



Section editor / Rovatszerkesztő:

**Szilvia Beke**

dékanhelyettes, tanszékvezető,  
GFE, Egészség- és Szociális Tudományi Kar,  
Egészségturizmus tanszék,  
beke.szilvia@gfe.hu

# Age-related changes in the sport motivation of water sports tourists in the field of leisure sports

## Vízi sportturisták sportmotivációjának változása az életkor előrehaladtával a szabadidősport területén

Authors / Szerzők: **Kinga Nagy** <sup>1</sup>, **Miklós Bánhidi** <sup>2</sup>, **László Tóth** <sup>3</sup>

Received: 9 March 2024 | Revised: 3 April 2024 | Accepted: 13 April 2024 | Published: 17 April 2024

**Abstract** Health, adventure and sports tourism are closely linked for the central purpose of active participation and the for improvement of the quality of life. This research examines the relationship between age and sport motivation in the context of outdoor water sports tourism. In our survey (n=282), we used the Sport Motivation Scale to measure intrinsic, extrinsic sport motivation and amotivation among outdoor water sports practitioners. The results were analysed by statistical methods. Our results show that the levels of all three types of intrinsic motivation decrease significantly with age, while the level of amotivation increases with age. This implies that younger age groups have a higher intrinsic motivation to experience stimulation, to accomplish and to gain knowledge, while older age groups are less determined to overcome difficulties in the pursuit of leisure activities. No age-related trends were found in the types of extrinsic motivation. Our results highlight the importance of examining age differences in active tourism and leisure sports.

**Kulcsszavak:** vízi sportturizmus, életstílus sportok, sportmotiváció, belső motiváció, életkori különbségek

**Absztrakt** Az aktív részvétel, az életminőség javításának központi célja miatt az egészség, a kaland- és sportturizmus szorosan összefonódik. Jelen kutatás az életkor és a sportmotiváció közötti összefüggéseket vizsgálja a szabadidő sportturizmus kontextusában. Kérdőíves felmérésünkben (n=282) a Sportmotivációs Skálát alkalmaztuk a belső, a külső sportmotiváció és az amotiváció mérésére a szabadidő vízi sportok gyakorlóinak körében, az eredményeket statisztikai módszerekkel elemeztük ki. Eredményeink azt mutatják, hogy az életkor előrehaladtával szignifikánsan csökken mindhárom belső motiváció-típus szintje, míg az amotiváció szintje az életkor előrehaladtával növekszik. Ez azt jelenti, hogy a fiatalabb korosztálynál jelentősebb az élvezetkeresésre, a fejlődésre való törekvésre és a tudás megszerzésére irányuló belső motiváció, míg az idősebbek kevésbé kitartóak a nehézségekkel való megküzdésben a szabadidős tevékenységek gyakorlása során. A külső motiváció típusokban nem találtunk az életkorhoz kapcsolódó tendenciákat. Eredményeink felhívják a figyelmet az életkorbeli különbségek vizsgálatának fontosságára az aktív turizmus és a szabadidősport területén.

**Keywords:** water sports tourism, lifestyle sports, sport motivation, intrinsic motivation, age-related differences

### Bevezetés

Az egészség, a kaland-és a sportturizmus funkcionálisan szoros egységet alkot, mivel mindhárom turizmus-típus viszonylag aktív részvétellel jár, jellemzően szabadidő környezetben valósul meg és célja az életminőség javítását szolgáló társadalmi értékek megteremtése (Hall, 1992). A résztvevők eltérő motivációkkal rendelkeznek ezen a területen, melyek földrajzilag is nagy változatosságot mutatnak. Ezen összefüggéseket vizsgálva, kutatásunk célja a rekreációs célból űzött, szabadidő vízi sportok hazai résztvevőinek sportmotivációjában eltéréseit életkori csoportok szerinti megközelítésben feltárni.

### A sportmotiváció szerepe a fizikai aktivitás fenntartásában

Annak ellenére, hogy az aktív életmód előnyei széles körben ismertek, sokan egyáltalán nem végeznek fizikai aktivitást, vagy nagyon hamar abbahagyják a testmozgást. A kutatók és az egészségügyi szakemberek a szabadidősportok tartós űzésének fő mozgatórugójaként gyakran a belső motiváció különböző formáit nevezik meg (Hagger & Chatzisarantis, 2007). Az olyan életstílus-sportok űzése, mint a szörfözés, a gördeszkázás vagy a snowboardozás olyan belső jutalmakat támogatnak, mint az öröm, a bevonódás és a „pillanatnak élés”. Ezek az érzések a résztvevők számára megkülönböztetett életmódot és exkluzív társadalmi identitást biztosítanak, és ezen intrinzik jutalmakon keresztül képesek fenntartani a fizikai aktivitásban való részvételt. (Wheaton, 2004). A szabadidő vízi sportok résztvevőinek elkötelezettségét a sportpszichológia keretében is vizsgálták során (Modroño &

**1 Kinga Nagy**

Magyar Testnevelési és Sporttudományi  
Egyetem, Rekreáció Tanszék  
mkinganagy@gmail.com

**2 Miklós Bánhidi**

Magyar Testnevelési és Sporttudományi  
Egyetem, Rekreáció Tanszék  
miklosbanhidi@gmail.com

**3 László Tóth**

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,  
Psichológia és Sportpszichológia Tanszék  
toth.laszlo@tf.hu

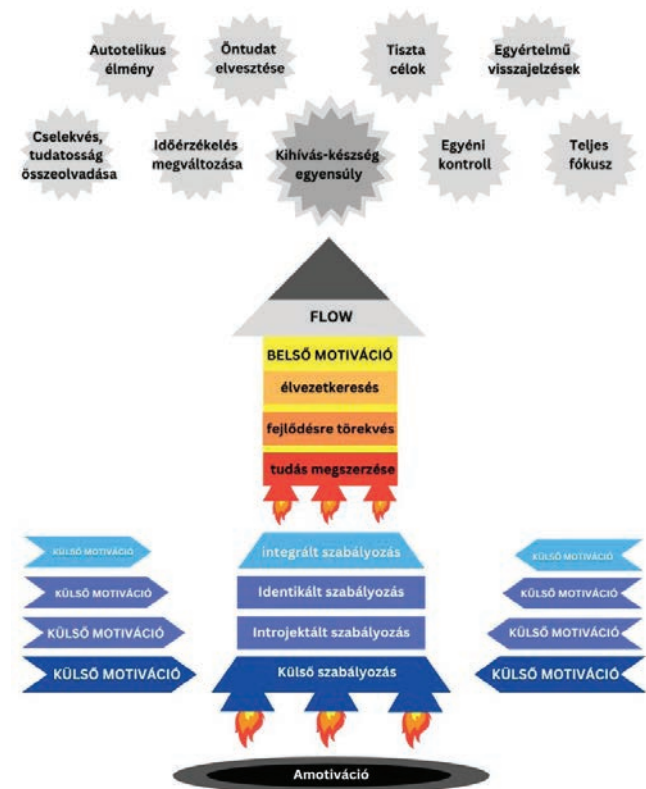
Guillén, 2016; Jeon & Ridinger, 2009), különös figyelmet fordítva arra, hogy az egyének miként tapasztalják meg az önmegvalósítást és a flow-élményt a sporttevékenységeik. Diehm és Armatas (2004) a motivációbeli eltéréseket az adott sportág kockázatának mértéke alapján különítik el. Kutatásuk során a „Sportmotivációs Skálát” (Sport Motivation Scale-t, röviden SMS-t) használták a magas és az alacsony kockázatú sportokat úzóknak összehasonlítására. A hullámszörfösök – akiket a magas kockázatú sportág képviselőinek tekintettek – magasabb intrinzik motivációval rendelkeztek, mint a golfozók –, akiket az alacsony kockázatú sportág képviselőihez soroltak –; míg mindkét csoportban hasonló volt az extrinzik motiváció szintje. A hullámszörfösök vizsgálatánál még a versenysportban résztvevőknek is kifejezettebb volt az intrinzik, mint extrinzik motiváció szintje. Diehm és Armatas (2004) ezt azzal magyarázzák, hogy a szörfösök számára a belső motivációt a fizikai érzetekhez kötődő pozitív élmények (élvezetkereséshez kötődő belső motiváció), a kihívások leküzdése okozta elégedettség (tudás megszerzésére irányuló belső motiváció vagy tökéletességre való törekvéshez kapcsolódó belső motiváció); míg az introjektált külső motivációt, vagy az identifikált külső motivációt a szponzori támogatások, az utazás és a versenyeken való részvétel lehetősége jelentik.

Modroño és Guillén (2016) kutatása az intrinzik motiváció esetében nem talált különbséget a versenyzés és a rekreáció céljából gyakorló windsurf-ösök között, mindkét csoportnál magas szinten jelenik meg ez a motivációtípus, és különösen az élvezetkeresésre irányuló belső motiváció magas szintje jellemző. Az amotivációnak nagyon alacsony szintjét figyelhetjük meg a sportág gyakorlóinak körében, és magas szintű feladat-orientációt van jelen a szörfversenyzők esetében is. Eredményeik rávilágítanak arra, hogy a windsurf-ösök mérsékelt extrinzik motivációval, cél-orientációval és fizikai ön-konceptcióval rendelkeznek. A rekreáció céljából windsurf-özöknél jelentősebb introjektált külső motiváció mértek, mint a versenyzők esetében. A versenyzés és a rekreáció céljából szörfözők motivációjában a demográfiai adatokat tekintve nem találtak jelentős különbségeket, egyedül az életkor mutatott némi különbséget. A fiatalabb résztvevőknél jelentősebb volt a tökéletességre törekvés belső motivációja, a külső szabályozás és az extrinzik identifikált szabályozás, míg idősebb társaik magasabb introjektált külső szabályozása a fizikai kondíció fenntartásának vágyára utalhat (Modroño & Guillén, 2016).

### A sportmotiváció vizsgálata a szelfdeterminációs elmélet (SDT) keretében

A motiváció, mint jelenség magyarázatára számos elmélet született, abban azonban minden kutató egyetért, hogy a motiváció a viselkedés beindításáért és fenntartásáért a hiányállapot megszűnéséig, továbbá meghatározza a viselkedés szervezettségét, hatékonyságát és a szervezet aktivitásának mértékét is (Szabó, 2004). A korábbi drive-redukciós, homeosztatisz fiziológiai állapot fenntartására koncentráló motivációs elméletekkel szemben Deci és Ryan (1985) a szelfdeterminációs elmélet keretében szétválasztotta a motiváció intrinzik (belső) és extrinzik (külső) formáit. Az elmélet innovációját az jelentette, hogy az emberi szükségleteket a fiziológiai szinten túlra is kiterjesztve, az ember veleszületett fejlődési igényét is figyelembe vették (Magyaródi, 2016). A sportolók motivációjának magyaráza-

tára is alkalmazott szelfdeterminációs elmélet koncepciója szerint a minden ember számára alapvető három pszichológiai szükséglet – az autonómia, a kompetencia és a társas kapcsolatok – támogató környezetben való kielégítése, intrinzik motivált, önszabályozott, kíváncsi, pro-aktív és elkötelezett cselekvéshez vezet (Poulsen et al., 2006; Ryan & Deci 2000). Az öndeterminációs elmélet a törekvések önmeghatározott vagy kontrollált szabályozása szerint különbözteti meg a motiváció belső és külső formáit (Deci et al., 1991). A későbbi kutatásokban az önszabályozás szintjeinek további motívumait is azonosították, melyet már kontinuumon ábrázoltak három-három motivációs fajtára bontva a külső és belső motivációt, és megnevezve az amotivációt is (Pelletier et al., 1995). E fogalmak alapján dolgozta ki Vallerand (1997) az öndetermináció elmélet hierarchikus motiváció elméletét. Az aktivitás különböző szakaszait Poulsen és munkatársai (2006) még tovább bővítették, melynek folyamatát a Rakéta Motiváció Modell mutatja be (3. ábra). A modell az önmeghatározott kontinumból (Deci & Ryan, 2000), Vallerand (1997) hierarchikus motiváció elméleti modelljéből és a flow kilenc dimenziójából (Jackson & Csíkszentmihályi, 1999) áll.



1. ábra: A Rakéta Motiváció Modell Figure 1. The Rocket Motivation Modell (saját szerkesztés Poulsen et al., 2006 alapján)

A Rakéta Motiváció Modell (1. ábra) az öndeterminált motiváció különböző állomásait mutatja be, segítve a tevékenységbe való bevonódás megértését. A modell első dimenziója az amotiváció, bár Deci és Ryan (2000) szerint ez az állapot kívül esik a motivált viselkedésen. Az amotivált állapotra jellemző a kudartól való félelem és az alacsony kitartás a nehézségekkel való megküzdésben (Poulsen et al., 2006).

A következő szint a külső szabályozás, melynél a külső nyomás hatására – valamilyen elkülöníthető következmény ismeretében – a viselkedést a jutalom elérése vagy a büntetés elkerülése irányítja, ahelyett, hogy a tevékenységet az eredendő elégedettség érzése miatt végezné a személy. Az introjektált szabályozás szintjén a viselkedést az önértékelés növelése és a szégyen, a bűntudat és a szorongás elkerülése irányítja (Szemes et al., 2016). Az introjektált szabályozás során az egyén már erőfeszítéseket tesz. Erre egy szituációs példa egy gyermek szavaival: „...tudom, hogy keményebben kellene próbálnom...” (Poulsen et al., 2006, 82. o.) és a tevékenység gyakorlásának okait belsővé szeretné tenni. Ennek ellenére, ezen a szinten az öndeterminált motiváció még mindig nem elég erőteljes, és a viselkedés szabályozásában még mindig jelen vannak a külső szabályozók (például a kudarc elkerülése) is, így összességében a megküzdés hatékonysága gyenge (Ryan & Deci, 2000). Az identifikált szabályozás szintjén a külső megfelelési kényszer és a belső motiváció közötti éles határok elmosódnak és az egyén kitűz bizonyos célokat, amelyek számára fontosak, de ezzel külső elvárásoknak is meg kíván felelni. Az egyén a célok megvalósításához akkor is ragaszkodik, ha nincs külső fenyegetettség, illetve annak ellenére is, hogy nem feltétlenül kellemes számára a tevékenység végzése. Poulsen és munkatársai (2006, 82. o.) tanulmányában egy 12 éves kislány szavaival szemléltetik ezt a motivációs szintet: „Azért szeretnék kajakozni, hogy megerősödjek és fejlesszem az izmaidat, és hogy ne nézzek ki ilyen bénán; úgyhogy le fogok menni a kajakházba, és a többi fiúval együtt fogok edzeni, bár nagyon hideg van és a víz is undorító.” Fontos tisztában lenni azzal, hogy ebben a stádiumban az egyén szeretne kitarítani a céljai mellett, de könnyedén visszacsúszhat a kevésbé adaptív viselkedésmódokba, amit erősen befolyásol a külső szabályozás (Poulsen et al., 2006). Az integrált szabályozás a külső motiváció utolsó, negyedik szintje a belső motiváció megjelenése előtt, amely szakaszban jelentős értékrendváltás és elköteleződés valósul meg. E stádiumban az egyén mind a külső, mind a belső információkat beépítve hozza létre saját, internalizált cselekvési tervét. Az egyénileg választott tevékenység végzése során megtapasztalja annak előre nem látott pozitív hozadékait, mint például a baráti kapcsolatok kialakulását, a kompetencia érzését, vagy a személyes fejlődés lehetőségét, ami a hosszútávú elköteleződés záloga lehet (Ryan & Deci, 2000).

A külső motiváció az internalizáció folyamatán keresztül belső motivációvá alakítható. A célok fokozatos internalizálása (belsővé válása) révén a viselkedést az egyén önmaga részeként éli meg, a külső, instrumentális okokból történő vállalás helyett (Ryan & Deci, 2000). Az internalizáció a SDT részét képező integrációs elmélet szerint egy olyan proaktív és motivált folyamat, aminek során az egyén a külső események általi kontrollt a belső folyamatok általi szabályozássá alakítja át (Deci et al., 1991).

A belső motiváció az egyén személyes választásán alapuló tevékenységek végzése során jelentkezik. Az intrinzik motivált személy magas fokú spontán érdeklődéssel, izgalommal, magabiztossággal, kitartással és kreatív attitűddel áll hozzá a tevékenységhez. Ez fokozott teljesítményhez, önbecsüléshez, általános jólléthez segíti hozzá, ami pedig lehetőséget biztosít a kognitív és társas kapcsolatok fejlődéséhez, az élvezet és vitalitás növeléséhez (Ryan & Deci, 2000). Háromféle belső motivációt különböztetünk meg: (1) a tudás

megszerzésére irányuló, (2) a fejlődésre vagy tökéletességre való törekvéshez kapcsolódó és (3) az élvezetkereséshez kapcsolódó belső motivációt (Vallerand, 1997). A tudás megszerzésére irányuló belső motiváció szorosan kapcsolódik a feladatorientált személyes teljesítmény megtapasztalásának igényéhez (Ryan & Deci, 2000). A sportban ez úgy jelenhet meg, hogy a sportolók új edzésmódszereket vagy technikákat szeretnének megismerni (Szemes et al., 2016). Az olyan kihívások leküzdésének megtapasztalását, amelyek az egyén aktuális képességeit – habár kis mértékben is – meghaladják, a flow elmélet a csúcsmélységekkel hozza összefüggésbe (Jackson & Csíkszentmihályi, 1999). A tökéletességre való törekvés belső motivációja során az egyén saját maga határozza meg az elérendő célokat, melyek gyakran eltérnek a környezetükben lévő jelentős személyek által kitűzött céloktól (Poulsen et al., 2006).

Sportbeli példát hozva ebben a motivációs stádiumban a hangsúly a cselekvés folyamatán van és nem pedig a végeredményen, tehát az egyén célja egy sportági technika tökéletesítése, önmaga túlszárnyalása lehet (Szemes et al., 2016). Az élvezetkereséshez kapcsolódó belső motiváció az elégedettség, az öröm, az élvezet és a harmónia átélésére irányuló ösztönző, amely a pozitív pszichológiában megkülönböztetett hedonikus (élvezetkereső) és az eudaimonikus (értelemkereső) boldogság előfeltétele (Peterson et al., 2005). Míg a hedonizmusra a pozitív érzelmek magas és a negatív érzelmek alacsony szintje, továbbá az érzékszervi ingerek keresése a jellemző, addig az eudaimonikus jóllételem nem feltétlenül a pozitív érzelmek magas szintje, hanem „az önismeret mélyülése, a képességek fejlődése, az élet értelmességének és célszerűségének érzése, jelentős erőfeszítések a tökéletesedés érdekében, a tevékenységekbe való intenzív bevonódás és a személyiséget kifejező tevékenységek élvezete (Szondy & Martos, 2014, 230. o.)” határozza meg. A „boldogságorientációk” konstrukciójának megalkotásakor Peterson és munkatársai (2005) az élvezet-és az értelemkeresés mellett egy harmadik, az elköteleződés és aktív bevonódás révén létrejövő boldogságkeresést is azonosították. Ez az elképzelés jelentős mértékben támaszkodik Csíkszentmihályi flow-elméletére (1990). A motivációs folyamatok összefüggéseit a Rakéta Motiváció Modell bemutatásával szemléltettük (1. ábra), melynek kiteljesedése az intrinzik módon motivált aktivitás legmagasabb szintje, a flow állapota (Deci & Ryan, 2000; Jackson & Csíkszentmihályi, 1999).

### ***A sportmotiváció és az életkor összefüggései a szabadtéri vízi sportokat és más sportágakat gyakorlók körében***

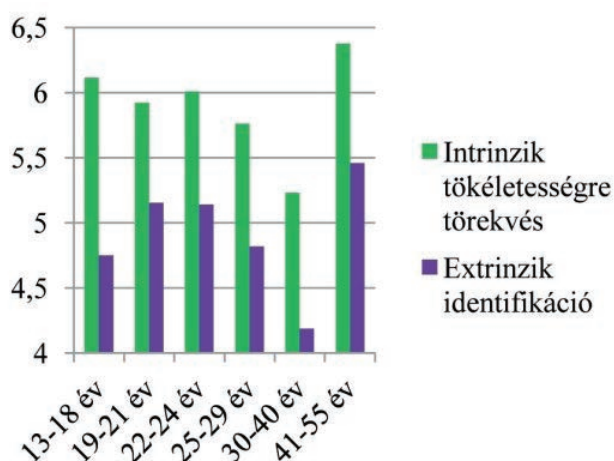
A motiváció életkorhoz kapcsolódó változását hullámszörfösöknél Wiersma (2014) kvalitatív kutatás keretében vizsgálta. Olyan nagy hullámszörfösökkel készített interjút, akik több mint 20 éve szörföznek Maverick-en. A sportolók többsége arról számolt be, hogy fiatalabb korukban kevésbé voltak óvatosak és olyan szituációkban is vállalták a részvételt, amelyek sérülés- vagy akár életveszéllyel jártak, de amióta családjuk van, már nem kockáztatnak. A fiatalkori erősebb elköteleződéshez kapcsolódó eredményeket látunk Hennigs és Hallmann (2015) kutatásában is, akik kitesurf és windsurf szabadidősportolók klasztervizsgálata során azt találták, hogy az idősebb szörfösök (35 év feletiek) felülreprezentáltak voltak az Alkalmi résztvevők között, akikre jellemzőbb a lazább kötődés a sportágukhoz, ők jellemzően

kitesurf-öt űznek, míg a fiatalabbak (24 év alattiak) a Kémény maghoz tartoznak és jellemzően windsurf-öznek.

Modroño és Guillén (2016) kvantitatív kutatást készített Gran Canaria-n, Spanyolországban a professzionális windsurf világbajnokság sorozat (PWA) egyik állomásán (n=140).

A helyszínen különböző szinten szörföző egyéneket vizsgáltak: a minta tartalmazott a windsurf világbajnokság sorozatban résztvevő professzionális versenyzőket (n=54), regionális szinten versenyzőket (n=25) és a strandon megszólított rekreációs szintű (n=61) windsurf-ösöket is. A teljes minta vizsgálata során azt találták, hogy a fiatalabb résztvevőkre sokkal inkább jellemző volt (1) az intrinzik tökéletességre való törekvés belső motivációja, a (2) külső szabályozás és az (3) extrinzik identifikáció, mint az idősebb résztvevőkre, akik azonban magasabb szintű introjektált szabályozással rendelkeztek, mint a fiatalok. Az introjektált szabályozás korosztályspecifikus különbségeit a szerzők azzal magyarázzák, hogy míg az idősebb résztvevőket saját fizikai kondíciójuk fenntartása motiválja, addig a fiatalabbakat a sportban elérhető sikerek és képességeik tökéletesítése hajtja.

Versenysportolói mintán, több sportág (taktikai, állóképességi, művészi, küzdősportok) életkori csoportok szerinti összehasonlító vizsgálata során Szemes és munkatársai (2016) azt találták, hogy a sportmotiváció esetén életkori különbség egyedül az extrinzik identifikációnál jelenik meg. Szembetűnő, hogy az extrinzik identifikációnál az ifjúkorban (a 13-18 éveseknél) mért alacsonyabb érték a 19-24 éves korra emelkedik, majd 25 és 40 éves kor között csökken; 40 éves kor felett nagyon megugrik mértéke a vizsgált versenysportolónál. A post-hoc tesztnél az intrinzik tökéletességre törekvés is eltérést mutatott korosztályonként, mely 13-18 éves korban erőteljes, majd fokozatosan csökken és szintén 40 éves kor után ugrik meg jelentősen, hasonlóan az extrinzik identifikáció tendenciájához (2. ábra). A sportágak között nem találtak szignifikáns különbséget az életkori csoportok között.



2. ábra: Életkori csoportok különbségei a belső és külső motiváció egyes típusainál  
Figure 2. Differences by age groups at particular types intrinsic and extrinsic motivation (Szemes et al., 2016, 86. o.)

Megfigyelhető, hogy Modroño és Guillén (2016), valamint Szemes és munkatársainak (2016) kutatási eredményei két sportmotiváció típusra vonatkozó tendencia esetében

átfednek egymással, ez alapján fogalmaztuk meg kutatási hipotézisünket: azt feltételezzük, hogy a vízi sportturisták körében, a szabadidősport területén a fiatalabb résztvevőkre jellemzőbb az intrinzik tökéletességre való törekvés és az identifikált szabályozáshoz kötődő extrinzik motiváció magasabb szintje, mint az idősebbekre.

### Módszerek

Kutatási mintánk alapsokaságát Magyarországon, a Balatonon űzhető vízi sportok résztvevői képezik a sport, a turizmus, a szabadidős és a rekreáció kontextusában. A kutatás során kényelmi mintavételei módszerrel gyűjtöttünk adatokat a windsurf, a kitesurf, a katamaránózás, a jolle (svertes kishajós) vitorlázás, a kedvtelési célú vitorlázás, az állva evezés (SUP), a SUP jóga gyakorló, a kajakozás és a kenuzás, és a vízisízés magyar résztvevőitől, akik a Balatonon űzik a sportot. Ezek a vízi sportok világszerte (Hallmann et al., 2012; Hennigs & Hallmann 2015, Jennings, 2007; Stott, 2019) és Magyarországon is (Bánhidi, 2015; Buzgó, 2016) egyre nagyobb népszerűségnek örvendenek az aktív sportturisták körében.

Kérdőíves felmérésünk egy több témakörből álló kérdőív-csomag volt, melyben felmértük a demográfiai változókat, az utazási szokásokkal és az utazással kapcsolatos preferenciákat, az egyén által gyakorlott vízi sport űzésének jellemzőit, a vízi sport űzése közben a közelmúltban átélt flow élményt, és a sport űzésének motivációját.

Jelen kutatásban a felállított hipotézisnek megfelelően, kizárólag az életkori csoportokból létrehozott változók, illetve a sportmotiváció alkálainak összefüggéseit ismertetjük. A sportmotivációt a Sportmotivációs Skála magyar nyelvű adaptációjával vizsgáltuk (SMS-28, Pelletier et al., 1995; adaptálta Tsang et al., 2005). A skála 28 tételből áll, és összesen hét alkálát tartalmaz, beleértve az intrinzik motiváció három típusát (tudás megszerzése, tökéletességre törekvés, élvezetkeresés), az extrinzik motiváció három típusát (külső szabályozás, introjektált szabályozás, identifikáció), valamint az amotivációt (Ryan és Deci 2000, Vallerand 1997). Az SMS-28-ban a vizsgálati személyeknek egy hétpontos Likert-típusú skálán kell jelezniük az egyes önbevallási tételekkel való egyetértésüket, amely 1-től: „egyáltalán nem értek egyet” 7-ig: „teljesen egyetértek” válaszlehetőségeig terjed.

Az adatgyűjtés kvantitatív, keresztmetszeti vizsgálattal történt 2015 júniusa és 2019 szeptembere között történt. Az online kérdőívet tartalmazó linket speciális Facebook csoportokon keresztül küldtük ki. A részvétel önkéntes volt, és hangsúlyoztuk a titoktartást, megjegyezve, hogy az adatokat kizárólag kutatási célokra gyűjtjük. A felmérést megnyitó 645 résztvevő közül összesen 297 db kérdőívet töltötték ki az online platformon keresztül. Az adatelemzést SPSS szoftverrel készítettük.

A hipotézis igazolása érdekében kizárólag azon egyének eredményeit elemeztük, akik a választott vízisportot rekreációs célból, szabadidősportként űzik. Ennek megfelelően a hazai vízi sportolók válaszait tartalmazó vizsgálatunk adatbázisából (n=297) kiszűrtük azokat, akik a vízisportot versenyzőként gyakorolják (n=15), így a harmadik vizsgálatban összesen 282 fő eredményeit vizsgáltuk. A mintát hat korosztályi csoportra osztottuk: 14-23 év (n=29), 24-29 év (n=29), 30-39 év (n=94), 40-49 év (n=83), 50-59 év (n=25), 60 év feletti (n=22).

## Eredmények

Kutatásunk új eredményeket tárt fel a vízi sportturizmus résztvevőinek hazai kontextusában. Annak ellenére, hogy a rekreációs célból űzhető vízi sportok népszerűsége növekszik mind hazánkban (Bánhidi, 2015; Buzgó, 2016), mind külföldön (Hallmann et al., 2012, Hennigs & Hallmann, 2015; Jennings, 2007; Stott, 2019), a keresleti oldal vizsgálata a pszichológiai jellemzők szemszögéből hiányzó kutatási terület.

A hipotézis vizsgálat keretében az életkori csoportok és a sportmotiváció egyes alszkálái közötti kapcsolatot tártuk fel. A kérdőíves kutatásban felmért életkori változó ordinális skálán mért, kategóriákba rendezett változóként szerepelt, míg az egyes motivációs skálák metrikus változóként tekinthetők. Ezért az életkori kategóriák és a motivációs skálák közötti összefüggés feltárására Spearman-féle rangkorrelációt alkalmaztunk (Schober et al., 2018), ezt követően pedig azokat a skálákat, ahol szignifikáns korrelációt tártunk fel, független mintás t-próbával részletesebben is megvizsgáltuk.

Szignifikáns, gyenge, negatív korreláció van az életkori csoportok és a belső motiváció alszkálái között: tudás megszerzése ( $\rho = -0,138$ ;  $p = 0,021$ ), befeléjutásra törekvés ( $\rho = -0,174$ ;  $p = 0,003$ ) és az élvezetkeresésnél is ( $\rho = -0,199$ ;  $p = 0,001$ ); azaz a kor előrehaladása együtt jár mindhárom belső motiváció csökkenésével a rekreációs szintű résztvevőknél (1. táblázat). Az amotivációs skálával azonban gyenge, pozitív irányú kapcsolat van ( $\rho = 0,130$ ;  $p = 0,028$ ), azaz a kor előrehaladtával az amotiváció növekszik. A külső motiváció esetében nem találtunk szignifikáns kapcsolatot az életkori csoportokkal. Az 1. táblázatban bemutatott eredményeink korrelációs együtthatói a „gyenge kapcsolat” kategóriába esnek ( $0,10 \leq r \leq 0,39$ ), azonban Schober és munkatársai (2018) szerint a változók közötti kapcsolat szorosságának megállapításakor mindig figyelembe kell venni a kutatási kérdésnek megfelelő kontextust.

Változók	r	p
Belső motiváció – tudás megszerzése	-0,138*	0,021
Belső motiváció – tökéletességre törekvés	-0,174**	0,003
Belső motiváció – élvezetkeresés	-0,199**	0,001
Külső motiváció – identifikált szabályozás	-0,114	0,055
Külső motiváció – introjektált szabályozás	-0,057	0,339
Külső motiváció – külső szabályozás	-0,003	0,957
Amotiváció	0,130*	0,028

Megjegyzés: \*  $p < 0,05$  \*\*  $p < 0,01$

1. táblázat: Spearman-féle rangkorreláció ( $\rho$ ) a sportmotiváció alszkálái és az életkori csoportok kategóriák között

Table 1. Spearman's rank correlation between sportmotivation subscales and age group categories (saját kutatás,  $n=282$ )

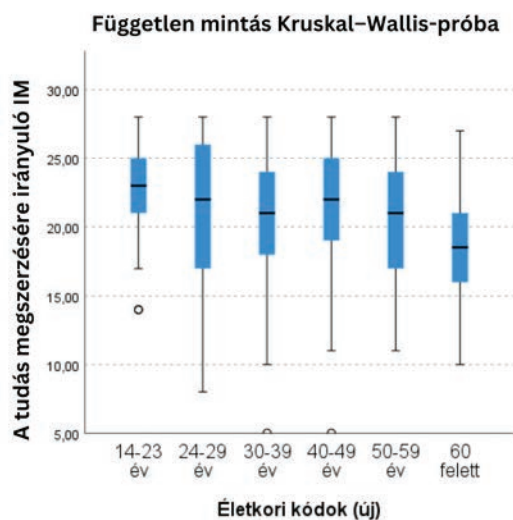
A következő lépésként megvizsgáltuk, hogy az egyes korcsoportok között hogyan alakul az összefüggés az egyes motivációs alszkálák esetében. Azon motivációs alszkálák esetében, ahol a Spearman-féle korreláció szignifikáns együttmozgást jelez (1. táblázat), kimutathatóak szignifikáns eltérések a korcsoportok között, ennek természetét pedig független mintás t-próbával ellenőriztük.

Az adatok nem mutattak normális eloszlást, ezért az életkori csoportok szerinti összehasonlítást nem paraméteres Kruskal-Wallis próbával teszteltük. A Kruskal-Wallis teszt

nullhipotézise szerint a vizsgált metrikus változó azonos eloszlásból származik (a mediánok megegyeznek) minden vizsgált kategória esetében. Az életkori csoportok szignifikáns kapcsolatban vannak a tudás megszerzésére irányuló IM alszkálával ( $p=0,027$ ), a tökéletességre törekvés IM – alszkálával ( $p=0,018$ ), az élvezetkereséshez kapcsolódó IM alszkálával ( $p=0,018$ ) és az amotiváció alszkálával ( $p=0,007$ ). Nem találtunk szignifikáns kapcsolatot az identifikált szabályozás EM ( $p=0,248$ ), az introjektált szabályozás EM ( $p=0,795$ ), a külső szabályozás EM ( $p=0,085$ ) alszkálákkal. Ahhoz, hogy pontosabb képet kapjunk az életkori kategóriák közötti összefüggésekről, nem paraméteres post-hoc tesztek futtattunk azon alszkálák esetében, ahol szignifikáns összefüggést tártunk fel. A sportmotivációs alszkálák doboz diagram (box-plot) ábrán az életkori csoportok közötti tendenciák láthatók (3–6. ábra).

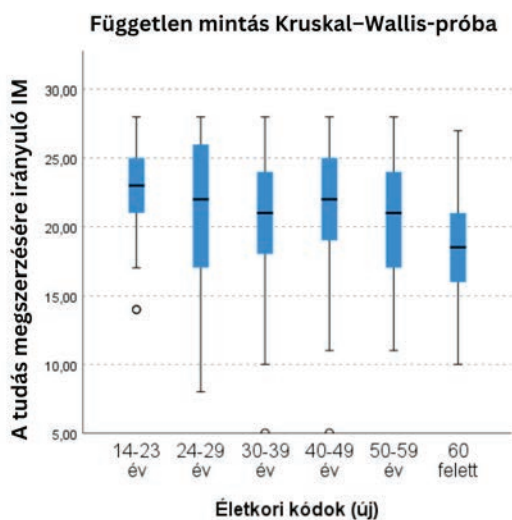
### Szignifikáns eltérések az életkori csoportok között a sportmotivációban

A post-hoc tesztek alapján megállapítható, hogy a tudás megszerzésére irányuló belső motiváció esetében (3. ábra) csak a 60 év feletti korcsoport különbözik szignifikánsan minden más korosztályi csoporttól (14-23 évesektől  $p=0,001$ ; 24-29 évesektől  $p=0,010$ ; 30-39 évesektől  $p=0,019$ ; 40-49 évesektől  $p=0,004$ ), kivéve az 50-59 évesektől ( $p=0,102$ ).



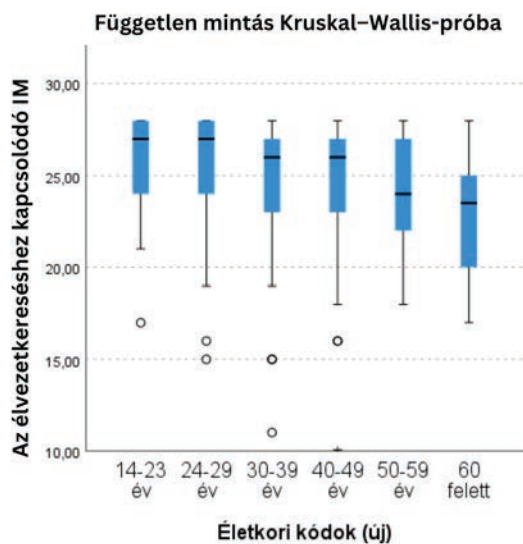
3. ábra: A tudás megszerzésére irányuló belső motiváció eltérése különböző életkori csoportokban – Doboz diagram • Figure 3. Differences by age groups in the intrinsic motivation to gain knowledge – Boxplot (saját kutatás,  $n=282$ )

A tökéletességre törekvésre irányuló belső motiváció esetében (4. ábra) is csak a 60 év feletti korcsoport különbözik szignifikánsan minden más korosztályi csoporttól (14-23 évesektől  $p=0,001$ ; 24-29 évesektől  $p=0,005$ ; 30-39 évesektől  $p=0,004$ ; 40-49 évesektől  $p=0,004$ ), kivéve az 50-59 évesektől ( $p=0,161$ ).



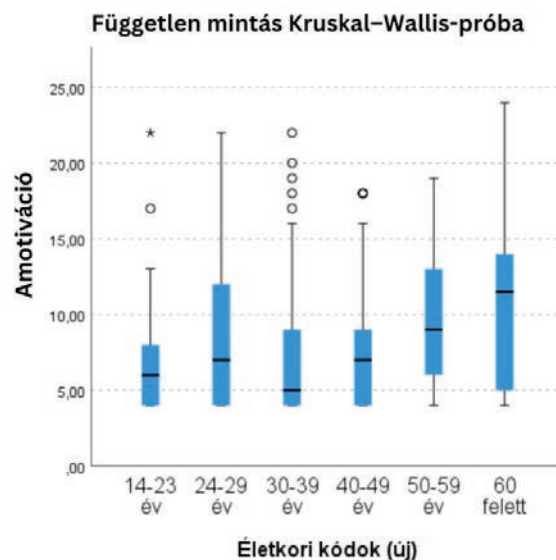
4. ábra: A tökéletességre törekvésre irányuló belső motiváció eltérése különböző életkori csoportokban – Doboz diagram - Figure 4. Differences by age groups in the intrinsic motivation to accomplish – Boxplot (saját kutatás, n=282)

Az élvezetkereséshez kapcsolódó belső motiváció esetében (5. ábra) szintén csak a 60 év feletti korcsoport különbözik szignifikánsan minden más korosztályi csoporttól (14-23 évesektől  $p=0,004$ ; 24-29 évesektől  $p=0,002$ ; 30-39 évesektől  $p=0,007$ ; 40-49 évesektől  $p=0,019$ ), kivéve az 50-59 évesektől ( $p=0,292$ ). Emellett azonban ebben az alskálában az 50-59 évesek is szignifikáns különbséget mutattak a 24-29 éves korosztályhoz képest ( $p=0,034$ )



5. ábra: Az élvezetkereséshez kapcsolódó belső motiváció eltérése különböző életkori csoportokban – Doboz diagram - Figure 5. Differences by age groups in the intrinsic motivation to experience stimulation – Boxplot (saját kutatás, n=282)

Az amotiváció esetében már nagyobb változatosságot látunk a korosztályi csoportok páronkénti (post-hoc) összehasonlítása alapján (6. ábra), mint az intrinzik motiváció alskálái esetében (3., 4., 5. ábra). Az 50-59 évesek szignifikánsan eltérnek az amotiváció alskála tekintetében a náluk fiatalabb korosztályi csoportoktól: a 14-23 évesektől ( $p=0,050$ ), a 30-39 évesektől ( $p=0,005$ ), és a 40-49 évesektől ( $p=0,033$ ). Ezt a trendet erősíti, hogy a legidősebb vizsgált korosztályi csoport, a 60 év felettek ugyanezen, három korosztályi csoporttól mutatnak szignifikáns eltérést (14-23 évesektől  $p=0,027$ ; 30-39 évesektől  $p=0,002$ ; a 40-49 évesektől  $p=0,016$ ).



6. ábra: Az amotiváció megjelenése különböző életkori csoportokban – Doboz diagram - Figure 6. Differences by age groups in the amotivation – Boxplot (saját kutatás, n=282)

### Következtetések

Hipotézisünkben azt feltételeztük, hogy a vízi sportturisták körében, a szabadidősport területén a fiatalabb résztvevőkre jellemzőbb az intrinzik tökéletességre való törekvés és az identifikált szabályozáshoz kötődő extrinzik motiváció magasabb szintje, mint az idősebbekre.

Hipotézisünket csak részlegesen tudjuk elfogadni, mivel a két feltételezett sportmotiváció típusból csak az intrinzik tökéletességre való törekvés esetében látunk szignifikáns összefüggést (negatív korrelációt) az életkorral, a külső motivációtípus esetében nem találtunk jelentős különbséget a korosztályi csoportok között. Kutatásunk azonban további új eredményeket tár fel, mivel az általunk vizsgált szabadidősportolói mintában a kor előrehaladtával mindhárom belső motiváció típus szignifikánsan csökken: a tudás megszerzésére vonatkozó, a tökéletességre való törekvés és az élvezetkeresés belső motivációja is; továbbá azt is igazolták eredményeink, hogy a kor előrehaladtával az amotiváció növekszik. A külső motivációnál nem találtunk szignifikáns változást az életkori csoportok között. Bár mind a négy korreláció esetében csupán „gyenge” kapcsolatot találtunk ( $0,10 < |r| < 0,39$ ), mégis érdemes feltárni az összefüggések mögötti okokat. Mindhárom belső motiváció típus esetében azt látjuk, hogy a 60 év feletti korcsoport minden fiatalabb korosztályi csoporttól (14-23, 24-29, 30-39, 40-49 évesektől) szignifikánsan különbözik, kivéve az 50-59 évesektől.

A tökéletességre törekvés belső motivációjának csökkenését az életkor előrehaladtával Szemes és munkatársai (2016), illetve Modroño és Guillén (2016) is megfigyelték. A kizárólag versenysportolókat vizsgáló kutatásban (Szemes et al., 2016) azonban a csökkenő tendencia 40 éves kor felett hirtelen megugrik (túlszárnyalja még a legmagasabb

szintet elérő, 13-18 évesek értékét is). Ezzel szemben az általunk vizsgált mintában 40 éves kor után tovább csökken a tökéletességre való törekvés belső motivációja. Ennek magyarázata az lehet, hogy a szabadidő-és a versenysport területén eltérő személyes célokat állítanak fel maguknak a sportolók. A szabadidős és hobbi jellegű tevékenységek esetében 40 éves kor felett a családi, munkahelyi és egyéb társadalmi kötelezettségek dominanciája válik jellemzővé (Hennigs & Hallmann, 2015; Wiersma, 2014); míg a versenysportban 40 éves kor után is fontos szerepet kap a tudatos önfelkészítés, a sportági technikák tökéletesítése, a hangsúly pedig a cselekvés folyamatára, nem pedig eredményére helyeződik. Ez az élsport jellegével ellentmondásosnak tűnik, így a mögöttes okok feltárása további sportágspecifikus vizsgálatokat igényel.

Modroño és Guillén (2016) eredményeivel azonban már több összefüggést mutatott saját kutatásunk. A szabadidő-sportolókból (n=61) és hazai, illetve nemzetközi szinten versenyző sportolókból (n=79) álló windsurf-ös mintán végzett spanyol kutatásukban mindkét mintán magas szintű belső motivációt mértek, továbbá a fiatalabbak esetében magasabb szintű volt az (1) az intrinzik tökéletességre való törekvés belső motivációja, a (2) külső szabályozás és az (3) extrinzik identifikáció motivációja, mint az idősebbeknél. Saját kutatásunkban (n=282) ezek közül csak a belső motiváció típus mutatott szignifikáns különbséget, melyet azzal magyarázunk, hogy a szabadidősportolók esetében a külső szabályozás, amelynek a viselkedést a jutalom elérése vagy büntetés kerülése irányítja és az extrinzik identifikáció, amelynek az egyén kítűz maga elé bizonyos célokat, melyekhez külső fenyegetettség nélkül is ragaszkodik, nem jelenik meg ösztönzőként. Ezzel szemben, Modroño és Guillén (2016) vizsgálatában a teljes minta (n=140) több mint fele versenyzőkből állt (n=79), ami befolyásolhatta ezen külső motivációk jelentőségét.

Az élvezetkereséshez kapcsolódó belső motiváció esetében érdekesség, hogy amellet, hogy a 60 év feletti minden fiatalabb, 14 és 49 éves kor közötti korosztályi csoporttól szignifikánsan alacsonyabb értéket mutattak; az 50-59 évesek is szignifikánsan alacsonyabb értéket mutattak a 24-29 évesekhez képest. Ennek magyarázatát a motivációtípus és a korosztályi sajátosságok megértése segítheti. Az élvezetkeresésre irányuló belső motivációnál az egyén célja az elégedettség, öröm és harmónia átélése, továbbá ez a „mo-

tivációs stádium” a hedonikus (élvezetkereső) és az eudaimonikus (értelemkereső), valamint az elköteleződés és aktív bevonódás „boldogságorientációk” előfeltétele is. Ezek megvalósulása esetén elérhető a legmagasabb szintű bevonódás a tevékenységbe, ami hozzásegítheti az egyént a flow állapot megtapasztalásához (Ryan & Deci 2000, Peterson et al., 2005). A 24-29 éves korosztály esetében látható, hogy kiemelkedően fontos számukra ezen boldogságorientációkat nyújtó tevékenységek gyakorlása, melyre a szabadterei vízi sportokat alkalmas eszköznek találják.

Az amotiváció esetében érdekes eredményt látunk, miszerint a 60 év feletti és az 50-59 évesek is ugyanazon fiatalabb korcsoportoktól mutattak szignifikáns eltérést a páronkénti összehasonlításnál (14-23, 30-39 és 40-49 éve-sektől). Tehát megállapítható, hogy a két legidősebb csoport kudarcérülőbb és kevésbé kitartó a szabadidős vízi sportok gyakorlása során felmerülő nehézségekkel szemben. A 24-29 évesektől egyik korcsoport sem mutatott szignifikáns eltérést, a náluk megfigyelhető, a fiatal korosztályoknál enyhén magasabb értéket azzal tudjuk indokolni, hogy mivel ennél a korosztálynál volt a legmagasabb az élvezetkeresésre vonatkozó belső motiváció; feltételezhető, hogy a boldogságorientációk közül a hedonikus boldogságot keresik, melyben a pozitív, érzékszervi ingereket preferálják és az emellett megfigyelhető magas szintű amotivációjuk arra utal, hogy alacsony kitartással rendelkeznek a nehézségekkel való megküzdésben. Ez a két motivációs beállítódás a könnyen elsajátítható, de jelentős örömforrásként szolgáló szabadidősportok esetében lehet összeegyeztethető.

A vonatkozó nemzetközi irodalom megerősíti eredményeinket a fiatalkori magas szintű belső motiváció tekintetében a saját választásokon alapuló szabadidősportok résztvevői körében. A windsurf és hullámszörf gyakorlóira vonatkozó kutatásokban közös, hogy az életkor előrehaladtával a rizikóvállalás mértéke és az önfelkészítésre való törekvés igénye csökken (Modroño & Guillén, 2016; Hennigs & Hallmann, 2015; Wiersma 2014).

Összességében megállapíthatjuk, hogy az egyén szabad választásán alapuló életstílus-jellegű sportágak gyakorlójának körében kifejezettebben jelenik meg a belső motiváció, azonban az életkor előrehaladtával szignifikáns csökkenést látunk a különböző belső motiváció típusok értékében. A további kutatásokban javasoljuk a motivációk generációk mentén történő összevetését az aktív turizmus és az egészségturizmus területén.

**Irodalomjegyzék**

- Bánhidi, M. (2015). Sportturizmus motivációk. In T. Laczkó & M. Bánhidi (Eds.), *Sport-és egészségturizmus alapjai* (pp. 39–46). Pécs Tudományegyetem Egészségtudományi Kar.
- Buzgó, J. (2016). *Vízisportok – Kaland, élmény, szórakozás minden korosztálynak*. Mediaworks.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behaviour. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. [https://doi.org/0.1207/S15327965PL11104\\_01](https://doi.org/0.1207/S15327965PL11104_01)
- Deci, E. L., Vallerand, R., Pelletier, L., & Ryan, R. M. (1991). Motivation and Education: The Self-Determination Perspective. *Educational Psychologist*, 26(3), 325–346. <https://doi.org/10.1080/0461520.1991.9653137>
- Diehm, R., & Armatas, C. (2004). Surfing: An avenue for socially acceptable risk-taking, satisfying needs for sensation seeking and experience seeking. *Personality and Individual Differences*, 36, 663–677. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00124-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00124-7)
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2007). Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport. *Human Kinetics*.
- Hall, C. M. (1992). Adventure, sport and health tourism. In B. Weiler & C.M. Hall (Eds.), *Special Interest Tourism* (pp. 141–158). Belhaven Press.
- Hallmann, K., Feiler, S., & Breuer, C. (2012). Sport motivation as driver for segmenting sport tourists in coastal regions. *Tourism Review*, 67(2), 4–12. <https://doi.org/10.1108/16605371211236097>
- Hennigs, B., & Hallmann, K. (2015). A motivation-based segmentation study of kitesurfers and windsurfers. *Managing Sport and Leisure*, 20(2), 117–134. <https://doi.org/10.1080/13606719.2014.979554>
- Jackson, S., & Csíkszentmihályi, M. (1999). Flow in sports: The keys to optimal experiences and performances. *Human Kinetics*.
- Jennings, G. (2007). Water-based tourism, sport, leisure, and recreation experiences. Elsevier.
- Jeon, J. H., & Ridinger, L. L. (2009). An examination of sport commitment of windsurfers. *Journal of Sport Behavior*, 32(3), 325–338.
- Magyaródi T. (2016). *Az áramlat-élmény vizsgálata társas helyzetben. Doktori disszertáció. Eötvös Loránd Tudományegyetem Pszichológia Doktori Iskola.*
- Modroño C., & Guillén, F. (2016). Motivation and self-concept in windsurfers: A study of professional and recreational participants. *Revista De Psicología Del Deporte*, 25(1): 105–112.
- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Brière, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17(1), 35–53. <https://doi.org/10.1123/jsep.17.1.35>
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25–41. <https://doi.org/10.1007/s10902-004-1278-z>
- Poulsen, A. A., Roger, S., & Ziviani, J. (2006). Understanding children’s motivation from a self-determination theoretical perspective: Implications for practice. *Australian Occupational Therapy Journal*, 53(2), 78–86. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1630.2006.00569.x>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivation: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1): 54–67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
- Schober, P., Boer, C., & Schwarte, L. A. (2018). Correlation Coefficients: Appropriate Use and Interpretation. *Anesthesia & Analgesia*, 126(5), 1763–1768. <https://doi.org/10.1213/ANE.0000000000002864>
- Stott, T. (2019). Water sports and water-based recreation. In D. Huddart & T. Stott (Eds.), *Outdoor recreation* (pp. 331–359). Palgrave Macmillan.
- Szabó, M. (2004). Motiváció. In N. K. Kollár & É. Szabó (Eds.), *Pszichológia pedagógusoknak* (pp. 169–191). Orisis Kiadó.
- Szemes Á., Harsányi, Sz. G., & Tóth, L. (2016). Különböző sportágakban versenyző sportolók sportmotivációjának és flow élményének összehasonlító vizsgálata. *Testnevelés, Sport, Tudomány*, 1(1), 80–90. <http://dx.doi.org/10.21846/TST.2016.1.8>
- Szondy, M., & Martos, T. (2014). A boldogság három arca: a Boldogság Orientáció Skála magyar változatának validálása. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 15(3), 229–243. <https://doi.org/10.1556/Mental.15.2014.3.5>
- Tsang, E. C. K., Szabó, A., Soós, I., & Bute, P. (2005). A study of cultural differences in motivational orientations towards sport participation of junior secondary school children in four cultures. *Journal of Physical Education and Recreation*, 11(1), 44–50. <https://doi.org/10.2412/ajper.111139>
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental social psychology* (pp. 271–360). Academic Press.
- Wheaton, B. (2004). *Understanding lifestyle sports: Consumption, identity and difference*. Routledge.
- Wiersma, L. D. (2014). A phenomenological investigation of the psychology of big-wave surfing at Maverick’s. *The Sport Psychologist*, 28(2), 151–163. <https://doi.org/10.1123/tsp.2013-0001>