: Jelenleg elkötelezett vagyok a sárkányhajó sport iránt.

Ebből arra következtethetünk, hogy valószínűleg ez a két egyetemi csapat sportolói kevésbé lehetnek elégedettek az elért eredményeikkel.

Összefoglalás

A sportpszichológia egyik fontos kutatási területe a sportolók motivációjának vizsgálata, hiszen a motiváció meghatározza a szervezet aktivitásának mértékét, a cselekvés összetételét, eredményességét egyaránt. Vizsgálatunk fő célja a magyar egyetemeken sárkányhajó csapatában versenyző, női sárkányhajósok sportmotivációjának elemzése az edzésevek, korábbi sportolói múlt és edzésgyakorlás alapján.

A vizsgálat során öt egyetem sárkányhajó csapat női hallgatóit kerestük meg és kértük fel őket arra, hogy töltsék ki kérdőívünket. Vizsgálatunkban így 46 női egyetemista hallgató (átlag életkor: $22,96 \pm 2,29$ év) vett részt. A kérdőívünk három részből tevődött össze. Az első részben kérdeztünk rá az evezői és más sporttal kapcsolatos tevékenységeikre. A második részben a sportmotiváció vizsgálatára a H-SMS (Paic és mtsai., 2018) kérdőívet alkalmaztuk, majd a legvégén a sárkányhajó csapattal való elégedettségükre is rákérdeztünk (Kuuskoski, 2015). Ezek alapján kapott eredményeket a Mann-Whitney.U féle teszt és a Kruskal Wallis tesztekkel elemeztük.

Az Effektív Intrinzik faktor esetében szignifikánsan alacsony értékeket kaptunk azoknál a sportolóknál, akik több, mint 5 éve sárkányhajóznak a kevesebb ideje sportolókhöz képest ($p=0,016$). Az edzésgyakorlást vizsgálva megállapítható, hogy az Introjektált és az Identifikált szabályozás esetében szignifikáns eltérés van ($p=0,011$; $p=0,012$). Akiknek egy héten több edzésük van (3-6/hét) szignifikánsan magasabb értékeket mutatnak a heti 1-2 edzést végzőkkel szemben. A korábbi evezői múlt alapján nem találtunk szignifikáns különbséget. Az egyetemeket tekintve a 1. csapat tagjainál, mind a külső és belső motiváció meglehetősen fontos, de ezzel szemben a 4. csapat lány hallgatói esetében inkább az extrinzik motiváció a meghatározóbb. A sárkányhajó csapattal való elégedettség alapján azt a megállapítást tettük, hogy a megkérdezett egyetemeken csapatának női tagjai nagyon elégedettek a tevékenység által

szerzett élményekkel és az edzésen együtt töltött idővel. Emellett két egyetem hallgatói nem elégedettek összeségében az egyetemük sárkányhajó csapatával.

Megállapíthatjuk, hogy akik a közelmúltban, vagy kevesebb ideje sárkányhajóznak, magasabb belső motivációval rendelkeznek, mint akik 5 vagy annál több éve végzik ezt a sporttevékenységet, ahol a külső motiváció szerepe nagyobb. Az egyes egyetemek sárkányhajó csapat női tagjai eltérő sportmotivációval rendelkeznek, melyet befolyásolhatnak a közösen elért eredmények, edzői munka/hozzaállás, infrastrukturális feltételek egyaránt.

Irodalomjegyzék

- Benke M., & Vitrai Zs. (2018). *A motiváció és tanulás kapcsolatának vizsgálata: Fókuszban az önmeghatározás elmélete*.
- Coon, A. (2015). Predicting College Women Rowers' Motivation and Persistence: A Self-Determination Theory Approach. *Boise State University Theses and Dissertations*. <https://scholarworks.boisestate.edu/td/936>
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10.
- Fong, A. J., Saxton, H. R., Kauffeldt, K. D., Sabiston, C. M., & Tomasone, J. R. (2021). "We're all in the same boat together": Exploring quality participation strategies in dragon boat teams for breast cancer survivors. *Disability and Rehabilitation*, 43(21), 3078–3089.
- Gyömbér K., & Kovács N. (2013). *Fejben dől el: Sportpszichológia mindenkinek*. Noran Libro Kiadó.
- Gyömbér N. (2017). *A sportpszichológiai felkészítés szerepe a sportolói személyiség formál(ód)ásában*. <https://doi.org/10.17624/TF.2018.3>
- Ho, S. R., Smith, R. M., Chapman, P. G., Sinclair, P. J., & Funato, K. (2013). Physiological and Physical Characteristics of Elite Dragon Boat Paddlers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27(1), 137–145. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318252f612>
- Kurimay T., Faludi V., & Kárpáti R. (2012). *Fejezetek a sportlélektan és határterületeiről I*. Magyar Pszichiátriai Társaság & Oriold és Társai Kiadó. <https://orioldbooks.com/wp-content/uploads/2018/06/A-sport-pszichol%C3%B3gia%C3%A1ja.pdf>
- Kuuskoski, A. N. (2015). *Collegiate Novice Rowers' Motivations: An Application of Self-Determination Theory*.
- Paic, R. (2019). *A sportoló-edző kapcsolat, a motiváció és az észlelt motivációs környezet összefüggéseinek vizsgálata a férfi kézilabdázásban*. <https://pea.lib.pte.hu/bitstream/handle/pea/19318/paic-robert-phd-2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Paic, R., Kajos, A., Meszler, B., & Prisztóka, G. (2018). A Magyar nyelvű sportmotivációs skála (H-SMS) validációja és eredményei. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 73(2), 159–182. <https://doi.org/10.1556/0016.2018.002>
- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., 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 and Exercise Psychology*, 17(1), 35–53. <https://doi.org/10.1123/jsep.17.1.35>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54–67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
- Szemes, Á., Harsányi, S. G., & Tóth, L. (2016). Comparative study of sportmotivation and flow-experience in different sport competitors. *Testnevelés, Sport, Tudomány*, 1(1), 80–90. <https://doi.org/10.21846/TST.2016.1.8>
- Vallerand, R. J., & Bissonnette, R. (1992). Intrinsic, extrinsic, and amotivational styles as predictors of behavior: A prospective study. *Journal of Personality*, 60, 599–620. <https://doi.org/10.1123/jsp.6.1.94>