

Sportmotiváció és flow élmény vizsgálata társastáncosok körében

Research of sportmotivation and flow experience by ballroom dancers

Szemes Ágnes¹, Harsányi Szabolcs Gergő²

¹Budapesti Gazdasági és Műszaki Egyetem, Budapest

²Szegedi Tudományegyetem, Pszichológiai Intézet, Szeged

E-mail: agiszemes@gmail.com tudommar@gmail.com

Összefoglaló

A tánc, különböző sportágakkal összehasonlítva, meglehetősen kevés tudományos vizsgálatot és megjelent szakirodalmat tudhat magáénak, pedig hasonló teljesítményt igényel, mint a legtöbb sport. Komplex mozgásforma, mivel össze kell hangolni nemcsak a saját testünk mozgását, hanem a mozdulatainkat a zenével és a partnerünkkel is, figyelni kell arra, hogy helyesen végezzük a technikai elemeket, eközben pedig lehangoló előadást nyújtunk és élvezetet sugározzunk. De vajon mi motiválhatja a táncosokat? Kutatásunkban társastáncosokat kerestünk meg, és azt a célt tűztük ki magunk elé, hogy megvizsgáljuk, milyen tényezők motiválják őket, illetve mit éreznek tánc közben, mindezt pedig befolyásolhatja-e a nemük, az életkoruk, vagy a táncstudásuk szintje. Vizsgálatunk során az eredeti 7 faktoros sportmotivációs kérdőívet, illetve a legújabb flow kérdőívet alkalmaztuk. Összesen 113 fő, 61 nő és 52 férfi vett részt a vizsgálatban, melyet internetes kérdőív formájában végeztünk. A sportmotivációra vonatkozóan eredményül azt kaptuk, hogy a nők inkább belsőleg motiváltak, külső motiváció és amotiváció esetén viszont nem különböznek a férfaitól; nem mutatható ki életkori különbség; táncstudásbeli eltérés pedig az extrinzik motivációnál jelentkezik. A flow élményre vonatkozóan megfigyeltük, hogy autotelikus élmény esetén szignifikáns a nemek közti különbség; az életkori csoportok között csak a kontrollérzés kapcsán látható kisebb különbség; valamint táncstudásbeli eltérés a flow mélyebb szintjén lévő összetevőknél mutatkozik. A kapott eredmények alátámasztanak korábbi kutatási eredményeket, viszont felvetnek újabb kérdéseket, melyek további vizsgálatokat igényelnek.

Kulcsszavak: sportmotiváció, flow élmény, társastánc

Abstract

Dance comparing with other sport branches appears only in a few scientific studies and published literature none the less it requires same performance as the most sports. We know from our experience that dance is one of the most complex forms of movement, because it is necessary to coordinate the body movement with the music and with the partner. The dancer needs to pay attention for the correct technical elements meanwhile he/she has to transmit pleasurable and crushing performance. What can motivate the dancers? We were looking for ballroom dancers in our research. Our goal was to examine what factors can motivate them and what kinds of feeling they have during dancing, whether their gender, their age or level of their dance knowledge can influence them or

not. The original seven-factors sport motivation questionnaire and the most recent flow questionnaire were used during our study. 61 women and 52 men (totaly 113 people) were participated in the study, which was collected via the internet through online questionnaires. Regarding to sport motivation we got the following result: women are mainly internally motivated, in case of amotivation and external motivation there are no difference between the men and women. There is no difference in age and dance skills difference occurs only in extrinsic motivation. Regarding to the flow experience we noticed significant differences between genders in case of autotelic experience. There were minor differences only in case of control feeling between the age groups. In case of components at deeper flow level dance skills differences were found. The results verified the results of previous researches however they raise some new questions which require further investigation.

Keywords: sport motivation, flow experience, ballroom dance

Bevezetés

A tánc egy olyan művészeti ág, melyben a testünk ritmikus, zenére való mozgásával érzelmeinket fejeshetünk ki és kapcsolatokat építhetünk (Adshad-Lansdale, 1994). Az idők folyamán sokféle táncstílus alakult ki, melyek különböző célokkal és táncformákkal rendelkeznek. A társastánc ezek közül egy olyan páros táncforma, mely világszerte ismert és a mai napig nagy népszerűségnek örvend, a fiatalok és az idősebbek is egyaránt kedvelik mind a latin mind a standard táncokat (Silvester, 1993). Úgy gondoljuk, a társastánc sok hasonlóságot mutat egyéb sportágakkal, hiszen itt is aktív testmozgásról van szó, lehetőség van versenyzésre és sportkarrier befutására, ráadásul számos sport tartalmazza az alapelemeit: torna, műkorcsolya, jégtánc. Azonban a tánc tudományos vizsgálata még mindig gyerekcipőben jár, nem beszélve a társastáncról, mert a művészi jellemzők miatt (kreativitás vagy változékonyság) nehéz leírni a megtapasztalt élményeket (Stinton, 1997). Kutatásunk célja, hogy bővítsük a szakirodalmat, és a sportolókkal végzett kutatási eredményekből kiindulva megvizsgáljuk a magyarországi társastáncosok motivációját és flow élményét.

A sportpszichológia egyik kiemelt kutatási területe a sportolók motivációja. E jelenség meghatározza a szervezet aktivitásának mértékét, a viselkedés szerveztségét és a hatékonyságát is egyben (Faludi és mtsai, 2012). A pontos leírására és magyarázatára számos elmélet született, melyek hangsúlyaikban és nézőpontjaikban néha nagyon eltérnek egymástól (Szabó, 2004). Az egyik legelterjedtebb sportmotivációs elmélet Deci és Ryan nevéhez fűződik. A szelfdeterminációs elmélet (önmeghatározás) szerint a motiváció mértéke annak helyétől függ, így megkülönböztethető a belső (intrinzik) és a külső (extrinzik) motivált

állapot (Deci és Ryan, 1985). A legtöbb kutató szerint mindkét motivációs típus egy-egy globális konstrukció, a belső motiváció célja maga az öröm és az elégedettség érzése, míg a külső motivációt jutalom vagy külső kényszer hajtja (Gyömbér és mtsai, 2012). Azonban néhány kutató úgy véli, hogy további motívumok különíthetők el, ezáltal egy kontinuumon ábrázolhatók az önszabályozás szintjének megfelelően. Pelletier és munkatársai (1995) kutatásukban három-három motivációs fajtára bontották a külső és a belső motivációt, és az általuk alkotott definíciók alapján alkotta meg Vallerand (1997) hierarchikus motiváció elméletét (1. ábra).

Az a sportoló, aki szeretne új edzés módszereket megismerni, vagy új technikákat elsajátítani, azt a tudás megszerzésére irányuló intrinzik motiváció hajtja (Pelletier és mtsai, 1995). Ilyenkor az ember saját megelégedésére vesz részt egyes cselekvésekben, melyben az adott aktivitáshoz kapcsolható ismeretek megszerzése a cél. Összefüggésbe hozható olyan tulajdonságokkal, mint például az érdeklődés, a kíváncsiság, a tanulás vagy a tudásvágy (Járai, 2004). Ha egy versenyző tökéletesíteni szeretné a saját technikáját, vagy szeretné a képességeit mesteri szintre fejleszteni, akkor a befejezettségre törekvés intrinzik motivációjával rendelkezik (Pelletier és mtsai, 1995). A viselkedés öröme az önmagunk meghaladásában és a kreatív tevékenységben rejlik, a hangsúly pedig a cselekvés folyamatán és nem a végeredményen van (Járai, 2004). Az a sportoló, aki azért vesz részt a tevékenységben, hogy különböző ösztönző érzéseket megtapasztaljon, mint például öröm, esztétikai élmény, izgalom, szórakozás, az élvezetek keresésére intrinzik motiváltnak mondható (Pelletier és mtsai, 1995). A legtöbb esetben ezzel a motivációfajttával azonosítják az intrinzik motivációt, melyben az aktivitásban való részvétel élvezete a legfontosabb (Deci és Ryan, 1985).

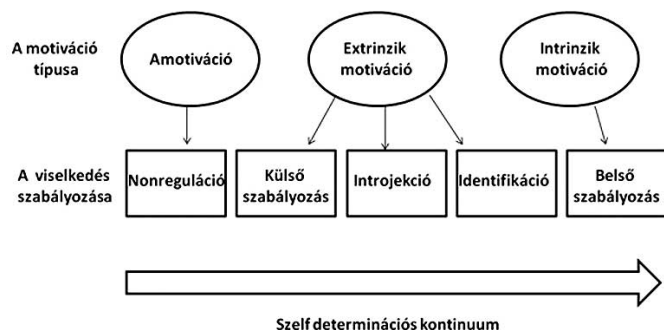
Az extrinzik szabályozók szintjén a legalacsonyabb az önállóság mértéke, a viselkedést a különböző típusú megerősítésektől teszi függővé az egyén (Járai, 2006). Amennyiben egy sportoló azért edz, hogy minél nagyobb hírnévre tegyen szert vagy több pénzhez jusson a szponzorok és versenydíjak által, akkor a viselkedését egyértelműen a külvilág határozza meg (Járai, 2004). Az introjektált szabályozók szintjén az egyén elkezd befelé vetíteni a viselkedésének okait, így azok konkrét jelenlétére már nincs szükség, a személyiségben belül határozzák meg a viselkedést (Járai, 2006). Ha valaki azért sportol, hogy a fizikai megjelenését tökéletesítse, akkor motivációja introjektált szabályo-

zótól függ (Járai, 2004). Ebben az esetben a cselekvést a büszkeség és az önértékelés növelése illetve a szégyen és a szorongás elkerülése motiválja, pl. ha a sportoló úgy érzi, hogy nem a legjobb formájában van, szégyellni kezdi magát (Pelletier és mtsai, 1995). Az azonosulás/identifikáció szintjén a viselkedés okait és azok értékelését az egyén a sajátjaként éli meg (Deci és Ryan, 1991). Ilyenkor a belső törekvések és a külső elvárások közötti konfliktus minimalizálódik, így a viselkedés már szelfdeterminált cselekvésnek tekinthető. A szelf határozza meg a szándékot, melynek véghezvitele a külvilág követelményeinek is eleget tesz (Járai, 2006). Ha az ember barátai miatt jár edzésekre vagy úgy érzi, hogy részvételével hozzájárul a csapat fejlődéséhez, akkor az identifikáció határozza meg a viselkedését (Pelletier és mtsai, 1995).

A motiváció pszichológiájában azok az esetek is fontosak, amikor a személyek valamilyen viselkedésre nem motiváltak, vagy éppen elvesztették motivációjukat (Vallerand, 1997). Ilyenkor úgy érzik a sportolók, hogy nem értenek hozzá és nincs kontrolljuk a mozgás felett, nincs kapcsolat a tettük és az eredményeik között. Az amotivált sportolók nem tudják meghatározni, hogy miért is sportolnak, a motiváció hiánya pedig a személyre és a cselekvésre vonatkozó hiedelmekkel értelmezhető (Pelletier és mtsai, 1995).

Az áramlat (flow) élmény kutatása és elmélete az intrinzik motiváció illetve az autotelikus tevékenység jelenségköréből nőtte ki magát. A flow elmélet szerint, az áramlat élmény a személyiség kiteljesedésének és a képességek fejlődésének egyik központi mozgatórugója. Egy olyan pszichikus állapot, mely a lelki működés leghatékonyabb módját tükrözi. A flow-modell szerint az optimális élmény egy aktuálisan zajló cselekvésbe való teljes bevonódás útján alakul ki (Csikszentmihályi, 1997). Átéltése univerzális, bármilyen tevékenység végzése közben megjelenhet, ugyanakkor jelentős egyéni különbségek vannak akár az élmény minőségében, akár a cselekvés átélésének vágyában vagy gyakoriságában is (Oláh, 2005).

A sport számos alkalmat nyújt a flow állapot eléréséhez, ami összesen 9 összetevőre bontható. A flow első számú feltétele, hogy az ember képességeivel pozitív egyensúlyban legyenek a választott kihívásai. Az egyén által érzékelt képességek szintje, akárcsak a vállalt kihívások mértéke fokozatosan növelhető. A flow állapot pedig akkor jön létre, ha beáll a harmónia, illetve ha mind a kihívások, mind az alkalmazott készségek szintje magasabb a mindennapinál (Csikszentmihályi, 1998). Fontos az is, hogy az illető egygyé váljon a mozdulataival, melyhez semmilyen erőfeszítést nem kell tennie, az elméje már spontán módon dolgozza fel a testéből érkező információkat. Ebben az állapotban az ember teljesen feloldódik abban, amit csinál és igen pontosan képes időzíteni a mozdulatait (Csikszentmihályi, 1997). Flow állapotba csak akkor kerülhet az ember, ha előre meghatározza a céljait, azaz pontosan tudja, hogy melyik pillanatban mit kell tennie. Például az elképzelt pozitív kimenetel segíti az adott tevékenységre való fókuszálást, ezáltal előkészíti a talajt a flow számára is (Oláh, 2005). A különféle visszajelzések adják a sportoló számára a saját testéről és teljesítményéről való tudást és lehetővé teszik, hogy eredményesen folytassa a céljai elérése érdekében tett erőfeszítéseit (Nakamura és Csikszentmihályi, 2003). Flow állapotban tökéletesen és terv szerint összpontosít az egyén, semmilyen más gondolat nem



1. ábra. Vallerand (1997) hierarchikus motiváció elméletének modellje (Ryan és Deci (2000), 72.o.)

Figure 1. Vallerand (1997) hierarchical model of motivation theory (Deci and Ryan (2000), page 72)

vonja el a figyelmét a pillanatnyi feladatról (Csikszentmihályi, 1998). Optimális élmény alatt az ember úgy érzi, hogy hatalma van afölött, amit csinál, hogy semmit nem tudna elrontani, felszabadul és megszűnik a kudarcától való félelme (Csikszentmihályi, 1997). A flow felszabadítja az embert az önmaga miatti aggodás alól. Nem engedi az embert olyan dolgokra koncentrálni, amelyek amúgy rengeteg időt elvesznek a mindennapi életéből (Oláh, 2005). A flow átélése közben felszabadul az egyén az idő nyomása alól is. Az eseménytől és a sportoló beállítódásától függ, hogy milyen módon alakul át az idő, felgyorsulnak vagy lelassulnak érzékeli azt (Nakamura és Csikszentmihályi, 2003). A flow egyik legfontosabb jellemzője pedig, hogy önmagában is jutalomértékű állapot, mely nagyon élvezetes és optimális. Az autotelikus élmény a flow többi nyolc összetevőjének a végeredménye, flow átélése után még hosszú ideig mámoros hangulatban tartja az embert (Csikszentmihályi, 1997).

A sportmotivációra vonatkozó kutatások kimutatták, hogy a szelfdetermináció sok formája szoros kapcsolatot mutat a pozitív érzelmekkel, a kiégéssel, a nagyobb koncentrációs képességgel, a hatékony megküzdési stratégiákkal és a célok elérésével (Weiss és Amorose, 2008). Viszont ezek a kutatások nem értékelték mind a hét motiváció típusát, így Briere és munkatársai (1995) egy megfelelő mérőeszközt próbáltak alkotni, melyet azóta már több nyelvre lefordítottak megbízható eredményei miatt. A pszichológia ezzel szemben kevesebb figyelmet fordított a flow élmény szisztematikus vizsgálatára, mivel ez a jelenségkör hosszabb ideig kívül esett a tudományos vizsgálódás területén (Richardson, 1999). Jackson és Marsh (1996) nevéhez fűződik a speciálisan csak sportolókra kifejlesztett Flow Állapot Skála (FSS), viszont az eredményeik megkérdőjelezték a skála érvényességét. Az időélmény átalakulása és az öntudatvesztés között alacsony volt a kommunalitás, tehát kevésbé voltak jelentős faktorok a flow élmény kialakulása szempontjából, illetve az autotelikus élmény csak másodlagos faktorként jelent meg, mivel a globális flow élmény már eleve önmagában hordozta. Jackson és Eklund (2002) megalkottak egy újabb verziót (FSS-II), melyben a skála megbízhatósága erősebb lett, és megfelelően mérte az összes flow tényezőt.

A fentiekből is látható, hogy egyelőre kevés kutatási eredmény született a sportmotiváció és a flow élmény mélyebb feltárásáról, még kevesebb a kettő kapcsolatáról. Kowal és Fortier (2000) utal elsőként a két jelenség összefüggéseire, sportmotivációs modelljükben kihangsúlyozzák az áramlat élmény jelenlétét, mint a motivációs folyamat következményét, illetve Martin és Cutler (2002) figyelték meg vizsgálatukban, hogy az optimális élmény pozitív kapcsolatban áll a belső motivációval. Ráadásul fontos kiemelni, hogy a tudományos vizsgálatok többsége sportolókkal foglalkozik, nem pedig táncosokkal, azon belül is társastáncosokkal. Jackson és Eklund (2004) kimutatták, hogy bármely tánc képviselői többször tapasztalhatnak flow élményt, mint például sportolók vagy művészek. Valamint Stinson (1997) kutatási eredményében fellelhetők azok a motivációs (tanulás, kreativitás, mozgás, társas interakciók) és flow élményhez tartozó tényezők (stresszoldás, koncentráció, szabadság, transzcendencia), melyeket nemcsak a sport, hanem a tánc, jelen esetben a társastánc is kialakíthat.

Hipotéziseink a fentiek alapján a következők:

1. Pelletier és munkatársai (1995), valamint Járai (2004) vizsgálati eredményeit alapul véve azt feltételezzük, hogy a társastáncot űző nők inkább belső, míg a férfiak inkább külső tényezők által motiváltak. A nőknek ugyanis kevésbé számít, hogy másoknak bizonyítsanak, és ezzel tekintélyt szerezzenek maguknak, míg ezek a szociális megerősítések a férfiak számára nagyon fontosnak bizonyulnak. Mindezek alapján azt is gondoljuk, hogy a férfiak nagyobb arányban tapasztalnak motiválatlanságot, mint a nők, mely a kisebb szelfdeterminációval hozható összefüggésbe (Fortier és munkatársai, 1995).

2. Cuddihy és Corbin (1995), illetve Murcia és munkatársai (2007) kutatása alapján úgy gondoljuk, hogy az életkor előrehaladtával fokozatosan nő a belső motiváltság. Gyermekkorban még erőteljes a szülői befolyás, később a különböző társas hatások erősödnek meg, de a személyiségfejlődés során végül kialakul egy olyan érték és normarendszer, mely a szelfdetermináltság egyre magasabb fokának felel meg.

3. Fortier és munkatársai (1995), valamint Chantal és munkatársai (1996) megfigyeléseit alapul véve azt feltételezzük, hogy a nagyobb társastáncstudással rendelkezőknek nagyobb a külső motivációjuk a kezdő táncosokhoz képest. Kezdetben nagy a lelkesedés a tánc iránt, sok az újdonság és az élvezet, majd a sok edzés és az egyre rutinosabbá váló mozdulatok után enyhülhet a belső készítés és ilyenkor külső jutalmak bevonásával maradhat fenn a motiváltság (Fortier és mtsai, 1995).

4. Tenenbaum és munkatársai (1999) vizsgálati eredményeivel összhangban úgy véljük, hogy nincs nemi különbség a flow élmény átélésében, mind a társastáncos férfiak, mind a nők hasonlóan képesek átadni magukat az optimális élménynek.

5. Tenenbaum és munkatársai (1999) kutatási hipotéziséhez hasonlóan mi is azt feltételezzük, hogy a fiatalabb társastáncosoknál jellemzőbb a flow magasabb szintjeinek megjelenése, míg idősebbeknél a mélyebb. A flow magasabb szintjén az autotelikus élmény, a világos célok, az időélmény átalakulása és a cselekvés-tudat összeolvadása áll, míg a mélyebb szinten a pillanatnyi feladatra való koncentráció, a kontrollérzés, az egyértelmű visszajelzések, az öntudat elvesztése és a kihívás-képesség egyensúly. A flow mélyebb szintjén lévő összetevőket nehezebb észrevenni, ezért több flow élmény adta tapasztalatot igényelnek. Mivel az idősebbek más területeken is átélhették már az optimális élményt, ezért számukra könnyebb minél több összetevőt észlelni és felsorolni a visszaemlékezés során.

6. Hefferon és Ollis (2006) vizsgálati eredményét alapul véve úgy gondoljuk, hogy a nagyobb társastáncstudással rendelkezőknél mélyebb szinten jelenik meg a flow élmény, míg a kezdőknél magasabb szinten. Jackson és Eklund (2004) rámutattak arra, hogy a tánc az egyik legalkalmasabb módja annak, hogy minél több flow élményben legyen része az embernek, így aki többet társastáncol, valószínűleg többször élheti át az optimális élményt, mely tapasztalat közelebb viszi a flow mélyebb szintű összetevőinek felfedezéséhez is.

Hipotézisünk a skálákra vonatkozóan a következő:

7. Kowal és Fortier (2000) valamint Martin és Cutler (2002) megfigyelései alapján a sportmotivációs

skála és a flow élmény skála között szignifikáns, pozitív lesz az együttjárás.

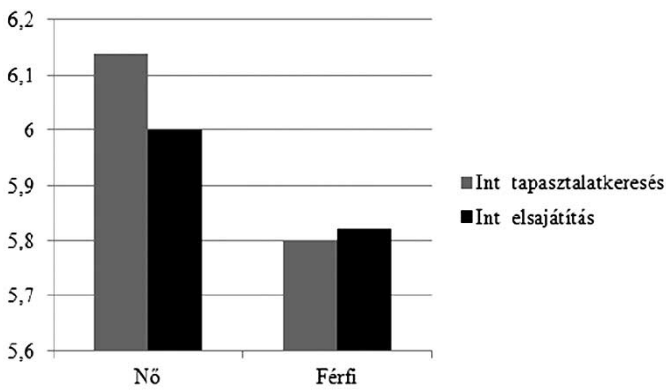
Anyag és módszerek

Vizsgálatunkban összesen 113 társastáncos vett részt, 61 nő és 52 férfi, akiket kényelmi mintavétellel, ismerősségi alapon választottunk ki. A résztvevők 12 és 35 év közöttiek voltak (átlag=19,54; szórás=4,29) 14 különböző magyarországi táncklubból. A vizsgálat-hoz az angol nyelvű Sport Motivation Scale-t (1995) és a Flow State Scale-II-t (2002) használtuk, melyeket két anyanyelvi szinten magyarul és angolul beszélő segítségével magyarra fordítottunk és ellenőrzésképen visszafordítottunk. Az így létrehozott Sportmoti-vációs Skála 28 tételből áll, melyek mérik az intrinzik motiváció és az extrinzik motiváció Vallerand-féle hie-rarchikus modelljében megnevezett részeit. A Flow él-mény Skála pedig összesen 36 tételből áll, melyek mé-rik a Csíkszentmihályi által megnevezett összes flow összetevőt (autotelikus élmény, világos célok, kihívás-képesség egyensúly, cselekvés-tudat összeolvadása, pillanatnyi feladatra való koncentráció, kontrollérzés, egyértelmű visszajelzések, önmagunkkal kapcsolatos tudatosság elhalványulása, időélmény átalakulása). A vizsgálatot internetes kérdőív formájában végeztük Google Drive segítségével. A vizsgálati személyeknek az volt a feladatuk, hogy a sportmotiváció esetén egy hétfokú Likert-skála segítségével jelöljék meg, hogy mennyire érzik igaznak önmagukra vonatkozóan az adott állításokat. A flow élmény esetén egy ötfokú Likert-skálán kellett megjelölni, hogy melyik érték fe-jezi ki leginkább az átéltekkel kapcsolatos érzéseiket. A feladat előtt néhány demográfiai kérdést is felte-tünk, hogy az elemzés során össze tudjuk hasonlítani a nemüket, az életkorukat és a társastáncstudásuk szintjét, melyet több versenyzésre, edzésre vonatkozó kérdéssel igyekeztünk megállapítani.

Az adatokat SPSS Statistics programmal elemeztük. A nemek közti különbségeket kétmintás t-próbával, az alcsoportok közti különbségeket variancia-anali-zissel, az összefüggéseket Pearson-féle lineáris korre-láció-analízissel és regresszió-analízissel elemeztük, a szignifikanciaszint $p < 0,05$ volt.

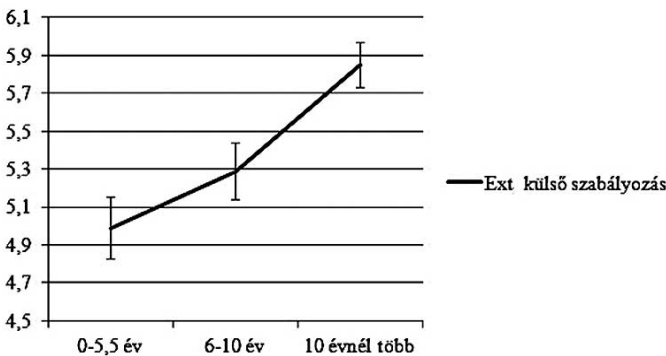
Eredmények

A sportmotivációs skálán végzett belső konzisztencia mérésének eredményei arra engednek következtetni,



2. ábra. Nemi különbségek a sportmotiváció intrinzik elsajátítás és intrinzik tapasztalatkeresés típusaiban, a résztvevők válaszainak átlaga alapján

Figure 2. Gender differences in types of intrinsic acquisition of sport motivation and intrinsic searching of experience, based on the average of the responses of the participants



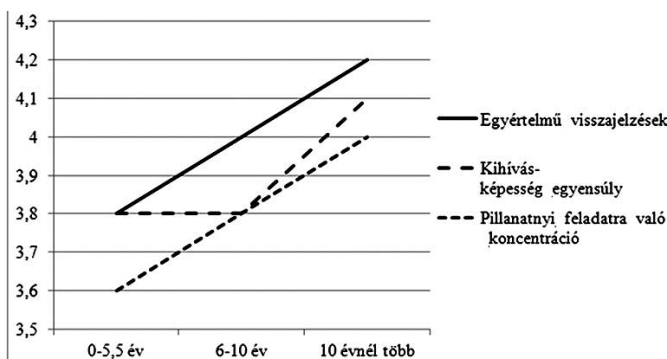
3. ábra. Az extrinzik külső szabályozás általi motivált-ság mértéke a táncal töltött évek függvényében, a résztvevők válaszainak átlaga alapján

Figure 3. Rate of extrinsic motivation by external control as a function of the years spent with dance, based on the average of the responses of the participants

hogy az egy faktorba tartozó itemek összefüggnek egy-mással, ezért alkalmasak a gyakorlati felhasználáshoz ($0,9 < \alpha < 0,6$). Egyedül az extrinzik motivációhoz tartozó introjekció faktornál jelentkezik alacsonyabb korrelá-

1. táblázat. A magyarra fordított Sportmotivációs skála típusainak és a Flow élmény skála egyes összetevőinek Table 1. Correlation table of the Hungarian translation of the types of Sport Motivation Scale and the flow experience

	Int. tökéletességre törekvés	Int. tapasztalat- keresés	Ext. külső szabályozás	Ext. identifikáció	Amotiváció	Cselekvés tudat összeolvadása
Int.elsajátítás	,685(**)	,559(**)	,268(**)	,301(**)	-,245(**)	0.177
Int.tökéletességre.törekvés		,699(**)	,389(**)	,478(**)	-,204(*)	0.154
Int.tapasztalatkeresés			,359(**)	,461(**)	-,306(**)	,260(**)
Ext.külső.szabályozás				,445(**)	-0.074	,222(*)
Ext.identifikáció					-,191(*)	,217(*)
Amotiváció						-,216(*)
Cselekvés tudat összeolvadása						
Világos célok						
Egyértelmű visszajelzések						
Pillanatnyi feladatra való koncentráció						
Kontrollérzés						
Öntudat elhalványulása						
Időélmény átalakulása						
Autotelikus élmény						



4. ábra. A flow élmény egyértelmű visszajelzések, kihívás-képesség egyensúly és pillanatnyi feladatra való koncentráció összetevőinek átélésében jelentkező különbségek a táncsal töltött évek függvényében
Figure 4. Differences in the flow experience feedback, in the equilibrium of challenge-skill and in the empathy of the components of the concentration of the current task, based on the years spent with dance

ció az elemek között, ezért a későbbi vizsgálatok során ezt a faktort figyelmen kívül hagytuk. A sportmotivációs skála feltáró faktorelemzése kapcsán azt találtuk, hogy mind a hét motivációs típus egy faktorba sorolható, az amotiváció negatívan, míg a három belső és három külső motivációs típus pozitívan korrelálnak egymással. A normalitásvizsgálat alapján elmondható, hogy homogének a személyek válaszai, tehát alkalmazhattunk paraméteres próbákat.

A nemi különbségek feltárásához kétmintás *t*-próbát használtunk. Eredményül azt kaptuk, hogy az intrinzik elszámításban ($t(111) = 4,241$; $p = 0,042$) és tapasztalatkeresésben ($t(111) = 10,269$; $p = 0,002$) jelenik meg szignifikáns különbség, mely azt mutatja, hogy a nők inkább belsőleg motiváltak, mint a férfiak (2. ábra). A többi motivációtípus esetén nincs szignifikáns különbség a két nem között, még az amotivációban sem, bár a férfiak többször érzik magukat motiválatlannak a nőkhez képest ($t(111) = 3,347$; $p = 0,070$). Az életkori kategóriák összevetése során nem kaptunk különbséget a csoportok között egyik motiváció esetén sem.

A tánc tudásbeli különbségeket egyszempontos ANOVA-val vizsgáltuk. Megfigyelhető, hogy az extrin-zik külső szabályozásban lett egyedül szignifikáns

eredmény ($F(2) = 6,706$; $p = 0,002$), tehát minél többet foglalkozik valaki a társastáncsal, annál inkább külső tényezők motiválják (3. ábra). Parciális korreláció segítségével is megvizsgáltuk ezt az összefüggést, és a kortól eltekintve még erősebb a kapcsolat közöttük ($r(110) = 0,302$; $p = 0,001$).

A flow élmény skálán végzett belső konzisztencia mérésének eredményei azt mutatják, hogy összefüggések egymással az egy faktorba tartozó itemek, erősebb korrelációt mutatnak, mint a sportmotivációs kérdőív esetén, így mind a kilenc összetevő használható. A flow élmény skála faktorelemzése kapcsán azt találtuk, hogy a kilenc összetevő két faktorba sorolható, az időélmény átalakulása kivételével a többi korrelál egymással. A normalitásvizsgálatban megfigyelhető, hogy a személyek válaszai homogének, így itt is alkalmazhattunk paraméteres próbákat a további elemzéshez.

A flow élményben jelentkező esetleges nemi különbségek feltárásához szintén kétmintás *t*-próbát alkalmaztunk. Eredményül azt kaptuk, hogy az autotelikus élmény esetén szignifikáns a nemek közti különbség ($t(111) = 17,378$; $p < 0,001$), míg a többi összetevőnél ez nem jelenik meg. Ez azt mutatja, hogy a társastáncoló nők a férfiakhoz képest jobban át tudják adni magukat az autotelikus élménynek. Az életkori eltérések megfigyelésénél azt kaptuk, hogy nincs szignifikáns különbség az életkori csoportok között, viszont a kontrollézés kapcsán közel szignifikáns különbség figyelhető meg ($F(2) = 2,937$; $p = 0,055$). Minél idősebb egy társastáncos, annál inkább képes kontrollt gyakorolni a mozgása és önmaga felett, és ezáltal átélni a flow egy mélyebb szintjét. A társastánc tudás vizsgálata során megfigyelhető, hogy szignifikáns a különbség a kihívás-képesség egyensúly ($F(2) = 4,553$; $p = 0,013$) és az egyértelmű visszajelzések esetén ($F(2) = 3,155$; $p = 0,047$), enyhe a feladatra való koncentráció kapcsán ($F(2) = 3,027$; $p = 0,053$), a többinél pedig nincs különbség. Mindhárom összetevő esetén elmondható, hogy minél több időt foglalkozik valaki a társastáncsal, annál inkább megtapasztalja őket az egyén (4. ábra).

A sportmotivációs és a flow élmény skála közti kapcsolatot Pearson-féle korrelációval vizsgáltuk meg. Erős korreláció egyedül az intrinzik tapasztalatkeresés és az autotelikus élmény között van, a kapcsolatok többsége gyengén korrelál egymással. A skálák közti

korrelációs táblázata (a sötéttel kihúzott értékek az erős kapcsolatokra utalnak)
of each component (values with dark refer to the strong relations)

Világos célok	Egyértelmű visszajelzések	Pillanatnyi feladatra való koncentráció	Kontrollézés	Öntudat elhalványulása	Időélmény átalakulása	Autotelikus élmény	Kihívás képesség egyensúly
,319(**)	,369(**)	,285(**)	,269(**)	0.138	0.135	,334(**)	,419(**)
,289(**)	,265(**)	,291(**)	0.138	0.094	,241(*)	,469(**)	,353(**)
,317(**)	,243(**)	,276(**)	0.121	0.109	,266(**)	,518(**)	,249(**)
,429(**)	,432(**)	,336(**)	,243(**)	0.049	0.108	,231(*)	,367(**)
,340(**)	,200(*)	,202(*)	0.096	,199(*)	,225(*)	,404(**)	,238(*)
-,250(**)	-,297(**)	-,277(**)	-,241(*)	-,308(**)	-0.128	-,366(**)	-,318(**)
,224(*)	,333(**)	,367(**)	,313(**)	,362(**)	,368(**)	,210(*)	,442(**)
	,604(**)	,435(**)	,503(**)	,309(**)	0.088	,481(**)	,494(**)
		,548(**)	,705(**)	,355(**)	0.015	,297(**)	,511(**)
			,565(**)	,434(**)	0.099	,302(**)	,424(**)
				,360(**)	0.061	,267(**)	,473(**)
					0.167	,300(**)	,292(**)
						,340(**)	0.172
							,339(**)

kapcsolatok többnyire pozitív irányúak, az amotiváció az egyetlen, ami fordítottan arányos a flow élmény mind a 9 összetevőjével. Mindez alapján elmondható, hogy az egyes motivációs faktorok kapcsolatba hozhatók a flow mélyebb szintjén lévő összetevőkkel, melyek nagyban befolyásolják, hogy milyen típusú motivációval rendelkezik az adott társastáncos (1. táblázat).

Megvizsgáltuk a megfigyelt nemi különbségek kapcsolatát is a flow élménnyel, és azt találtuk, hogy nők esetén az intrinzik tapasztalatkeresés és az autotelikus élmény gyengén ($r = 0,213$), míg férfiak esetén erősen korrelál egymással ($r = 0,622$). Tehát a nők akkor is képesek lehetnek flow élmény átélésére, ha nem belsőleg motiváltak, ellenben a férfiaknál ez alapfeltétel az optimális élmény kialakulásához.

Annak érdekében, hogy elkülöníthető legyen az egyes tényezők független kapcsolata, lineáris regresszió elemzést is végeztünk. Az intrinzik elsajátítást leginkább a kihívás-képesség egyensúly, míg az intrinzik tökéletességre törekvést elsőként az autotelikus élmény, majd a kihívás-képesség egyensúly határozza meg. Az intrinzik tapasztalatkereséshez legközelebb szintén az autotelikus élmény áll, ezt követi a nem. Az extrinzik külső szabályozást legdominánsabban a táncstudás szintje jellemzi, majd az egyértelmű visszajelzések és az öntudat elhalványulása, míg az extrinzik identifikációra leginkább a nem és az autotelikus élmény van hatással. Az amotiváció legjobb előrejelzője pedig szintén az autotelikus élmény.

Megbeszélés és következtetések

A vizsgálatban több szignifikáns eredmény is született, melyek részben igazolják a hipotéziseinket. Azonban mivel a vizsgált minta nem reprezentatív, ezért a következtetések csak erre a mintára igazak, így csak fenntartásokkal lehet a következő általánosításokat levonni.

A vizsgálat során eredményül azt kaptuk, hogy az intrinzik motiváció két típusánál, az elsajátításnál és a tapasztalatkeresésnél a nők szignifikánsan nagyobb belső motiváltsággal rendelkeznek a férfiakhoz képest, viszont extrinzik motivációban nincs nemi különbség. Tehát a nők jobban érdeklődnek az adott mozgásforma elsajátítása iránt, és az élvezetet keresik a fizikai aktivitásban. Ezt magyarázhatja az, hogy a társastáncot alapvetően nőiesnek tartják az emberek, ezért a férfiak kevésbé választják ezt a mozgásfajtát (Klomsten és mtsai, 2005). Ráadásul a férfiak motivációja a saját képességeik bizonyításán alapszik, egyfajta sportbeli nyereségvágy hajtja őket, így az élvezet helyett inkább a bizonyítás a fontos számukra (Járai, 2004). Az a tény, hogy nem jelent meg különbség a nők és férfiak között egyik külső motivációtípus esetén sem szinte minden eddigi sportmotivációbeli nemi különbségeket vizsgáló kutatásnak ellentmond. Az amotivációt tekintve sem jött ki szignifikáns eredmény, azonban egy enyhe tendencia megfigyelhető, miszerint a motiválatlanság jellemzőbb a férfiaknál. Ennek oka a nemi sztereotípiákban, illetve a szelfdetermináció eltérő fokában keresendő. Nemcsak a sport, hanem az oktatás és a személyközi kapcsolatokban is bizonyítottan megjelenik, hogy a nők a szelfdetermináltság magasabb fokával rendelkeznek, mint a férfiak (Brière és munkatársai, 1995; Fortier és munkatársai, 1995). Továbbá a vizsgálat alapján nem mutatható ki életkori különbség egyik motivációtípus esetén sem. A korábbi kutatásokban az idősebbek na-

gyobb belső motivációról számoltak be, mint a fiatalabbak, mivel számukra a sport enyhíti a társadalmi nyomások okozta feszültségeket és nagyobb mértékű élvezetet és szórakozást nyújt, mint a fiatalabbaknak (Cuddihy és Corbin, 1995; Murcia és munkatársai, 2007). Az eredményeink viszont utalhatnak arra, hogy a sportokkal szemben a társastánc minden életkorban képes élvezetes élményt adni, ezáltal belsőleg motiválni (Stinton, 1997). Társastáncstudásra vonatkozóan szignifikáns eredmény egyedül az extrinzik külső szabályozás esetén jelent meg. Ez az eredmény megegyezik Fortier és munkatársai (1995), valamint Chantal és munkatársai (1996) megfigyeléseivel, azonban mi nem találtunk különbséget amotiváció tekintetében.

A flow élményre vonatkozóan eredményül azt kaptuk, hogy az autotelikus élmény esetén szignifikáns a nemek közti különbség, a nők a férfiakhoz képest jobban át tudják adni magukat a flow élmény összetevőinek. Ez az eredmény ellentmond Tenenbaum és munkatársai (1999) vizsgálati eredményeinek. Az eltérést magyarázhatja az, hogy a vizsgált nők inkább rendelkeznek az autotelikus személyiség jellemzőivel, mely metaképességek elősegítik az áramlatba való belépést és az élmény fenntartását. Ilyen képesség az élet dolgai iránti általános kíváncsiság és érdeklődés, az állhatatosság, a kevéssé énorientált alapállás, aminek eredménye az intrinzik motivációra való hajlam is (Csíkszentmihályi, 2000). Nem jelent meg szignifikáns különbség az életkori csoportok között, viszont a kontrollérzés kapcsán megfigyelhető egy enyhébb különbség. Minél idősebb egy társastáncos, annál inkább képes a tudatában lenni annak, hogy kemény munkával megszerezheti a dolgok feletti kontrollt, megbízhat a képességeiben, ezáltal képes elvégezni a feladatát, elérni a kitűzött célt. Ennek az érzésnek az eredménye az önbizalom és a nyugalom is (Csíkszentmihályi, 1997). A társastáncstudás szintje alapján szignifikáns a különbség a kihívás-képesség egyensúly és az egyértelmű visszajelzések esetén, míg enyhe a pillanatnyi feladatra való koncentráció kapcsán. Hefferon és Ollis (2006) kutatásukban szintén azt találták, hogy a régebb óta sportolóknál dominánsan megjelenik a kihívás-képesség egyensúly a többi flow összetevőhöz képest. Jackson és Eklund (2004) rámutattak arra, hogy a tánc az egyik legalkalmasabb módja annak, hogy minél több flow élményben legyen része az embernek, így aki többet társastáncol, valószínűleg többször élheti át az optimális élményt, mely tapasztalat közelebb viszi a flow mélyebb szintű összetevőinek felfedezéséhez is.

A sportmotivációs skála és a flow élmény skála belső konzisztenciája és faktoranalízise megerősíti a kérdőív stabilitását, de a pszichometriai tulajdonságok megállapításához, a skála megbízhatóságához és érvényesítéséhez azonban további kutatásokra van szükség. Ezt nagyobb és szélesebb körű mintán kell elvégezni, különös tekintettel a sportmotivációs skála introjekció típusára és a flow kérdőív időélmény átalakulása összetevőjére, mivel ez a két elem nem megfelelően illeszkedik. A skálák közti kapcsolatról elmondható, hogy erős kapcsolat egyedül az intrinzik tapasztalatkeresés és az autotelikus élmény között van, a kapcsolatok többsége gyengén korrelál egymással.

A kutatás konklúziójaként elmondható, hogy sok hasonlóság jelenik meg a sport és a társastánc, mint egyfajta táncforma között, illetve sokféleképp fenn-

tartható a motiváció, de a legeredményesebb az, ha belsőleg motivált valaki. Ezt leginkább az érdeklődés fenntartásával, és az örömszerzéssel lehet elérni, melyben a társaknak, a szülői támogatásnak és az edzői stílusnak nagy szerepe van (Scanlan és mtsai, 1993). A belső motivációhoz pozitívan kapcsolódik a flow élmény, mely átélésével még jobban megszerethető az adott tevékenység (Martin és Cutler, 2002). Társastánc esetén gátolhatja a megtapasztalását, ha bizalmatlan valaki akár az edzővel, akár a partnerével szemben, ha nem tetszik neki az adott zene, vagy a koreográfia. A flow élmény érdekében meg kell tanulni megbirkózni az esetleges kritikákkal, az elvárásokkal, nem szabad önmagunkban kételkedni és hosszabb távú célokat kell kitűzni magunk elé (Hefferon és Ollis, 2006). Hiszen a flow élmény pillanatai kiragognak emlékeink sokaságából, mivel a tökéletességbe enged bepillantani, ezért keresi újra és újra mindenki ezt az élményt, ha egyszer már sikerült megtapasztalnia (Jackson és Csíkszentmihályi, 2001).

Úgy véljük, hogy kutatásunkkal sikerült megerősíteni több, a sportmotivációval és a flow élménnyel kapcsolatos szakirodalmi eredményt. Ugyanakkor több érdekes megfigyelést is tettünk a társastáncban megjelenő motivációs tényezőkre és a flow élmény átélésére vonatkozóan. Azonban fontos felhívunk a figyelmet a vizsgálat néhány gyenge pontjára. A speciális populáció ellenére több kitöltővel még jobban általánosítható eredmények születhettek volna, és a skálák konzisztenciája is feltehetően erősebb lenne. Célzerű lett volna egy személyiségtesztet (BFQ érzelmi stabilitás és nyitottság dimenziói) és egy hangulatszintet mérő kérdőívet (PANAS) is felvenni a résztvevőkkel, mert az autotelikus személyiségjegyekkel rendelkezők nagyobb valószínűséggel élnek át flow élményt és intrinzik motiváltabbak (Csíkszentmihályi, 2000), illetve a pozitív érzelmek szoros kapcsolatban állnak a szelfdetermináció egyes formáival is (Weiss és Amorose, 2008).

Felhasznált irodalom

- Adshead-Lansdale, J., Layson, J. (1994): *Dance history: An introduction*. London, United Kingdom: Routledge Press.
- Brière, N.M., Vallerand, R.J., Blais, M.R., Pelletier, L.G. (1995): Développement et validation d'une mesure de motivation intrinsèque, extrinsèque et d'activation en contexte sportif: L'échelle de Motivation dans les Sports (ÉMS) [On the development and validation of a French form of the Sport Motivation Scale]. *International Journal of Sport Psychology*, **26**: 465-489.
- Chantal, Y., Guay, F., Dobрева-Martinova, T., Vallerand, R.J. (1996): Motivation and elite performance: An exploratory investigation with Bulgarian athletes. *International Journal of Sport Psychology*, **27**: 173-182.
- Cuddihy, T.F., Corbin, C.B. (1995). Gender differences in intrinsic motivation toward physical activity in a high-school population. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, **66**: 1-30.
- Csíkszentmihályi M. (1997): *A flow – az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája*. Budapest, Magyarország. Akadémiai Kiadó.
- Csíkszentmihályi M. (1998): *És addig éltek, amíg meg nem haltak. A mindennapok minősége*. Budapest, Magyarország: Kulturtrade Kiadó.
- Csíkszentmihályi, M. (2000): *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Deci, E.L., Ryan, R.M. (1985): *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, NY: Plenum Press.
- Deci, E.L., Ryan, R.M. (1991): A motivational approach to self: Integration in personality. In: R. Dienstbier (Ed.): *Perspectives on motivation*. Lincoln, NE: University of Nebraska Press, 237-288.
- Faludi V., Kárpáti R. Kurimay T. (2012): *A sport pszichológiája – Fejezetek a sportlélektan és határterületeiről I*. Budapest, Magyarország: Oriold és Társai Kft.
- Fortier, M.S., Vallerand, R.J., Brière, N.M., Provencher, P.J. (1995): Competitive and recreational sport structures and gender: a test of their relationship with sport motivation. *International Journal of Sport Psychology*, **26**: 24-39.
- Gyömbér N., Hevesi K., Imre Tóvári Zs., Kovács K., Lénárt Á., Menczel Zs. (2012): *Fejben dől el – Sportpszichológia mindenkinek*. Budapest, Magyarország: Noran Libro Kiadó.
- Hefferon, K.M., Ollis, S. (2006): 'Just clicks': an interpretive phenomenological analysis of professional dancers' experience of flow. *Research in Dance Education*, **7**: 2. 141-159.
- Jackson, S.A., Csíkszentmihályi M. (2001): *Sport és flow. Az optimális élmény*. Budapest, Magyarország: Vince Kiadó.
- Jackson, S.A., Eklund, R.C. (2004): *The flow scales manual*. Morgantown: Fitness Information Technology.
- Jackson, S.A., Marsh, H.W. (1996): Development and validation of scale to measure optimal experience: The flow state scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, **18**: 17-35.
- Jackson, S.A., Eklund, R.C. (2002): Assessing flow in physical activity: The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, **24**: 133-150.
- Járai R. (2004): Nemi különbségek a sport motivációban: Klasszifikációs faelemzés. *Pszichológia*, **24**: 3. 305-314.
- Járai R. (2006): Szelfdetermináció és tehetség kapcsolata fiatal sportolóknál. Tézisgyűjtemény, Pécsi Egyetem.
- Klomsten, A.T., Marsh, H.W., Skaalvik, E.M. (2005): Adolescents' Perceptions of Masculine and Feminine Values in Sport and Physical Education: A Study of Gender Differences. *Sex Roles a Journal of Research*, **52**: 9-10. 625-636.
- Kowal, J., Fortier, M.S. (2000): Testing relationships from the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation using flow as a motivational consequence. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, **71**: 2. 171-181.
- Martin, J., Cutler, K. (2002): An exploratory study of flow and motivation in theatre actors. *Journal of Applied Sport Psychology*, **14**: 344-352.
- Murcia, J.A.M., Blanco, M.L.S.R., Galindo, C.M., Villodre, N.A., Coll, D.G. (2007): Effects of the gender, the age and the practice frequency in the motivation and the enjoyment of the physical exercise. *Fitness and Performance Journal*, **6**: 3. 140-146.
- Nakamura, J., Csíkszentmihályi, M. (2003): The Concept of Flow. In: C.R. Snyder, S.J. Lopez (Eds.): *Handbook of Positive Psychology*. Oxford, United Kingdom: Oxford University Press, 89-105.

Oláh A. (2005): *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény: belső világunk megismerésének módszerei*. Budapest, Magyarország: Trefort Kiadó.

Pelletier, L.G., Fortier, M.S., Vallerand, R.J., Tuson, K.M., Brière, N.M., Blais, M.R. (1995): Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, **17**: 35-53.

Richardson, A. (1999): Subjective experience: Its conceptual status, method of investigation, and psychological significance. *Journal of Personality*, **133**: 5. 469-485.

Ryan, R.M., Deci, E.L. (2000): Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, **55**: 1. 68-78.

Scanlan, T.K., Carpenter, P.J., Schmidt, G.W., Simons, J.P., Keeler, B. (1993): An Introduction to the Sport Commitment Model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, **15**: 1. 1-15.

Silvester, V. (1993): *Modern ballroom dancing*. London, United Kingdom: Trafalgar Press.

Stinson, S.W. (1997): A question of fun: Adolescent engagement in dance education. *Dance Research Journal*, **29**: 2. 49-69.

Szabó M. (2004): Motiváció. In: Kollár N.K., Szabó É. (Eds.): *Pszichológia pedagógusoknak*. Budapest, Magyarország: Orisis Kiadó, 169-191.

Tenenbaum, G., Fogarty, G., Jackson, S. (1999): The flow experience: A Rasch Analysis of Jackson's Flow State Scale. *Journal of Outcome Measurement*, **3**: 3. 278-294.

Vallerand, R.J. (1997): Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In: Zanna, M.P. (Ed.): *Advances in Experimental Social Psychology*. New York, NY: Academic Press, 271-360.

Weiss, M.R., Amorose, A.J. (2008): Motivational orientations and sport behavior In: Horn, T.S. (Ed.): *Advances in sport psychology-third edition*. Champaign, IL: Human Kinetics, 115-155.