SZEGEDI TUDOMÁNYEGYETEM
BÖLCSÉSZET- ÉS TÁRSADALOMTUDOMÁNYI KAR
NEVELÉSTUDOMÁNYI DOKTORI ISKOLA

EGÉSZSÉGNEVELÉS DOKTORI PROGRAM

BERKI TAMÁS LÁSZLÓ

A SPORT-ELKÖTELEZŐDÉS MODELL ÖSSZEFÜGGÉSEINEK VIZSGÁLATA SERDÜLŐ SPORTOLÓK KÖRÉBEN

PhD értekezés tézisei

Témavezető:
Prof. Dr. Pikó Bettina, D.Sc.
egyetemi tanár

Szeged, 2020

A DISSZERTÁCIÓ TÉMÁJÁNAK BEMUTATÁSA, PROBLÉMAFELVETÉS

A fizikai aktivitás egészségmegőrző szerepe miatt érdemes foglalkozni azzal a kérdéssel, hogy miért is sportolunk. Miért érezzük fontosnak, hogy a sport az életünk részévé váljon. Számos motivációs elmélet született már az elmúlt évtizedekben, amelyek igyekeznek feszegetni ezt a kérdést. A szakirodalom szerint azonban nem lehet egyértelműen megválaszolni, mivel több tényező is szerepet játszhat a sportolás motivációjában. A kutatások szerint a társadalom motivációja igen széles skálán mozog, hiszen van, aki saját egészségért megy el egy 30 perces kocogásra és van, aki élete legjobb idejével akarja átúszni a Balatont (Ádám, Susánszky és Székely, 2018). Ezek a motivációs tényezők függhetnek életkortól, társadalmi státusztól és a környezettől is (Butt, Weinberg, Breckon, és Claytor, 2011). Természetesen ezek mellett a barátoknak és a családnak is hatalmas szerepe van abban, hogy a sportos, egészséges szemlélet létrejöjjön (Atkin, Johnson, Force, és Petrie, 2015).

A helyes egészségmagatartás kialakítást a fiatalok egészségtudatos nevelésével lehet elérni. A serdülő korosztály még keresi a helyét a világban, így külön figyelmet érdemel. Tanulmányok bizonyítják, hogy a serdülőkor szenzitív időszaka a legmegfelelőbb az egészségmagatartás és a sportolási szokások kialakítására (Trejos-Castillo és Vazsonyi, 2011). Kutatásom központjában is ezért a serdülők álltak, mivel sportolási szokásaik, sport motivációjuk és egészségmagatartásuk megértésével javíthatjuk egészségtudatosságukat, amely hozzásegítheti őket az egészséges és kiegyensúlyozott felnőtt korhoz.

Kutatásom fő céljának a sport iránti elköteleződés megismerését tekintem. Célom, hogy feltárjam, milyen tényezők befolyásolják a serdülőket a sportáguk iránti elköteleződésben, milyen összefüggések mutathatók ki az egészségmagatartás, sportolási szokások és a sport iránti elköteleződés között. Úgy gondolom, hogy a sport iránti vágy mélyebb megismerése segítheti a kutatókat, pszichológusokat és a sportszakembereket a serdülők egészségmagatartásának javításában, mely hosszútávon hozzájárulhat egy egészséges jóléti társadalom kialakulásához.

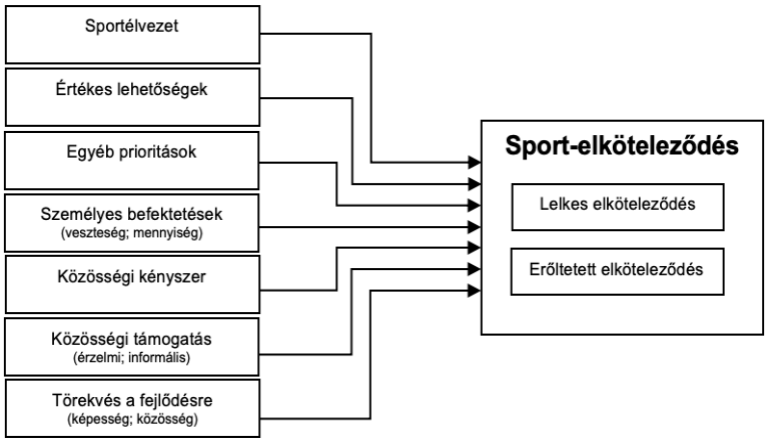
ELMÉLETI HÁTTÉR

A sportmotivációval sokan sokféleképpen foglalkoztak az elmúlt évtizedekben. Több kutatás is készült, ahol csak egyszerű kérdésekkel próbálták a fiatalok és idősebbek sporthoz való viszonyát felfedni. Ezek mellett komplexebb motivációs elméletek is napvilágot láttak, melyeknek célja, hogy átfogó képet adjanak a sportrészvétel okairól és annak hatásairól.

Kutatásomban az elköteleződés felöl közelítettem meg a motivációt, ugyanakkor disszertációmban más motivációs elméletek is előkerülnek, mint például a széles körben használt öndeterminációs elmélet (Deci és Ryan, 1985) a sportolói identitás elmélete (BrewerRaalte, és Linder,1993) vagy a sportélvezet mélyebb megértéséül szolgáló ún. sportélvezet modell (Wiersma, 2001). A következőkben ezeket a motivációs elméleteket szeretném áttekinteni, különös tekintettel a disszertációm középpontjában álló sport-elköteleződés modellre (Scanlan, Graig, Sousa, Scanlan és Knifsend, 2016), a sportolói identitás és a sportélvezet elméleti megközelítéseire.

A Sport-elköteleződés modell

A sport-elköteleződés modellt Tara Scanlan és munkatársai (1993) alkották meg. Az évek folyamán számtalan változtatáson ment keresztül ez a modell, és jelenleg kétféle elköteleződés típust és ennek tíz forrását különbözteti meg (1. ábra)



1. ábra. Az új sport-elköteleződés modell (forrás: saját szerkesztés; Scanlan és mtsai., 2016 alapján)

A *lelkes sport-elköteleződés* fogalma szerint "egy olyan pszichológiai állapot, amely a sporttevékenység folytatásához köthető elszántságot és vágyakozást ábrázolja” (Scanlan és mtsai, 2016, 213. o.). Jellemző rá, hogy a sportoló saját maga akar részt venni egy adott tevékenységben. Ugyanakkor az évek folyamán a kutatók rájöttek, hogy a sportoló nemcsak önszántából vehet részt a tevékenységben *(*Scanlan, Russell, Magyar és Scanlan, 2009), hanem valamiféle külső nyomásra is, ami származhat a családtól vagy akár a kortársaktól. Így a második típusnak az *erőltetett elköteleződés* nevet adták a kutatók (Scanlan és mtsai, 2016). A *lelkes elköteleződéssel* szemben az *erőltetett elköteleződés* a "sporttevékenység folytatásához köthető kötelezettséget ábrázolja" (Scanlan és mtsai, 2016, 213. o.). Jellemző rá, hogy a sportolóknak valamilyen külső nyomásra kell részt venniük egy adott tevékenységben.

A modell a két elköteleződés típus mellett hét különböző forrást is vizsgál. A *sportélvezet*, mely az egyik legfontosabb forrás nem mást jelent, mint a "sport által elért pozitív érzelmi reakció, aminek általános érzete az öröm." (Scanlan és mtsai, 2016, 213. o.). A szakirodalomból az látszik, hogy a másik nagyon fontos elem az *értékes lehetőségek*. Ez azokat a lehetőségeket jelenti, amelyek csak a sporttevékenységek által élhetők meg. Ilyen tevekénységek például az utazási élmény, a jövőbeni események, a tanulás és a versenyzés élménye. Szinte az összes tanulmány a sport iránti elköteleződés pozitív kapcsolatát mutatja, sőt van, ahol ez a leginkább befolyásoló tényező. Egy fitnesztermek használóival (Zahariadis, Tsorbatzoudis és Crouios, 2002) készített felmérésből az derült ki, hogy ez a legerősebben befolyásoló tényező. Más tanulmányok meg egyenesen a *sportélvezet* forrásaként tekintenek rá (Scanlan és mtsai, 2009).

Az *egyéb prioritások*, mint a sport alternatívái kerültek a modellbe. Ezek az alternatívák nemcsak más foglalkozás vagy hobbi lehet, hanem család, barátok és a tanulmányok is. Kutatók elit sportolókat interjú segítségével vizsgálva arra jutottak, hogy a sportolók ezeket nagyon fontosnak tartják, de ezek a sportot nem befolyásolják (Scanlan és mtsai, 2009). Ugyanakkor serdülőkorban, amikor a tanulás fontos szerepet játszik, vagy idősebb korban, ahol már a család az első, nagyobb jelentőséggel bírnak. Sousa és munkatársai (2007) például serdülő labdarúgókat vizsgálva megállapították, hogy amennyiben az egyéb tényezők előtérbe kerülnek, csökken a sport iránti elköteleződés.

A *személyes befektetéseknél* a szakirodalom nem elsősorban anyagi befektetésre helyezi a hangsúlyt, hanem azt próbálja megértetni, hogy időben, energiában és erőfeszítésben mennyit

fektettünk egy adott sportágba. *Scanlan és munkatársai* (2016) kétféle személyes befektetést különböztetnek meg. Az egyik a *mennyiségi*. Lényege, hogy mennyit fektetünk a sportba. A másik a *veszteség*, aminek lényege, hogy aki abbahagyja a sportot, elveszítheti az addig belefektetett energiát. A *sport-elköteleződésnek* eme eleméről készült vizsgálatok igen változatosak. Míg korábbi tanulmányok azt mutatják, hogy pozitív a kapcsolata a *lelkes elköteleződéssel* (*Scanlan és mtsai,* 1993), addig az újabb kutatások arról szólnak, hogy az *erőltetett elköteleződéssel* áll pozitív kapcsolatban (*Scanlan és mtsai,* 2016).

A *közösségi kényszer* olyan közösségi norma vagy elvárás, amely olyan kötelezettségeket róhat az egyénre, amely arra készteti őket, hogy kitartsanak az adott sportnál. Lényege, hogy az egyének valaki más, például edzők, barátok vagy családtagok stb. miatt sportolnak.

A *közösségi támogatás* azokat a bátorításokat és támogatásokat jelenti, amelyeket a sportoló a közvetlen környezetétől kap. Az eredeti tanulmányban a kutatók a közösségi támogatásnak az informális és érzelmi fajtáját vizsgálták (*Scanlan és mtsai,* 2016).

A *törekvés a fejlődésre* elemet Scanlan interjús kutatásai révén elit sportolóknál fedezte fel (*Scanlan és mtsai,* 2009). Két dimenzióját különböztetjük meg. Az egyik az *egyéni képesség* szerinti teljesítés, mely azon törekvéseket jelenti, melyekkel egy adott sportban minél jobbak akarunk lenni, függetlenül az ellenfelektől. A *közösségi teljesítés*, pedig azokat a törekvéseket tartalmazza, ahol valakit le akarunk győzni. Fontos megjegyezni, hogy ez az elem megjelenik más motivációs elméletekben is, mint például Duda és Treause (2010) cél-orientációs elméletében.

A *sport-elköteleződési* források természetesen nem egyenlő mértékben jelennek meg a különböző sportágakban tevékenykedők körében vagy más szociodemográfiai változók mentén. Jelentőségük változhat pl. az életkor, a versenyzés szintje vagy az edzésmennyiség szerint is (*Weiss és Weiss,* 2003). Vizsgálatomkban ezért ezekre az összefüggésekre koncentráltam.

A sportélvezet

A sportélvezetet Scanlan és munkatársai (1993) definíciója szerint nem más, mint a sport által elért pozitív érzelmi reakció, amelynek általános érzete az öröm. Más kutatók szerint a sportélvezet megegyezik a belső motivációval (Deci és Ryan, 1985). Ez utóbbit alátámasztja, hogy a kutatók több közös tényezőt találtak a belső motiváció és az élvezet között. Ugyanakkor a sportélvezettel kapcsolatos kutatásokban nemcsak belső, hanem külső tényezőket is megfigyeltek. Scanlan és munkatársai (1989) elit jégtáncosokat vizsgálva arra a következtetésre jutottak, hogy a sportélvezet forrása maga a tevékenység, melyet az egyén folytat, ami magas szintű mozgásélményben nyilvánul meg, illetve, hogy a sportolók megmutathatják a környezetüknek, milyen jók is valójában. Azt találták továbbá, hogy a különböző emberi kapcsolatok megléte is fontos forrása lehet a sportélvezetnek. Egy másik kutatásukban serdülő sportolókat vizsgáltak. Ebben a tanulmányban öt különböző sportélvezeti forrást neveztek meg: az érzékelt képesség, a pozitív csapatársi támogatás, a pozitív szülői háttér, az erőfeszítés és küzdés, valamint a pozitív edzői háttér.Egy másik kutatásban 9-14 éves fiú birkózóknál azt tapasztalták, hogy a fiatalabb gyerekek nagyobb élvezettel sportolnak, mint idősebb társaik, valamint a szülői és edzői biztatás a szezon alatt is magasabb élvezethez vezet. A legtöbb kutatás arra a következtetésre jutott, hogy a sportélvezet legfőbb forrásai a belső faktorok, úgymint a teljesítőképesség vagy a mozgás élménye, és ezeket szorosan követtik a közösségi elemek, mint például a barátokkal való találkozás.

Kutatásomban Wiersma (2001) megközelítését használtam. Ő a sportélvezet forrásait vizsgálva egy kétdimenziós modellt alkotott. A modellben megkülönböztetett egy teljesítménnyel összefüggő és teljesítménytől független, valamint egy intrinzik és extrinzik tengelyt. A két tengely mentén összesen hat forrást állapított meg, melyeket az 2. ábra szemléltet. Wiersma egy 896 fős mintán vizsgálva arra következtetett, hogy a saját kompetencia megtapasztalása, valamint a versenyzés izgalma volt a két leginkább meghatározó forrás.

2. ábra. Sportélvezeti modell (forrás: saját szerkesztés; Wiersma, 2001 alapján)

Sportolói identitás

A sportolói identitás fogalmát Brewer, Van Raalte és Lindner (1993) vezették be. Szerintük a sportolói identitás *"a sportolói szerep egyéni identitásba való beépülésének mértéke"* (Brewer, és mtsai, 1993; p. 237). A nemzetközi szakirodalomban a sportolói identitás kutatása igen népszerű és számos összefüggését tárták fel az elmúlt 20 évben. Az eddigi eredmények alapján a sportolói identitás kihat a személyiségfejlődésre, a megfelelő egészségmagatartás kialakulására és a motivációkra is. Többek között, Martin, Fogarty és Albion (2013) vizsgálatából derül ki, hogy az erőteljesebb sportolói identitással rendelkezők pozitívabb szubjektív jólléttel rendelkeznek, ráadásul ez a jóllét akkor is megmarad, ha a sportoló önként és nem sérülés vagy a kiégés miatt hagyja abba a versenysportot. Egy másik vizsgálat azt hangsúlyozza, hogy minél nagyobb fokú a sportoló identitás, annál többet sportol az illető (Lamont-Mills ésChristensen, 2006), melynek köszönhetően a sportolók magabiztosabbak, és kevésbé érinti őket a kiégés problémája (Burns, Jasinski, Dunn és Fletcher, 2012). A sportnevelés szempontjából kiemelt jelentősége van a sportolói identitás és a sportmotiváció kapcsolatának, ezért ez az összefüggés számos kutatás középpontjába került.

A KUTATÁSI KÉRDÉSEK, HIPOTÉZISEK

Az irodalmi áttekintésből látható, hogy a rendszeres fizikai aktivitás számtalan előnnyel járhat az egyén fizikai és mentális egészségére. A pozitív hatások miatt fontos, hogy minél többen sportoljanak. A motiváció és az egészségpszichológia kapcsolatának minél mélyebb megismerése elengedhetetlen, amely talán segítheti a társadalmat sújtó inaktivitás leküzdését.

Az empirikus kutatásom kérdéseit és hipotéziseit (H) több kérdéskörre építettem, így kíváncsi voltam a serdülők sport iránti elköteleződésének szociodemográfiai tényezőire és sportolási szokásokkal kapcsolatos tulajdonságaira, a sport-elköteleződés modell kapcsolatára más motivációs elméletekkel. Vizsgáltam a sport iránti elköteleződés kapcsolatát az egészségpszichológiával, továbbá a sportélvezet hatásait is a serdülőkre, hiszen a kutatások szerint a sport szeretete a legfontosabb forrása a sport-elköteleződés modellnek.

I. A sport-elköteleződés kutatásához kapcsolódó mérőeszközök adaptációja
   a. Hogyan használhatóak a magyar változatú sport-elköteleződés-2, sportélvezet és sportolói identitás kérdőívek magyar mintán?

II. A sport-elköteleződés modell összefüggései szociodemográfiai tényezőkkel és sportolási szokásokkal.
   a. Milyen szociodemográfiai adatok (pl.: nem, kor stb.) és sportolási szokások (pl.: versenyzés szintje, sportág, egyéni/csapatsport stb.) befolyásolják a serdülők sport iránti elköteleződését?

III. Egyéb sportmotivációs megközelítések és összefüggései a sport-elköteleződés modellel.
   a. A sport elköteleződés típusai és forrásai, hol helyezkednek el az öndeterminációs kontinuumban?
   b. A sport-elköteleződés modellnek milyen kapcsolata van a sportolói identitással?

IV. A sport-elköteleződés modell összefüggései és kapcsolatai az egészségpszichológiával.

a. Milyen összefüggés tapasztalható a sport iránti elköteleződés forrásai és típusai között?
b. Milyen összefüggés tapasztalható a sport iránti elköteleződés és a különböző egészségpszichológia (szubjektív jóllét, aspirációk, jövőorientáció, perfekcionizmus, egészségattitűd) változók között.

V. A sportélvezet jellemzői és összefüggései az egészségmagatartással.
a. Hogyan jellemezhető a sportélvezet?
b. Milyen összefüggés tapasztalható a sportélvezet és a jövőorientáció, az aspirációk és az élettel való elégedettség között?

A feltett kérdésekhez a következő hipotéziseket fogalmaztam meg:

I. A sport-elköteleződés kutatásához kapcsolódó mérőeszközök.
H_1: Feltételezem, hogy a magyarra fordított és adaptált skálák (sport-elköteleződés kérdőív-2, sportélvezet, sportolói identitás) megfelelő megbízhatósággal és faktorszerkezettel rendelkeznek.

II. A sport-elköteleződés modell összefüggései szociodemográfiai tényezőkkel és sportolási szokásokkal.
H_2: Feltételezem, hogy a kor, a nem, az anyagi helyzet, a sportág, a sportolás szintje, a sportolás ideje, az edzés mennyisége, az egyéni/csapatsport jellege befolyásolják a sport-elköteleződés modell változóit.

III. Egyéb sportmotivációs megközelítések és összefüggései a sport-elköteleződés modellel.
H_3: Feltételezem, hogy a lelkes elköteleződés magas, míg az erőltetett elköteleződés alacsony öndeterminációval áll kapcsolatban.
H_4: Feltételezem, hogy az alacsonyabb öndetermináció inkább a közösségi jellegű, befektetések, valamint az alternatívákat leíró változókkal állhatnak kapcsolatban (pl.: közösségi kényszer), míg a magasabb öndeterminációra az egyéni jellegű és a

teljesítményt leíró (pl.: sportélvezet, törekvés a fejlődés - képesség) változók jellemzőek.

H_5: Feltételezem, hogy a sport iránti elköteleződés közösségi szintű változói, valamint a lelkes elköteleződés, a sportélvezet, a sportban rejlő lehetőségek, befektetések, az egyéni törekvések a fejlődésre, pozitív hatással lehetnek a sportolói identitásra.

H_6: Feltételezem, hogy az erőltetett elköteleződés negatívan befolyásolja a sportolói identitást

VI. A sport-elköteleződés modell összefüggései és kapcsolata az egészségpszichológiával.

H_7: Feltételezem, hogy a sportélvezet, értékes lehetőségek, és a törekvés a fejlődésre - képesség, személyes befektetések - mennyiség változóknak pozitív kapcsolata van a lelkes elköteleződéssel.

H_8: Feltételezem, hogy az egyéb prioritások, személyes befektetések - veszteség és a közösségi kényszer változóknak pozitív, kapcsolata van az erőltetett elköteleződéssel.

H_9: Feltételezem, hogy a magasabb szubjektív jóllét, intrinzik aspiráció, jövőorientáció és az egészségattitűd skálák értékei a lelkes elköteleződéssel állnak kapcsolatban, míg az alacsonyabb értékei, és az extrinzik aspiráció az erőltetett elköteleződésre hatnak.

H_{10}: Feltételezem, hogy a perfekcionizmus alskálái közül az összeszedettség és a személyes elvárások a lelkes elköteleződéssel, míg a szülői elvárások, szülői kritika, viselkedés miatti kételyek és a hibák miatti aggodalom az erőltetett elköteleződéssel állnak kapcsolatban.

V. A sportélvezet összefüggései az egészségmagatartással.

H_{11}: Feltételezem, hogy a saját kompetencia a sportélvezet legfőbb forrása.

H_{12}: Feltételezem, hogy a sportélvezet modell intrinzik jellegű forrásai az élettel való elégedettséggel, a jövőorientációval és az intrinzik aspirációkkal mutatnak kapcsolatot, míg az extrinzik jellegű források az extrinzik aspirációkkal állnak kapcsolatban.

AZ EMPIRIKUS VIZSGÁLAT MINTÁI ÉSMÓDSZEREI

1. Adatfelvétel:

Minta:

Az első adatgyűjtésemet budapesti sporttagozattal rendelkező középiskolák bevonásával végeztem összesen 526 serdülő sportolóval (M=16,41; SD=1,21). A kitöltők 38 különböző sportág képviselői voltak és átlagban 8,2 éve sportoltak. A csapat (n=267) és az egyéni (n=259) sportolók közel egyenlően szerepeltek a vizsgálatban. A mintában a nemek a következőképpen oszlottak meg: 275 fiú (52,3%), 251 lány (47,7%). A felmért diákok csaknem kétharmada (66%) sporttagozatos osztályban tanult, míg a kisebbik része (34%) hagyományos gimnáziumi osztályban.

Mérőeszközök:

- Szociodemográfiai adatok
- Sportolási szokások
- Sport-elköteleződés kérdőív-2
- Sportélvezet skála
- Élettel való elégedettség skála
- Aspirációs Index
- Jövőorientációs skála
- Egészségattitűd skála

2. Adatfelvétel:

Minta:

A 2. adatfelvételemben 344 középiskolás sportoló (fiú = 131, leány = 213) vett részt, akiknek átlag életkoruk 16,57 életév (szórás = 1,67) volt. A résztvevő serdülő sportolók Budapest köznevelési típusú sportiskoláiból kerültek ki. A nyolc felkeresett középiskola közül, négy vállalta, hogy részt vesz a

kutatásomban. A kérdőíves vizsgálatban részt vett serdülő sportolók több, mint 80,9%-a (n = 280) sporttagozatos osztályba járt, míg 19,1% (n = 64) a nem sporttagozatos osztályokból került ki. A mintámban szereplő sportolók átlagban 7,98 éve (szórás = 3,76) sportolnak, ebből valamivel több, mint 5 éve versenyeznek is. A serdülő sportolók hetente átlagban 9,12 órát (szórás = 5,82) töltenek edzéssel.

Mérőeszközök:

- Szociodemográfiai adatok
- Sportolási szokások
- Sport-elköteleződés kérdőív-2
- Sportmotivációs Skála
- Multidimenzionális Perfekcionizmus Skála
- Sportolói identitás skála

AZ EMPIRIKUS VIZSGÁLAT FŐBB EREDMÉNYEI

Kutatásomban különböző módokon közelítettem meg az elköteleződést. Vizsgálataim elején olyan mérőeszközöket kellet adaptálnom, amelyek nem rendelkeztek magyar változattal. Így adaptálásra került a sport-elköteleződés kérdőív-2, a sportélvezet és a sportolói identitás skála. A három kérdőív minimálisan eltért az eredetitől, de hipotéziseimet igazolva bebizonyosodott, hogy jól használhatóak a hazai környezetben (H_1).

A sport-elköteleződés modell elemzését a sportolási szokások és a szociodemográfia adatok vizsgálatával kezdtem. A hipotézisem beigazolódott, hiszen a vizsgált változók között kapcsolat állt fenn (H_2). Ezek alapján azt a következtetést tudtam levonni, hogy mintámban a *lelkes elköteleződés* a magasabb szintű sportolókra jellemző, akik többet edzenek és leginkább valamilyen csapatsportág képviselői. Mint kiderült a labdarugók a legelkötelezetebbek. Elemzésem összhangban volt más tanulmányokkal is, hiszen a kor negatív hatással volt az elköteleződésre és a fiúk magasabb sport-elköteleződéssel rendelkeztek, mint a lányok.

A sport-elköteleződés modell, vizsgálatom fókuszában állt, ezért fontosnak éreztem összehasonlítani más motivációs elméletekkel. Az öndeterminációs elmélet és a sport-elköteleződés modellt vizsgálva eredményeim arra mutattak, hogy a két elköteleződési típus jól elkülönül az öndeterminációs kontinuumon, mely összhangban volt hipotézisemmel is (H_3). Az

elköteleződés forrásai azonban azt mutatják, hogy azok a változók, amelyek valamilyen kötelezettséget jelentenek, inkább az extrinzik elemekkel vannak kapcsolatban, míg a lehetőségek és az élvezet az intrinzik motivációval állnak összhangban. Több forrás is megjelent az öndetermináció szakaszaiban, így hipotézisem csak részben igazolódott (H_4).

A sportolói identitással kapcsolatos eredményeim részben igazolódtak. A *sportélvezet* és *törekvés a fejlődésre-képesség* faktorok (melyek nagymértékben kapcsolódnak a belső motivációhoz) negatív kapcsolatban állnak az identitással, ugyanakkor előzetes feltételezésemmel megegyezően a *lelkes elköteleződés*, az *értékes lehetőségek* és a *személyes befektetések-mennyiség* mind pozitív kapcsolatban állnak a sportolói identitással. Úgy tűnik, egy olyan sportoló is rendelkezhet magas sportolói identitással, aki kevésbé szereti a sportágát. (H_5). Tévesnek bizonyult az a feltevésem miszerint az *erőltetett elköteleződés* negatív kapcsolatban áll az identitással. A vizsgálatomból az látszik, hogy a kényszer is okozhat magasabb sportolói identitást. Az eredmény megerősíti az előző hipotézisem eredményeit is, hogy a sportolói identitás különböző mértékben befolyásolhatja a sport-elköteleződés modellt (H_6).

A vizsgálatom folyamán útelemzéssel megvizsgáltam a sport iránti elköteleződés forrásai és típusai közötti kapcsolatot. Ezek alapján a sport-elköteleződési modell profilja azt mutatta, hogy a mintában szereplő serdülő sportolóknak *lelkes elköteleződésére* a *sportélvezet, értékes lehetőségek, törekvés a fejlesztésére – képesség*, valamint a *személyes – befektetések - mennyiség* elemek a jellemzők. Az *erőltetett elköteleződésére* pedig az *egyéb prioritások, személyes befektetés - veszteség, közösségi támogatás - informális, közösségi kényszer*, a jellemzőek. Mindkét eredményem hipotézisemmel és a szakirodalommal összhangban állt (H_{7-8}; Scanlan és mtsai, 2016).

Az egészségpszichológiai és a sport-elköteleződés modellel kapcsolatának vizsgálta érdekes képet mutatott. Feltételezéseim csak részben igazolódtak (H_9). Az egyértelműen látszik, hogy a magasabb pszichológiai változók inkább a *lelkes elköteleződéssel* álltak kapcsolatban, ám az *egészségattitűdök* skála már nem hozta az előzetes elvárásaimat. Úgy tűnik az egészséges életmódra való törekvés a mintámban inkább a kényszerből történő sportolást erősíti.

A tökéleteségre törekvést elemezve az eredményeim teljes mértékben igazolták az előzetes várakozásaimat (H_{10}). A perfekcionizmusra egyfajta kettősség jellemző, mely az elemzésemből is meglátszott. Kiderült, hogy az *összeszedettség* és a személyes elvárások pozitív

kapcsolatban állnak a *lelkes elköteleződéssel*, míg a *szülői elvárások*, *szülői kritika*, *viselkedés miatti kételyek* és a *hibák miatti aggodalom* az *erőltetett elköteleződéssel* állnak kapcsolatban.

Vizsgálatom utolsó részében a *sportélvezet* állt a középpontban, mely a sport-elköteleződés modell legfontosabb forrásának bizonyult. Elemzésem meglepő eredményt hozott, mely nem igazolta az előre felállított hipotézisemet. Mint kiderült, a mintámban az *erőfeszítés jutalma* a sportélvezet legfőbb forrása, amely a sportolók kemény munkával megszerzett képességéből ered (H_{11}). Megvizsgáltam a sportélvezet modell kapcsolatát az egészségpszichológiával is. Feltételezésem részben igazolódott, mivel az *élettel való elégedettség* és a *jövőorientáció* nem csak az intrinzik hanem extrinzik sportélvezet forrásokkal is kapcsolatban álltak. Ugyanakkor az *aspirációs skálák* a feltételezéseimnek megfelelően az extrinzik és intrinzik sportélvezet változókkal álltak kapcsolatban (H_{12}).

ÖSSZEGZÉS

Kutatásom számos pozitív eredménnyel járt. Először is a sport-elköteleződés modell eddig nem rendelkezett magyar terminológiával és nem volt megfelelő mérőeszköz a mérésére. Emellett elemzéseim számos olyan összefüggést megmutattak, melyek segíthetik a sportszakembereket a lemorzsolódás csökkentésében. Vizsgálatomból kiderült, hogy ha a mintában szereplő sportolók, lelkesen köteleződnek el, akkor azért sportolnak, mert szeretik, és olyan lehetőségeket kapnak tőle, amelyek arra sarkalják őket, hogy még többet fektessenek a sportágukba, amely a céljaik között is szerepel. Ők többet és magasabb szinten is sportolnak és érdekes módon azokban a csapatsportágakban magasabb a *lelkes elköteleződés* aránya, ahol a sport egyfajta alternatívaként szolgál a későbbi karrier szempontjából. Ezzel szemben az erőltetett elköteleződésnek a sportra pozitív, de a serdülők motivációs attitűdjére már negatív hatással van, hiszen számukra az alternatívák komoly szerepet játszanak, és inkább azért maradnak a sportban, hogy valakiknek megfeleljenek, valamint a már addig befektetett energiát sem hagynák kárba veszni. Az *erőltetetten elköteleződött* fiatalok nem is sportolnak magas szinten és nem is vesznek részt sok edzésen.

Disszertációmban kiemelten foglalkoztam az egészségpszichológiával. A kutatásaim megmutatták, hogy a sport-elköteleződés tényezőinek emelésével nem csak a sportolási kedvet növelhetjük, hanem azok hatással lehetnek az egyén, azaz a serdülő egészségpszichológiájára,

így a jóllétére vagy céljaikra is. A vizsgálataimból kiderült, hogy a szubjektív jóllét, perfekcionizmus, aspirációk és a jövőorientáció nem csak magától a rendszeres fizikai aktivitástól nőhet, hanem az elköteleződés is hatással van rá. Úgy tűnik, hogy a magasabb sport-elköteleződésű és belsőleg motivált sportolónál találhattunk magasabb értéket ezen a téren. Úgy gondolom, hogy ez az eredmény még inkább arra sarkalhatja a pszichológusokat, pedagógusokat, sportszakembereket, hogy minél jobban megszerettessék a sportot a serdülőkkel, hiszen így nagyobb hatással lehetnek rájuk, mintha valami külső tényezővel erőltetnék a sportolást.

IRODALOMJEGYZÉK

Atkin, M. R., Johnson, D., Force, C. E. és Petrie, T. A. (2015): Peers, parents, and coaches, oh my! The relation of themotivationalclimateto boys' intentiontocontinue in sport. *Psychology of Sport and Exercise,* **16.** 170–180.

Ádám Szilvia, Susánszky Éva és Szélyely András (2018): Egészség- és rizikómagatartás alakulása a Kárpát-medencei magyar fiatalok körében. In: Székely Levente (szerk.): *Magyar fiatalok a Kárpát-Medencében.* Magyar ifjúság 2016, Kutatópont KFT, Budapest. 508.

Brewer, B. W., Van Raalte, J. L. és Linder, D. E. (1993): Athleticidentity: Hercules' musclesor Achilles' heel? *International Journal of Sport Pychology*, **24.** 237-254.

Burns, G. N., Jasinski, D., Dunn, S. C. és Fletcher, D. (2012): Athleteidentity and athletesatisfaction: The nonconformity of exclusivity. *Personality and IndividualDifferences*, **52.** 3. sz. 280–284.

Butt, J., Weinberg, R. S., Breckon, J. D. és Claytor, R. P. (2011): Adolescentphysicalactivityparticipation and motivationaldeterminantsacrossgender, age, and race. *Journal of PhysicalActivity and Health*, **8.**8. sz. 1074–1083.

Deci, E. L. és Ryan, R. M. (1985): *Intrinsicmotivation and self-determination in human behavior*. New York, NY: Plenum Press.

Duda, J. L. és Treasure, D. C. (2010): Motivationalprocesses and thefacilitation of qualityengagement in sport. In J.M. Williams (szerk.), *Applied sport psychology: Personalgrowthtopeak performance,* New York, NY: McGraw-Hill. 59–80.

Lamont-Mills, A. és Christensen, S. A. (2006): Athleticidentity and itsrelationshipto sport participationlevels. *Journal of Science and Medicine in Sport*, **9.** 6. sz. 472–478.

Martin, L. A., Fogarty, G. J. és Albion, M. J. (2013): changes in athleticidentity and life satisfaction of eliteathletesas a function of retirement status. *Journal of Applied Sport Psychology*, **26.** 1. sz. 96–110.

Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Schmidt, G. W., Simons, J. P. és Keeler, B. (1993): An introductiontothe sport commitmentmodel. *Journal of Sport &ExercisePsychology*, **15.** 1–15.

Scanlan, T. K., Ravizza, K. és Stein G. L. (1989): An in-deptstudy of former elit figureskaters: I. intruducitiontothe project. *Journal of Sport and ExcercisePsychology***11.** 56–64.

Scanlan, T. K., Russell, D. G., Magyar, T. M. és Scanlan, L. A. (2009): Project onEliteAthleteCommitment (PEAK): III. An examination of theexternalvalidityacrossgender, and theexpansion and clarification of the Sport CommitmentModel. *Journal of Sport &ExercisePsychology*, **31.** 685–705.

Scanlan, T. K., Graig M.., Sousa C., Scanlan L. és Knifsend C. A. (2016): The development of Sport Commitment Questionnaire-2. *Psychology of Sport and Exercise*, **22.** 233–246.

Sousa, C., Torregrosa, M., Viladrich, C., Villamarín, F. és Cruz, J. (2007): The commitment of youngsoccerplayers. *Psicothema*, **19.** 256–262.

Trejos–Castillo, E. és Vazsonyi, A. T. (2011): Transitionsintoadolescence. *Encyclopedia of Adolescence*,1. sz. 369–375.

Wiersma, L. D. (2001): Conceptualization and development of thesources of enjoyment in youth sport questionnaire. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, **5.**153–177.

Zahariditis, P., Tsorbatzoudis, C. és Grouios, G. (2002): Testing the Sport CommitmentModel in the context of exercise and fitnessparticiation. *Journal of Sport Behavior*. **25.** 3. sz. 217–231.