

DOI: 10.5604/01.3001.0054.7528

Zygmunt Sawicki

Collegium Witelona Uczelnia Państwowa
Wydział Nauk o Zdrowiu i Kulturze Fizycznej
e-mail: zygmuntsawicki@collegiumwitelona.pl

Karol Görner

Uniwersytet Preszowski, Preszów, Słowacja
Fakultet Sportu
e-mail: Karol.Gorner@umb.sk

Znaczenie motywu zdrowia w podejmowaniu aktywności sportowo-rekreacyjnej przez austriacką młodzież szkolną na tle innych motywów

STRESZCZENIE

Aktywność sportowo-rekreacyjna stanowi istotny element efektywnego zagospodarowania czasu wolnego przez dzieci i młodzież szkolną. W przeciwieństwie do sportu wyczynowego, który koncentruje się na osiągnięciu maksymalnych wyników sportowych poprzez intensywną rywalizację, aktywność sportowo-rekreacyjną należy oceniać głównie pod kątem korzyści zdrowotnych. Zachowania sportowo-rekreacyjne można analizować w kontekście rozwoju psychofizycznego, kształtowania osobowości, regeneracji sił vitalnych, kontaktu z naturą, aktywnego wypoczynku oraz relaksu. W literaturze przedmiotu wyróżnia się różne motywy podejmowania aktywności sportowo-rekreacyjnej, wśród których najważniejsze to: przyjemność, relaks, zdrowie, wartości estetyczne, sprawność fizyczna oraz aspekty społeczne. Niniejsza praca ma na celu zbadanie, jakimi motywami kieruje się austriacka młodzież szkolna, podejmując aktywność sportowo-rekreacyjną, ze szczególnym uwzględnieniem motywu zdrowia. Analiza obejmuje także różnice związane z płcią i warunkami środowiskowymi. Badaniem objęto 391 uczniów liceów ogólnokształcących w Austrii, w wieku 18 lat. W grupie badanej znalazło się 96 chłopców i 103 dziewczęta z dużego miasta oraz 94 chłopców i 98 dziewcząt z małego miasta. Do analizy zastosowano Kwestionariusz Motywów Aktywności Sportowej. Wyniki badań podkreślają znaczącą rolę motywu zdrowia w podejmowaniu aktywności sportowo-rekreacyjnej, zwłaszcza wśród dziewcząt. Aspekt społeczny oraz relaksacja również okazały się istotnymi motywami dla obu płci. Analiza statystyczna wykazała istotne różnice przy motywach takich jak sprawność fizyczna oraz ryzyko, które były bardziej istotne dla chłopców, natomiast estetyka była znacznie ważniejsza dla dziewcząt.

W badaniach nie stwierdzono statystycznie istotnych różnic odnośnie motywów podejmowania aktywności sportowo-rekreacyjnej między młodzieżą pochodzącą z dużych i małych miast.

Słowa kluczowe: motywy, sport rekreacyjny, młodzież szkolna, Austria.

Wprowadzenie

Aktywność fizyczną ogólnie uznaje się za niezwykle ważną formę zagospodarowania czasu wolnego dzieci i młodzieży, szczególnie w kontekście dynamicznie rosnącej popularności mediów elektronicznych¹. Młodzież spędza coraz więcej czasu na korzystaniu z mediów elektronicznych, takich jak gry komputerowe, media społecznościowe i inne formy cyfrowej rozrywki, co może prowadzić do zmniejszenia ilości czasu przeznaczonego na aktywność fizyczną. Według R. R. Pate i in.² oraz M. S. Tremblay i in.³ nadmierne korzystanie z mediów elektronicznych prowadzi w konsekwencji do siedzącego trybu życia, który jest związany z różnymi problemami zdrowotnymi, w tym otyłością, problemami z postawą ciała, bólem pleców i zwiększonym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych. Siedzący tryb życia może również negatywnie wpływać na zdrowie psychiczne, prowadząc do zwiększenia poziomu stresu, depresji i lęku. Mimo rozpowszechnionej popularności mediów elektronicznych, liczne badania pojawiające się w literaturze dotyczącej aktywności wolnoczasowej młodzieży szkolnej w Austrii wskazują szczególnie na dużą wagę aktywności fizycznej przejawiającą się uprawianiem sportu rekreacyjnego przez młodych ludzi w tym kraju⁴.

Aktywność fizyczna związana jest bezpośrednio z motywacją, którą H. Eberspächer⁵ określa jako „wszystkie aktualne czynniki i procesy prowadzące do działania w określonych warunkach bodźca sytuacyjnego i utrzymują je pod kontrolą do końca tego działania”. Według H. Gablera⁶, każde ludzkie działanie wynika z jednego lub wielu powodów, zwanych **motywami**, w tym również z decyzji dotyczącej aktywności fizycznej. R. L. Atkinson i in.⁷ twierdzą, że „motyw determinuje zachowanie oraz nadaje mu energię i kierunek działania”. Z chwilą, kiedy zaczyna działać motyw, człowiek znajduje się w stanie motywacji. Motywacja do aktywności fizycznej jest wielowymiarowa i zależy od wielu czynników wewnętrznych i zewnętrznych, a znajomość i zrozumienie tych czynników i zastosowanie odpowiednich strategii może pomóc w zwiększeniu zaangażowania w regularną aktywność fizyczną. Dzięki motywacji do aktywności fizycznej jednostka jest w stanie nie tylko podejmować wysiłek fizyczny, ale również go kontynuować. Istnieje wiele teorii i czynników, które wpływają na motywację do aktywności fizycznej. Do kluczowych aspektów motywacji należy zaliczyć przede wszystkim następujące:

¹ J. Sonnenwald, *Sporttreiben oder Computerspielen – Zwei konkurrierende Freizeitaktivitäten Jugendlicher*, Grin, München 2009, s. 17; R. Guthold, G.A. Stevens, L.M. Riley, F.C. Bull, *Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants*, „The Lancet Child & Adolescent Health” 2020, nr 4(1), s. 23–35.

² R.R. Pate, J.A. Mitchell, W. Byun, M. Dowda, *Sedentary behaviour in youth*, „British Journal of Sports Medicine” 2011, nr 45(11), s. 906–913.

³ M. S. Tremblay, A. G. LeBlanc, M. E. Kho, T. J. Saunders, R. Larouche, R. C. Colley, [...] S. C. Gorber, *Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth*, „International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity” 2011, nr 8(1), s. 98–114.

⁴ W.D. Brettschneider, R. Naul, *Young People’s Lifestyles and Sedentariness in Europe: Physical Education, Youth Sport and Health*, „European Physical Education Review” 2004, nr 10(1), s. 5–27.

⁵ H. Eberspächer, *Sportpsychologie*, Rororo, Reinbek bei Hamburg, 1982, s. 53.

⁶ H. Gabler, *Motive im Sport*, Hofmann, Schorndorf 2002, s. 109.

⁷ R.L. Atkinson, R. C. Atkinson, E. E. Smith, D. J. Bem, S. Nolen-Hoeksema, *Hilgards Einführung in die Psychologie*, Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg 2001, s. 343.

1. Teoria autodeterminacji (*Self-Determination Theory*, SDT), opracowana przez Edwarda Deci i Richarda Ryana⁸, koncentruje się na trzech podstawowych potrzebach psychologicznych: **autonomii** (poczucie kontroli nad własnym zachowaniem), **kompetencji** (poczucia umiejętności i skuteczności w wykonywanych działaniach) i **relacjach interpersonalnych** (potrzeba poczucia przynależności i bycia ważnym dla innych).
2. Teoria oczekiwań-wartości (*Expectancy-Value Theory*), zaproponowana przez Jacquelynne Eccles i Allana Wigfielda⁹, sugeruje, że motywacja do działania jest wynikiem dwóch czynników: oczekiwania sukcesu i wartości przypisanej do sukcesu. W aktywności fizycznej jeśli ktoś wierzy, że może osiągnąć swoje cele treningowe i widzi wartość w ich osiągnięciu (np. lepsze zdrowie, sylwetka), będzie bardziej zmotywowany do regularnych ćwiczeń.
3. Teoria planowanego zachowania (*Theory of Planned Behavior*, TPB). Teoria I. Ajzena¹⁰, koncentruje się na trzech głównych czynnikach, które wpływają na intencję zachowania:
 - Postawy: przekonania na temat konsekwencji działania.
 - Normy społeczne: przekonania na temat tego, co inni myślą o danym zachowaniu.
 - Kontrola behawioralna: przekonania o łatwości lub trudności wykonania działania.
4. Teoria motywacji osiągnięć (*Achievement Goal Theory*). Teoria ta, rozwinięta przez J.G. Nichollsa i innych¹¹, wyróżnia dwie orientacje celów:
 - Orientacja na zadanie (*Mastery Orientation*): koncentruje się na doskonaleniu własnych umiejętności i osobistym postępie w zakresie aktywności fizycznej. Osoby z orientacją na zadanie często mają bardziej trwałą motywację do aktywności fizycznej, ponieważ czerpią satysfakcję z samego procesu uczenia się i doskonalenia umiejętności ruchowych.
 - Orientacja na wynik (*Performance Orientation*): koncentruje się na porównywaniu się z innymi i dążeniu do lepszych wyników niż inni.
5. Model zdrowia i motywacji (*Health Belief Model*). Według I.M. Rosenstocka¹² i M.H. Beckera¹³ model ten sugeruje, że motywacja do zdrowotnych zachowań, w tym aktywności fizycznej, zależy od:
 - Postrzeganego zagrożenia: jak bardzo jednostka uważa, że jest zagrożona problemem zdrowotnym.
 - Postrzeganej korzyści: jakie korzyści zdrowotne widzi w podjęciu aktywności fizycznej.
 - Postrzeganej bariery: jakie przeszkody widzi w podjęciu aktywności fizycznej. Model ten pomaga zrozumieć, dlaczego niektóre osoby mogą być bardziej zmotywowane do ćwiczeń ze względu na obawy zdrowotne i korzyści związane z poprawą zdrowia.

⁸ E.L. Deci., R.M. Ryan, *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*, "American Psychologist" 2000, nr 55(1), s. 68–78.

⁹ A. Wigfield, J.S. Eccles, *Expectancy – value theory of achievement motivation*, "Contemporary Educational Psychology" 2000, nr 25(1), s. 68–81.

¹⁰ Ajzen I., *The theory of planned behavior*, "Organizational Behavior and Human Decision Processes" 1991, nr 50(2), s. 179–211.

¹¹ Nicholls J.G., *Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance*, "Psychological Review" 1984, nr 91(3), s. 328–346.

¹² I.M. Rosenstock, *Historical origins of the health belief model*, "Health Education Monographs" 1974, nr 2(4), s. 328–335.

¹³ M.H. Becker, *The health belief model and personal health behavior*, "Health Education Monographs" 1974, nr 2(4), s. 324–473.

6. Teoria motywacji i kontroli (*Self-Efficacy Theory*). Teoria ta, opracowana przez Alberta Bandurę¹⁴, koncentruje się na przekonaniach jednostki o własnej skuteczności. Wysoka samoocena własnych umiejętności (*self-efficacy*) w kontekście aktywności fizycznej zwiększa prawdopodobieństwo regularnego angażowania się w ćwiczenia fizyczne. Dodatkowo R.M. Ryan i E.L. Deci¹⁵ podkreślają duże znaczenie motywacji wewnętrznej (*intrinsic motivation*), która w odróżnieniu od motywacji zewnętrznej (*extrinsic motivation*) wypływa z osobistych pobudek, potrzeb lub chęci osiągnięcia określonych celów jednostki.

J.T. Austin i J.B. Vancouver¹⁶, D.K. Ingledew i in.¹⁷, G. Sudeck i A. Conzelmann¹⁸ oraz A. Müller i W. Schwarz¹⁹ są zdania, że nie tylko motywy, ale również określone cele stanowią podstawę aktywności fizycznej młodzieży. Są one zatem subiektywnymi przyczynami podejmowania na przykład aktywności sportowo-rekreacyjnej, a także mogą stanowić odpowiedź odnoszącą się do efektów i konsekwencji psychofizycznych z nią związanych.

H. W. Opaschowski²⁰ podkreśla, że jednym z głównych motywów do aktywności fizycznej jest troska o zdrowie. Ludzie coraz bardziej zdają sobie sprawę z korzyści zdrowotnych wynikających z regularnej aktywności fizycznej, takich jak zmniejszenie ryzyka chorób przewlekłych (np. choroby serca, cukrzyca), poprawa kondycji fizycznej i ogólnej sprawności, wzrost energii i lepsze samopoczucie. W licznych pracach badawczo-teoretycznych dotyczących aktywności fizycznej ludzi w różnym wieku w Austrii, oprócz zdrowia, podkreśla się również dominację innych motywów, takich jak: relacje interpersonalne, samorealizacja i rozwój osobisty, zabawa, przyjemność, redukcja stresu dnia codziennego, eksploracji i przygody w nowych formach aktywności sportowo-rekreacyjnej, poczucie własnej wartości i pewności siebie i inne²¹.

¹⁴ A. Bandura, *Self-efficacy: The exercise of control*, W.H. Freeman and Company 1997, s. 125.

¹⁵ Ryan R. M., Deci E. L., *Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions*, "Contemporary Educational Psychology" 2000, nr 25(1), s. 54–67.

¹⁶ J. T. Austin, J. B. Vancouver, *Goal constructs in psychology. Structure, process and content*, "Psychological Bulletin" 1996, nr 120, s. 338–375.

¹⁷ D. K. Ingledew, D. Markland, E. Ferguson, *Three levels of exercise motivation*, "Applied Psychology Health and Well-Being" 2009, nr 1, s. 336–355.

¹⁸ G. Sudeck, A. Conzelmann, *Motiv-based sports programs*, "Sportwissenschaft" 2011, nr 3, s. 1–18.

¹⁹ A. Müller, W. Schwarz, *Goal setting and achievement in recreational sports: Insights from Austrian endurance athletes*, "Journal of Sport Psychology" 2019, nr 31(3), s. 221–234.

²⁰ H. W. Opaschowski, *Deutschland 2030. Wie wir in Zukunft leben*, Gütersloher Verlagsgruppe, Gütersloh 2008, s. 87.

²¹ S. Titze, W. J. Stronegger, P. Owens, *Promoting walking and cycling as an alternative to using cars: a review of evidence for successful implementation*, "Journal of Physical Activity and Health" 2005, nr 2(1), s. 137–149.; J. M. Pelikan, K. Krajic, *Health and well-being in a comprehensive concept of salutogenesis*, "Social Science & Medicine" 2007, nr 64(3), s. 581–592.; D. Kahr-Gottlieb, R. Wimmer, *Leisure time physical activity in Austria: Trends, determinants, and policy implications*, "Austrian Journal of Leisure Studies" 2015, nr 27(4), s. 245–259.; E. Kaltenbacher, M. Larcher, *Promoting physical activity in Austria: A review of community-based approaches*, "Austrian Journal of Public Health" 2016, nr 24(2), s. 101–110.; A. Scharff, A. Fink, *Personal motivation and goal pursuit in fitness activities: An Austrian perspective*, "International Journal of Fitness" 2017, nr 13(2), s. 99–113.; S. Seebauer, C. Winkler, *Can community-based initiatives increase physical activity? A systematic review of interventions in high-income countries*, "Journal of Physical Activity and Health" 2020, nr 17(1), s. 1–14.

H. W. Opaschowski²² zwraca uwagę na rolę kultury i trendów społecznych w motywowaniu do aktywności fizycznej. Popularność pewnych sportów i innych aktywności może być jego zdaniem skutecznie wspierana przez:

- media i celebrytów promujących aktywny styl życia,
- wpływ kulturowych norm i wartości, które cenią zdrowie i sprawność fizyczną,
- dostępność infrastruktury sportowej i rekreacyjnej.

D. Alfermann²³, analizując znaczenie motywów aktywności sportowo-rekreacyjnej, podkreśla różnice płciowe dotyczące takich motywów jak większe zrozumienie zdrowia, estetyki i interakcji społecznych przez dziewczęta i sprawności fizycznej przez chłopców.

Cel badań

Motywy aktywności sportowo-rekreacyjnej odzwierciedlają różnorodność powodów, dla których ludzie angażują się w sport i ćwiczenia fizyczne. Zrozumienie tych motywów może pomóc trenerom, nauczycielom, instruktorom i specjalistom od zdrowia w tworzeniu programów i strategii, które skuteczniej będą motywować ludzi do regularnej aktywności fizycznej.

W austriackiej literaturze z zakresu aktywności fizycznej wielokrotnie badano problematykę uprawiania sportu przez młodzież szkolną, jednak niewiele jest badań szczegółowych dotyczących powodów jego uprawiania, dlatego celem niniejszych badań jest analiza motywów podejmowania aktywności sportowo-rekreacyjnej licealistek i licealistów austriackich, ze szczególnym uwzględnieniem zdrowia jako kluczowego motywu inicjującego tę aktywność. W badaniach wzięto pod uwagę uwarunkowania płciowe oraz środowiskowe (duże miasto, małe miasto) przy czym sformułowano następujące pytania badawcze:

1. Jakie znaczenie ma motyw zdrowia na tle innych motywów podejmowania aktywności sportowo-rekreacyjnej w opinii badanej młodzieży austriackiej?
2. Czy płeć badanej młodzieży ma istotny wpływ na wybór motywów podejmowania aktywności sportowo-rekreacyjnej?
3. Czy warunki środowiskowe badanej młodzieży (wielkość miejsca zamieszkania) mają wpływ na wybór motywów podejmowania aktywności sportowo-rekreacyjnej?

Material i metody

W badaniu wzięło udział 391 austriackich uczennic i uczniów liceów ogólnokształcących w wieku 18 lat ($M = 18,53 \pm 0,42$ roku). Grupa ta zawierała 96 chłopców i 103 dziewczęta z dużego miasta (ponad 300 tys. mieszkańców) oraz 94 chłopców i 98 dziewcząt z małego miasta (ok. 7 tys. mieszkańców). Młodzież objęta badaniem została dobrana zgodnie z zasadami losowego doboru próby badawczej o charakterze losowania zespołowego. Proces ten, opisany przez Z. Brzezińskiego²⁴, polega na losowym wyborze jednostek zespołowych,

²² H. W. Opaschowski, *Deutschland 2030...*, op. cit.

²³ D. Alfermann, *Geschlechterunterschiede in Bewegung und Sport: Ergebnisse und Ursachen*, „Psychologie und Sport“ 1995, nr 2 (1), s. 2–13.

²⁴ Z. Brzeziński, *Metodologia badań psychologicznych*, PWN, Warszawa 2019, s. 346.

takich jak klasy szkolne, zamiast poszczególnych jednostek indywidualnych. W pierwszym etapie badania jako jednostki losowania wybrano klasy szkolne z różnych szkół w regionach, w których prowadzono badania. Następnie w każdym z wylosowanych zespołów (klasach szkolnych) wszystkie jednostki (uczniowie) objęto badaniem. Taki sposób doboru próby ma na celu uzyskanie reprezentatywnej grupy badawczej, minimalizując jednocześnie potencjalne błędy wynikające z losowania indywidualnych jednostek.

W badaniach posłużono się metodą sondażu diagnostycznego z zastosowaniem techniki badawczej tzw. Kwestionariusza Motywów Aktywności Sportowej²⁵. Ten model badawczy zawiera sześć istotnych wymiarów aktywności sportowo-rekreacyjnej i służy do pomiaru sześciu różnych motywów jej podejmowania:

- estetyka,
- zdrowie,
- relaksacja,
- sprawność fizyczna,
- aspekt społeczny,
- ryzyko.

Poniżej wyjaśniono sens każdego motywu i jednocześnie w takiej formie zastosowano je jako pytania ankietowe w kwestionariuszu badawczym:

Estetyka – lubię uprawiać sporty, które wyrażają elegancję i harmonię ruchu, a także dają możliwość doświadczenia piękną ruchu.

Zdrowie – uważam, że konieczne jest częste uprawianie sportu w celu zachowania zdrowia.

Relaksacja – regularne uprawianie sportu daje najlepszą możliwość odprężenia ciała i umysłu po trudach dnia codziennego.

Sprawność fizyczna – lubię uprawiać sport, osiągać w nim dobre wyniki oraz rywalizować z innymi.

Aspekt społeczny – uprawiam sport głównie z przyjaciółmi i uważam, że sport pomaga w pielęgnowaniu i nawiązywaniu nowych znajomości.

Ryzyko – uprawiam chętnie sporty wymagające dużej odwagi i ryzyka.

Badana młodzież identyfikowała się z danym motywem na podstawie udzielonych odpowiedzi potwierdzających, natomiast w przypadku negatywnych odpowiedzi odrzucano dany motyw.

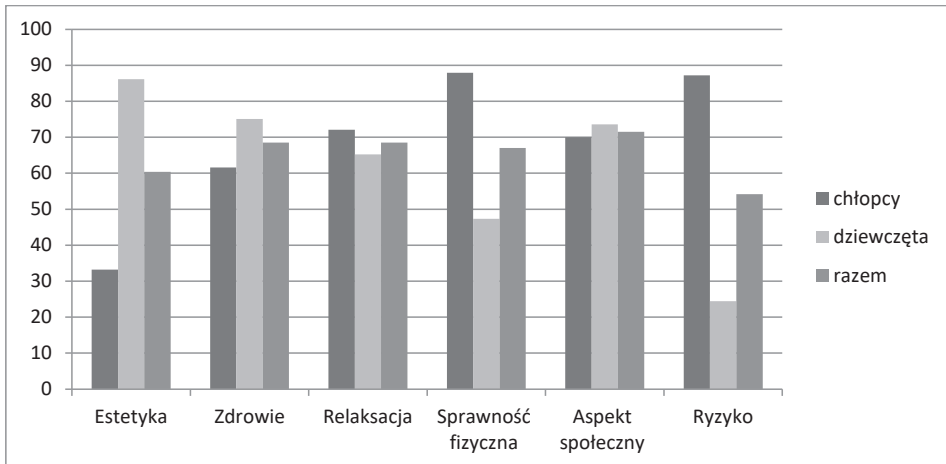
Zgromadzony materiał został poddany analizie matematyczno-statystycznej, w której wykorzystano metodę statystyczną **Receiver Operating Characteristic (ROC)** do oceny istotności różnic między takimi zmiennymi jak płeć i warunki środowiskowe badanej młodzieży. Dodatkowo użyto wartości Odds Ratio (OR) do określenia względnej wielkości szansy wystąpienia określonego motywu podejmowania aktywności sportowo-rekreacyjnej przez respondentów²⁶.

²⁵ G. Steffgen, R. Fröhling, Schwenkmezger P., *Motive sportlicher Aktivität. Psychometrische Untersuchungen einer Kurzform der ATPA-D-Skalen*, "Sportwissenschaft" 2000, nr 30, s. 408 – 421.

²⁶ A. P. Bradley, *The use of the area under the ROC curve in the evaluation of machine learning algorithms*, "Pattern Recognition" 1997, nr 30 (7), s. 1145–1159.

Wyniki badań

Wyniki badań przedstawione na rysunku 1 pokazują, że najważniejszym motywem rekreacyjnego uprawiania sportu przez młodzież austriacką, niezależnie od płci i warunków środowiskowych, jest aspekt społeczny, rozumiany jako chęć i możliwość zbiorowego uprawiania sportu oraz relacji międzyludzkich (71,5%). Na drugim miejscu znalazło się zdrowie (68,5%) oraz relaksacja (68,5%), czyli motywy, które mają bezpośredni związek z prozdrowotnym stylem życia.



Rys. 1. Motywy podejmowania aktywności sportowo-rekreacyjnej przez badaną młodzież austriacką (dane w procentach)

Źródło: opracowanie własne na podstawie badań ankietowych.

Jak wynika z analizy statystycznej ROC zaprezentowanej w tabeli 1, zdrowie jest zdecydowanie ważniejszym motywem uprawiania sportu dla badanych dziewcząt niż dla chłopców. Potwierdzają to zarówno statystycznie istotne różnice między zmiennymi (płeć; $p = 0,02061$) jak i wartość $OR = 1,54$, która wyjaśnia, że motyw zdrowie ponad półtora raza silniej motywuje dziewczęta niż chłopców do uprawiania sportu rekreacyjnego. Dla badanych chłopców sprawność fizyczna i ryzyko okazały się bardzo ważnymi motywami podejmowania aktywności sportowo-rekreacyjnej. Wyniki analizy statystycznej pokazują, że istnieją bardzo istotne różnice w dominacji tych motywów na korzyść badanych chłopców ($p < 0,0001$; $OR = 1,86$). Różnice te są jeszcze większe, jeśli weźmie się pod uwagę motyw ryzyka, które ponad trzy i pół raza częściej motywuje chłopców niż dziewczęta ($p < 0,0001$; $OR = 3,52$). Odwrotna relacja dotyczy motywu estetyki, która jest zdecydowanie ważniejsza dla badanych uczennic austriackich ($p < 0,0001$). Według analizy statystycznej ROC badane dziewczęta niemal pięciokrotnie częściej niż chłopcy preferują ten motyw aktywności sportowo-rekreacyjnej ($OR = 4,80$). Jak wcześniej podkreślono, ważnym motywem uprawiania sportu badanej młodzieży szkolnej Austrii jest relaksacja, którą preferuje ponad $\frac{2}{3}$ ogółu ankietowanych bez statystycznie istotnych różnic uwzględniających płeć.

Tabela 1. Motywy podejmowania aktywności sportowo-rekreacyjnej przez badaną młodzież austriacką według analizy ROC (chłopcy: n=190; dziewczęta: n=20)

Motyw	AUC	SE	95% CI	p	OR
Estetyka	0,7646	0,02492	0,7157 do 0,8134	0,00000	4,80
Zdrowie	0,5677	0,02902	0,5108 do 0,6246	0,02061	1,54
Relaksacja	0,5347	0,02916	0,4775 do 0,5918	0,23610	1,11
Sprawność fizyczna	0,7032	0,02660	0,6510 do 0,7553	0,00000	1,86
Aspekt społeczny	0,5182	0,02924	0,4608 do 0,5755	0,53470	1,14
Ryzyko	0,8071	0,02302	0,7619 do 0,8522	0,00000	3,52

Źródło: opracowanie własne na podstawie badań ankietowych.

Na podstawie analizy wyników statystycznych Receiver Operating Characteristic (ROC) dotyczących nasilenia motywów u chłopców (tabela 2) i dziewcząt (tabela 3) z obu miast w Austrii można stwierdzić, że warunki środowiskowe (wielkość miejsca zamieszkania) nie wpływają na intensywność diagnozowanych motywów podejmowania aktywności sportowej w obu grupach. Brak istotnych statystycznie różnic oraz zbliżone wartości szans OR występowania badanych motywów wskazują na podobny poziom motywacji młodzieży niezależnie od środowiska, z którego pochodzi.

Tabela 2. Motywy podejmowania aktywności sportowo-rekreacyjnej przez badanych chłopców według analizy ROC (duże miasto: n=96; małe miasto: n=94)

Motyw	AUC	SE	95% CI	p	OR
Estetyka	0,5088	0,04199	0,4264 do 0,5911	0,83490	1,03
Zdrowie	0,5012	0,04201	0,4189 do 0,5836	0,9768	1,01
Relaksacja	0,5023	0,04210	0,4200 do 0,5847	0,95580	1,02
Sprawność fizyczna	0,5065	0,04210	0,4242 do 0,5889	0,87630	1,01
Aspekt społeczny	0,5232	0,04194	0,4409 do 0,6054	0,5813	1,17
Ryzyko	0,5143	0,04197	0,4320 do 0,596	0,7336	1,19

Źródło: opracowanie własne na podstawie badań ankietowych

Tabela 3. Motywy podejmowania aktywności sportowo-rekreacyjnej przez badane dziewczęta według analizy ROC (duże miasto: n=103; małe miasto: n=98)

Motyw	AUC	SE	95% CI	p	OR
Estetyka	0,5134	0,04084	0,4334 do 0,5935	0,74240	1,03
Zdrowie	0,5062	0,04084	0,4261 do 0,5863	0,8795	1,02
Relaksacja	0,5186	0,04082	0,4386 do 0,5987	0,64840	1,06
Sprawność fizyczna	0,5032	0,04084	0,4231 do 0,5832	0,93810	1,01
Aspekt społeczny	0,5016	0,04084	0,4215 do 0,5816	0,9690	1,00
Ryzyko	0,5110	0,04084	0,4310 do 0,5911	0,78680	1,03

Źródło: opracowanie własne na podstawie badań ankietowych

Dyskusja

Celem niniejszej pracy była analiza motywów podejmowania aktywności sportowo-rekreacyjnej przez uczniów i uczennice liceów ogólnokształcących Austrii, ze szczególnym uwzględnieniem motywu zdrowia. Wyniki badań wykazały, że motyw zdrowia jest dominujący, szczególnie wśród dziewcząt, które również silnie preferują motyw estetyki. Ważnym motywem uprawiania sportu badanej młodzieży szkolnej Austrii bez względu na płeć i warunki środowiskowe jest relaksacja, która jako motyw prozdrowotny jest preferowana przez ponad $\frac{2}{3}$ ogółu ankietowanych. Wśród innych istotnych motywów uprawiania sportu rekreacyjnego, którymi kieruje się badana młodzież austriacka, znalazł się aspekt społeczny, który okazał się równie popularny w obu grupach badanych bez względu na płeć i warunki środowiskowe. Ponadto na podkreślenie zasługują motywy – sprawność fizyczna oraz chęć podejmowania ryzyka, które okazały się szczególnie ważne dla chłopców w kontekście uprawiania sportu rekreacyjnego.

W austriackiej literaturze dotyczącej aktywności sportowo-rekreacyjnej badania A. Rüttena i K. Abu-Omara²⁷, P. Oja i S. Titze²⁸, S. Titze i in.²⁹, J. M. Pelikana i K. Krajca³⁰, D. Marklanda i D. K. Ingledewa³¹, E. Kaltenbachera i M. Larchera³² oraz A. Scharffa i A. Finka³³ podkreślają podobne dominujące motywy aktywności sportowej wśród młodzieży szkolnej, szczególnie motyw zdrowia i estetyki wśród dziewcząt oraz sprawność fizyczną wśród chłopców. D. Kahr-Gottlieb i R. Wimmer³⁴ zwracają uwagę na aspekty zabawowe i rekreacyjne jako główne motywy uprawiania sportu przez młodzież i dorosłych, natomiast R. K. Dishman i P. J. O'Connor³⁵ oraz C. Hinteregger i S. Nagel³⁶ podkreślają dużą rolę aktywności fizycznej w potęgowaniu zdrowia psychicznego. S. Seebauer i C. Winkler (2020)³⁷ zwracają uwagę na aspekt społeczny, propagując jednocześnie inicjatywy społeczne, które ich zdaniem mogą zwiększyć aktywność fizyczną społeczeństwa. Ponadto Z. Sawicki³⁸, G. Sudeck

²⁷ A. Rütten, K. Abu-Omar, *The impact of health promotion policy on men's and women's physical activity*, "Health Promotion International" 2004, nr 19(2), s. 153–160.

²⁸ P. Oja, S. Titze, *Physical activity recommendations for public health: development and policy context*, "European Journal of Sport Science" 2004, nr 4(3), s. 209–218.

²⁹ S. Titze, W. J. Stronegger, P. Owens, *Promoting walking and cycling...*, op. cit.

³⁰ J. M. Pelikan, K. Krajca, *Health and well-being...*, op. cit.

³¹ D. Markland, D. K. Ingledew, *The relationships between body mass and body image and relative autonomy for exercise among adolescent males and females*, "Psychology of Sport and Exercise" 2007, nr 8(5), s. 836–853.

³² E. Kaltenbacher, M. Larcher, *Promoting physical activity in Austria...*, op. cit.

³³ A. Scharff, A. Fink, *Personal motivation...*, op. cit.

³⁴ Kahr-Gottlieb D., Wimmer R., *Leisure time physical activity in Austria...*, op. cit.

³⁵ R. K. Dishman, P. J. O'Connor, *Lessons in exercise neurobiology: the case of endorphins*, "Mental Health and Physical Activity" 2005, nr 1(2), s. 46–51.

³⁶ C. Hinteregger, S. Nagel, *The role of physical activity in mental health promotion: A review*, "Austrian Journal of Mental Health" 2018, nr 6(1), s. 37–49.

³⁷ S. Seebauer, C. Winkler, *Can community-based initiatives increase physical activity? A systematic review of interventions in high-income countries*, "Journal of Physical Activity and Health" 2020, nr 17(1), s. 1–14.

³⁸ Z. Sawicki, *Motywy aktywności ruchowo-sportowej 14-letnich uczniów szkół niemieckich*, „Studia Humanistyczne” 2005, nr 5, AWF Kraków, s. 41–50.

i A. Conzelmann³⁹, Z. Sawicki i J. Suchý⁴⁰ oraz A. Müller i W. Schwarz (2019)⁴¹ podkreślają, że obok zdrowia istotnymi motywami uprawiania sportu dla młodzieży są także przyjemność, redukcja stresu oraz chęć podejmowania ryzyka, deklarowana szczególnie przez młodzież męską.

Wnioski

1. W opinii austriackiej młodzieży szkolnej motyw zdrowie jest jednym z najważniejszych motywów podejmowania przez nią aktywności sportowo-rekreacyjnej.
2. Badane dziewczęta znacznie bardziej preferują motyw zdrowia i estetykę, natomiast chłopcy sprawność fizyczną i ryzyko.
3. Warunki środowiskowe (wielkość miejsca zamieszkania) nie wpływają istotnie na preferencje motywów podejmowania aktywności sportowej zarówno wśród badanych chłopców, jak i dziewcząt.

Bibliografia

- Ajzen I., *The theory of planned behavior*, "Organizational Behavior and Human Decision Processes" 1991, nr 50(2), s. 179–211.
- Alfermann D., *Geschlechterunterschiede in Bewegung und Sport: Ergebnisse und Ursachen*, „Psychologie und Sport“ 1995, nr 2 (1), s. 2–13.
- Atkinson R.L., Atkinson R.C., Smith E.E., Bem D.J., Nolen-Hoeksema S., *Hilgards Einführung in die Psychologie*, „Spektrum Akademischer Verlag“, Heidelberg, 2001, s. 343.
- Austin J.T., Vancouver J.B., *Goal constructs in psychology. Structure, process and content*, "Psychological Bulletin" 1996, nr 120, s. 338–375.
- Bandura A., *Self-efficacy: The exercise of control*, W.H. Freeman and Company 1997, s. 125.
- Becker M.H., *The health belief model and personal health behavior*, "Health Education Monographs" 1974, nr 2(4), s. 324–473.
- Bradley A.P., *The use of the area under the ROC curve in the evaluation of machine learning algorithms*, "Pattern Recognition" 1997, nr 30 (7), s. 1145–1159.
- Brettschneider W.D., Naul R., *Young People's Lifestyles and Sedentariness in Europe: Physical Education, Youth Sport and Health*, "European Physical Education Review" 2004, nr 10(1), s. 5–27.
- Brzeziński Z., *Metodologia badań psychologicznych*, PWN, Warszawa 2019, s. 346.
- Deci E.L., Ryan R.M., *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*, "American Psychologist" 2000, nr 55(1), s. 68–78.

³⁹ G. Sudeck, A. Conzelmann, *Motiv-based sports programs...*, op. cit.

⁴⁰ Z. Sawicki, J. Suchý, *Selected aspects of recreational sports activities of German and Polish school youth*, "Czech Kinanthropology" 2017, nr 21, (1–2), s. 50–59.

⁴¹ A. Müller, W. Schwarz, *Goal setting and achievement...*, op. cit.

- Dishman R.K., O'Connor P.J., *Lessons in exercise neurobiology: the case of endorphins*, "Mental Health and Physical Activity" 2005, nr 1(2), s. 46–51.
- Eberspächer H., *Sportpsychologie*, Rororo, Reinbek bei Hamburg, 1982, s. 53.
- Gabler H., *Motive im Sport*, Hofmann, Schorndorf 2002, s. 109.
- Guthold R., Stevens G.A., Riley L., M., Bull F.C., *Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants*, "The Lancet Child & Adolescent Health" 2020, nr 4(1), s. 23–35.
- Hinteregger C., Nagel S., *The role of physical activity in mental health promotion: A review*, "Austrian Journal of Mental Health" 2018, nr 6(1), s. 37–49.
- Ingledeu D.K., Markland D., Ferguson E., *Three levels of exercise motivation*, "Applied Psychology Health and Well-Being" 2009, nr 1, s. 336–355.
- Kahr-Gottlieb D., Wimmer R., *Leisure time physical activity in Austria: Trends, determinants, and policy implications*, "Austrian Journal of Leisure Studies" 2015, nr 27(4), s. 245–259.
- Kaltenbacher E., Larcher M., *Promoting physical activity in Austria: A review of community-based approaches*, "Austrian Journal of Public Health" 2016, nr 24(2), s. 101–110.
- Markland D., Ingledeu D.K., *The relationships between body mass and body image and relative autonomy for exercise among adolescent males and females*, "Psychology of Sport and Exercise" 2007, nr 8(5), s. 836–853.
- Müller A., Schwarz W., *Goal setting and achievement in recreational sports: Insights from Austrian endurance athletes*, "Journal of Sport Psychology" 2019, nr 31(3), s. 221–234.
- Nicholls J.G., *Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance*, "Psychological Review" 1984, nr 91(3), s. 328–346.
- Oja P., Titze S., *Physical activity recommendations for public health: development and policy context*, "European Journal of Sport Science" 2004, nr 4(3), s. 209–218.
- Opaschowski H.W., *Deutschland 2030. Wie wir in Zukunft leben*, Gütersloher Verlagsgruppe, Gütersloh 2008, s. 87.
- Pate R.R., Mitchell J.A., Byun W., Dowda M., *Sedentary behaviour in youth*, "British Journal of Sports Medicine" 2011, nr 45(11), s. 906–913.
- Pelikan J.M., Krajic K., *Health and well-being in a comprehensive concept of salutogenesis*, "Social Science & Medicine" 2007, nr 64(3), s. 581–592.
- Rosenstock I.M., *Historical origins of the health belief model*, "Health Education Monographs" 1974, nr 2(4), s. 328–335.
- Rütten A., Abu-Omar K., *The impact of health promotion policy on men's and women's physical activity*, "Health Promotion International" 2004, nr 19(2), s. 153–160.
- Ryan R.M., Deci E.L., *Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions*, "Contemporary Educational Psychology" 2000, nr 25(1), s. 54–67.
- Sawicki Z., *Motywy aktywności ruchowo-sportowej 14-letnich uczniów szkół niemieckich*, „Studia Humanistyczne” 2005, nr 5, AWF Kraków, s. 41–50.
- Sawicki Z., Suchý J., *Selected aspects of recreational sports activities of German and Polish school youth*, "Czech Kinanthropology" 2017, nr 21, (1–2), s. 50–59.

- Scharff A., Fink A., *Personal motivation and goal pursuit in fitness activities: An Austrian perspective*, "International Journal of Fitness" 2017, nr 13(2), s. 99–113.
- Seebauer S., Winkler C., *Can community-based initiatives increase physical activity? A systematic review of interventions in high-income countries*, "Journal of Physical Activity and Health" 2020, nr 17(1), s. 1–14.
- Seippel Ø., Dalen H., Säfvenbom R., *Sport and Youth: The Role of Organized Sport in Developing Social Skills Among Adolescents*, "Sport in Society" 2018, nr 21(4), s. 611–627.
- Sonnenwald J., *Sporttreiben oder Computerspielen – Zwei konkurrierende Freizeitaktivitäten Jugendlicher*, Grin, München 2009, s. 17.
- Steffgen, G., Fröhling, R., Schwenkmezger P., *Motive sportlicher Aktivität. Psychometrische Untersuchungen einer Kurzform der ATPA-D-Skalen*, „Sportwissenschaft“ 2000, nr 30, s. 408–421.
- Sudeck G., Conzelmann A., *Motiv-based sports programs*, „Sportwissenschaft“ 2011, nr 3, s. 1–18.
- Titze S., Stronegger W.J., Owens P., *Promoting walking and cycling as an alternative to using cars: a review of evidence for successful implementation*, "Journal of Physical Activity and Health" 2005, nr 2(1), s. 137–149.
- Tremblay M.S., LeBlanc A.G., Kho M.E., Saunders T.J., Larouche R., Colley R.C., [...] Gorber S.C., *Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth*, "International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity" 2011, nr 8(1), s. 98–114.
- Wigfield A., Eccles J.S., *Expectancy – value theory of achievement motivation*, "Contemporary Educational Psychology" 2000, nr 25(1), s. 68–81.

SUMMARY

Zygmunt Sawicki, Karol Görner

The importance of the health motive in undertaking sports and recreational activities by Austrian school students compared to other motives

Sports and recreational activity is an important element of an effective use of their free time by children and school youth. In contrast to competitive sports, which focus on achieving maximum sports results through intense competition, sports and recreational activity should be assessed mainly in terms of its health benefits. Sports and recreational behaviour can be analysed in the context of psychophysical development, personality development, regeneration of vital forces, contact with nature, active rest and relaxation. The literature on the subject distinguishes various motives for undertaking sports and recreational activity, the most important of which include: pleasure, relaxation, health, aesthetic values, physical fitness and social aspects. This work aims to examine what motives guide Austrian school youth when undertaking sports and recreational activity, with particular emphasis on the health motive. The analysis also includes the differences related to gender and environmental conditions. The study included 391 students of general secondary schools in Austria, aged 18. The study group consisted of 96 boys and 103 girls from a large city and 94 boys and 98 girls from a small town. The Sports Activity Motives Questionnaire was used for the analysis. The study results emphasize the significant role played by the health motive in undertaking sports and recreational activities, especially among girls. The social aspect and relaxation also turned out to be important motives for both sexes. Statistical analysis showed significant differences in motives such as physical fitness and risk, which were more important for boys, while aesthetics was much more important for girls. The study did not find any statistically significant differences in the motives for undertaking sports and recreational activities between young people from large and small towns.

Key words: motives, recreational sport, school youth, Austria.

Data wpływu artykułu: 28.06.2024 r.

Data akceptacji artykułu: 2.08.2024 r.

