



Fizikai aktivitás motivációival kapcsolatos modellek rendszerezése II. – Szakirodalmi áttekintés

FEHÉR ANDRÁS

*PhD, Debreceni Egyetem, GTK, Marketing és Kereskedelem Intézet
feher.andras@econ.unideb.hu*

BÁCSNÉ BÁBA ÉVA

*PhD, Debreceni Egyetem, GTK, Vidékfejlesztés, Turizmus- és Sportmenedzsment Intézet,
Sportgazdasági és -menedzsment nem önálló Tanszék
bacsne.baba.eva@econ.unideb.hu*

MÜLLER ANETTA

*PhD, Debreceni Egyetem, GTK, Vidékfejlesztés, Turizmus- és Sportmenedzsment Intézet,
Sportgazdasági és -menedzsment nem önálló Tanszék
muller.annetta@econ.unideb.hu*

SZAKÁLY ZOLTÁN

*CSc, Debreceni Egyetem, GTK, Marketing és Kereskedelem Intézet
szakaly.zoltan@econ.unideb.hu*

Absztrakt

Az egyének fizikai aktivitásának milyensége az egészséges életmód követésének alapvető feltétele. Egy fizikailag aktívabb életmód folyamatának számos szakaszát különítjük el. A legfontosabb, hogy az előzetesen kialakuló szándék cselekvéssé alakuljon át így az egyén képes elindulni egy aktívabb életvitel felé. Azonban ezt az aktívabb életvitelt fenn is kell tudni tartani. Mindezekben pedig számos tényező mellett legkiemelkedőbb szerepe az egyén motivációjának van, amely egy belső tudatállapotként fogható fel és az emberi érzések ösztönzését értjük alatta. A hazai és nemzetközi szakirodalom széles körben vizsgálja a fizikai aktivitás motivációival kapcsolatos mérési modelleket és skálákat. Célkitűzésünk, hogy górcső alá vegyük és rendszerezzük ezeket. Ennek érdekében két tanulmányt készítettünk el, amelyek közül jelen cikkben a motiváció legfontosabb definícióit és általános jellemzőit mutatjuk be. Majd különféle mérési skálák és modellek segítségével azonosítjuk a fizikai aktivitás céljait és motivációit. Jelen tanulmányban tehát megállapítottuk, hogy a fizikai aktivitással kapcsolatos belső és külső motivációs tényezők mérhetőségére számos skála és modell áll rendelkezésre, amelyek többségét a kutatók folyamatosan tovább fejlesztik, így teszik még inkább alkalmassá további kvantitatív kutatások elvégzésére.

Kulcsszavak: fizikai aktivitás, motiváció, testmozgás



1. Bevezetés

A motivációval a különféle emberi tevékenységek ösztönzése valósítható meg. Az egyén számára egy fizikailag aktívabb életformára történő áttérés folyamatában elengedhetetlen tényező a motiváció megléte. Különféle pszichológiai és menedzsment motivációs elméletek segítségével a munka, a tanulás, a sport és a fizikai aktivitás esetében is hatékonyan megállapítható az egyén motivációja.

Az előzőek során megfogalmazott összefüggések segítségével a célkitűzésünk, hogy a fizikai aktivitás méréséhez használható hazai és nemzetközi skálákat görcső alá vegyük és rendszerezzük azokat. Ehhez két tanulmányt készítettünk el, amelyek egymás folytatásai. Jelen tanulmányban (második rész) a motiváció legfontosabb definícióit és általános jellemzőit ismertetjük, majd a fizikai aktivitás legfőbb céljait és motivációit szemléltetjük.

2. A motiváció definiálása és általános jellemzői

Pszichológiai megközelítés szerint a motiváció egy belső tudatállapotként fogható fel és az emberi tevékenységek ösztönzését értjük alatta (ROÓZ – HENDRICH, 2013). Eredetük alapján primer (biológiai) és szekunder (személyes és társas) motívumokat különítünk el. A szükséglet kielégítése alapján organikus és pszichés, míg az aktuális tudatállapot szerint tudat alatti és tudatos motívumok differenciálhatók. A motívumok kihatására számos terület azonosítható pl. tudás, művészet, sport (FEJES, 2015). A tényleges cselekvést kiváltó erők forrásuk szerint belülről fakadó (intrinzik) és kívülről fakadó (extrinzik) motivációként különböztethetők meg. A múltbeli események hatására a motiváció okozati, tehát kauzális megközelítése van befolyással, míg a cselekvés jövőbeli következményeire a finális megközelítés van közvetlen hatással (GŐSINÉ GREGUSS – BÁNYAI, 2006).

A motivációs elméleteket a menedzsment területén két irányvonal mentén lehet különválasztani. A tartalomelméletek az okokra koncentrálnak, amelyek felelősek a viselkedés kiváltásáért. A folyamatelméletek pedig a folyamatok eredményeként az adott viselkedés bekövetkezésére helyezik a hangsúlyt. A tartalmi elméletek az emberi szükségletek kategóriáira épülnek és számos megközelítést magukba foglalnak, ilyen pl. Maslow-féle szükségleti piramis. A folyamat teóriák az adott eredmény kívánatosra és ösztönzővé válását szemléltetik az egyén szempontjából (ROÓZ – HEIDRICH, 2013; BENKE, 2018). SKINNER (1954) a *megerősítés elmélete* által megállapította, hogy a korábbi viselkedés következményei vezetnek a viselkedés gyakoribb alkalmazásához (pozitív megerősítés) vagy elkerüléséhez. LOCKE (1968) a *célkitűzés elmélete* által kifejtette, hogy az észlelt esemény értékelését követő célkitűzés vezet a cselekedetekhez. ADAMS (1963) a *méltányosság elméletében* meghatározta, hogy a társakkal szemben méltányos viselkedés elvárása és annak nyújtás vezet a cselekedethez. VROOM (1964) az *elvárás elméletében* figyelembe vette, hogy a személy számára kedvező eredmények elvárása vezethet a cselekvés megvalósulásához. BANDURA (1977) *önbizalom elméletében* a kognitív erőforrások aktivizálása vezet az eredményhez a környezet, a személyiség és a viselkedés kapcsolati rendszerét figyelembe véve. DECI és RYAN (1985) az *önmeghatározás elméletében* meghatározza, hogy az egyén az önállóság (autonómia), a hozzáértés (kompetencia) és a társas kapcsolatok (kötődés) egyensúlyára törekszik. DECI és RYAN (2000) öndeterminációs kontinuum elmélete számos pszichológiai és menedzsment elméletet integrál és mindegy összefoglalását jelenti az előző két területen publikált jelentősebb megközelítéseknek. A modell legfőbb előnye, hogy segítségével a munka, a tanulás, a fizikai aktivitás és a sport tekintetében is hatékonyan megfigyelhető az egyén motivációja (BENKE, 2018).



3. A fizikai aktivitás céljai és motivációi

A fizikai aktivitás céljainak meghatározásához két modellt veszünk górcső alá (1. táblázat). A *Testmozgás céljai kérdőívvel (Goal Content for Exercise Questionnaire (GCEQ))* a belső (azaz az egészség, a társadalmi hovatartozás és a készségek) és a külső (azaz társadalmi elismerés, megjelenés) célokat értékeli a gyakorlatban (SEBIRE et al., 2008; COLEMAN – SHEBIRE, 2016). A *Fizikai aktivitás céljainak leltára (Inventory of Physical Activity Objectives (IPAO))* négy skálát különböztet meg: a motivációs érték, az időgazdálkodó, a cselekvési tartósság és a motivációs konfliktus (LIPOWSKI – ZALESKI, 2015; LIPOWSKI – USSOROWSKA, 2018).

A fizikai aktivitás motivációinak feltérképezése képezi a cikkünk központi részét. A következők során számos modellel mutatjuk be a szakirodalomban fellelhető leggyakoribb mérési eszközöket (1. táblázat).

A *Fizikai aktivitás motivációi (Motivation for Physical Activity Measure (MPAM))* tekinthető a legalapvetőbb mérési modelleknek, amelyet később újragondoltak és kialakították a felülvizsgált változatát a *Fizikai aktivitás motivációi modelljének (Motivation for Physical Activity Measure-Revised (MPAM-R))* (FREDERICK – RYAN, 1993; RYAN et al. (1997). Az utóbbi modellekről egy másik tanulmányban részletesen értekezünk.

A *Motivációs stílusprofil (Motivational Style Profile (MSP))* öt metamotivációs állapot-pár dominanciáját méri az ingadozhatósággal, erőfeszítéssel, optimizmussal és pesszimizmussal kiegészülve (APTER et al., 1998; SIT et al., 2008). A *Motivációk megjelenése kérdőív (Participation of Motivation Questionnaire (PMQ))* egy 30 tételes kérdéssoron alapul, amely leírja a lehetséges okokat a fizikai aktivitás végzésére vonatkozóan: teljesítmény/státusz, csapat légkör, fitnesz, energiagazdálkodás (felszabadulás), készségfejlesztés, barátság és szórakozás, sportokban való részvétel (GILL et al., 1983; SIT – LINDNER, 2006; MASTEN et al., 2010; AHMED, 2012; ANAGNOSTOU et al., 2013; GUEDES – NETTO, 2013; SINDIK et al., 2013; VILCHEZ – DE FRANCISCO, 2017). A *Testmozgás motivációk és eredmények leltár (Exercise Motives and Gains Inventory (EMGI))* külön-külön állítássor segítségével méri a testmozgáshoz kötődő motivációkat és az eredményességet (STRÖMMER et al., 2015). A *Külső motivációs leltár (The Exercise Motivations Inventory (EMI))* a testmozgásban való aktív részvétel motivációinak vizsgálatára szolgál. Meghatározza a mozgásforma választását és a fizikai aktivitás elvégzésének intenzitását (MARKLAND – HARDY, 1993; MARKLAND – INGLEDEW, 1997). Az EMI eredetileg nem értékelt néhány fontos fitnesz-okot (pl. erő, kitartás) és az egészségi állapottal kapcsolatos alkálák a rossz egészségi állapot elkerülésére összpontosítottak, figyelmen kívül hagyva a pozitív motivációs tényezőket. Az *EMI-2-öt (The Exercise Motivations Inventory 2 (EMI2))* az előző anomáliák feloldására fejlesztették ki és a testmozgásban résztvevők és az edzők számára is hasznosan alkalmazható (MARKLAND – INGLEDEW, 1997; INGLEDEW et al., 1998; INGLEDEW – SULLIVAN, 2002; KILPATRICK et al., 2005; STRÖMMER et al., 2015). Az előzőek mellett a kutatók kifejlesztették a *Belső motivációs leltárt (The Intrinsic Motivation Inventory (IMI))*, amellyel a belső motiváció esetében az érdekeltséget, az észlelt kompetenciát, az erőfeszítést és a nyomás-kezelést (mások általi) különítették el. Az ötödik dimenzióknak pedig az észlelt választást határozták meg (MCAULKEY et al., 1989; MARKLAND – HARDY, 1997).

A sportmotivációs skálák áttekintése során két olyan skálát találtunk (*Sport Motivation Scale (SMS/SMS2)*), amelyeket többek között a fizikai aktivitás méréséhez is alkalmaztak a korábbiak során a kutatók. Az átdolgozott SMS már tartalmazza az önmeghatározott külső motiváció egyik alapvető faktorát, az integrált szabályozást. Továbbá az intrinzik



motivációkat (tanulás, tapasztalatszerzés és tudás) egy összevont faktorként értelmezték a kutatók effektív és kognitív aspektusban. Ezekon kívül – az eredeti SMS-hez hasonlóan – az identifikált szabályozás, az introjektált szabályozás, a külső szabályozás és az amotiváció tényezőit vonták elemzés alá (PELLETIER et al., 1995; BRIÈRE et al., 1995; MIKULÁN – PIKÓ, 2012; PELLETIER et al., 2013; PAIC et al., 2018).

1. táblázat: A fizikai aktivitás méréséhez használható skálák és modellek rendszerezése

Mérési skálák és modellek	Szerző(k) (év)	Összességében
Fizikai aktivitás céljai és motivációi		
Testmozgás céljai kérdőív <i>Goal Content for Exercise Questionnaire (GCEQ)</i>	Sebire et al. (2008) Coleman – Shebire (2016)	20 elemet foglal magában, amelyek a belső (azaz az egészség, a társadalmi hovatartozás és a készségek) és a külső (azaz társadalmi elismerés, megjelenés) célokat értékelik a gyakorlatban.
Fizikai aktivitás céljainak leltára <i>Inventory of Physical Activity Objectives (IPAO)</i>	Lipowski – Zaleski (2015) Lipowski – Ussorowska (2018)	Négy skálát különböztet meg: a motivációs érték; az időgazdálkodás; a cselekvési tartósság és a motivációs konfliktus.
Fizikai aktivitás motivációi <i>Motivation for Physical Activity Measure (MPAM)</i>	Frederick – Ryan (1993)	Az MPAM használatával három különböző motívum vizsgálható: az élvezet (6 állítás), a kompetencia (7 állítás) és a testhez kötődő motívumok (10 állítás)
Fizikai aktivitás motivációi – felülvizsgált változat <i>Motivation for Physical Activity Measure-Revised (MPAM-R)</i>	Ryan et al. (1997)	Azt méri, hogy egy személy fizikai aktivitási állapotának melyek a legfontosabb motivációs tényezői és mindezek alapján felmérhető, hogy milyen szintet képvisel egy aktívabb életforma felé vezető úton. Öt faktort különítettek el: élvezet (7 állítás), részvétel (6 állítás), közösségi (5 állítás), fitnesz és egészség (5 állítás), kompetencia és kihívás (7 állítás).
Motivációs stílusprofil <i>Motivational Style Profile (MSP)</i>	Apter et al. (1998) Sit et al. (2008)	Öt metamotivációs állapot-pár dominanciáját méri az ingadozhatóság, erőfeszítés, optimizmus és pesszimizmussal kiegészülve. A metamotivációs stíluspárok a következők: - telikus/paratelikus, - elkerülő/izgalmi-kereső, - negatív hozzáállású/megfelelni akaró, - domináló/együttérző, - autikus/alloikus.
Motivációk megjelenése kérdőív <i>Participation of Motivation Questionnaire (PMQ)</i>	Gill et al. (1983) Sit – Lindner (2006) Masten et al. (2010) Ahmed (2012) Anagnostou et al. (2013) Guedes – Netto (2013)	30 tételes kérdőívben alapul, amely leírja a lehetséges okokat: teljesítmény/státusz; csapat légkör; fitnesz; energiagazdálkodás (felszabadulás); készségfejlesztés; barátság és szórakozás; sportokban való részvétel.



	Sindik et al. (2013) Vilchez – De Francisco (2017)	
Testmozgás motivációk és eredmények leltár <i>Exercise Motives and Gains Inventory (EMGI)</i>	Strömmer et al. (2015)	Külön-külön állítássor segítségével méri a testmozgáshoz kötődő motivációkat és az eredményességet.
Külső motivációs leltár <i>The Exercise Motivations Inventory (EMI)</i>	Markland – Hardy (1993) Markland – Ingledew (1997)	A testmozgásban való aktív részvétel motivációinak vizsgálata. Meghatározza a mozgásforma választását és a fizikai aktivitás elvégzésének intenzitását.
Külső motivációs leltár 2 <i>The Exercise Motivations Inventory 2 (EMI2)</i>	Markland – Ingledew (1997) Ingledew et al. (1998) Ingledew – Sullivan (2002) Kilpatrick et al. (2005) Strömmer et al. (2015)	Az EMI eredetileg nem értékelt néhány fontos fitnessz-okot (pl. erő, kitartás) és az egészségi állapottal kapcsolatos alskálák a rossz egészségi állapot elkerülésére összpontosítottak, figyelmen kívül hagyva a pozitív motivációs tényezőket.
Belső motivációs leltár <i>The Intrinsic Motivation Inventory (IMI)</i>	McAuley et al. (1989) Markland – Hardy (1997)	A belső motiváció esetében az érdekeltséget, az észlelt kompetenciát, az erőfeszítést és a nyomás-kezelést (mások általi) különíti el. Az ötödik dimenzió az észlelt választás.
Sportmotivációs skála <i>Sport Motivation Scale (SMS)</i>	Pelletier és mtsai (1995) Brière et al. (1995) Mikulán – Pikó (2012) Paic et al. (2018)	Többek között a fizikai aktivitás méréséhez is alkalmazták.
Sportmotivációs skála <i>Sport Motivation Scale (SMS2)</i>	Pelletier et al. (2013) Paic et al. (2018)	Az átdolgozott SMS már tartalmazza az önmeghatározott külső motiváció egyik alapvető faktorát, az integrált szabályozást. Továbbá az intrinzik motivációkat (tanulás, tapasztalatszerzés és tudás) egy összevont faktorként értelmezték a kutatók effektív és kognitív aspektusban. Ezeken kívül – az eredeti SMS-hez hasonlóan – az identifikált szabályozás, az introjektált szabályozás, a külső szabályozás és az amotiváció tényezőit vonták elemzés alá.

Forrás: Saját szerkesztés, 2019

4. Diskusszió

Jelen tanulmányban (amely a második része a fizikai aktivitás mérésével kapcsolatos modellek átfogó rendszerezésének) a legfőbb célkitűzésünk, hogy a fizikai aktivitás méréséhez használható hazai és nemzetközi skálákat górcső alá vegyük és rendszerezzük azokat. A cikkben feltérképeztük a fizikai aktivitás legfőbb céljait és az ezekkel kapcsolatos motivációkat.

A szakirodalomban a fizikai aktivitás céljainak meghatározásához két viszonylag gyakran alkalmazott és relevánsnak tekinthető mérési skálát találtunk. SEBIRE és szerzőtársai (2008),



illetve COLEMAN – SHEBIRE (2016) a *Testmozgás céljai kérdőívet (GCEQ)* állították össze, amelyben a testmozgással kapcsolatos belső és külső célokat differenciálták. A fizikai aktivitás céljainak alaposabb feltérképezése érdekében a kutatók kifejlesztették a *Fizikai aktivitás céljainak leltárát (IPAO)*, amelyben a motivációs értéket, az időgazdálkodást, a cselekvés tartósságát és a motivációs konfliktusokat tudták azonosítani (LIPOWSKI – ZALESKI, 2015; LIPOWSKI – USSOROWSKA, 2018).

A fizikai aktivitás motivációinak méréséhez számos skálát és modellt különböztet meg a szakirodalom. Az egyik legfontosabb alapmodellnek a *Fizikai aktivitás motivációi (MPAM)* tekinthető, amelyet FREDERICK és RYAN (1993) alkottak meg. RYAN és szerzőtársai (1997) az előző modellt felülvizsgálták és kialakították az *MPAM-R* modellt, amellyel kapcsolatos részletes vizsgálatainkat egy másik tanulmányban mutattuk be.

A fizikai aktivitáshoz kapcsolódó motivációk okait egy széles körben alkalmazott kérdőíven lehet felmérni a *Motivációk megjelenése kérdőív (PMQ)* által. A különféle okokat a teljesítmény/státusz, a csapat légkör, a fitnessz, az energiagazdálkodás, a készségfejlesztés, a barátság és szórakozás, illetve a sportokban való részvétel faktoraira differenciálták (SIT – LINDNER, 2006; MASTEN et al., 2010; AHMED, 2012; ANAGNOSTOU et al., 2013; GUEDES – NETTO, 2013; SINDIK et al., 2013; VILCHEZ – DE FRANCISCO, 2017). STRÖMMER és szerzőtársai (2015) a *Testmozgás motivációk és eredmények leltár (EMGI)* segítségével a motivációk mellett az eredményességet veszik górcső alá. Viszonylag gyakran alkalmazott mérési skálák a *Külső és belső motivációs leltárak (külső: EMI, illetve belső: IMI)*. Az EMI segítségével elkülöníthetők azok a motivációk, amelyek a mozgásforma választásához és a testmozgás végzésének intenzitásához kapcsolódnak (MARKLAND – HARDY, 1993; MARKLAND – INGLEDEW, 1997). Az IMI által a belső motivációk közül a testmozgással kapcsolatos érdekltség, az észlelt kompetencia, az erőfeszítés, a mások általi nyomás kezelése és az észlelt választás határozható meg (MCAULKEY et al., 1989; MARKLAND – HARDY, 1997).

A sportmotivációs skálák egy külön tanulmány részét fogják képezni (egyéni és csapatsportágakkal kapcsolatban egyaránt), azonban a széles spektrumot felölelő kutatásokból kiemelhető az *SMS* és *SMS2*, mivel relevánsan alkalmazhatók a fizikai aktivitás motivációinak méréséhez is. Ennek segítségével hatékonyan monitorozhatók az intrinzik motivációk, az identifikált, az introjektált és külső szabályozás, illetve az amotiváció tényezői (PELLETIER et al., 1995; BRIÈRE et al., 1995; MIKULÁN – PIKÓ, 2012; PELLETIER et al., 2013; PAIC et al., 2018).

Összességében megállapítható, hogy a fizikai aktivitással kapcsolatos belső és külső motivációs tényezők mérhetőségére számos skála és modell áll rendelkezésre. Ezek többségét a kutatók folyamatosan továbbfejlesztik és kibővítik. Ennek köszönhetően ezeknek a mérési eszközöknek a relevanciája egyre inkább megkérdőjelezhető. Jól bizonyítja az előző állítást, hogy a kutatásunk során mindegyik vizsgált mérési skálát és modellt több aspektusból is vizsgálat alá vonták már a kutatók és számos országban tesztelték azokat. Az elemzésünk során sikerült megfelelnünk az előzetes célunknak, tehát rendszereztük a hazai és nemzetközi értelemben is leggyakoribb mérési skálákat és modelleket, melyek a fizikai aktivitás céljainak és motivációinak mérésével vonhatók párhuzamba. Az elemzett skálák és modellek minden tekintetben alkalmasak további kvantitatív kutatások elvégzéséhez. Az elemzésünk folytatásaként egy másik tanulmányban az *MPAM-R* modellel kapcsolatos további kutatásokat részletezzük.



5. Köszönetnyilvánítás

A publikáció elkészítését az EFOP-3.6.2-16-2017-00003 számú projekt támogatta. A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósult meg.

6. Irodalomjegyzék

- Adams, J. S. (1963): Toward an understanding of inequity. *Journal of Abnormal and Social Psychology*. 67 (5) 422–436. <http://dx.doi.org/10.1037/h0040968>
- Ahmed, D. (2012): Participation motivation and will to win among noncontact game players - an analytical study. *International Journal of Sports Sciences and Fitness*. 2 (2). 308–314.
- Anagnostou, G. – Patsiaouras, A. – Demetriou, S. – Kokaridas, D. (2013): Goal orientation and participation motivation in tennis young players. *Journal of Physical Education and Sport*. 13 (3) 464–470. <https://doi.org/10.7752/jpes.2013.03074>
- Apter, M. J. – Mallows, R. – Williams, S. (1998): The development of the motivational style profile. *Personality and Individual Differences*. 24 (1) 7–18. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(97\)00148-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(97)00148-7)
- Bandura, A. (1977): Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*. 84 (2) 191–215. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Benke M. (2018): Motivációs elméletek elemzése, fókuszban az önmeghatározás elmélet. Taylor Gazdálkodás- és szervezéstudományi folyóirat: A Virtuális Intézet Közép-Európa Kutatására Közleményei. 10 (1) 105–114.
- Brière, N. – Vallerand, R. J. – Blais, M. – Pelletier, L.G. (1995): Développement et validation d'une mesure de motivation intrinsèque et extrinsèque et d'amotivation en contexte sportif: L'Echelle de Motivation dans les Sports (EMS). *International Journal of Sport Psychology*. 26 (4) 465–489.
- Coleman, S. J. – Sebire, S. J. (2016): Do people's goals for mass participation sporting events matter? A self-determination theory perspective. *Journal of Public Health*. 39 (4) 202–208. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdw090>
- Deci, E. L. – Ryan, R. M. (1985): *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, L.E. – Ryan M.R. (2000): Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*. 55 (1) 68–78.
- Fejes J (2015): *Célok és motiváció – Tanulási motiváció a célorientációs elmélet alapján*. Gondolat Kiadó Kör, Budapest
- Frederick, C. – Ryan, R. M. (1993): Differences in Motivation for Sport and Exercise and their Relations with Participation and Mental Health. *Journal of Sport Behavior*. 16 (3) 124–146.
- Gill, D. – Gross, J. – Huddleston, S. (1983): Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*. 14 (1) 1–14.
- Gősiné Greguss A. – Bányai É. (2006): *Érzelmek és motiváció. Pszichológiai alapismeretek* (Szerk.: Oláh A.: Bölcsész Konzorcium), Budapest, 321–365.
- Guedes, D. P. – Netto, J. P. (2013): Sport participation motives of young brazilian athletes. *Perceptual and Motor Skills: Exercise and Sport*. 117 (3) 742–759. <https://doi.org/10.2466/06.30.PMS.117x33z2>



- Ingledeu, D. K. – Markland, D. – Medley, A. R. (1998): Exercise Motives and Stages of Change. *Journal of Health Psychology*. 3 477. <https://doi.org/10.1177/135910539800300403>
- Ingledeu, D. K. – Sullivan, G. (2002): Effects of body mass and body image on exercise motives in adolescence. *Psychology of Sport and Exercise*. 3 (4) 323–338. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(01\)00029-2](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(01)00029-2)
- Kilpatrick, M. – Hebert, E. – Bartholomew, J. (2005): College Students' Motivation for Physical Activity: Differentiating Men's and Women's Motives for Sport Participation and Exercise. *Journal of American College Health*. 54 (2) 87–94. <https://doi.org/10.3200/JACH.54.2.87-94>
- Lipowski, M. – Ussorowska, A. (2018): The motivational function of an objective in physical activity and sport. *Current Issues in Personality Psychology*. 6 (1) <https://doi.org/10.5114/cipp.2018.72054>
- Lipowski, M. – Zaleski, Z. (2015): Inventory of Physical Activity Objectives – a new method of measuring motives for physical activity and sport. *Health Psychology Report*. 3 (1) 47–58. <https://doi.org/10.5114/hpr.2015.49462>
- Locke, E. A. (1968): Toward a theory of task motivation and incentives. *Organizational Behavior and Human Performance*. 3 (2) 157–189. [https://doi.org/10.1016/0030-5073\(68\)90004-4](https://doi.org/10.1016/0030-5073(68)90004-4)
- Markland, D. – Hardy, L. (1993): The Exercise Motivations Inventory: Preliminary development and validity of a measure of individuals' reasons for participation in regular physical exercise. *Personality and Individual Differences*. 15 (3) 289–296. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90219-S](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90219-S)
- Markland, D. – Hardy, L. (1997): On the factorial and construct validity of the intrinsic motivation inventory: Conceptual and operational concerns. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 68 (1) 20–32. <https://doi.org/10.1080/02701367.1997.10608863>
- Markland, D. – Ingledeu, D. K. (1997): The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory. *British Journal of Health Psychology*. 2 (4) 361–376. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8287.1997.tb00549.x>
- Masten, R. – Dimec, T. – Donko, A.I. – Tušak, M. (2010): Motives for sports participation, attitudes to sport and general health status of the slovenian armed forces employees. *Kinesiology*. 42 (2) 153–163.
- McAuley, E. – Duncan, R. – Tammen, V. V. (1989): Psychometric Properties of the Intrinsic Motivation Inventory in a Competitive Sport Setting: A Confirmatory Factor Analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 60 (1) 48–58. <https://doi.org/10.1080/02701367.1989.10607413>
- Mikulán R. – Pikó B. (2012): Iskoláskorú sportoló fiatalok káros szenvedélyeinek vizsgálata sportmotivációik és a sportáguk típusa tükrében. *Iskolakultúra*. 4 35–50.
- Paic, R. – Kajos, A. – Meszler, B. – Prisztóka Gy. (2018): A magyar nyelvű sportmotivációs skála (H-SMS) validációja és eredményei. *Magyar Pszichológiai Szemle*. 73 (2-3) 159–182. <https://doi.org/10.1556/0016.2018.002>
- Pelletier, L. G. – Fortier, M. S. – Vallerand, R. J. – Tuson, K. M. – Brière, N. M. – Blais, M. R. (1995): Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: the Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 17 35–53. <https://doi.org/10.1123/jsep.17.1.35>



- Pelletier, G. L. – Rocchi, M. A. – Vallerand, R. J. – Deci, E. L. – Ryan, M. R. (2013): Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of Sport and Exercise*. 14 (3) 329–341. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.12.002>
- Roóz J. – Heidrich B. (2013): *Vállalati gazdaságtan és menedzsment alapjai*. Budapest, Budapesti Gazdasági Főiskola
- Ryan, R. M. – Frederick, C. M. – Lepes, D. – Rubio, N. – Sheldon, K. M. (1997): Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*. 28 (4) 335–354.
- Sebire, S. J. – Standage, M. – Vansteenkiste, M. (2008): Development and validation of the goal content for exercise questionnaire. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 30 353–377.
- Sindik, J. – Mandić, G. J. – Schiefler, B. – Kondrič, M. (2013): Differences in the structure of motivation for participation in sport activities among sport students in three countries. *Kinesiology Slovenica*. 19 (1) 14–31.
- Sit, C. – Kerr, J. H. – Wong, I. T. F. (2008): Motives for and barriers to physical activity participation in middle-aged Chinese women. *Psychology of Sport and Exercise*. 9 (3) 266–283. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.04.006>
- Sit, C. – Lindner, K. J. (2006): Situational state balances and participation motivation in youth sport: A reversal theory perspective. *British Journal of Educational Psychology*. 76 (2) 369–384. <https://doi.org/10.1348/000709905X37190>
- Skinner, B. F. (1954): *The science of learning and the art of teaching*. Harvard Educational Review. 24 (2) 86–97.
- Strömmer, S. T. – Ingledeu, D. K. – Markland, D. (2015): Development of the Exercise Motives and Gains Inventory. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*. 19 (2) 53–68. <http://dx.doi.org/10.1080/1091367X.2015.1036162>
- Vilchez, M. P. – De Francisco, C. (2017): Reduced Spanish Version of Participation Motives Questionnaire for Exercise and Sport: Psychometric Properties, Social/Sport Differences. *Journal of Sports Science and Medicine*. 16 (3) 365–374.
- Vroom, V. H. (1964): *Work and motivation*. John Wiley & Sons, Inc.
- Gill, D., Gross, J., & Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14, 1-14.
- Gill, D., Gross, J., & Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14, 1-1