

A mozgás szeretete és annak mérése. A fizikai aktivitás iránti elkötelezettség kérdőív (CPAS) magyar változatának vizsgálata

Positive attitude towards exercise and its measurement.
Evaluation of the Hungarian version of the Commitment
to Physical Activity Scale (CPAS)

Patakiné Bősze Júlia, Köteles Ferenc, Kovács Katalin

Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar,
Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

E-mail: bosze.julia@ppk.elte.hu, koteles.ferenc@ppk.elte.hu, kovacs.katalin@ppk.elte.hu

Összefoglaló

Annak ellenére, hogy a rendszeres fizikai aktivitás pozitív mentális és fizikai hatásai mindenki által jól ismertek, a népesség jelentős része az optimálisnál kevesebbet mozog. A rekreációs fizikai aktivitást jól előre jelző tényezők egyike a fizikai aktivitás iránti elkötelezettség. Vizsgálatunk célja a fizikai aktivitás iránti elkötelezettség kérdőív (Commitment to Physical Activity Scale; CPAS) magyar változatának megalkotása és pszichometriai vizsgálata volt. Online kérdőívcsomagunkat 132 rekreációs-szervező szakos egyetemista és 240 nem sport-szakos egyetemista töltötte ki. Eredményeink szerint a CPAS 11-tételes magyar verziója jó belső konzisztenciával bír. A fizikai aktivitással kapcsolatos attitűd rekreáció szakos egyetemi hallgatók esetében pozitívabb volt, mint a többi egyetemistánál. A fizikai aktivitás iránti elkötelezettség erős pozitív kapcsolatot mutatott a rendszeres fizikai aktivitással, valamint közepes erősségű pozitív kapcsolatban állt a szubjektív jóléttel is. Ezek az eredmények a magyar CPAS validitását jelzik. Mindezek alapján a kérdőív jól használhatónak tűnik a rendszeres fizikai aktivitás kialakítását és fenntartását célzó intervenciók hatásosságának mérésére.

Kulcsszavak: fizikai aktivitás, testmozgás, elkötelezettség, rekreáció

Abstract

Although the positive effects of regular physical activity on mental and physical health are well-known, the vast majority of the general population show less optimal physical activity. One of the

factors that predict recreational physical activity is commitment to being physically active. Our study aimed to develop and evaluate the Hungarian version of the Commitment to Physical Activity Scale (CPAS). Our online questionnaire was completed by 132 students studying recreation and 240 students with different fields of study. According to the results, the 11-item Hungarian version of the CPAS shows good internal consistency. Attitude towards physical activity was more positive among recreation students than among other students. Commitment to physical activity showed a strong positive association with regular physical activity and a moderate positive association with subjective well-being. These findings indicate the validity of the Hungarian CPAS. Overall, the questionnaire appears to be applicable for the assessment of interventions that target the development and maintenance of regular physical activity.

Keywords: physical activity, exercise, commitment, recreation

Bevezetés

Jól ismert tény, hogy a rendszeres fizikai aktivitás pozitív hatással van a testi és mentális egészségre (Lox és mtsai, 2010; Hamilton és Neville, 2012; Hardman és Stensel, 2009). Nem véletlen, hogy mind hazai, mind nemzetközi szinten milliókat és milliárdokat költenek a rendszeres mozgás népszerűsítésére, például: Exercise is Medicine, Health; Xchange, Mozgás éjszakája stb. Azonban a színes és érdekes, de mégiscsak kampány jellegű programokkal csak kis százalékban sikerül növelni azok számát, akiknek a mozgás beépül a mindennapi életmódjába. Az Egészségügyi Világszervezet

becslései szerint a fejlett országokban a testmozgás hiánya, a fizikai inaktivitás a halálozás 6-6,7%-ának a felelőse (Laczkó és Melczer, 2015). Az Eurobarometer 2018-as jelentése alapján a heti egyszeri mozgáshajlandóság a kor előre haladtával jelentősen csökken: míg a 25-39 évesek 46%-a mozog legalább heti egy alkalommal, addig az 55+ korosztálynak már csak a 30%-a. A megkérdezettek 45%-a az időhiányt jelölte meg, míg 20%-a motiváció, érdeklődés hiányát az aktivitás elmaradásának indokaként.

Ezek a vizsgálatok a heti egyszeri mozgásra kérdeztek rá, annak ellenére, hogy a WHO ajánlásában (WHO, 2010) felnőtteknek heti 150 perc mérsékelt intenzív vagy intenzív mozgás szükséges az egészséges életmódhoz. Ugyancsak a WHO 2010-es jelentésében olvasható, hogy azon válaszadók, akiknek a mozgásmennyisége eléri és/vagy meghaladja a napi 60 percet, a saját egészségi állapotukat is jobbnak ítélik meg, mint azok, akiknek az aktivitási szintje elmarad ettől.

A hosszú éveken át tartó, rendszeres fizikai aktivitást több tényező együttes hatása határozza meg. Míg a fiatalabb korosztálynál a szülői minta és az oktató-nevelő intézmények bírnak elsődleges fontossággal (Révész, 2014; Patakiné Bősze, 2014), addig a középkorosztálynál és az idősebbeknél a baráti kapcsolatok, a szociodemográfiai és szocioökonómiai háttér, valamint a motivációs szint is befolyásolja a testmozgással kapcsolatos attitűdöt (Boros, 2019). Guan és Zhu (1999) tesztje a PARR (Physical Activity for Risk Reduction / Fizikai aktivitás a kockázat csökkentésére) hat gátló tényezőt különít el: (1) a készségek hiányát, (2) a pszichoszociális tényezőket (például: érdeklődés hiánya), (3) a személyes jóllétet (például: rossz egészségi állapot), (4) az időtartamot (például: időzítés hiánya a testmozgás elvégzésénél), (5) az időjárást vagy kényelmetlenséget (például: izzadás vagy hajviselet) és végül (6) a család vagy a barátok támogatásának hiányát (Fehér és mtsai, 2019a).

Érdekes, hogy Greenwood és munkatársai (2019) nem a motiváció oldaláról közelítik meg a mozgás iránti elköteleződést, hanem neurobiológiai szempontok szerint vizsgálják. Állatokkal mókuseréken történt megfigyeléseik alapján azt feltételezik, hogy az ösztönös mozgás lassan átalakul célorientált viselkedéssé és a későbbiekben már, mint egy habitus jelenik meg. Talán nem véletlen, hogy több tanulmány is vizsgálta, hogy az oktatási rendszerből való kilépés utáni aktív életformát vajon milyen mértékben befolyásolja a fiatalkori sportolói- vagy aktív múlt. Egyes vizsgálatok (Baranowski, 1992; Sallis, 1997) szerint a gyermekkori

inaktivitás kihat a felnőtt korra, és negatívan alakítja a felnőttkori fizikai aktivitást. Ezzel szemben Taylor (1999) azt találta, hogy a fiatalkori rendszeres mozgás és versenyzés nem előfeltétele a felnőttkori mozgásnak. Eredményeik alapján úgy gondolják, hogy az erőltetett, teljesítményorientált sportolás inkább negatív hatással van a későbbi aktív életmódra.

Számos eredmény mutat arra, hogy a fizikai aktivitás melletti elköteleződés a rendszeres szabidős fizikai aktivitás egyik legfontosabb meghatározója. A fizikai aktivitás iránti elkötelezettséggel kapcsolatos elméleteket és kérdéseket többek között Robbins és munkatársai (2017) foglalták össze. Tanulmányukban az elkötelezettséget általánosan közelítették meg: az elkötelezettség egy tudatos belső elhatározás eredménye, amely magába foglalja az önállóan felállított célokat is. Robbins a különböző vizsgálatok eredményeit összefoglalva úgy fogalmazott (2017), hogy az elkötelezettség vagy magába foglalja a motivációt, vagy befolyásolja, vagy szinonimaként jelenik meg. Ezzel egybecseng Scanlan (1993) sport szempontú megfogalmazása: a sport iránti elkötelezettséget a részvétel folytatására irányuló vágyként és elhatározásként határozta meg. Az általa megalkotott Sport Commitment Model (SCM) meghatározza azokat a tényezőket, amelyek fontosak az elkötelezettséghez, azonban kiemeli, hogy élmény, öröm nélkül az elkötelezettség elképzelhetetlen. SCM kutatásokra alapozva Wilson (2004) feltételezte, hogy az elkötelezettség többdimenziós jellegű.

Ugyancsak Robbins (2017) két, felnőtteken végzett keresztmetszeti tanulmányban vizsgálta a fizikai aktivitás iránti elkötelezettség két formáját: az „akarok” és a „kell” megközelítést. Wilson (2004) szerint az elkötelezettség megértésének korábbi kutatásokban alkalmazott globális megközelítései nem képesek megragadni az elkötelezettség komplexitását, így indokoltnak tűnik szerkezetének és funkciójának átfogóbb és elméletibb kezelése. Tanulmányában feltételezte, hogy az akarat tényező pozitívabban hat a fizikai aktivitásra, mint a kötelességtudat. Mérőeszközként a módosított SCM skálát használta, az Exercise Commitment Scale-t (ECS), olyan egyetemi hallgatókon és munkatársakon (N=428), akik csoportos órákon vettek részt; míg Gabriele (2011) vizsgálati alanyai (N=267) egyénileg edzettek. Mindkét vizsgálatban az „akarok”-típusú konstrukciók voltak az erős mutatók, azonban míg az első vizsgálatban az elkötelezettség a tartós testmozgásban való részvétel erős előre jelzőjeként jelent meg, addig az utóbbiban a fizikai aktivitással eltöltött idővel függött össze.

Berki (2020) az utánpótláskorú sportolóknál vizsgálta az elköteleződést és ebből a szempontból fogalmazta meg definícióját: A sport melletti elköteleződés már egy magasabb szintet képvisel, hiszen ebben az esetben már feltételezhető, hogy az egyén sajátosságaira és erősségére építve, hátrányait leküzdve vesz részt aktív sporttevékenységben. Mintájuk eredményei finomították Taylor (1999) megállapításait, azaz minél magasabb szinten versenyez egy serdülő, annál elkötelezettebb lesz a folytatásra. Emellett kiderült az is, hogy a csapatsportágak képviselői számos jellemzőben térnek el az egyéni sportolóktól, melyek nemcsak extrinzik, hanem intrinzik jellegű elemeket is tartalmaznak. Weiss és Weiss (2006) női tornászok példáján mutatta ki, hogy az elkötelezettség típusa változtatható, és megbízhatóan kapcsolódik a társadalmi támogatáshoz és a társadalmi korlátokhoz. Véleményük szerint elengedhetetlen, hogy az edzők és a szülők olyan módszereket alkalmazzanak, amelyek vonzó okokból maximalizálják az elkötelezettséget, így a fizikailag aktív életmódot erősítik.

Taylor eredményeit támasztja alá Deci és Ryan (2013) öndeterminációs elmélete (SDT), miszerint az öndeterminált viselkedésen alapuló optimális létezés és tapasztalás egyúttal az egyén elégedettségének is a forrása. Úgy vélik, hogy az extrinzik motiváció hosszabb távon alacsonyabb szintű személyiségműködéssel és kisebb mértékű jólléttel jár együtt. Teixeira és munkatársai (2012) 66 empirikus kutatás metaanalízisét készítették el, aminek középpontjában az SDT állt, vizsgálatuk felnőtt szabadidősportolókra terjedt ki (tudatosan kerültek az iskoláskorúakat, valamint a versenyszerűen sportolókat). A motivációk és az eredmények kapcsolatát elemezve két következtetést vontak le:

1.) Minél több belső motivációs tényező vagy cél társul a mozgáshoz (kötődés, szociális kapcsolatok, kihívás és motoros képességek fejlődése stb.), annál nagyobb az esélye a rendszeres fizikai aktivitásnak. 2.) A mozgás hatására megnövekedett észlelt kompetencia ugyancsak pozitívan befolyásolja a fizikai aktivitáshoz kötődő attitűdöt. Chatzisarantis és Martin (2007) rekreációs és versenysportolókat hasonlítottak össze és azt találták, hogy a szabadidő sportolók jobban preferálták az intrinzik értékeket és nagyobb fokú pszichés jóllétről számoltak be. Kovács (2021) hazai mintákon hasonló eredményre jutott: a magasabb belső és bevetített motiváció magasabb sportperzisztenciát feltételez, ami nem meglepő, hiszen a belülről fakadó sporttevékenység jellemzően eredményesebb és magasabb elköteleződést is von maga után. A külső motiváció hatása negatívnak bizonyult. Bár

a dominánsan külső faktorok által hajtott sporttevékenység nem feltétlenül kevésbé eredményes, az elköteleződési faktor csorbul benne, és inkább egy kényszerített, erőltetett elköteleződés alakul ki a személyben, mintsem egy lelkes elköteleződés.

A fizikai aktivitás mögött álló motivációs háttér mérésére több mérőeszköz is rendelkezésre áll (részletesen lásd Fehér és mtsai, 2019b és 2019c). Kifejezetten az elkötelezettség mérését célozza meg az SCM-en alapuló Sport Commitment Questionnaire-2 (Berki és mtsai, 2020). DeBate és munkatársai (2009) dolgozták ki a fizikai aktivitás iránti elkötelezettség skálát (Commitment to Physical Activity, CPAS), ami egy korábbi, futók számára kifejlesztett mérőeszközön Commitment to Running (CR) alapul (Carmack, 1979). Corbin és munkatársai (1987) arra voltak kíváncsiak, hogy a CR módosítható-e úgy, hogy megragadja a fizikai tevékenység iránti elkötelezettség globális fogalmát, azaz az aktív életmódot és annak fenntartását. A módosítás során a futásra utaló kifejezéseket kicserélték fizikai aktivitásra. Egy 450 fős egyetemi hallgatói mintán a teszt és az ismételt teszt erős belső konzisztenciát mutatott. Vizsgálatukban varianciaanalízist is végeztek annak megállapítására, hogy a fizikai aktivitás iránti elkötelezettség skála (CPAS) értékei eltérnek-e a különböző fizikai aktivitási szinteknél (azaz alacsony, alacsony mérsékelt, magas-közepes, magas aktivitási szint). A közepesen magas és magas fizikai aktivitású csoportok résztvevői magasabb átlagos CPAS-pontszámmal rendelkeztek, mint az alacsony és alacsony-közepes csoportokban; azonban a CPAS-pontszámok nem különböztek szignifikánsan az alacsony és az alacsony mérsékelt fizikai aktivitású csoportok között.

DeBate és munkatársai (2009) a kérdőívet általános iskolás tanulók mindennapi fizikai aktivitására adaptálták. A 12 kérdésből álló skála 3 egymással összefüggő alskálát tartalmaz: (1) fizikai aktivitás értékelése, (2) fizikai aktivitáshoz való hozzáállás és (3) motiváció a fizikailag aktív életmódra. A korrigált tétel-totál korrelációs érték 11 tétel esetében 0,3 fölött volt. „A testmozgás kemény munka” tétel ennél is alacsonyabb, 0,28-as korrelációt mutatott, amit még elfogadhatónak ítélték meg. Tanulmányukban azt találták, hogy 8 és 10 éves leányok esetében a CPAS jól és megbízhatóan mér. Robbins és munkatársai (2017) némileg módosították a CPAS-t és validitását fiatal korú leányok mintáján vizsgálták. Ennek során az elkötelezettség-pontszám gyenge pozitív kapcsolatban áll a 7 napon keresztül akcelerométerrel mért fizikai aktivitással.

Jelen vizsgálatunk célja a CPAS kérdőív fiatalokra adaptált változatának (DeBate és mtsai, 2009) lefordítása és pszichometriai vizsgálata volt. A vizsgálatban a következő hipotéziseket teszteltük: (1) a rekreáció szakos egyetemi hallgatók fizikai aktivitás iránti elkötelezettsége nagyobb fokú a többi (azaz más területen tanuló) egyetemi hallgatónál (kritérium validitás); a fizikai aktivitás iránti elkötelezettség pozitív kapcsolatban áll a rendszeres fizikai aktivitással (2) és a szubjektív jólléttel (3) (konvergencia validitás).

Anyag és módszerek

Résztevők

A vizsgálatban az ELTE egyetemi hallgatóinak két csoportja vett részt: sport és rekreációs szervező alapszakon, azon belül rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakirányon tanuló hallgatók ($n=132$, életkor: $20,9 \pm 3,0$ év, 59,9% ffi) és nem ezen a szakirányon tanuló ($n=240$, életkor: $21,7 \pm 2,0$, 69,7% ffi) hallgatók. A hallgatókat részben az elektronikus tanulmányi rendszeren keresztül értesítettük a kérdőív kitöltési lehetőségéről (rekreációs hallgatók), részben kényelmi mintavétellel toboroztuk (nem rekreációs hallgatók). A résztvevők a kérdőívet online formában, a 2020/2021-es tanév tavaszi szemeszterében töltötték ki. A kutatás önkéntesen, a résztvevők tájékoztatott beleegyezésével, az ELTE PPK Kutatásetikai Bizottságának engedélyével zajlott (engedély száma: 2021/80).

Kérdőívek

A Fizikai aktivitás iránti elkötelezettség skála (CPAS) (Debate és mtsai, 2009) lényegében a rendszeres testmozgással kapcsolatos attitűdöt méri. A kérdőív szabadon felhasználható. Az eredeti kérdőív 12 tételből áll (ezekből 5 fordított, lásd 1. táblázat), amit 4-fokú skálán kell értékelni (1: „Egyáltalán nem értek egyet”, 2: „Inkább nem értek egyet”, 3: „Inkább egyetértek”, 4: „Teljesen egyetértek”). A magyar verzió fordítását két függetlenül dolgozó fordító végezte, az általuk létrehozott konszenzusos verziót egy kétnyelvű szakember hasonlította össze az eredetivel. Vizsgálataink alapján (lásd alább) a magyar verzióból a 3. tétel törlésre került, így összesen 11 tétel (ebből 4 fordított) maradt.

1. táblázat. Az egyes tételek töltése a felderítő faktorelemzéssel talált faktoron, valamint a tétel-totál korrelációk

Table 1. Loading of the items on the factor revealed by exploratory factor analysis, and the item-total correlations

Tétel	Töltés az 1. faktoron	Tétel-totál korreláció
1. Rendszerint várom, hogy mozoghassak	0,813	0,775
2. Bárcsak lenne a testmozgásnál jobb módja az egészség megőrzésének*	0,559	0,548
3. A testmozgás kemény munka*	0,052	0,072
4. Nem élvezem a testmozgást*	0,760	0,749
5. A testmozgás nagyon fontos számomra	0,841	0,774
6. A testmozgás jobbá teszi az életem	0,787	0,721
7. A testmozgás jól esik	0,795	0,728
8. Nem szeretek a testmozgásra gondolni*	0,715	0,707
9. Akár a programomon is változtatnék, hogy legyen időm testmozgásra	0,650	0,602
10. Kényszerítenem kell magamat a testmozgásra	0,706	0,694
11. Nem szeretem a minden napos testmozgást*	0,630	0,615

*: fordított tétel

A WHO Jól-lét kérdőív rövidített változata (WHO-5) (Bech és mtsai, 1996) 5-tétellel, 4-fokú skálán (1: „Egyáltalán nem jellemző”, 2: „Alig jellemző”, 3: „Jellemző”, 4: „Teljesen jellemző”) méri a szubjektív jóllét aktuális mértékét az elmúlt két hét vonatkozásában. A kérdőív magyar verziója (Susánszky és mtsai, 2006) jó pszichometriai mutatókkal bír, belső konzisztenciája (Cronbach-alfa együttható) jelen vizsgálatban 0,93 volt.

A fizikai aktivitás szintjét az AlphaFit rendszer (Suni és mtsai, 2009) megfelelő kérdésével („Ön melyik szabadidős fizikai aktivitású csoporthoz tartozik? Kérjük, vegyen figyelembe minden olyan szabadidős fizikai tevékenységet, amely egyszerre legalább 20 percen át tartott az utóbbi 3 hónapban!”) mértük fel. A kérdés 6-fokú skálán (1: „Lényegében nincs hetenkénti fizikai aktivitásom”, 2: „Könnyű vagy pihentető fizikai aktivitás egyszer vagy többször hetente”, 3: „Energikus és élénk fizikai aktivitás kb. hetente 1x”, 4: „Energikus és élénk fizikai aktivitás hetente 2x”, 5: „Energikus és élénk fizikai aktivitás hetente 3x”, 6: „Energikus és élénk fizikai aktivitás legalább hetente 4x”) válaszolható meg.

Statisztikai elemzés

A statisztikai elemzés a JASP szoftver 0.14.3-as verziójával készült (JASP Team, 2021). A kérdőív belső szerkezetét felderítő faktorelemzéssel (maximum likelihood módszer) és tétel-totál korrelációkkal vizsgáltuk. Mivel a változók jelentős része esetében sérült a normalitás kritériuma, a csoportos összehasonlítást Mann-Whitney próbával, a korre-

2. táblázat. A mért változók leíró statisztikai adatai
Table 2. Descriptive statistics of the assessed variables

	Egyetemista kontroll-csoport (n=240)		Rekreáció szakosok (n=132)	
	M	SD	M	SD
CPAS	33,0	7,01	37,5	5,12
WHO-5	13,8	3,21	15,0	2,98
Fizikai aktivitás	3,6	1,71	4,9	1,27

Megjegyzés: CPAS: fizikai aktivitás iránti elkötelezettség skála; WHO-5: WHO szubjektív jóllét skála

3. táblázat. A két csoport (egyetemisták és rekreációs szervező szakos egyetemisták) összehasonlítása (Mann-Whitney teszt) a mért változók mentén

Table 3. Comparison of the two groups (students and recreation students) with respect to the assessed variables (Mann-Whitney test)

	W	p	Rank-biszerialis korreláció
CPAS	9 415,0	< 0,001	-0,406
WHO-5	12 395,5	< 0,001	-0,217
Fizikai aktivitás	9 249,5	< 0,001	-0,416

Megjegyzés: CPAS: fizikai aktivitás iránti elkötelezettség skála; WHO-5: WHO szubjektív jóllét skála

4. táblázat. A regressziós elemzés eredményei (kritérium-változó: fizikai aktivitás)
Table 4. Results of multiple linear regression analysis with physical activity as criterion variable

	B±SE	β	p
Életkor	0,017±0,027	0,024	0,543
Nem	-0,113±0,139	-0,032	0,416
Csoport	0,593±0,145	0,169	< 0,001
CPAS	0,147±0,010	0,590	< 0,001

Megjegyzés: CPAS: fizikai aktivitás iránti elkötelezettség skála

lációs elemzést pedig Spearman korrelációval végeztük. A fizikai aktivitás iránti elkötelezettség és a rendszeres fizikai aktivitás kapcsolatát lineáris regressziós elemzéssel is vizsgáltuk, kontroll változóként a nemet, az életkort és a csoport-hovatartozást (nem rekreáció szakos=0, rekreáció szakos=1) használva. Az összes változót egyetlen lépésben léptettük be az egyenletbe az ENTER módszerrel használva.

Eredmények

A kérdőív pszichometriai tulajdonságai

Az adatok alkalmasak voltak felderítő faktorelemzésre (KMO-index=0,931, Bartlett-teszt: $p < 0,001$). A felderítő faktorelemzés egyfaktoros szerkezetet jelzett (parallel analysis), az első faktor a teljes variancia 49,2%-át magyarázta. A kérdőív tételei – a 0 körüli értéket mutató 3. tétel kivételével – 0,5 fölötti kapcsolatot mutattak a talált faktorról (1. táblázat). A kérdőív belső konzisztenciája a 12-tételes eredeti verzió esetében is nagyon jó (Cron-

bach-alfa=0,91), a 3. tétel kihagyását követően pedig tovább nő (0,92). Az egyes tételek tétel-totál korrelációja a 3. tétel kivételével kifejezetten magas. Ennek alapján a magyar verzió esetében a 3. tétel („A testmozgás kemény munka”) elhagyása tűnik indokoltnak, így a további elemzéseket a 11-tételes verzióval végeztük.

A konstruktum kapcsolata más változókkal

A mért változók leíró statisztikai adatait a 2. táblázat foglalja össze.

A Mann-Whitney tesztek eredménye alapján a rekreáció szakos hallgatók mind a fizikai aktivitás, mind a szubjektív jóllét, mind pedig a fizikai aktivitás iránti elkötelezettség tekintetében szignifikánsan magasabb pontszámokat értek el az egyetemista kontrollcsoportnál (3. táblázat). Ez utóbbi eredmény támogatja az 1. vizsgálati hipotézisünket.

A korrelációs elemzés eredményei szerint a fizikai aktivitás iránti elkötelezettség a szubjektív jólléttel közepes ($r_s = 0,30$; $p < 0,001$), míg a fizikai aktivitással kifejezetten erős ($r_s = 0,62$; $p < 0,001$) pozitív kapcsolatban áll. A lineáris regressziós elemzés a fizikai aktivitás iránti elkötelezettség és a fizikai aktivitás közötti erős kapcsolatot ($\beta = 0,59$; $p < 0,001$) igazolt az életkor, a nem és a csoport-hovatartozás kontrollálása mellett is (4. táblázat). A regressziós egyenlet szignifikáns volt ($F(4,367) = 72,410$; $p < 0,001$), a fizikai aktivitás teljes varianciájának 44,1%-át magyarázta. Mindezek alapján mind a 2., mind a 3. vizsgálati hipotézist is megtartjuk.

Megbeszélés és következtetések

Empirikus eredményeink szerint a Fizikai aktivitás iránti elkötelezettség skála 11-tételes magyar verziója jó belső konzisztenciával bír. A fizikai aktivitással kapcsolatos attitűd rekreációs szakos egyetemi hallgatók esetében pozitívabb volt, mint a többi egyetemistánál. A nagyobb fokú elkötelezettség erős pozitív kapcsolatot mutatott a rendszeres fizikai aktivitással, valamint közepes erősségű pozitív kapcsolatban állt a szubjektív jólléttel is. Ezek az

összefüggések összességében a kérdőív validitását támasztják alá és jó összhangban állnak a nemzetközi eredményekkel is (Corbin és mtsai, 1987; DeBate és mtsai, 2009; Robbins és mtsai, 2017).

Adott tehát egy olyan mérőeszköz, amivel szakmailag korrekt módon lehet mérni a szabadidős fizikai aktivitást hosszú távon talán legjobban meghatározó pszichológiai tényezőt, az elkötelezettséget. A következő kérdés az, hogy a gyakorlatban hol és hogyan lehetne ezt a mérőeszközt használni. Elképzelésünk szerint a fizikai aktivitás növeléséhez kapcsolódó intervenciók hatásosságának igazolása valójában nem képzelhető el az elkötelezettség változásának mérése nélkül. Egy intervenció előbb vagy utóbb véget ér, és a részvétel által nyújtott motivációs háttér is eltűnik. Az intervenció hosszabb távú sikerességének egyik fontos mértéke lehet az elkötelezettség, vagyis a fizikai aktivitással szembeni attitűd változása. Ha ezt a változást nem sikerül elérni, akkor szinte biztosak lehetünk abban, hogy a résztvevők előbb vagy utóbb (inkább előbb) visszaállnak az intervenció előtti aktivitási szintre. Egy tipikus példát jelenthet az egyetemi évek alatt felvett általános testnevelés kurzus. Egy féléves, fizikai aktivitást célzó kurzus természetesen jó lehetőség a hangulati állapot (és valamennyire a fizikai állapot) átmeneti javítására, ám ez valójában csak „pozitív mellékhatásnak” tekinthető, hiszen a kurzus befejezését követően hamar eltűnik. Az igazi cél az egyetemi hallgatók attitűdjének, elkötelezettségének pozitív irányú befolyásolása, ami reményt ad a fizikai aktivitás magasabb szintjének hosszabb távú fenntartására. Érdekes kérdés lehet az is, hogy az egyetemi képzés különböző sportszakjai közötti összehasonlítások mutatnak-e lényeges eltérést, hiszen az itt képzett szakemberek (rekreátor, testnevelő tanár, edző) célja és egyben feladata a fizikai aktivitás megszerettetése az adott célcsoporttal.

Vizsgálatunk természetesen korlátokkal is bír. Jó volna a kérdőív pszichometriai tulajdonságait és az egészséges pszichológiai működés indikátoraival mutatott kapcsolatait további mintákon (például: általános testnevelést kurzus felvevő hallgatók), részben keresztmetszeti, részben hosszmetzeti mérésekkel is megerősíteni. Emellett érdemes megjegyezni azt, hogy a kényelmi mintavétel és a viszonylag kis elemszám miatt az eredmények generalizálhatósága korlátozott.

Összességében elmondható az, hogy a Fizikai aktivitás iránti elkötelezettség skála 11-tételes magyar verziója jó pszichometriai tulajdonságokkal bír, így gyakorlati felhasználását jó szívvel ajánljuk a szakemberek számára.

Köszönetnyilvánítás

A tanulmány az NKFIH K 124132 sz. pályázatának támogatásával jött létre.

Felhasznált irodalom

- Baranowski, T., Bouchard, C., Bar-Or, O., Bricker, T., Heath, G., Kimm, S.Y.S., Malina, R., Obarzanek, E., Pate, R., Strong, W.B., Truman, B., Washington, R. (1992): Assessment, prevalence and cardiovascular benefits of physical activity and fitness in youth. *Medicine and Sciences in Sports and Exercise*, **24**: 6. S237-247.
- Bech, P., Gudex, C., Johansen, K.S. (1996): The WHO (ten) Weil-Being Index: Validation in diabetes. *Psychotherapy and Psychosomatics*, **65**: 4.183-190.
- Berki L.T. (2020): A sport-elköteleződés modell összefüggéseinek vizsgálata serdülő sportolók körében. Szegedi Tudományegyetem, Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar, Neveléstudományi Doktori Iskola. PhD értekezés.
- Berki T., Pikó B. (2018): A sport iránti elköteleződés összehasonlítása a sportolás egyes jellemzőinek tükrében serdülő sportolók körében. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **76**: 3-11.
- Berki, T., Pikó, B., Page, R.M. (2020): Hungarian adaptation of the sport commitment questionnaire-2 and test of an expanded model with psychological variables. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, **86**: 1. 15-26.
- Boros J. (2019): A felnőtt magyar népesség egészségmagatartása. Pécsi Tudományegyetem, Bölcsészettudományi Kar, Demográfia és Szociológia Doktori Iskola. PhD értekezés.
- Carmack, M.A., Martens, R. (1979) Measuring commitment to running: A survey of runner's attitudes and mental states. *Journal of Sport Psychology*, **1**: 1. 25-42.
- Chatzisarantis, N.L.D., Hagger, M.S. (2007): The moral worth of sport reconsidered: Contributions of recreational sport and competitive sport to life aspirations and psychological well-being. *Journal of Sports Sciences*, **25**: 9. 1047-1056.
- Corbin, C.B., Nielsen, A.B., Borsdorf, L.L., Laurie, D.R. (1987): Commitment to physical activity. *International Journal Sport Psychology*, **18**: 3. 215-222.
- DeBate, R.D., Huberty, J., Pettee, K. (2009): Psychometric properties of the Commitment to Physical Activity Scale. *American Journal of Health Behavior*, **33**: 4. 425-434.

- Deci, E.L., Ryan, R.M. (2013): *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Springer Science & Business Media.
- European Commission (2018): *Special Eurobarometer 472 – Sport and physical activity*. Retrieved October 28, 2021. from <https://www.europarc.org/wp-content/uploads/2020/01/Special-Eurobarometer-472-Sports-and-physical-activity.pdf>.
- Fehér A., Bácsné Bába É., Müller A., Szakály Zs. (2019a): Fizikai aktivitás motivációival kapcsolatos modellek rendszerezése I. – Szakirodalmi áttekintés. In: Fehér A., Szakály Z. (eds.): *Egészségpiaci kutatások*. Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Debrecen, 152-163.
- Fehér A., Bácsné Bába É., Müller A., Szakály Zs. (2019b): Fizikai aktivitás motivációival kapcsolatos modellek rendszerezése II. – Szakirodalmi áttekintés. In: Fehér A., Szakály Z. (eds.): *Egészségpiaci kutatások*. Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Debrecen, 164-172.
- Fehér A., Bácsné Bába É., Müller A., Szakály Zs. (2019c): MPAM-R modellekkel kapcsolatos kutatások rendszerezése – Szakirodalmi áttekintés. In: Fehér A., Szakály Z. (eds.): *Egészségpiaci kutatások*. Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Debrecen, 173-183.
- Gabriele, J.M., Gill, D.L., Adams, C.E. (2011): The roles of want to commitment and have to commitment in explaining physical activity behavior. *Journal of Physical Activity and Health*, **8**: 3. 420-428.
- Greenwood, B.N., Fleshner, M. (2019): Voluntary wheel running: A useful rodent model for investigating the mechanisms of stress robustness and neural circuits of exercise motivation. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, **28**: 78-84.
- Guan, J., Zhu, W. (1999): Validity and reliability of an exercise/physical activity barrier instrument: A preliminary analysis [Abstract]. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, **70**: (Suppl.) 60-61.
- Hamilton, M., Owen, N. (2012): Sedentary behavior and inactivity physiology. In: Bouchard, C., Blair, S.N., Haskell, W.L. (eds.): *Physical activity and health*. 2nd edition. Human Kinetics, Champaign, 53-68.
- Hardman, A.E., Stensel, D.J. (2009): *Physical activity and health: The evidence explained*. 2nd edition. Routledge, London and New York.
- JASP Team (2021): *JASP (Version 0.14.3) [Computer software]* <https://jasp-stats.org/>.
- Kovács K.E. (2021): A sportperzisztencia vizsgálata az egészség, kapcsolati háló, motiváció és tanulmányi eredményesség függvényében. *Iskolakultúra*, **31**: 5. 55-71.
- Laczkó T., Melczer Cs. (2015): *Egészségsport alapjai*. Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Pécs.
- Lox, C.L., Martin Ginis, K.A., Petruzzello, S.J. (2010): *The Psychology of Exercise. Integrating Theory and Practice*. 3rd edition. Holcomb Hathaway Publisher, Scottsdale, Arizona.
- Patakiné Bősze, J. (2014): Sportiskolai és nem sportiskolai mintatanterv szerint tanulók életmódja és egyes családi jellemzői, azok összefüggései. Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Neveléstudományi Doktori Iskola. PhD értekezés.
- Révész L., Boronyai Z., Rétsági E., Vass Z., Csányi T. (2014): A testnevelés oktatás módszertani kérdései a mindennapos testnevelés fényében. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **58**: 1-57.
- Robbins, L.B., Ling, J., Wesolek, S.M., Kazanis, A.S., Bourne, K.A., Resnicow, K. (2017): Reliability and Validity of the Commitment to Physical Activity Scale for Adolescents. *American Journal of Health Promotion*, **31**: 4. 343-352.
- Sallis, J.F., McKenzie, T.L., Alcaraz, J.E., Kolody, B., Faucette, N., Hovell, M.F. (1997): The effects of a 2-year physical education program (SPARK) on physical activity and fitness in elementary school students. Sports, Play and Active Recreation for Kids. *American Journal of Public Health*, **87**: 8. 1328-1334.
- Scanlan, T.K., Carpenter, P.J., Simsin, J.P., Schmidt, G.W., Keeler B. (1993): An introduction to the sport commitment model. *Journal of Sport Exercise Psychology*, **15**: 1. 1-15.
- Suni, J., Husu, P., Rinne, M. (2009): *Fitness for Health: The ALPHA-FIT Test Battery for Adults Aged 18–69*. Tester's Manual. Published by European Union DS, and the UKK Institute for Health Promotion Research. Finland, Tampere.
- Susánszky É., Konkoly Thege B., Stauder A., Kopp M. (2006): A WHO Jól-lét kérdőív rövidített (WBI-5) magyar változatának validálása a Hungarostudy 2002 országos lakossági egészségfelmérés alapján. *Mentálhigiéne és Pszichoszomatika*, **7**: 3. 247-255.
- Taylor, W.C., Blair, S.N., Cummings, S.S., Wun, C.C., Malina, R.M. (1999): Childhood and adolescent physical activity patterns and adult physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, **31**: 1. 118-123.

- Teixeira, P.J., Carraça, E.V., Markland, D., Silva, M.N., Ryan, R.M. (2012): Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavior Nutrition Physical Activity*, **9**: 1. 1-30.
- Weiss, W.M., Weiss, M.R. (2006): A longitudinal analysis of commitment among competitive female gymnasts. *Psychology of Sport and Exercise*, **7**: 3. 309-323.
- WHO (2010): *Global recommendations on physical activity for health*. Retrieved October 23, 2021. from <https://www.who.int/dietphysicalactivity/global-PA-recs-2010.pdf>.
- Wilson, P.M., Rodgers, W.M., Carpenter, P.J., Hall, C., Hardy, J., Fraser, S.N. (2004): The relationship between commitment and exercise behavior. *Psychology of Sport and Exercise*, **5**: 4. 405-421.



HONVÉDELMI
MINISZTERIUM



Pannon Egyetem
University of Pannonia

FELHÍVÁS

A Magyar Sporttudományi Társaság

mint főrendező

és a

Pannon Egyetem

mint társrendező

2023. május 31 – június 2.

rendezi meg

a XX. Jubileumi

Országos Sporttudományi Kongresszust

A jelentkezések

és az absztraktok beérkezésének határideje

2023. február 28.

További információk később a honlapon
(www.mstt.hu)