

***Identitásképzés a sportközegben: az élsport jóllétre
gyakorolt hatása***

Készítette:

Szamosi Richárd Gábor

Témavezetők:

Dr. Berán Eszter PhD

Simonné Goschi Gabriella

2023

Tartalomjegyzék

Absztrakt.....	2
Bevezető.....	2
<i>Elméleti háttér.....</i>	<i>3</i>
<i>A sportolói közeg, a sportolói szubkultúra.....</i>	<i>3</i>
<i>Sportközegek a szociálpszichológia szemüvegén keresztül</i>	<i>4</i>
<i>Az élsportolók identitása.....</i>	<i>5</i>
<i>Teljesítmény, fejlődés, eredményesség</i>	<i>6</i>
<i>Motiváció.....</i>	<i>7</i>
<i>Coping</i>	<i>8</i>
<i>Flow.....</i>	<i>11</i>
<i>Hipotézisek:.....</i>	<i>12</i>
Módszerek.....	13
<i>1. Vizsgálati személyek.....</i>	<i>14</i>
<i>2. Mérőeszközök.....</i>	<i>17</i>
<i>3. Eljárás</i>	<i>19</i>
<i>5. Etikai megfontolások.....</i>	<i>20</i>
Eredmények	20
Megvitatás	25
<i>Limitációk</i>	<i>26</i>
<i>Összegzés</i>	<i>27</i>
Irodalomjegyzék.....	27
Mellékletek.....	31

Identitásképzés a sportközegben: az élsport jóllétre gyakorolt hatása

Absztrakt

A modern profi sport velejárója az emberi teljesítőképesség határainak feszegetése. A versenyzők egyre komolyabb stábokkal dolgoznak, felkészülésük rendkívül hasonló, így elenyészővé válnak a fizikális különbségek. A versenyeken nyújtott teljesítmény így már sokkal inkább pszichés tényezőkre vezethető vissza (Gyömbér és mtsai., 2012), ennek köszönhetően pedig a sportpszichológia egyre nagyobb teret hódít magának. Jelen kutatás a sportolói identitás kialakulásával, valamint az ezt felépítő, és a sportközegben megjelenő pszichés tényezők vizsgálatával foglalkozik. Központi kérdésem, hogy melyik motivációtípus a legjellemzőbb a versenysportolókra, hogy valóban hajlamosabbak-e a flow-élményre, mint amatőr társaik, valamint a mozgás szeretetért edző társaik. Vizsgálat alá kerül a kiégés, amely az élsportolóknál egy szintén gyakran megjelenő jelenség. Kapcsolatot keresek eközött és a megküzdési stratégiák egy formája, a problémaközpontú megküzdés között. A vizsgálatban 121 személy vett részt, az adatokat online kérdőíves módszerrel gyűjtöttem, amely tartalmazott motivációra irányuló kérdőívet (H-SMS), megküzdési stratégiákat vizsgáló tesztet (CISS-48), kiégést mérő kérdőívet (ABQ), valamint flow állapotot (FÁK) vizsgáló mérőeszközöket. Eredményeim kimutatták, hogy a versenysportolókra a leginkább az intrinzik motiváció a jellemző, ellenben nem élnek át gyakrabban flow élményt a profik az amatőrökhöz, valamint a hobbisportolókhoz képest sem. Megvizsgáltam, hogy a problémafókuszú megküzdés hatással van-e a kiégésre, mindezt genderspecifikusan, ez esetben is szignifikáns eredményt kaptam.

Bevezető

Témám célja bemutatni, hogy a versenysport ugyanolyan munkának minősül, mint egy hétköznapi foglalkozás, így megjelennek benne olyan jelenségek, mint a kiégés, valamint a megküzdési stratégiák, melyek a legtöbb esetben egy töről fakadnak: a stresszről, valamint a motiváció hiányáról (Jones, 1995). Ahhoz, hogy egy sportoló versenykörülmények között is a

legmagasabb szinten teljesítsen, nem elég csak technikai tudásban és fizikálisan a lehető legjobb formában lennie, mentálisan is fel kell készülnie a megmérettetésekre (Gyömbér, és mtsai., 2012). Feltételezésem, hogy a XXI. században két élsportoló között nincs különbség fizikális és technikai felkészülésben. Ebből következik, hogy a pszichés tényezők azok, amelyekben előnyt szerezhhetnek a versenyzők egymással szemben. Ezt támasztja alá azon tendencia is, miszerint a sportpszichológia egyre nagyobb teret nyer mind a felnőtt, szerződéssel rendelkező elit sportolók, mind az utánpótlás reménységek körében. Ennek eredményeképpen pedig egyre gyakoribbá válnak a sportpszichológiai konferenciák szervezése (Török, Kovács, Gyömbér, Boda-Ujlaky, & Lénárt, 2017). A felsorolt okok összessége, amely kutatásomat indikálja, hogy pontosítani tudjuk azokat a tényezőket, amelyek hatással vannak a sportolókra, a teljesítményükre, mentális egészségükre.

Elméleti háttér

A sportolói közeg, a sportolói szubkultúra

Ahhoz, hogy megértsük a sportolói identitás magját, fontos tisztáznunk, hogy a sportolói közösség nem más, mint a társadalom egy specifikus közege, azaz egy szubkultúra. A fogalom Cohen (1955, 1958) nevéhez fűződik, aki a társadalom e sajátos közegeit a következőképpen definiálta: a társadalom egy csoportjára jellemző sajátos normák, szabályok, szokások rendszere, amely saját értékrendet képvisel és bizonyos szinten elkülönül a többségi társadalom érték- és normarendszerétől. Így létrejön egy új eszmerendszer, amely sok esetben viselkedéses szinten is megnyilvánul (Cohen, 1955; Cohen & Short, 1958).

A sportolói közeg egy sajátos világ, amely saját belső törvényei és az ebben kialakult sajátos kapcsolatokon alapul. A „sport a társadalom mikrokozmosza” (Goschi & Pálvölgyi, 2022, old.: 40), azaz egy társadalmi alrendszer és kulturális jelenség egyben, amely értéket közvetít, így a segítségével elsajátítható számos társadalmi norma. A sport és a társadalom kölcsönös kapcsolatban vannak egymással, hatnak egymásra, hiszen a sport függ a társadalmi, gazdasági, kulturális, valamint politikai környezettől egyaránt (Goschi & Pálvölgyi, 2022).

E közegbe általában gyermekkorban kerül az ember, így a fiatalokra számos pozitív hatást gyakorol. A sport három fejlesztő hatása figyelhető meg már egészen fiatal korban.

Giulianotti (2004) és Coakley (2011) szerint az első ilyen tényező a megtermékenyítő hatás: sportolás hatására fejlődnek a motoros készségek, növekszik az önbizalom, valamint a felelősségtudat, emellett pozitív hatással van a jóllétre, megszeretteti a fiatalokkal a mozgáskultúrát, valamint egészségesebb életre neveli a sportolókat. Ezt követi a megtisztító hatás: segít elsajátítani a legfontosabb társadalmi értékeket és normákat. A sport harmadik hatása az őrangyal hatás. Eszerint a testmozgás, mivel tanulásra inspirál, valamint a sporton túlmutató célok elérését segíti elő, azon fiatalok, akik szervezett keretekben sportolnak, nagyobb eséllyel jobban állnak helyt a civil életben (Goschi & Pálvölgyi, 2022). Így a sporton belül is kialakulnak bizonyos közegek, melyek ugyanazon szubkultúra részét képezik, ám azon belül mégis egymástól elkülönült ágensként vannak jelen. A következő fejezet ezeket mutatja be.

Sportközegek a szociálpszichológia szemüvegén keresztül

Lifestyle sportok és teljesítménysportok

A lifestyle sportok olyan testmozgásformák, melyek szabályrendszerei a hagyományos sportokéhoz képest kötetlenebbek. Ezekhez hasonlók például az alternatív sportok, vagy az extrém sportok, mint a szörfözés, a vadvízi evezés, gördeszkázás. A lifestyle sportok magukban hordozzák a térség kultúráját, szokásait. Ilyen a szörfözés, amiben térségenként eltérő szokásokat figyelhetők meg. Ugyanakkor a lifestyle sportok nem keverendők össze a fentebb említett extrém sportokkal, hiszen a lifestyle sportok lényege a pillanat minőségi megélése (Wheaton, 2004). Ez magában hordozza mind a csúcslélmény, mind az áramlatlélmény átélését, hiszen az efféle sportot űzők elsődleges célja ezek elérése. Megállapítható továbbá az is, hogy a lifestyle sportokra, mint életstílusként tekintenek, ahol az egyéni döntéshozatalnak, a szabad választásnak, önkifejezésnek nagyobb a hangsúlya, a mérhető teljesítménnyel szemben.

Teljesítménysportoknak tekinthetők azon sportágak, amelyek eredményorientáltak, magas szintű űzésük versenykörülmények között pedig lehetővé teszi a sportolók összemérését kvalitásuk szerint. Itt a cél a folyamatos fejlődés, önmagunk és ellenfelünk legyőzése. Szakdolgozatom a teljesítménysportokra fókuszál, így fontos megismerkednünk egy újabb szubkultúrával, az élsporttal.

Az élsport, mint szubkultúra

Az évek során a sport hatalmas fejlődésen ment keresztül. Ennek origóját a teljesítményelvűség adja, amely eredményeképp a sport professzionalizálódott (Goschi & Pálvölgyi, 2022). Erre remek példa a tenisz világa. 1968 előtt a négy nagy teniszbajnokságon (Grand Slam-eken) kizárólag amatőrök indulhattak. 1968-ban viszont hivatásos teniszezők is pályára állhattak, ennek hatására az amatőr versenyzők kikoptak a nagy bajnokságokról, a profik kiszorították onnan őket. Ez rendkívül jól szemlélteti, hogy a sporton belül kialakult az élsportolók szubkultúrája, melynek központi értéke nem más, mint a győzelem.

Az élsportban sok esetben a fair-play elve is sokadrangúvá válik, hiszen ahogy korábban említettem, a „győzelem mindenek felett” mentalitás érvényesül: például egy futballmérkőzésen számos taktikai szabálytalanság történik annak érdekében, hogy az ellenfél hátrányba, vagy kedvezőtlen helyzetbe kerüljön. A fair play-elvének megszegésére példa továbbá az illegális teljesítménynövelés, a dopping. Pitsch és Emrich (2012) kimutatta, hogy a német profi versenysportolók egyharmada doppingol, ez pedig káros mind a sportolókra, mind a sportra nézve.

A legtöbb sportoló a teljesítményének maximalizálásáért mindent megtesz, ezért láthatjuk, hogy a profik már stábokkal dolgoznak együtt. Versenyszezonban a sportolók edzőjük, valamint vetélytársaikkal töltik idejük jelentős részét, így legtöbb esetben baráti- és párkapcsolataik is ide tartoznak (Goschi & Pálvölgyi, 2022). Ez azért is történhet így, mivel a sportolók teljesítmény- és célorientáltsága beépül identitásukba, tehát sokkal könnyebben értetik meg magukat és értenek meg olyan embereket, akik hasonló közegben szocializálódtak és élik mindennapjaikat.

Az élsportolók identitása

Az élsportolók identitása rendkívül összetett. Egy olyan zárt és eredményorientált szubkultúra eredménye, amelyben a „maximális teljesítményre vonatkozó elvárások az élsportolókat – különösen felkészülési és versenyzidőszakban – erősen korlátozzák abban, hogy másfajta identitásdimenziókban is ki tudjanak teljesedni, vagy akár csak megismerjenek más azonosulási lehetőségeket.” (Goschi & Pálvölgyi, 2022, old.: 55). Ebből következik, hogy aki valóban élsportolóvá szeretne válni, áldozatokat kell hoznia a szociális kapcsolatait szintjén, ami

a családi és baráti kapcsolatok háttérbeszorulását jelenti. Emiatt is gyakori a profi versenysportolóknál, hogy baráti körük, valamint párjuk is ehhez a szubkultúrában tartozik.

A profik számára beszűkül a lehetőség a „ki vagyok én” kérdés megválaszolására, hiszen a válasza minden esetben a következő lesz: „élsportoló vagyok.” (Goschi & Pálvölgyi, 2022). Ez pedig számos veszélyt hordoz magában, hiszen egy karrier végét jelentő sérülés esetében hirtelen fogja elveszteni a sportoló identitását, így krízisbe kerül, amit meg kell oldania ahhoz, hogy új identitást tudjon kialakítani civilként.

Teljesítmény, fejlődés, eredményesség

Az élsportolók esetében egyértelmű cél a teljesítmény növelése, ezzel elősegítve az eredményességet. A teljesítmény és az eredményesség viszont nem ábrázolható egyetlen lineáris tengelyen, hiszen az eredményességhez állandó fejlődésre van szükség. A megfelelő fejlődési pálya modellje két faktorra bontható: hátráltató, valamint segítő pszichoszociális faktorokra. A hátráltató tényező az alacsony motiváció, a nem megfelelő hozzáállás, a gyenge coping, valamint a gyenge szociális képességek. Segítő tényező az optimális motiváció-szint, a lehetőségek kihasználása, a produktív hozzáállás, a pszichológiai egyensúly, valamint a fejlett szociális készségek megléte (Subotnik, Olszewsky-Kubilius, & Worell, 2011).

A versenyteljesítmény növelése a rendszeres edzőmunkával kezdődik. Itt a sportolók felkészülése fizikumuk trenírozásával, meglévő és új technikák gyakorlásával foglalkoznak (Gore, McSharry, Hewitt, & Saunders, 2008). Ehhez kell egy megfelelő étrendet társítani, amely elősegíti a sportoló fizikumának fejlődését, izomzatának és csontozatának megfelelő állapotát, ami képes elviselni az élsport okozta terhelést, ugyanis az élsport kifejezetten káros a szervezet egészségére nézve (Goschi & Pálvölgyi, 2022). Így mára elengedhetlenné váltak a különféle étrend-kiegészítő készítmények alkalmazása. Ezek azonban nem tiltólistás szerek, hanem ahogy a nevük is tartalmazza az étrendet egészítik ki, ezzel elősegítve az optimális teljesítményt.

Az illegális teljesítménynövelés (dopping) az élsporttól mindmáig elválaszthatatlan fogalom. A dopping egy olyan jelenség, ami a sport manipulálását foglalja magában, éppen ezért szabályozni kell, melynek végeredménye az eltiltás. Dopping esetén a sportolók illegális

szereket juttatnak szervezetükbe, emiatt csalásnak, szabálytalannak és etikátlan viselkedésformának minősül, amely káros az ezeket alkalmazó atlétára, valamint az ilyen szerektől elzárkózó versenytársaikra egyaránt (Schneider & Friedmann, 2006). Ehrnborg és Rosén (2009) úgy véli, hogy az élsportban kimutatható a „minden áron győzni kell” mentalitás azon atlétáknál, akik doppingszerekhez nyúlnak.

A modern professzionális sportban már a mentális felkészülésnek éppolyan fontos szerepe van, mint a testedzésnek, hiszen két elitatléta között minimális fizikálisan és technikai tudásban a különbség. Emiatt fordul egyre több versenyző sportszakpszichológushoz, hiszen ezzel tud fölénybe kerülni versenytársaival szemben. Az itt elsajátított készségek és gyakorlatok segítségével, mint az imagináció, a meditáció, és a mindfulness-technikák pedig képesek lesznek edzéseken, versenyek előtt, valamint kompetitív szituációkban is maximális teljesítményt nyújtani.

Motiváció

Sportmotivációs elméletek

Öndetermináció elmélet (SDT)

Deci és Ryan (1985; 1991) öndeterminációs elméletében a motivációt két nagy csoportra osztotta: intrinzik és extrinzik motiváció. Az intrinzik esetén a személyt saját érdekei mozdítták előre, a cselekvésben rejlő örömeért végez egy adott feladatot és nem egy kifejezett végcélért küzd. Például nem a győzelem az elsődleges cél. Abban az esetben, ha csak a siker átélésére törekszik a sportoló, már extrinzik motivációról beszélünk. Kutatási eredmények szerint a sportolókra az intrinzik motiváció a legjellemzőbb (Alexandris, Tsorbatzoudis, & Grouios, 2002). Deci és Ryan (1985; 1991) ugyanakkor nem foglalkozott a motiváció harmadik fajtájával, az amotivációval (Vallerand, 1997). Ilyenkor a sportolók elveszítik mind külső, mind belső motivációjukat (Szemes, Harsányi, & Tóth, 2016), mozgás feletti kontrolljukat, kedvüket az adott cselekvéshez. A legtöbb sportpszichológiai kutatás is az öndeterminációs elméletre alapoz, hiszen arra keresi a választ, hogy milyen motivációs formával érhető el az önmegevalósítás (Taylor, 2015).

A kognitív kiértékelés elmélete (CET)

A CET elméletet szintén Deci és Ryan (1985) dolgozták ki. A modell a belső motiváció okozta viselkedésekre fókuszál, amely boldogságot okoz az egyénnek. A kutatók szerint a helyzet kiértékelése személyes relevanciájuk alapján történik, majd az egyén megvizsgálja, hogy ez személyes céljaival mennyire egyezik, illetve, hogy a szituáció kinek tulajdonítható. Ezután mérlegeljük lehetőségeinket: a pozitív helyzetet szeretnénk fenntartani, a negatívát pedig pozitívvá formálni (Goschi & Pálvölgyi, 2022).

A teóriában fontos szerepet játszik a pozitív feedback, hiszen ez megerősíti a személyt kompetenciájában. Ennek eredménye, hogy nő a személy belső motivációja (Vallerand & Reid, 1984), ezzel szemben, ha az egyén büntetve érzi magát, az annak csökkenéséhez vezet (Taylor, 2015).

Hierarchikus motiváció elmélet

Vallerand (2000) hierarchikus motivációelmélete az öndeterminációs elméletet veszi alapul, emellett sokban hasonlít Maslow (1954) hierarchikus szükségletelméletére. Vallerand szerint maga az SDT ábrázolható egy olyan motivációs kontinuumon, ahol hasonlóan Maslow piramisához két nagy egységben, egymásra épülnek előbb az extrinzik, majd az intrinzik motiváció szintjei (Goschi & Pálvölgyi, 2022).

Coping

Életünkben számos szituációban, így a sport által kínált (verseny)helyzetekben is kulcsfontosságú a stresszel való adekvát megküzdés, így elérve a lehető legjobb teljesítményt. Ennek kulcseleme a különböző megküzdési stratégiák megfelelő helyzetben és időben való alkalmazása (Anshel & Wells, 1999). Az élsportolók számára a sport közege számít munkahelyüknek, így itt éri őket a legtöbb stressz: sérülés, rossz eredmény, eltiltás, edző-, vagy klubváltás, vagy akár az egyesülettől való elbocsátás (Schwab, Pittsinger, & Yang, 2012). Ezeket a sportolóknak a lehető legjobban kell feldolgozniuk, hogy a legközelebbi versenyhelyzetben ismét a maximumot tudják nyújtani.

A sport és a coping kapcsolata

A sport és a coping viszonya egy kölcsönös kapcsolatként írható le. Nemcsak a sport taníthat helyes megküzdési módok elsajátítására (Meichenbaum, 1985), valamint adekvát alkalmazására, hanem arra copingként is tekinthetünk (Gál, 2018). Eszerint a rendszeres sport védőfaktor lehet életünkben, hiszen stressz és szorongáscsökkentő hatása van. Gál (2018) kiemeli, hogy a sportolás rendszerességén kívül fontos annak intenzitása, valamint típusa. Ezt alátámasztja Vári (2018), aki serdülő fiatalokat vizsgált. Mivel a serdülőkor egy nehéz, konfliktusokkal és változásokkal teli időszak a fiatalok életében, így nem mindegy, hogy az ebből fakadó stresszt hogyan vezetik le. A kutatás szerint a sport kiváló megküzdési stratégiának minősül, emellett személyiségfejlesztő hatása van (Blatt, 2021). Buda (1995) szerint a sport egy sajátos környezet, amely számos nevelési lehetőséget foglal magában. Testmozgás közben olyan újszerű helyzetekbe kényszerül a személy, amelyek számukra eddig új viselkedési módok kialakulását és alkalmazását követelik meg. Attitűdformáló szerepe Meichenbaum (1985) kutatásához hasonlóan azonban csak akkor érvényesül, ha az edző megfelelő elvárásoknak teszi ki tanítványát. Budavári (2007) kiemeli, hogy a sportolók a nem sportolókhoz képest stabilabbak érzelmileg, kevésbé neurotikusak és szorongók. A testmozgás a személyiségre gyakorolt pozitív hatása révén hozzásegíti az egyént azon attitűdök kialakulásához, amelyek adekvát megküzdést fognak eredményezni a megpróbáltató szituációkban.

Coping a versenysportban

A versenysport esetében érdemes a megküzdési stratégiákat makro- és mikroszinten vizsgálni (Nicholls & Polman, 2007). Makroszinten két részre bontható: probléma- és érzelempőzpontú megküzdés. Előbbi célja, hogy a stresszhelyzetet változtassuk meg, utóbbi esetében viszont a stresszhelyzet keltette érzelmek állnak a középpontban (Crocker, Kowalski, & Graham, 1998). Goyen és Anshel (1998) arra az eredményre jutott, hogy a nők hajlamosabbak az érzelempőzpontú, míg a férfiak a problémafókuszú megküzdésre. Ezzel szemben Crocker és Graham (1995) nem talált szignifikáns különbséget e kérdésben. Crocker és mtsai. (1998) szerint ez azért lehetséges, mivel a megküzdési stratégiák csoportosítása nehéz: nem evidens, hogy melyik csoportba tartoznak, így az eredmények nem általánosíthatók. Ptacek

és mtsai. (1992) a nemek közti különbségeket két hipotézisre vezeti vissza. A diszpozíciós hipotézis szerint e diferencia a nemek közötti személyiségbeli különbségek miatt lehetséges. A szituációs hipotézis pedig azt mondja ki, hogy a különbségekért a szocializációs folyamatok és szerepkényszerek okozzák (Ptacek, Smith, & Zanas, 1992).

Coping és életkor

A fiatalok más megküzdési metódusokat alkalmaznak, mint a felnőttek. Goyen és Anshel (1998) kutatásában azt találta, hogy a fiatal sportolók kevésbé tudnak uralkodni érzelmeiken, mint a felnőttek, akik jobban kontrollálják a stresszkeltő eseményeket, valamint az ezekhez köthető negatív érzelmeiket. Ezt támasztotta alá Bebetos és Panagiotis (2003) is. Szerintük a felnőttek jobban kontrollálják érzelmeiket, valamint jobban fel vannak készülve a különféle megpróbáltató helyzetekre, tehát bővebb és kifinomultabb a coping-repertoárjuk. Ugyanakkor, mivel a sportpszichológia egyik kevésbé kutatott területének minősül a kor és a megküzdés dimenzióinak együttes vizsgálata, ezért ezen eredményeket fenntartásokkal kell kezelni.

A versenysportolók által alkalmazott megküzdési stratégiák

Kutatási eredményekkel alátámasztották, hogy a sportolók több problémafókuszú megküzdési módot alkalmaznak, mint érzelemfókuszút (Nicholls & Polman, 2007). Ezek közül is kiemelkedik az elérendő célok realizálása: a sportolók tudatosítják magukban az elérendő célok súlyát, valamint, hogy ezekhez milyen terheket kell elviselniük. Ezután ehhez igazítják időrendjüket és edzésmódjukat is. Megküzdési stratégiának minősül az ellenfelek megfigyelése is (Holt, 2003). Ez segítséget nyújt az ellenfél kiismerésében, ezzel csökkentve a váratlan szituációkat, valamint lehetővé teszi a célzott felkészülést egy technikával szemben.

Természetesen a sportolók is alkalmaznak érzelmközpontú coping-stratégiákat. A legjellemzőbb a társas támogatás keresése (Crocker, 1992): családjukhoz, baráti körükhöz, edzőstábjukhoz fordulnak. Fontos eszköz számukra az imaginációs technikák alkalmazása, melyek segítségével vizualizálják a verseny különböző forgatókönyveit, így belehelyezhető az atléta akár pozitív, akár negatív helyzetekbe. A negatív szituációk elképzelése segíti azok feldolgozását, valamint „éles” helyzetekben nagyobb valószínűséggel választ a sportoló olyan

viselkedésmódot, amellyel képes lesz a helyzetet uralni. A siker elképzelése pedig elősegíti az önbizalom növekedését, így versenyhelyzetben is magabiztosabb lesz a versenyző (Dale, 2000).

A fejezet alapján valóban levonható az a konzekvencia, miszerint a sport valóban megküzdési stratégiának minősül. Ugyanakkor kiemelendő, hogy ez legtöbbször csak az amatőrök esetében igaz, hiszen profi szinten pont ez okozza az egyén számára a stresszt, valamint a problémás szituációkat.

Flow

A flow versenysportolóknál gyakran megjelenő állapot, melynek feltételei az előre meghatározott, tiszta célok, amelyért tudjuk, hogy mit kell tennünk. Szükséges továbbá a végzett feladatra fordított teljes figyelmi fókusz és koncentráció, valamint elengedhetetlen az úgynevezett intrinzik motivációk megléte és az, hogy képességeinknek megfelelő kihívásokkal nézzünk szembe. Flow élmény során tudatos gondolkodásunk elhalványul, összekapcsolódik a végzett cselekvésünkkel, időélményünk átalakul (Nakamura & Csíkszentmihályi, 2003).

Flow a sportban

A flow erősen kapcsolódik a belső motivációhoz. Csíkszentmihályi (1997) szerint olyan pszichikus állapot, amely az adott cselekvésbe való teljes bevonódás következtében jön létre, így fejlődnek az egyén képességei és a kitejézés élményét éli át. Oláh (2005) szerint az áramlatélmény bizonyos fokig univerzálisnak tekinthető, ám egyéni különbségek fedezhetők fel az élmény minőségében, a cselekvés átélésének vágyában, vagy az állapot megjelenésének gyakoriságában.

Ahhoz, hogy a flow-élmény létrejöjjön a sportban a következő feltételeknek kell teljesülniük: a sportoló képességeinek illeszkednie kell a megmérettetés adta kihívásokhoz. Ez azért fontos, mert megadja a kontrollérzést. Állandó visszajelzés kell, hogy érkezzen az atléta felé, hogy a téthelyzetben sikeresen áll helyt. Fontos, hogy az elérendő célok tisztán legyenek megfogalmazva, mivel ez növeli a tudatosságot. A flow feltétele továbbá a lehető legmélyebb koncentráció, a teljes figyelmi kapacitás feladatra való fordítása. Ennek eredménye, hogy a versenyző eggyé válik a végzett cselekvéssel, amely spontánná válik. Áramlatélmény esetében az személy megfeledkezik aggodalmairól, problémáiról, tehát az élmény autotelikussá válik.

Ez rendkívül jutalmazó lesz a számára és olyan kellemességérzéssel tölti el, amely arra sarkallja, hogy mihamarabb újra átélje azt (Nakamura & Csíkszentmihályi, 2003, idézi: Szemes, Harsányi, & Tóth, 2016).

Szemes és mtsai. (2016) megfigyelték, hogy a férfiak hajlamosabbak a flow mélyebb megélésére. Különbséget találtak a flow-élmény tekintetében azon személyek között, akik rendszeresen értek el sikereket sportágukban, azokkal szemben, akik kevésbé voltak sikeresek.

Elméleti áttekintőm utolsó fejezetében így bemutatásra került a sportban gyakran megjelenő flow-élmény. A tárgyalt dimenziók kapcsán és az ismertett eredmények alapján a következő hipotéziseket vizsgáltam:

Hipotézisek:

H1: A versenysportolókra jellemzőbb az intrinzik, mint az extrinzik motiváció.

Kutatások kimutatták, hogy sokkal nagyobb az esélye a sikernek, ha az ember saját magáért és a végzett cselekmény pusztá élvezetéért tesz valamit, azaz belsőleg motivált (Alexandris, Tsorbatzoudis, & Grouios, 2002). Ilyen esetekben a külső motivátorok másodlagossá válnak. Ebből fakadóan azt feltételezem, hogy a hivatásos sportolók sokkal inkább motiváltak belsőlegesen, mint a hobbisportolók, vagy amatőr versenyzők.

H2: A versenysportolókra jellemzőbb a flow-élmény átélése, mint a hobbisportolókra.

Swann (2016) kimutatta, hogy a sportolók nagyobb valószínűséggel élnek át mind edzéseken, mind pedig versenyeken flow-élményt, mint a hobbisták. Ebből a megállapításból kiindulva szeretném összehasonlítani a versenysportolókat a hobbisportolókkal. Valószínűsíthető, hogy a profik több esetben fognak átélni áramlatélményt, mint a hobbisták, és az amatőrök. A hipotézis vizsgálatát indokolja továbbá Szemes és mtsai. (2016) kutatása, amelyben a flow-élmény jellemzőbb volt a folyamatosan sikereket megélő sportolókra.

H3: Pozitív összefüggés van az intrinzik motiváció, valamint a flow-élmény között.

Ahogy azt több kutatás is kimutatta a motiváció és a flow-élmény kapcsolatban állnak egymással (Csíkszentmihályi, 1997; Nakamura és Csíkszentmihályi, 2003). Erre alapozva fogom megvizsgálni, hogy a belsőleg motivált személyek valóban hajlamosabbak-e az áramlatélmény átélésére, azaz kimutatható-e a két dimenzió közötti pozitív kapcsolat.

H4: A férfi sportolók hajlamosabbak a flow-élményre, mint a nők.

Szemes és mtsai. (2016) eredményeiből kiindulva vizsgálom, hogy a férfiak valóban hajlamosabbak-e az áramlatélmény átélésére. Ha az eredmény jelen kutatásban is kimutatható lenne, akkor felvetődne a kérdés, hogy a mélyebb öntudatelhalványulás genderspecifikumnak számít-e.

H5: A problémafókuszú megküzdés mértéke hatással van a kiegészre, erre pedig indirekten hatást gyakorol a nemi különbség

Feltételezhető, hogy a magasabb coping, amely kifejezetten a problémára irányul, pozitívan hat a stressz szintjére. Így azt feltételezem, hogy azon sportolók, akik magasabb pontszámot értek el a megküzdési kérdőívek problémaorientált skáláin, alacsonyabb lesz a stresszintjük. Emellett Goyen és Anshel (1998) eredményeire támaszkodva, miszerint a férfiak inkább problémafókuszú, a nők pedig érzelemfókuszú megküzdési stratégiákat alkalmaznak azt az eredményt várom, hogy a férfiak kevésbé égnék ki az adekvátabb megküzdési stratégiák miatt.

Módszerek

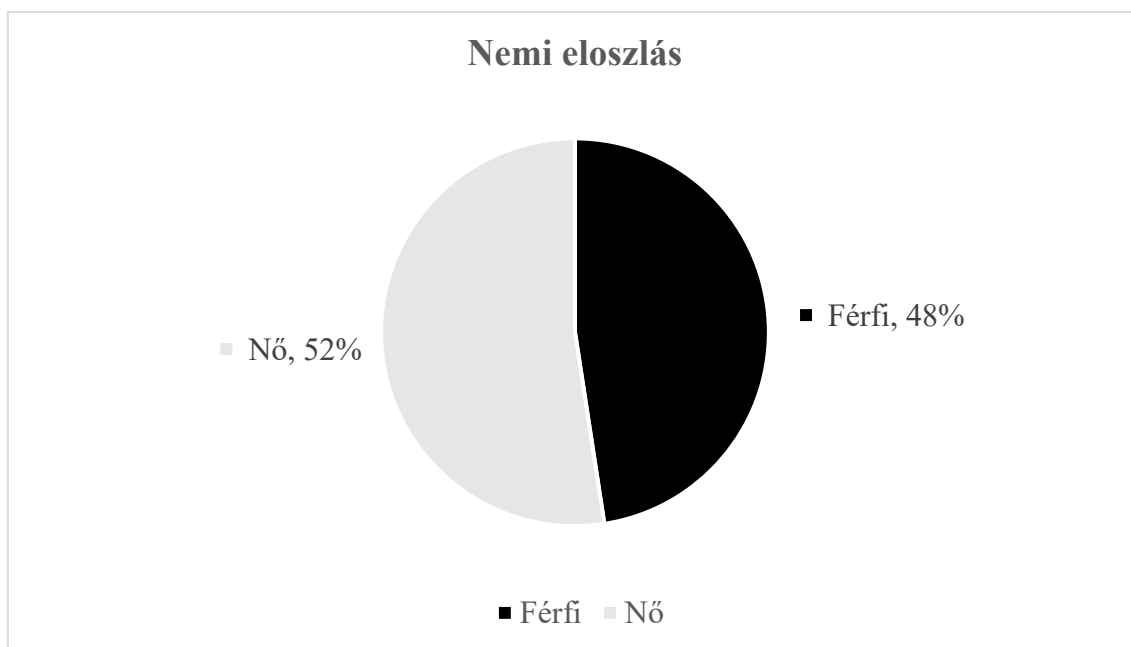
Szakedolgozatom a sportolók teljesítménynöveléséhez szükséges pszichés tényezők feltárását vizsgálta. Mivel az élsportolók számára az edzés tényleges munkának minősülnek, így célom volt feltárni, hogy milyen pszichés tényezők segítik a sportolókat munkájuk során.

1. Vizsgálati személyek

Kutatásom a magyar sportolói közösségre épült, a mintát ezen populáció adta, eredményeim így kizárólag e populációra tekinthetők reprezentatívnak. A részvétel kritériumai voltak, a tizennyolcadik életév betöltése, és a sportközegben való múltbéli vagy jelenbéli részvétel minimum hobbi szinten. Ha az említett kritériumoknak nem tett eleget a kitöltő, kizárásra került a vizsgálatból.

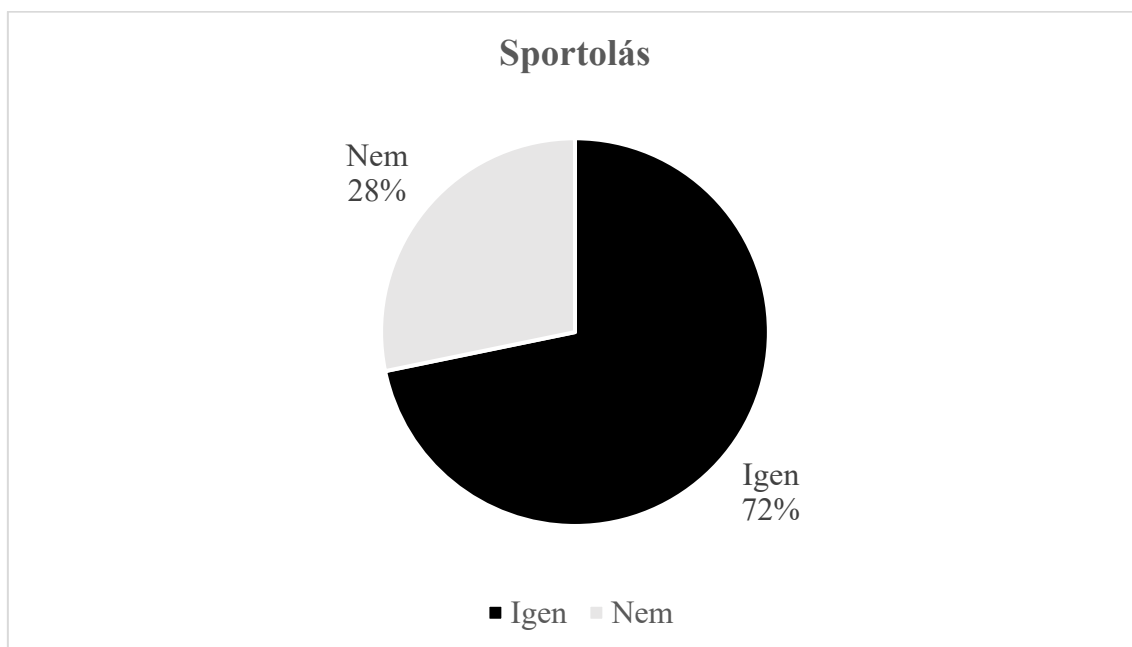
Összesen 127 fő töltötte ki kérdőívesomagomat. Kizárásra került négy személy, mivel válaszaik szerint nem sportoltak soha életükben, válaszaik így irrelevánssá váltak. Ezen kívül további két személyt zártam ki (egy hobbi és egy versenysportolót), mivel a kérdőívesomagban több kérdőívet nem töltöttek ki megfelelően, válaszuk így értelmezhetetlenné vált. Egy esetben találtam outliert: a 121. kitöltő Flow Állapot Kérdőívben elért pontszáma 20 volt. Pontszámát winzorizálással 49-re állítottam.

A vizsgálatban 121 személy adatai kerültek kiértékelésre. Tovább erősíti a reprezentativitást, hogy a nemek eloszlása ekvivalens, hiszen a vizsgálati személyek nemi eloszlása azonosnak mondható, 53% nő, 47% férfi (1. ábra).



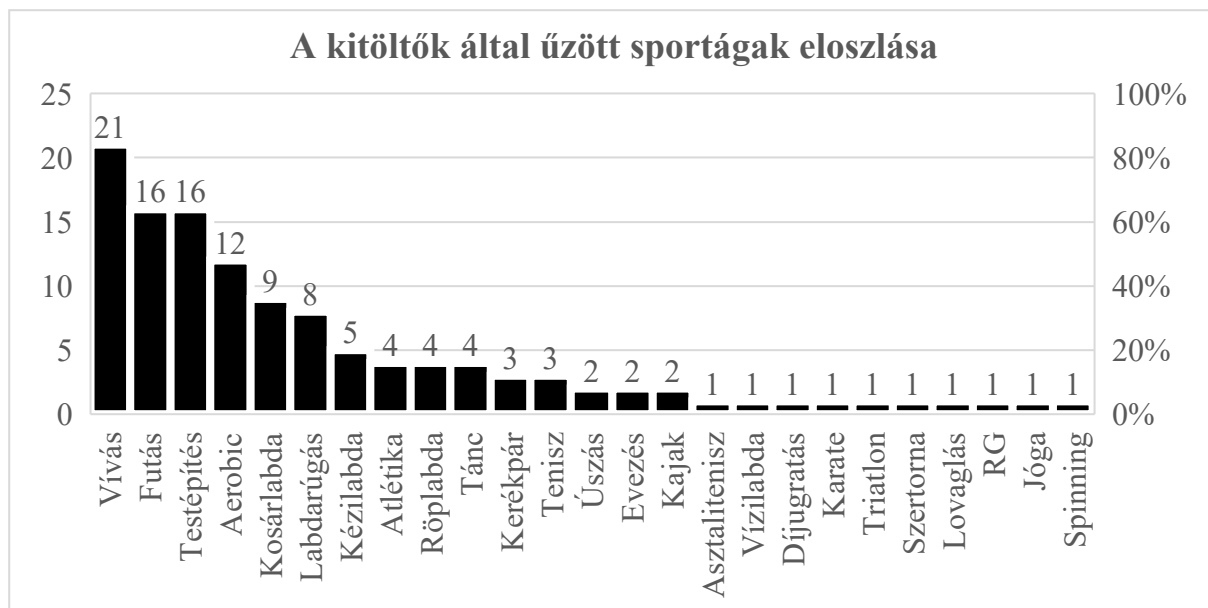
1. ábra: A kitöltők nemi eloszlása

Mivel a kutatás kitétele, hogy csak olyan személy vehet benne részt, aki rendelkezik sportolói múlttal, vagy jelenleg is aktív tagja a sportközösségnek, így választ vártam arra a kérdésre is, miszerint „Jelenleg sportol-e?”. A válaszadók 72%-a igennel, 28%-a nemmel felelt (2. ábra).



2. ábra: Aktív és inaktív sportolók aránya

A reprezentativitás érdekében kiemelt szerepet kap a sportágak heterogenitása, hiszen ezáltal magára a sportolók közegére és nem egy kifejezett sportágra lehet következtetni az eredményekből. A kitöltők e dimenziója rendkívül széles spektrumot fed le, hiszen huszonöt sportágat képviselnek (3. ábra).



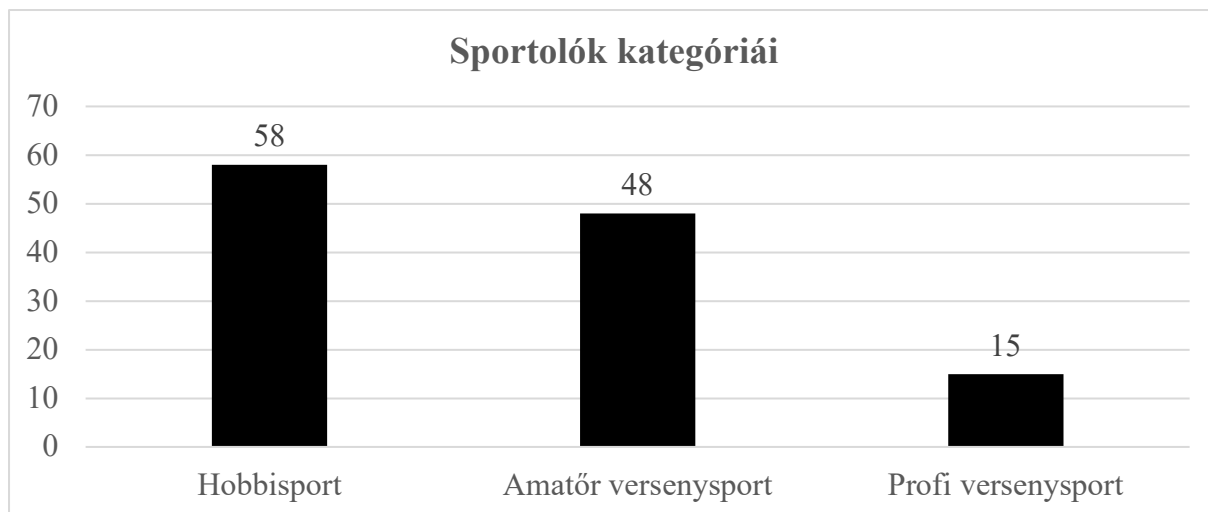
3. ábra: A kitöltők által űzött sportok eloszlása

A sportágak ezt követően Szemes és mtsai. (2016) kutatásához hasonlóan kategorizálva lettek. A kategóriákat, valamint azok eloszlását a 4. ábra mutatja be.



4. ábra: A sportágkategóriák eloszlása

Több hipotézis esetében is összehasonlításra kerültek a sportolók különböző csoportjai. A kitöltőknek be kellett sorolniuk magukat hobbi, amatőr, vagy profik közé. Eloszlásukat az 5. ábra mutatja be.



5. ábra: A sportolói kategóriák

A mintavétel hólabdamódszerrel történt, és a kérdőívsomagot bárki kitölthette, aki a kritériumoknak megfelelt. A kutatásban résztvevők online, különböző sporttal kapcsolatos csoportokban voltak megközelítve.

2. Mérészközök

Kutatásomban a sporttal kapcsolatos pszichés tényezők és jelenségek feltárását tűztem ki célul. Jelen dolgozat az optimális versenyteljesítményhez szükséges mentális és pszichés tényezők feltárásával foglalkozik, így a következő jelenségekre fókuszál: sportmotiváció, megküzdési stratégiák, kiégés, flow. Ezek mérésére a következő kérdőíveket használtam:

2.1 Sportmotiváció

Magyar nyelvű sportmotivációs skála (H-SMS)

A sportmotivációt a H-SMS kérdőívvel mértem. Az eredeti mérőeszközt angol (Pelletier, Fortier, Vallerand, & Tuson, 1995), valamint francia nyelven (Brière, Vallerand, Blais, & Pelletier, 1995) is validálták. Az eredeti kérdőív Chronbach-alfa értéke 0,78 volt, míg a magyar változatai 0,65 és 0,85 közti értékeket vettek fel a megbízhatósági vizsgálatokban (Paic, Kajos, Meiszler, & Prisztóka, 2018). Jelen kutatás során a megbízhatósági vizsgálat

0,908-as Cronbach alfa értéket mutat, így a kérdőív megbízhatónak tekinthető. A magyar mintán validált kérdőív 19 itemből áll, melyből hat faktorra bontható: intrinzik szabályozás, integrált szabályozás, identifikált szabályozás, introjektált szabályozás, külső szabályozás, amotiváció.

2.2 Megküzdési stratégiák

Coping Inventory for Succesful Situations (CISS-48)

Az eredeti kérdőív Endler és mtsai. (1994) nevéhez fűződik, magyar fordítását és validitását Perczel-Forintos és Annus (2004) végezték. A vizsgálati személynek ötfokú skálán kell megítélnie, hogy az itemekben olvasott viselkedésmódokat mennyire tartja saját magára jellemzőnek megpróbáltató élethelyzet esetén. A teszt negyvennyolc tételt tartalmaz, mely három faktorra bontható: problémaközpontú megküzdés, érzelemközpontú megküzdés, elkerülő viselkedés.

Cronbach-alfa értéke 0,76-0,92 kanadai, míg 0,8 feletti szintet ér el magyar mintán. Kutatásom során a CISS-48 reliabilitása 0,882 értéket mutat, így a kérdőív megbízhatósága magas. A mérőeszköz segítségével szignifikáns nemi különbségeket találtak a megküzdési stratégiák terén: a nőkre jellemzőbb az érzelemközpontú megküzdés, míg a férfiakra a problémaközpontú (Andó, és mtsai., 2009).

2.3 Kiegészítés

Sportolói Kiegészítés Kérdőív (ABQ)

Az eredeti kérdőívet Raedeke és Smith (2001) dolgozták ki és tizenöt itemből áll, éppígy a magyar verziója is. A kitöltőnek egy ötfokú Likert-skálán kell eldönteni, hogy mennyire ért egyet az adott állítással. A kérdőív három alskálával rendelkezik: teljesítmény csökkenésének érzése, érzelmi és fizikai kimerültség és leértékelés alskála.

A kérdőívben elért pontszám egyenesen arányos a kiegészítés mértékével (Kovács, és mtsai., 2020). A mérőeszköz megbízható, mivel annak Chronbach-alfája 0,76-0,86 közé esik a

reliabilitásvizsgálatok eredményei alapján. Kutatásom során a kérdőív 0,880-as Cronbach-alfa értéket ért el, így megbízhatóan mér.

2.4 Flow

Flow Állapot Kérdőív (FÁK)

A húsz itemes kérdőív két dimenzió feltérképezésére alkalmas, melyből az első a Kihívás-Készség egyensúly skála, amely Cronbach-alfa-értéke 0,921. Második dimenziója az Egybeolvadás a feladattal skála, mely Cronbach-alfa-értéke 0,907. Kutatásom során a Flow Állapot Kérdőív reliabilitás-vizsgálatakor 0,919-es Cronbach-alfa értéket ért el, megbízhatósága kiemelkedően magas.

A két faktor között szignifikáns, gyenge együttjárás figyelhető meg (Magyaródi, Nagy, Soltész, Mózes, & Oláh, 2013). A kitöltőnek egy ötfokú Likert-skálán kell eldöntenie, hogy az adott állítás mennyire jellemző rá.

3. Eljárás

A vizsgálat során a résztvevőknek először választ kellett adni különböző demográfiai kérdésekre, melyben feltérképezésre került a kor, a nem, a lakhely, a sportág, valamint, hogy milyen közegben, milyen szinten űzi az adott sporttevékenységet. Ezt követően a fentebb bemutatott kérdőíveket kellett kitölteniük, melyek segítségével választ kaphattunk arra, hogy a különféle sport-csoportokban, miként jelennek meg és működnek egyes pszichés dimenziók és jelenségek.

4. Statisztikai elemzések

A kérdőívcsomag kitöltése lehetővé tette a válaszok számszerűsítését, így a különféle dimenziókban pontszámok lettek hozzárendelhetők a kitöltőkhöz. Az elemzések során skála mérési szintű változókkal dolgoztam.

Célom különböző csoportok összehasonlítása volt (5. ábra), így a több hipotézis esetén MANOVA próbát alkalmaztam, a kapcsolatokat korrelációval, az összefüggéseket pedig regressziós elemzések segítségével vizsgáltam. Az adatgyűjtés egy Google Forms-adatbázison keresztül történt, az adatok JASP-ben kerültek feldolgozásra, így az adattisztítás, valamint a statisztikai próbák elvégzése is e statisztikai programban történt.

5. Etikai megfontolások

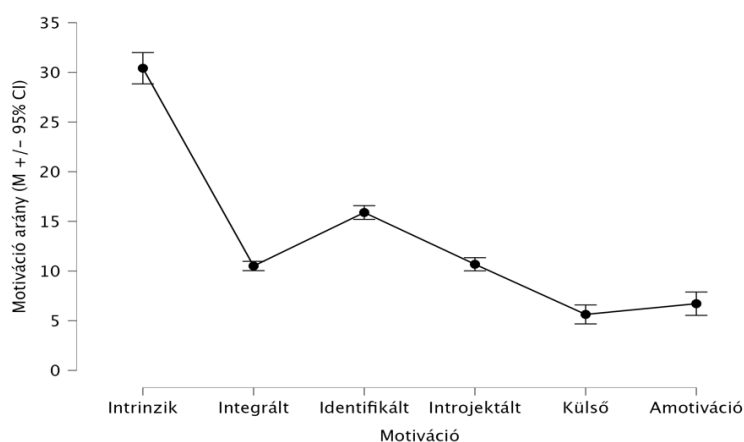
A kérdőívsomag kitöltését megelőzően, a résztvevők részletes tájékoztatást kaptak, mely garantálja a kitöltő anonimitását, valamint, hogy a kitöltést bármikor megszakíthatták. Ismertettem a dolgozat célját és hogy az általuk adott információk csak és kizárólag a dolgozat keretein belül kerülnek felhasználásra. Mivel a kérdőív kitöltésének kitétele, hogy a résztvevő betöltse 18. életévét, így szülői beleegyező nyilatkozat felvételére nem volt szükség. Egyéni visszajelzés kérésére sem volt és a jövőben sem lesz lehetőség, ugyanis az adatok anonimitása ezt nem teszi lehetővé. A kutatásra etikai engedélyt nyújtottam be, mivel szakdolgozatom későbbi publikációja lehetséges. A kutatást a Pázmány Péter Katolikus Egyetem Kutatásetikai Bizottsága engedélyezte. Az etikai engedély 2023_04-es iktatószámom lett kiállítva.

Eredmények

Hipotéziseim tesztelése előtt a mintát hiba- és outlier-szűrésnek vettem alá. Hat válaszadót zártam ki, mivel vagy nem felelt meg a kutatás kritériumainak, vagy válaszbeállítódást mutatott. A 127 beérkezett válaszból, így 121 került elemzések alá. Ezt követte a kérdőívek reliabilitás vizsgálata, melyek eredményei a módszertani részben már publikálásra kerültek.

Első hipotézisemben azt feltételeztem, hogy a versenysportolókra jellemzőbb az intrinzik, mint az extrinzik motiváció. Repeated Measures ANOVA próbát használva megvizsgáltam, hogy a versenysportolókra mely motivációtípusok jellemzőek a leginkább. A próba feltételei közül nem teljesül a normáloszlás, ezen kívül nem teljesült a sphericitás feltétele sem, így Friedman ANOVA-t alkalmaztam: $\chi^2(5, N=121) = 233,474$ $p < 0,001$. A Conover Post Hoc elemzések során, a többszörös tesztelés miatt Bonferroni-korrekciót

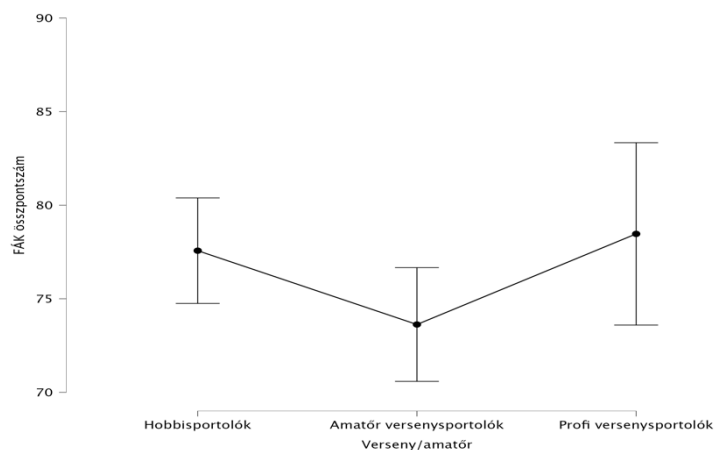
alkalmaztam. Az eredmények 0,166 szignifikanciaszinten kerültek értelmezésre. Szignifikáns különbséget találtam az intrinzik ($M = 30,413$ $SD = 7,953$) és integrált ($M = 10,508$ $SD = 3,287$) motiváció között $t(310) = 8,886$ $p < 0,001$ $r = 0,450$, ami egy közepesen erős eltérésnek minősül. Ugyanígy szignifikáns, de gyenge különbség mutatható ki az intrinzik ($M = 30,413$ $SD = 7,953$) és identifikált ($M = 15,899$ $SD = 4,273$) motiváció között $t(310) = 3,736$ $p < 0,001$ $r = 0,207$, valamint közepesen erős a különbség a belső ($M = 30,413$ $SD = 7,953$) és introjektált motiváció ($M = 10,683$ $SD = 2,639$) között $t(310) = 8,191$ $p < 0,001$ $r = 0,421$. Közepesen erős különbség figyelhető meg a belső motiváció ($M = 30,413$ $SD = 7,953$) és az amotiváció ($M = 6,714$ $SD = 3,858$) dimenziói között $t(310) = 11,377$ $p < 0,001$ $r = 0,542$ egyaránt. A hipotézis alapkérdése, miszerint különbség van-e az intrinzik ($M = 30,413$ $SD = 7,953$) és extrinzik motiváció ($M = 5,635$ $SD = 3,102$) között beigazolódott, $t(310) = 12,790$ $p < 0,001$ $r = 0,587$, amely közepesen erős különbségnek minősül. Megállapítható, hogy az intrinzik motiváció jellemző a versenysportolókra a leginkább, hiszen a kitöltők 30,413%-a belsőlegesen motivált. A szignifikáns különbségeket támasztja alá, hogy a mintában szereplő sportolók 10,508%-ára jellemző az integrált motiváció, 15,889%-ára az identifikált, 5,635%-ára az extrinzik, míg 6,714%-ára az amotiváció (6. ábra).



6. ábra: A motivációk viszonya

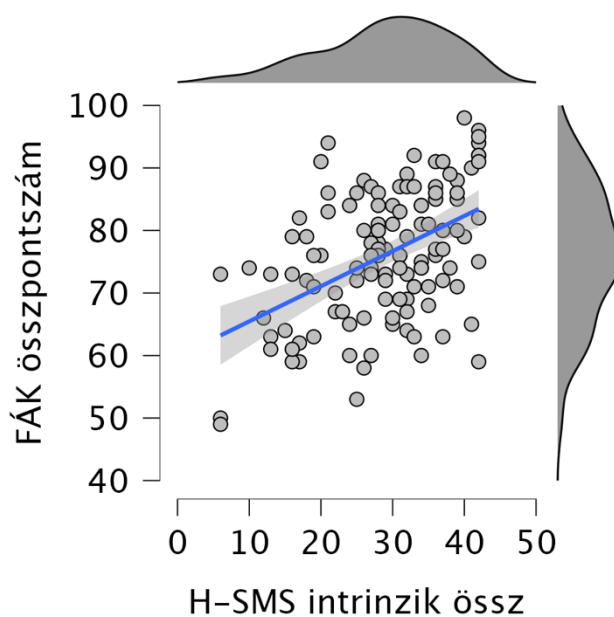
Második hipotézisemben azt feltételeztem, hogy a versenysportolókra jellemzőbb a flow-élmény átélése, mint a hobbistákra. Összehasonlításra kerültek az amatőr és profik is, hiszen feltételezhető, hogy a profik az amatőröknél is hajlamosabbak az áramlatélményre. A hipotézist független mintás ANOVA teszttel vizsgáltam, ahol a próba feltételei teljesültek. A teszt során nem kaptam szignifikáns különbséget a sportolók csoportjai között $F(2, 118) = 2,322$ $p = 0,103$ *Part.* $\eta^2 = 0,038$. Eszerint nem különböznek egymástól szignifikánsan a profi versenysportolók ($M = 78,467$ $SD = 8,798$), az amatőrök ($M = 73,625$ $SD = 10,467$), valamint

a hobbisportolók ($M = 77,569$ $SD = 10,720$) a flow-élmény megélését illetően. A hipotézis nem igazolódott be, a versenyzőkre nem jellemzőbb a flow-élmény, mint a hobbistákra (7. ábra).



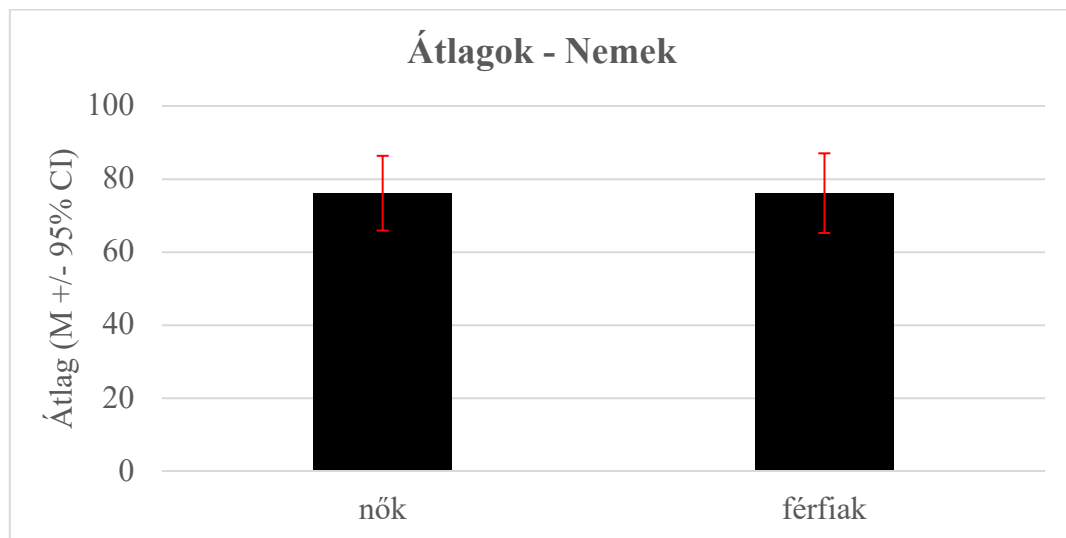
7. ábra: A sportolók és a flow-élmény kapcsolata

Harmadik hipotézisem szerint pozitív összefüggést mutat a flow-élmény, valamint az intrinzik motiváció. A Pearson korreláció esetében nem teljesült a normáeloszlás feltétele, így Spearman korrelációt alkalmaztam, amely szignifikáns eredményt hozott $r_s = 0,432$ $p = 0,001$, tehát közepesen erős a két változó közti lineáris együttjárás. Eszerint a hipotézis teljesült, hiszen pozitív, közepesen erős kapcsolat van a két dimenzió között, tehát a belsőleg motivált személyek valószínűleg hajlamosabbak a flow-élményre (8. ábra).



8. ábra: Az intrinzik motiváció és a flow-élmény kapcsolata

Negyedik hipotézisvizsgálatom során arra a kérdésre kerestem a választ, hogy a nők és férfiak között valóban kimutatható-e különbség az áramlatélmény tekintetében. Függetlenmintás t-próbát alkalmazva azt az eredményt kaptam, hogy nincs különbség a nők ($M = 76,111$ $SD = 10,236$) és férfiak ($M = 76,121$ $SD = 10,914$) csoportja között $t(119) = 0,005$ $p = 0,996$ (2-tailed) $r = 0,0004$ a flow átélésének tekintetében. A tudatelhalványulás így nem jellemzőbb a férfiakra.



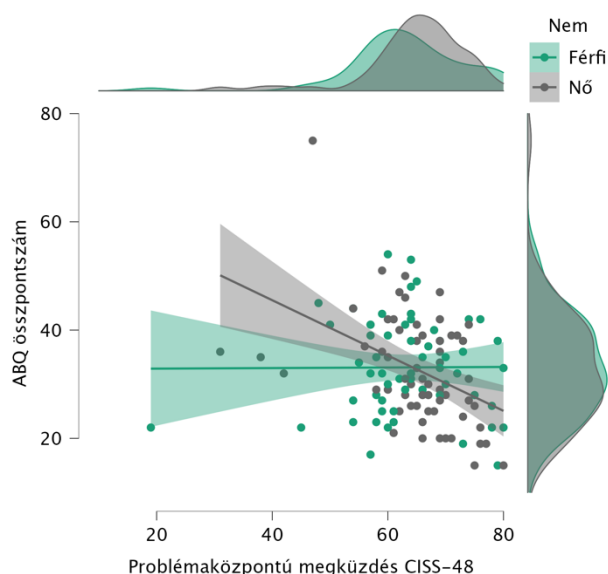
9. ábra: Nők és férfiak közötti különbség

Ötödik hipotézisemben azt vizsgáltam, hogy egyformán hat-e a nemek esetében a problémafókuszú megküzdés a kiégésre, melyet moderációs elemzés segítségével teszteltem. Kíváncsi voltam, hogy a nem, mint moderátor, hogyan befolyásolja a problémafókuszú megküzdés és az önértékelés kapcsolatát. A próba feltételei nem teljesültek, ugyanakkor a Central Limit Theorem-re hivatkozva, miszerint függetlenek a kitöltőim, valamint a változóim, illetve az elemszám eléri a negyevent, így lefuttatható az elemzés.

Az első modell, amely a nemet, mint moderátor változót, valamint a problémaközpontú megküzdést tartalmazta, nem mutatott szignifikáns eredményt $F(2, 118) = 3,077$ $p = 0,050$ $R^2 = 0,050$. Ugyanakkor megállapítható, hogy a problémaközpontú megküzdés önmagában gyengén szignifikáns negatív hatással van a kiégésre, tehát csökkenti azt $t(118) = -2,474$ $p =$

0,015 $\beta = -0,223$. A nem nincs szignifikáns hatással a kiégésre ($M = 32,942$ $SD = 9,645$), hiszen a következő eredményt kaptam: $t(118) = -0,024$ $p = 0,981$ $\beta = 0,002$.

A második modellnél szignifikáns változás figyelhető meg az első modellhez képest $F(1, 117) = 8.254$ $p = 0,005$ $R^2 = 0,112$. A modell szignifikáns $F(3, 117) = 4,929$ $p = 0,003$ $R^2 = 0,089$. Az első modellhez képest ez 6,3%-os javulást jelent, amiből arra lehet következtetni, hogy a nemnek valóban moderáló hatása van a kiégésre. Ezesetben már a nem ($M = 1,521$ $SD = 0,502$) is szignifikánsan hat a kiégésre ($M = 1,521$ $SD = 0,502$), a próba szerint: $t(118) = -2,847$ $p = 0,005$ $\beta = -1,726$. A problémafókuszú megküzdés ($M = 64,165$ $SD = 9,430$) hatása továbbra is szignifikáns $t(118) = -3,841$ $p < 0,001$ $\beta = 0,500$. Az interakciós tag esetében is szignifikáns eredményt kaptam $t(118) = 2,873$ $p = 0,005$ $\beta = 1,741$. Eszerint a nem mint moderátor hatást gyakorol a problémafókuszú megküzdés és a kiégés kapcsolatára, és 10. ábra szerint a nők esetében erőteljesebben megfigyelhető ez a jelenség a férfiakhoz képest. Ez azt jelenti, hogy a férfiak esetében nincs hatással a megküzdés szintje a kiégésre, ám a nők esetében az figyelhető meg, hogy akik kevésbé alkalmaznak problémafókuszú megküzdést, jobban kiégnek.



10. ábra: Diszordinális interakció az első moderációs elemzés során

Megvitatás

Kutatásom fókuszában állt, hogy bemutassam, hogy a sport közege identitásépítő hatással bír. Emellett célom volt a testmozgással kapcsolatos pszichés tényezők feltárása, mint a sportmotiváció, a kiégés, a megküzdési stratégiák és a flow-élmény.

Első hipotézisem szerint az élsportolókra jellemzőbb az intrinzik, mint az extrinzik motiváció. Feltételezésem teljesült, így alátámasztható Alexandris és mtsai. (2002) eredménye, miszerint a sportolók valóban belsőlegesen motiváltak. Kimutattam, hogy a versenysportolókra a belső motiváció a legjellemzőbb, amihez képest a profik közegében minden más motivációs forma sokkal kisebb valószínűséggel jelenik meg. Ebből arra következtethetünk, hogy a versenyzők is sokkal inkább a cselekvésben rejlő örömért (Deci és Ryan, 1985; 1991) végzik munkájukat, mintsem az adott végcél (például győzelem) érdekében.

A második hipotézisemben azt feltételeztem, hogy a versenysportolókra jellemzőbb a flow-élmény átélése a hobbisportolókhoz képest. Állításom igazolódott be, nem találtam különbséget a csoportok között. Meglepő azonban az, hogy az átlagok alapján a hobbisportolók motiváltabbak az amatőr versenyzőkhöz képest, viszont a legmotiváltabbak a profi atléták. Swann (2016) ezzel szemben kimutatta, hogy a versenysportolók esetében szignifikáns a különbség a hivatásos sportolók és az amatőrök között, a profik javára. Eredményeit Szemes (2016) is alátámasztotta, ráadásul kimutatta azt is, hogy azon sportolók, akik gyakran érnek el sikereket versenyzés során, még gyakrabban fognak áramlatélményt átélni. Ezekkel szemben Oláh (2005) szerint a flow egyszerre hordoz magában univerzális és unikális jellemzőket, ami arra enged következtetni, hogy egy hobbista éppolyan eséllyel élhet át áramlatélményt sportolás közben, mint egy versenyző. Ugyanakkor igaz ezen állítás inverze is: attól, hogy valaki profi sportoló, még nem biztos, hogy fogékony a flow-élményre.

Harmadik hipotézisem szerint pozitív összefüggés van az intrinzik motiváció, valamint a flow-élmény között. Nakamura és Csíkszentmihályi (2003) szerint a flow-élmény egyik elengedhetetlen feltétele az intrinzik motiváció megléte. Eredményeimmel sikerült alátámasztanom állításukat, azaz a belső motiváció valóban elősegíti a végzett cselekvésbe való teljes bevonódást. Ez Csíkszentmihályi (1997) szerint a képességek javulásához, valamint a kiteljesedés élményéhez vezet. Eszerint feltételezhető, hogy a két tényező cirkulárisan hat egymásra. Így az áramlatélmény megtapasztalása, valamint a fejlődés valóban arra fogja

sarkallni a személyt, hogy mihamarabb újra elérje a pszichikus élmények ezen formáját. Ez utóbbi kijelentés alátámasztja Szemes és mtsai. (2016) eredményeit is.

Negyedik hipotézisemben Szemes és mtsai. (2016) eredményei alapján azt feltételeztem, hogy a férfiak hajlamosabbak flow-t átélni a nőkhez képest. Kimutatták, hogy a férfiakra jellemzőbb a mélyebb öntudatelhalványodás, képesek jobban bevonódni az általuk végzett cselekvésekbe. Ezt nem sikerült alátámasztanom, nem találtam szignifikáns különbséget a két csoport között. Valószínűsíthető, hogy a flow valóban nem tekinthető genderspecifikumnak, amelyre hajlamosabbak lennének a férfiak. A különbség valószínűleg, ahogy Oláh (2005) is kimutatta egyéni szinten keresendő, az állapot megjelenésének gyakorisága, intenzitása és minősége unikális faktornak tekinthető. Mindez visszavezethető arra is, hogy az egyén mennyire vágyik az élmény átélésére, milyen mértékben és hogyan motivált.

Ötödik hipotézisemben azt vizsgáltam, hogy férfiak és nők esetében egyformán hat-e a problémafókuszú megküzdés a kiégésre. Goyen és Anshel (1998) kimutatták, hogy különbség van nők és férfiak között a megküzdési stratégiák terén. Eredményeik szerint a nőkre az érzelem, míg a férfiakra a problémaközpontú megküzdés a jellemző. A stresszel való megküzdés egyik alapeleme a helyzethez legjobban illő, megküzdési stratégia kiválasztása, ezzel pedig hosszú távon csökkenthető a kiégés veszélye. Goodger és mtsai (2007) szerint ugyanis a tartós distressz prediktora a kiégésnek, vagyis feltételezhető, hogy a megfelelő coping gátolja a kiégést. Szignifikáns, de nem a várt eredményeket kaptam: a férfiak esetében nincs hatással a kiégésre a problémaközpontú megküzdés, míg a nők esetében minél kevésbé alkalmazzák azt, annál inkább hajlamosak a kiégésre.

Limitációk

A kutatás egyik limitációja a kényelmi mintavétel, amely megmutatkozik a sportolók csoportjainak elemszámán is (15 profi versenysportoló, 58 hobbista, 48 amatőr versenysportoló). Természetesen növelhető lenne a külső validitás, ám ehhez reprezentatív mintavételre lenne szükség, viszont az anyagi lehetőségek limitáltak egy szakdolgozat keretein belül. A mintavételből fakad továbbá az is, hogy 121 kitöltőnél jóval többre lenne ahhoz szükség, hogy ténylegesen visszakövetkeztethessünk a populációra.

A kutatás egyértelmű hiányossága, hogy a stressz dimenziója nem került mérésre, annak ellenére, hogy kapcsolat feltételezhető közte és több vizsgált dimenzióval (kiegés, motiváció, megküzdés).

Összegzés

Összességében megállapítható, hogy a versenysportolók valóban belsőleg motiváltak, így fontos számukra a testmozgás okozta öröm átélése. Emellett kijelenthető az is, hogy a sportra nem csak, mint munkájukra, hanem mint megküzdési stratégia is tekintenek. Kimutattam, hogy az említett dimenzió pozitív összefüggésben van az áramlatélménnyel, amely a sportközegben egy kifejezetten gyakran megjelenő pszichikus állapot (Csíkszentmihályi, 1997). Megállapítható, hogy a sportra tekinthetünk valós munkaként, ugyanakkor profi közegben is megjelennek olyan tényezők, mint a szabadidősport által nyújtott előnyök, mint például a mozgás szeretete, ez pedig védelmet nyújt a distressz, valamint a kiegész ellen. Emellett egy olyan sajátos környezetet biztosít számunkra, amely olyan különleges állapotok átélésére ad lehetőséget, mint a flow vagy a csúcseredmény. Ebből kifolyólag a sport megfelelő mértékben elősegíti mind fizikális, mind mentális egészségünk megőrzését, emellett olyan identitásformáló hatása van, ami elősegíti a mindennapokban való érvényesülést.

Irodalomjegyzék

- Alexandris, K., Tsorbatzoudis, C., & Grouios, G. (2002). Perceived Constraints on Recreational Sport Participation: Investigating their Relationship with Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation and Amotivation. *Journal of Leisure Research* 34 (3), 233-252.
- Anshel, M. H. (1990). Toward validation of a model for coping with acute stress in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 21(1), 58-83.

- Anshel, M. H., & Wells, B. (1999). Sources of acute stress and coping styles in competitive sport. *Anxiety, Stress, & Coping: An International Journal* (13:1), 1-26.
- Bebetsos, E., & Panagiotis, A. (2003). Psychological skills of Greek badminton athletes. *Perceptual and motor skills*, 97(3_suppl), 1289-1296.
- Blatt, P. (2021). A személyiség fejlesztésének lehetőségei a sport által. *Iskolakultúra*, 31(09), 81-90.
- Buda, B. (1995). *A személyiségfejlődés és a nevelés szociálpszichológiája*. Budapest: Nemzeti Tankönyvkiadó.
- Budavári, Á. (2007). *Sportpszichológia*. Budapest: Medicina Könyvkiadó Zrt.
- Cohen, A. K. (1955). *Deliquent Boys*. Free Press.
- Cohen, A. K., & Short, J. F. (1958). Research in Delinquent Subcultures. *Journal of Social Issues*, 14(3), 20-37.
- Crocker, P. R. (1992). Managing stress by competitive athletes: Ways of coping. *International journal of sport psychology*, 161-175.
- Crocker, P. R., & Graham, T. R. (1995). Coping by competitive athletes with performance stress: Gender differences and relationships with affect. *The sport psychologist*, 9(3), 325-338.
- Crocker, P. R., Kowalski, K. C., & Graham, T. R. (1998). Measurement of coping strategies in sport. *Measurement of coping strategies in sport*, 149-161.
- Csikszentmihályi, M. (1997). *A flow – az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája*. Budapest: Akadémiai Kiadó.
- Dale, G. A. (2000). Distractions and coping strategies of elite decathletes during their most memorable performances. *The sport psychologist*, 14(1), 17-41.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. Dienstbier, *Nebraska Symposium on Motivation* (old.: 237-288). Lincoln: University of Nebraska Press.

- Gál, M. (2018). Az életesemények és a sport, mint megküzdési stratégia kapcsolata. Debrecen, Magyarország.
- Goodger, K., Gorely, T., Lavallee, D., & Harwood, C. (2007). Burnout in Sport: A Systematic Review. *The Sport Psychologist* (21), 127-151.
- Gore, C. J., McSharry, P. E., Hewitt, A. J., & Saunders, P. U. (2008). Preparation for football competition at moderate to high altitude. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 18, 85-95.
- Goschi, G., & Pálvölgyi, Á. (2022). *Dobbantó - A sportpszichológia tankönyve I.* Budapest: Sport és Lélek - Sportpszichoterápiás Egyesület.
- Goyen, M. J., & Anshel, M. H. (1998). Sources of acute competitive stress and use of coping strategies as a function of age and gender. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 19(3), 469-486.
- Gyömbér, N., Kovács, K., Imre Tóvári, Z., Lénárt, Á., Hevesi, K., & Menczel, Z. (2012). *Fejben dől el.* Budapest: Noran Libro.
- Holt, N. L. (2003). Coping in professional sport: A case study of an experienced cricket player. *Athletic insight: The online journal of sport psychology* 27, 39-57.
- Jones, G. (1995). More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British Journal of Psychology* Vol.:86, 449-478.
- Maslow, A. (1954). *Hierarchy of human needs. Motivation and Personality.*
- Maslow, A. (1954). *Motivation and personality.* New York: Harper & Row.
- Meichenbaum, D. (1985). *Stress inoculation training.* New York: 304.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The Concept of Flow. *Handbook of Positive Psychology*, 89-105.
- Nakamura, J., & Csikszentmihályi, M. (2003). The Concept of Flow. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez, *Handbook of Positive Psychology* (old.: 89-105). Oxford: Oxford University Press.
- Nicholls, A. R., & Polman, R. C. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of sports sciences*, 25(1), 11-31.

- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological review*, 91(3), 328.
- Oláh, A. (2005). *Az optimális élmény mérésé- nek lehetőségei: egy új szituáció-specifikus Flow kérdőív tesztkönyve*. Budapest: Hi Press.
- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Briere, 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.
- Pitsch, W., & Emrich, E. (2012). The frequency of doping in elite sport: Results of a replication study. *International Review for the Sociology of Sport*, 47(5), 559–580.
- Ptacek, J. T., Smith, R. E., & Zanas, J. (1992). Gender, appraisal, and coping: A longitudinal analysis. *Journal of personality*, 60(4), 747-770.
- Schneider, A. J., & Friedmann, T. (2006). The Problem of Doping in Sports. *Advances in Genetics* 51, 1-9.
- Schwab, L. M., Pittsinger, R., & Yang, J. (2012). Effectiveness of psychological intervention following sport injury. *Journal of Sport and Health Sciences* 1, 71-79.
- Subotnik, R. F., Olszewsky-Kubilius, P., & Worell, F. C. (2011). Rethinking Giftedness and Gifted Education: A Proposed Direction Forward Based on Psychological Science. *Psychological Science in the Public Interest* 12(1), 3-54.
- Szemes, Á., Harsányi, S. G., & Tóth, L. (2016). Különböző sportágakban versenyző sportolók sportmotivációjának és flow élményének összehasonlító vizsgálata. *Testnevelés, Sport, Tudomány* 1(1), 80-90.
- Taylor, I. (2015). The five self-determination mini-theories applied to sport. In S. D. Mellalieu, & S. Hanton, *Contemporary advances in sport psychology* (old.: 68-91). Abington: Routhledge.
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchica model of intrinsik and extrinsik motivation. *Advances in Experimental Social Psychology* 29, 271-360.

- Vallerand, R. J. (2000). Deci and Ryan's self-determination theory: A view from the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychological inquiry*, 11(4), 312-318.
- Vallerand, R. J., & Reid, G. (1984). On the causal effects of perceived competence on intrinsic motivation: A test of cognitive evaluation theory. *Journal of Sport and exercise Psychology*, 6(1), 94-102.
- Vári, N. (2018). A sport hatása a szemléletmódra, a megküzdési stratégiákra és az optimizmusra. Debrecen, Magyarország.
- Wheaton, B. (2004). *Understanding Lifestyle Sport Consumption, Identity and Difference*. London: Routledge.

Mellékletek

I. Melléklet – Első hipotézisvizsgálat statisztikája:

Motiváció - Leíró Statisztika					
	Elemszám	Átlag	Szórás	Minimum	Maximum
Intrinzik motiváció	63	30,413	7,953	6,000	42,000
Integrált szabályozás	63	10,508	3,287	2,000	14,000
Identifikált szabályozás	63	15,889	4,273	3,000	21,000
Introjektált szabályozás	63	10,683	2,639	4,000	14,000
Külső szabályozás	63	5,635	3,102	3,000	13,000
Amotiváció	63	6,714	3,858	3,000	18,000

Motiváció - Normalitásvizsgálat				
	Ferdeség	Csúcsosság	Shapiro-Wilk (W)	Shapiro-Wilk (p)
Intrinzik Motiváció	-0,879	0,689	0,943	0,006

Integrált szabályozás	-1,062	0,768	0,874	< ,001
Identifikált szabályozás	-1,004	0,838	0,910	< ,001
Introjektált szabályozás	-0,427	-0,763	0,929	0,001
Külső szabályozás	1,083	0,001	0,811	< ,001
Amotiváció	0,954	0,100	0,869	< ,001

Motiváció - Szfericitás				
	Mauchly's W	Approx. X²	szabadságfok	p-érték
Motiváció	0,039	194,423	14,000	< ,001

Within Subjects Effects

Cases	Sphericity Correction	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p	η^2
Motiváció	Greenhouse-Geisser	26228,053	2,030	12918,272	338,149	< .001	0,845
Residuals	Greenhouse-Geisser	4808,947	125,879	38,203			

Note. Type III Sum of Squares

^a Mauchly's test of sphericity indicates that the assumption of sphericity is violated ($p < 0,05$).

Between Subjects Effects

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Residuals	2865,402	62	46,216		

Note. Type III Sum of Squares

Friedman Test

Factor	Chi-Squared	df	p	Kendall's W
Motiváció	233.474	5	< 0,001	0,741

Conover's Post Hoc Comparisons - Motiváció

		T-Stat	df	W _i	W _j	p	P _{bonf}	P _{holm}
Intrinzik	Integrált	8,886	310	377,000	191,500	< 0,001	< 0,001	< 0,001
	Identifikált	3,736	310	377,000	299,000	< 0,001	0,003	0,001
	Introjektált	8,191	310	377,000	206,000	< 0,001	< 0,001	< 0,001
	Külső	12,790	310	377,000	110,000	< 0,001	< 0,001	< 0,001
	Amotiváció	11,377	310	377,000	139,500	< 0,001	< 0,001	< 0,001
Integrált	Identifikált	5,149	310	191,500	299,000	< 0,001	< 0,001	< 0,001
	Introjektált	0,695	310	191,500	206,000	0,488	1,000	0,488
	Külső	3,904	310	191,500	110,000	< 0,001	0,002	< 0,001
	Amotiváció	2,491	310	191,500	139,500	0,013	0,199	0,040
Identifikált	Introjektált	4,455	310	299,000	206,000	< 0,001	< 0,001	< 0,001
	Külső	9,053	310	299,000	110,000	< 0,001	< 0,001	< 0,001
	Amotiváció	7,640	310	299,000	139,500	< 0,001	< 0,001	< 0,001
Introjektált	Külső	4,599	310	206,000	110,000	< 0,001	< 0,001	< 0,001
	Amotiváció	3,185	310	206,000	139,500	0,002	0,024	0,006
Külső	Amotiváció	1,413	310	110,000	139,500	0,159	1,000	0,317

Note. Grouped by subject.

II. melléklet – Második hipotézisvizsgálat statisztikája:

Flow - Leíró Statisztika					
	Elemszám	Átlag	Szórás	Minimum	Maximum
Hobbisport	58,000	77,569	10,720	49,000	98,000
Amatőr versenysport	48,000	73,625	10,467	50,000	91,000
Profí versenysport	15,000	78,467	8,798	62,000	92,000

Flow - Normalitásvizsgálat				
	Ferdeség	Csúcsosság	Shapiro-Wilk (W)	Shapiro-Wilk (p)

Hobbisport	-0,166	0,618	0,976	0,296
Amatőr versenysport	-0,249	-0,871	0,963	0,139
Profi versenysport	-0,292	-0,756	0,971	0,875

ANOVA - FÁK összpontszám

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p	η^2	ω^2
Verseny/amatőr	503,173	2	251,586	2,322	0,103	0,038	0,021
Residuals	12783,207	118	108,332				

Note. Type III Sum of Squares

Test for Equality of Variances (Levene's)

F	df1	df2	p
0,496	2,000	118,000	0,610

Post Hoc Comparisons - Verseny/amatőr

		Mean Difference	SE	t	Cohen's d	p_{Tukey}
Hobbisportolók	Amatőr versenysportolók	3,944	2,031	1,942	0,379	0,132
	Profi versenysportolók	-0,898	3,015	0,298 ⁻	-0,086	0,952
Amatőr versenysportolók	Profi versenysportolók	-4,842	3,079	1,573 ⁻	-0,465	0,262

Note. P-value adjusted for comparing a family of 3

III. Melléklet – Harmadik hipotézisvizsgálat statisztikája

Leírós statisztika					
	Elemszám	Átlag	Szórás	Minimum	Maximum
Intrinzik motiváció	121	28,959	8,839	6	42
Flow	121	76,116	10,522	49	98

Normalitásvizsgálat				
	Ferdeség	Csúcsosság	Shapiro-Wilk (W)	Shapiro-Wilk (p)
Intrinzik motiváció	-0,576	-0,219	0,958	< ,001
Flow	-0,212	-0,448	0,987	0,326

Shapiro-Wilk Test for Multivariate Normality

Shapiro-Wilk	p
0,994	0,896

Shapiro-Wilk Test for Bivariate Normality

	Shapiro-Wilk	p
H-SMS intrinzik össz - FÁK összpontszám	0,994	0,896

Spearman's Correlations

Variable	H-SMS intrinzik össz	FÁK összpontszám
1. H-SMS intrinzik össz	Spearman's rho	—
	p-value	—
2. FÁK összpontszám	Spearman's rho	0,432
	p-value	< 0,001

Note. All tests one-tailed, for positive correlation.

IV. Melléklet – Negyedik hipotézisvizsgálat statisztikája

Flow - Normalitásvizsgálat (nem)		
	Nem	
	<i>Férfi</i>	<i>Nő</i>
Ferdeség	-0,312	-0,106
Csúcsosság	-0,578	-0,246
Shapiro-Wilk (W)	0,976	0,991
Shapiro-Wilk (p)	0,307	0,928

Flow - Leíró statisztika (nem)		
	Nem	
	<i>Férfi</i>	<i>Nő</i>
Elemszám	58	63
Átlag	76,121	76,111
Szórás	10,914	10,236
Minimum	50	49
Maximum	96	98

Test of Normality (Shapiro-Wilk)

		W	p
FÁK összpontszám	Férfi	0,976	0,307
	Nő	0,991	0,928

Note. Significant results suggest a deviation from normality.

Test of Equality of Variances (Levene's)

	F	df₁	df₂	p
FÁK összpontszám	0,325	1	119	0,570

Independent Samples T-Test

	t	df	p	Cohen's d	SE Cohen's d
FÁK összpontszám	0,005	119	0,996	9,065×10 ⁻⁴	0,182

Note. Student's t-test.

V. Melléklet – Ötödik hipotézisvizsgálat statisztikája

CISS – 48

Leíró statisztika - Moderáció 1				
	Problémaközpontú megküzdés		ABQ összpontszám	
	<i>Férfi</i>	<i>Nő</i>	<i>Férfi</i>	<i>Nő</i>
Elemzés	58	63	58	63
Átlag	63,362	64,905	33,103	32,794
Szórás	10,099	8,785	8,916	10,34
Minimum	19	31	15	15
Maximum	80	80	54	75

Model Summary - ABQ összpontszám

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE	R ² Change	F Change	df1	df2	p
H ₀	0,223	0,050	0,033	9,482	0,050	3,077	2	118	0,050
H ₁	0,335	0,112	0,089	9,203	0,063	8,254	1	117	0,005

Note. Null model includes Nem_dummy, Problémaközpontú megküzdés CISS-48

ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H ₀	Regression	553,356	2	276,678	3,077	0,050
	Residual	10609,239	118	89,909		
	Total	11162,595	120			
H ₁	Regression	1252,509	3	417,503	4,929	0,003
	Residual	9910,086	117	84,702		
	Total	11162,595	120			

Note. Null model includes Nem_dummy, Problémaközpontú megküzdés CISS-48

Coefficients ▼

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p	Collinearity Statistics	
							Tolerance	VIF
H ₀	(Intercept)	47.585	6.096		7.806	< .001		
	Nem_dummy	-0.042	1.731	-0.002	-0.024	0.981	0.993	1.007
	Problémaközpontú megküzdés CISS-48	-0.228	0.092	-0.223	-2.474	0.015	0.993	1.007
H ₁	(Intercept)	65.958	8.712		7.571	< .001		
	Nem_dummy	-33.180	11.656	-1.726	-2.847	0.005	0.021	48.439
	Problémaközpontú megküzdés CISS-48	-0.511	0.133	-0.500	-3.841	< .001	0.448	2.230
	Nem_dummy * Problémaközpontú megküzdés CISS-48	0.516	0.180	1.741	2.873	0.005	0.021	48.405

Part And Partial Correlations

Model		Partial	Part
H ₀	Nem_dummy	-0,002	-0,002
	Problémaközpontú megküzdés CISS-48	-0,222	-0,222
H ₁	Nem_dummy	-0,255	-0,248
	Problémaközpontú megküzdés CISS-48	-0,335	-0,335
	Nem_dummy * Problémaközpontú megküzdés CISS-48	0,257	0,250

Collinearity Diagnostics ▼

Model	Dimension	Eigenvalue	Condition Index	Variance Proportions			
				(Intercept)	Nem_dummy	Problémaközpontú megküzdés CISS-48	Nem_dummy * Problémaközpontú megküzdés CISS-48
H ₀	1	2.582	1.000	0.003	0.055	0.003	
	2	0.408	2.516	0.006	0.922	0.008	
	3	0.010	15.835	0.991	0.024	0.989	
H ₁	1	3.357	1.000	0.001	0.001	0.001	0.001
	2	0.620	2.327	0.004	0.004	0.004	0.004
	3	0.020	13.004	0.105	0.147	0.105	0.155
	4	0.003	34.105	0.891	0.847	0.890	0.840

Independent Samples T-Test

	W	df	p	Rank-Biserial Correlation	SE Rank-Biserial Correlation
Problémaközpontú megküzdés CISS-48	1533,500	0,128		-0,161	0,105

Note. For the Mann-Whitney test, effect size is given by the rank biserial correlation.

Note. Mann-Whitney U test.

Test of Normality (Shapiro-Wilk)

		W	p
Problémaközpontú megküzdés CISS-48	Férfi	0,900	< 0,001
	Nő	0,879	< 0,001

Note. Significant results suggest a deviation from normality.

Test of Equality of Variances (Brown-Forsythe)

	F	df ₁	df ₂	p
Problémaközpontú megküzdés CISS-48	0,844	1	119	0,360