



Maciej Dybała

UNIWERSYTET IM. ADAMA MICKIEWICZA W POZNANIU

POLSKA ADAPTACJA KWESTIONARIUSZA MOTYWÓW BIEGACZY DO BIEGANIA

ABSTRACT

The Polish adaptation of the *Motives of Runners for Running Questionnaire*

Background. Despite a growing number of marathoners and evoking interest and attention, there is no tool to measure their motives for running in Poland. The study presents an adaptation of the tool measuring those motives: *The Motivations of Marathoners Scales* (Masters, Ogles and Jolton, 1993). **Material and methods.** The original tool consists of 56 items divided into nine scales: (1) general health orientation, (2) weigh concern, (3) affiliation, (4) recognition, (5) competition, (6) personal goal achievement, (7) psychological coping, (8) self-esteem, (9) life meaning. Characteristics of the original scales are presented, including confirmatory factor analysis, reliability and validity measurements. The adaptation was made taking participants of the two biggest marathons in Poland in 2011 as the subjects (N = 126). **Results.** After the adaptation procedure, the 41-item instrument was built. The scales presented have good internal consistency indices. Results of the reliability and validity assessment of the scales as well as confirmatory factor analysis of the model is as good as in the original MOMS. **Conclusion.** Adapted questionnaire is good enough for being used for scientific as well as practical purposes. It can be used for marathon runners as well as runners of other distances or even non runners. As a qualitative tool it can be also used for other disciplines. **Key words:** marathon, endurance training, motivation, motives, scale

WPROWADZENIE

W Polsce bieganie maratonów na masową skalę stało się popularne stosunkowo niedawno. Poza maratonem w Warszawie, którego pierwsza edycja miała miejsce w 1979 r., i maratonem zapoczątkowanym w 1983 r. we Wrocławiu, liczba zarówno organizowanych imprez, jak i zawodników biorących w nich udział zaczęła rosnąć od około 2000 r. Obecnie można mówić o więcej niż 15 maratonach odbywających się co roku w naszym kraju, uwzględniając jedynie te, w których startujących liczy się w setkach. Zwiększając się liczba uczestników w największych z nich robi wrażenie. Od 2000 do 2011 r. liczba partycypujących w tego typu imprezach wzrosła, np. w Warszawie z 587 do 4061, w Poznaniu z 761 do 4619, we Wrocławiu z 464 do 2773. W Krakowie w pierwszej edycji maratonu w 2002 r. startowało 718 biegaczy, a w 2011 r. – 3199*. Trendy obserwo-

wane w polskim społeczeństwie skłaniają do zastanowienia się, jakie motywy kierują osobami biorącymi udział w biegach maratońskich.

Badania na temat motywacji maratończyków do biegania są prowadzone na Zachodzie już od przeszło trzydziestu lat. Curtis i McTeer [1] znaleźli się wśród pierwszych, którzy zajęli się tym zagadnieniem. Używając metody zdań niedokończonych, pytali oni 740 maratończyków, dlaczego zwiększyli pokonywane dystanse z krótszych do maratońskiego. Na podstawie odpowiedzi sporządzili kategorie i ustalili, że do głównych powodów należą: **osiąganie celów** (powód wymieniony przez 77% badanych), **wpływ innych** (20%) oraz **dobrobyt psychiczny** (19%).

Summers i wsp. [2, 3], również stosując metodę zdań niedokończonych, pytali o trzy przyczyny uczestnictwa w maratonach. Odpowiedzi uszeregowali według częstotliwości występowania, a następnie połączyli w kategorie na podstawie podobieństwa treści. Okazało się, że najczęściej wymieniano osią-

* Dane dostępne w Internecie, a pozyskane bezpośrednio z: <http://rankingi.byledobiec.pl/>.

ganie celów i test własnej wartości oraz sprawność fizyczną i wpływ innych na kolejnych miejscach.

Johnsgård [4, 5] badał metodą ankietową czytelników miesięcznika poświęconego bieganiu. Spośród 574 mężczyzn 65% i spośród 149 kobiet 48% podało, że przebiegło maraton. Ta grupa jako główne motywy biegania podała **sprawność fizyczną, kontrolę nastrojów oraz obraz siebie**.

Clough i wsp. [6] pytali 530 maratończyków o powody biegania. Analiza czynnikowa ujawniła sześć czynników: **dobrostan, czynniki społeczne, wyzwanie, status, forma/zdrowie oraz uzależnienie**. Jako najważniejsze motywy plasowały się w kolejności: **wyzwanie, forma/zdrowie oraz dobrostan**.

Wreszcie Masters i wsp. [7] przystąpili do opracowania kwestionariusza *The Motivations of Marathoners Scales* (MOMS), mierzącego motywy maratończyków do biegania maratonów. Jako że niniejsze doniesienie traktuje o adaptacji tego właśnie narzędzia, poświęcono mu więcej miejsca. Prace nad nim zostały podzielone na dwie fazy. Pierwsza składała się z badań pilotażowych, modyfikacji pozycji i oceny rzetelności skal, a druga dotyczyła trafności narzędzia.

W pierwszej fazie, analizując wyniki poprzednich badań ze względu na treść [1–6, 8], autorzy skali stwierdzili, że można mówić o czterech ogólnych, a dziewięciu szczegółowych grupach motywów biegania: fizycznych (**ogólna orientacja zdrowotna i troska o wagę**), psychologicznych (**psychologiczne radzenie sobie, samoocena i sens życia**), społecznych (**afiliacja i uznanie**) oraz związanych z osiągnięciami (**współzawodnictwo i osiągnięcie celów osobistych**). Mając na uwadze wyodrębnione grupy motywów, przystąpili do sporządzania pozycji kwestionariuszowych będących ich wskaźnikami. Do pierwotnych 29 pozycji opracowanych podczas wcześniejszych badań [9] dołączyli kolejnych 91, tworząc w ten sposób kwestionariusz liczący 120 pozycji. W takiej formie został on rozdany 12 maratończykom różniącym się doświadczeniem (od 1 do 12 przebiegniętych maratonów) i wiekiem (od 28 do 52 lat). Proszono ich o ocenę klarowności pozycji i tego, czy ich treść powiela się,

a także trafności fasadowej kwestionariusza. Sędziowie niezależnie stwierdzili, że kwestionariusz jest za długi i zawiera zbędne pozycje. Dokonano korekty i usunięto 24 pozycje, pozostawiając 96.

W tej formie kwestionariusz rozprawa- dzono między 1128 rejestrujących się w przed- dzień zawodów uczestników trzech marato- nów na środkowym zachodzie USA. Dystans czasowy między zawodami wynosił trzy ty- godnie. Osoby te zostały poproszone o wy- pełnienie i odesłanie pocztą kwestionariusza i ankiety z danymi demograficznymi oraz treningowymi. Otrzymano 482 (43%) nada- jące się do analizy kwestionariusze. Pochod- ziły one od 387 mężczyzn i 95 kobiet w wieku od 16 do 63 lat. Dla 20% z nich (98 osób) był to pierwszy maraton. Na pod- stawie tych danych badacze ustalili wskaź- niki alfa Cronbacha dla skal kwestionariusza na poziomie od 0,77 do 0,92. Aby zwiększyć spójność wewnętrzną skal, obliczyli oni, jak kolejne pozycje korelują ze swoimi skalami. Stawiając za próg $r = 0,60$, odrzucono 40 po- zycji i zmniejszono tym samym ich ogólną liczbę do 56. Badacze sprawdzili stabilność kwestionariusza również metodą test–retest. Spośród 482 osób, które go wypełniły i ode- słały, wylosowano 180. Po trzech miesiącach od pierwszego badania wysłano do nich kwes- tionariusz ze zredukowaną do 56 liczbą po- zycji, prosząc o powtórne wypełnienie. Odesłało go 63% z nich (113 osób). Korelacje dla poszczególnych skal wahały się od 0,71 (**samoocena**) do 0,90 (**współzawodnictwo**).

Druga faza opracowania narzędzia pole- gała na określeniu jego trafności. Do grupy 712 badanych (601 mężczyzn i 111 kobiet) w wieku od 16 do 79 lat, spośród których około 20% przystępowało po raz pierwszy do maratonu, wysłano kwestionariusz MOMS oraz ankietę zawierającą pytania dotyczące danych demograficznych i treningowych. Dodatkowo do 150 zestawów dołączono zo- stały następujące narzędzia: *Sport Orientation Questionnaire* (SOQ), mierzący orientację na osiągnięcia w sporcie [10], *Marlow-Crowne Social Desirability Scale* (MCSD), będący skalą poszukiwania aprobaty społecznej [11], *Attentional Focussing Questionnaire* (AFQ), mierzący asocjacyjną/dysocjacyjną orienta- cję uwagi w sporcie [12, za: 8] oraz krótką

skalę mierzącą satysfakcję ze swojego ciała, która składała się z ocenianych od 1 (zupełnie nieusatisfakcjonowany) do 10 (bardzo usatisfakcjonowany) pytań o rozmiar ciała, jego kształt oraz atrakcyjność. Satysfakcja z ciała mierzona była również po uzyskaniu odpowiedzi na pytanie o to, jak często badani ćwiczą ciężko, aby spalić kalorie (1 – nigdy; 6 – zawsze). Brano również pod uwagę BMI (*Body Mass Index*), obliczany na podstawie wzrostu i wagi.

Najpierw autorzy zastosowali konfirmacyjną analizę czynnikową z dziewięcioma czynnikami pierwszego rzędu (odpowiadającymi skalom) i czterema drugiego rzędu (fizyczne, psychiczne, społeczne, osiągnięcia). Sposób odczytywania wyników tej metody i sprawdzania dobroci dopasowania referuje na przykład Jun [13]. Wyniki testu zgodności chi kwadrat pokazały, że model jest umiarkowanie dopasowany ($\chi^2 = 6808,12$; $df = 1460$; $p = 0,0000$). Również inne wskaźniki ujawniały umiarkowane dopasowanie modelu [GFI (*Goodness of Fit Index*) = 0,641; AGFI (*Adjusted GFI*) = 0,608; RMSR (*Root Mean Square Residual*) = 0,088; PGFI (*Parsimony GFI*) = 0,586]. Ładunki poszczególnych pozycji wahały się od 0,381 do 0,871 (tylko cztery z nich korelowały ze swoimi skalami na poziomie niższym niż 0,6). Ładunki czynników pierwszego rzędu względem czynników drugiego rzędu wahały się natomiast od 0,687 do 0,998.

Następnym krokiem było sprawdzenie trafności zbieżnej i dyskryminacyjnej konstruktów. Skala **współzawodnictwo** korelowała ujemnie zarówno z najlepszym czasem maratońskim, jak i uśrednionym czasem w maratonach do tej pory przebiegniętych. Zauważono dodatnie korelacje z tygodniowym kilometrażem biegowym, trzema skalami SOQ mierzącymi zorientowanie na wygraną, cel i współzawodnictwo. Jak sugerowały wyniki innych badania [14], dodatnia korelacja wystąpiła również między kilometrażem a asocjacyjną strategią biegania mierzona na podstawie AFQ [14]. Skala **osiąganie celów osobistych** korelowała z najlepszym i uśrednionym czasem maratońskim, choć w mniejszym stopniu. Zauważono też korelacje pomiędzy tą skalą a skalami SOQ, jednak korelacje ze skala-

mi **cel i współzawodnictwo** były większe niż ze skalą **wygrana**. Korelowała ona również dodatnio z asocjacyjną strategią w sporcie mierzona przy użyciu AFQ. Skala **afiliacja** była dodatnio skorelowana z liczbą maratończyków znanych osobiście, liczbą odwiedzania się maratończyków w tygodniu, a także negatywnie z procentem treningów w samotności. Wszystkie motywy psychologiczne korelowały dodatnio z dysocjacyjną strategią stosowaną w sporcie, mierzona na podstawie AFQ. **Troska o wagę** zarówno w wypadku kobiet, jak i mężczyzn korelowała dodatnio z odpowiedziami na pytanie, w jakim stopniu osoby badane biegają, aby spalić kalorie. Zauważono również dodatnią korelację między tą skalą a BMI, ale u kobiet ta tendencja okazała się słabsza. Wynik na skali satysfakcji ze swojego ciała korelował z rezultatami skali **troska o wagę** jedynie u kobiet.

Wyniki na poszczególnych skalach skorelowano również ze skalą mierzącą aprobatę społeczną. Wielkość współczynników korelacji wahała się od 0,06 do 0,21, co wskazuje na niezależność tego narzędzia od podatności na aprobatę społeczną. Na koniec sprawdzono wszystkie dotąd nieprzedstawione korelacje pomiędzy skalami a pozostałymi zmiennymi, wykrywając jedynie trzy, które przekraczały 0,30. Najbardziej znacząca była dodatnia korelacja pomiędzy zaniepokojeniem po tygodniu niebiegania a skalą **troska o wagę**.

Badania Mastersa i wsp. [7] pokazały zadowalające wskaźniki psychometryczne, określające rzetelność oraz trafność kwestionariusza, a także odpowiedniość modelu. Stwarza to podstawę do próby zaadaptowania narzędzia do warunków polskich. Dodatkową motywacją jest brak takiego narzędzia na polskim rynku.

Główne teoretyczne podejścia do badania motywacji do uprawiania sportu opierają się na pojęciu „motyw osiągnięć” oraz koncepcji uprawiania sportu jako „pozytywnego uzależnienia”. Mimo że teorie te stanowią szkielet teoretyczny dla badań i warte są uwzględnienia, to jednak przy rozpatrywaniu zagadnienia przez ich pryzmat istnieje prawdopodobieństwo przeoczenia pewnych specyficznych motywów uprawiania spor-

tu [7]. Wychwytywanie tych specyficznych motywów to mocna strona metod nieopartych na konkretnych teoriach psychologicznych. Również Sankowski sugeruje, że rozważając psychologiczne podłoże motywacji sportowej, należy brać pod uwagę jej aspekt zarówno ilościowy, jak i jakościowy [15]. Choć na przykład motyw osiągnięć, czy sukcesy i porażki w danej dziedzinie sportowej, umożliwiają określenie, jak plasuje się motywacja pod kątem ilościowym (tzn. jaka jest siła motywacji), to nie pozwalają na uchwycenie pełnego spektrum aspektów jakościowych motywacji (tzn. powodów uprawiania określonej dyscypliny). Jeśli jednak już ustalono, że warto badać motywację biegania maratonów niezagnieżdżone w konkretnych teoriach, można zapytać dalej, ze względu na co warto je badać, poza ewentualną poznawczą wartością wyników.

Problem motywów biegania maratończyków jest istotny, jeśli wziąć pod uwagę charakterystykę tej dyscypliny. W kontekście życia codziennego zarówno treningi, jak i samo bieganie maratonów są swego rodzaju luksusem (trzeba mieć sobie na to pozwolić i czasowo, i zdrowotnie). Są też wysoce wyczerpujące, a osoby zaangażowane w ten sport istotnie wykraczają poza przedział formy, w jakiej według WHO powinien być zdrowy człowiek. Jak uważają autorzy kwestionariusza, badanie jakościowego aspektu motywacji maratończyków do biegania maratonów jest pierwszym krokiem do zbadania różnorodności motywów biegania [7]. Wyposażeni w instrument mierzący tę wielorakość powodów, badacze będą mogli kreślić ich związki na przykład z wiekiem, stylem strategii poznawczych czy osobowością. Takie informacje mogą okazać się pomocne choćby przy budowaniu programów treningowych dla osób nieaktywnych fizycznie.

CEL BADAŃ

Choć narzędzie skonstruowane przez Mastersa i wsp. [7] na Uniwersytecie w Utah to nie pierwsze narzędzie do badania motywacji maratończyków do biegania, jest ono najbardziej profesjonalne pod względem psychometrycznym i treściowym. Celem niniejszej

pracy była adaptacja narzędzia *Motivations of Marathoners Scales* (MOMS) do polskich warunków.

Skalę MOMS do tej pory wykorzystywano podczas wielu badań*. Dotyczyły one motywacji maratończyków do biegania maratonów ze względu na stopień doświadczenia [16], płęć [17], strategię poznawczą [18] oraz wiek [19]. Używając skali, na podstawie analizy skupień wyodrębniono również typy maratończyków w populacji amerykańskiej [20]. Różniły się one zarówno natężeniem różnych motywów biegania, jak i zmiennymi demograficznymi oraz treningowymi. Skala MOMS była też stosowana do pomiaru motywów biegania ultramaratończyków [21], a także zaadaptowano ją w Hiszpanii [22].

METODA BADAŃ

Pierwsza faza to przekład pozycji skali. Podjęły się tego cztery osoby: dwujęzyczny student III roku psychologii, zaznajomiony z tematyką student IV roku psychologii, mający certyfikat CAE (*Certificate of Advanced English* wydany przez Uniwersytet Cambridge), niezaznajomiona z tematyką studentka IV roku psychologii, mająca certyfikat CAE, oraz niezaznajomiony z tematyką student V roku filologii angielskiej Uniwersytetu Adama Mickiewicza. Przekłady każdej z tych osób otrzymały odpowiednio wagi: 3, 2, 1, 1. Jeśli pozycja kwestionariuszowa była tłumaczona w sposób tożsamy przez wszystkie osoby, przyjmowano ją. W przypadku różnic w przekładzie wybierano wersję o największej zsumowanej wadze. W ten sam sposób przetłumaczono wstęp kwestionariusza.

Kolejną fazą przygotowania narzędzia było sprawdzenie trafności treściowej pozycji. Czterech kompetentnych sędziów otrzymało pakiet 56 pozycji oraz dziewięć skali, takich jak: (1) **ogólna orientacja zdrowotna**, (2) **troska o wagę**, (3) **afiliacja**, (4) **uznanie**, (5) **współzawodnictwo**, (6) **osiąganie celów**

* Zaprezentowana tutaj adaptacja narzędzia do pomiaru motywów biegaczy jest użyta w pracy magisterskiej autora.

osobistych, (7) **psychologiczne radzenie sobie**, (8) **samoocena** i (9) **sens życia**. Ich zadaniem było przyporządkować pozycje do skal. Jeśli co najmniej 50% przyporządkowań odpowiadało oryginałowi, wówczas akceptowano przetłumaczoną pozycję. W przeciwnym razie zastanawiano się nad treścią pozycji i próbowano wprowadzić modyfikacje. Tak było w przypadku trzech pozycji kwestionariusza.

Pozycja *To feel a sense of achievement* przetłumaczona jako: *Aby mieć poczucie osiągnięcia czegoś* przyporządkowana została do swojej macierzystej skali **samoocena** przez jedną osobę, do skali **uznanie** przez jedną osobę oraz skali **osiąganie celów osobistych** przez dwie osoby. Aby pozycja bardziej odzwierciedlała skalę, do której jest przyporządkowana, zmieniono ją na synonimiczną: *Aby czuć się człowiekiem sukcesu*. Pozycja: *To make my body perform better than before* przetłumaczona jako: *Aby moje ciało miało lepszą wydolność* zamiast do swojej macierzystej skali **osiąganie celów osobistych** została jednoznacznie przyporządkowana do skali **ogólna orientacja zdrowotna**. Zmieniono więc przekład na bardziej dosłowny: *Aby sprawić, że mój organizm poradzi sobie lepiej niż ostatnio*. Wreszcie pozycja: *To feel mentally in control of my body* przetłumaczona jako: *Aby czuć, że panuję nad moim ciałem* została zakwalifikowana przez jedną osobę do swojej oryginalnej skali **samoocena**, przez jedną osobę do skali **sens życia** oraz przez dwie osoby do skali **osiąganie celów osobistych**. Z tego powodu przekształcono ją następująco: *Aby czuć kontrolę mojego umysłu nad ciałem*. Finalny na tym etapie zestaw pozycji reprezentujących kolejne skale przedstawiono w tab. 1.

Dodatkowo skonstruowano ankietę złożoną z pytań dotyczących danych demograficznych i treningu. Pytano w niej o płeć, wiek, wykształcenie, wagę, wzrost, staż biegania, liczbę ukończonych maratonów, najlepszy dotychczasowy czas, oszacowany średni czas, oszacowaną liczbę kilometrów biegań tygodniowo podczas przygotowywania się do maratonu, procent treningów w samotności, stopień zaniepokojenia podczas braku treningu przez tydzień (na skali 1–7), liczbę dni treningowych w tygodniu,

średni czas trwania jednego treningu oraz występowanie dwóch treningów podczas jednego dnia. Dane te posłużyły do zweryfikowania trafności narzędzia. Granica statystycznej istotności korelacji ustalona została na poziomie $\alpha = 0,05$.

Zbieranie danych miało miejsce podczas odbierania przez maratończyków numerów startowych przed X Cracovia Maratonem 2011 i Łódź Maratonem Dbam o Zdrowie 2011. Kwestionariusz zawierający 56 pozycji oraz ankietę wypełniło 156 osób w wieku od 20 do 70 lat. Niektóre z arkuszy nie były wypełnione w sposób kompletny. Po ich odrzuceniu zostało 126 (81%) użytecznych egzemplarzy.

WYNIKI

Do przeprowadzenia weryfikacji modelu czterech głównych grup motywów biegania oraz dziesięciu szczegółowych skal kwestionariusza użyto konfirmacyjnej analizy czynnikowej, tak jak w oryginalnym opracowaniu kwestionariusza. Analizy dokonano w programie AMOS. Wskaźniki dopasowania modelu były niższe niż w wersji oryginalnej. Aby zwiększyć dopasowanie modelu, wyeliminowano pozycje kwestionariuszowe cechujące się najniższymi ładunkami. Na ostateczną wersję polskiej adaptacji instrumentu złożono się dziewięć skal: **ogólna orientacja zdrowotna** (bez pozycji trzeciej z oryginalnej skali), **troska o wagę** (jak w oryginale), **afiliacja** (jak w oryginale), **uznanie** (jak w oryginale), **współzawodnictwo** (jak w oryginale), **osiąganie celów osobistych** (bez pozycji drugiej i czwartej z oryginalnej skali), **psychologiczne radzenie sobie** (bez pozycji pierwszej, drugiej, czwartej, ósmej i dziewiątej z oryginalnej skali), **samoocena** (bez pozycji pierwszej, czwartej, siódmej i ósmej z oryginalnej skali), **sens życia** (bez pozycji piątej, szóstej i siódmej z oryginalnej skali). Kwestionariusz został więc skrócony głównie w obszarze motywów psychologicznych (poza nimi skala **ogólna orientacja zdrowotna** skrócona została o jedną pozycję oraz **osiąganie celów osobistych** o dwie). Spójność wewnętrzna skal zamykała się w przedziale od 0,845 (skala **osiąganie celów**

Tab. 1. Początkowy zestaw przetestowanych pozycji kwestionariusza

| | | |
|---------------------------------------|-------------------------------|---|
| Motywy związane ze zdrowiem fizycznym | Ogólna orientacja zdrowotna | (1) Aby polepszyć mój stan zdrowia; (2) Aby przedłużyć życie; (3) Aby być bardziej wysportowanym; (4) Aby zmniejszyć ryzyko ataku serca; (5) Aby pozostać w dobrej formie; (6) Aby zapobiegać chorobom |
| | Troska o wagę | (1) Aby pomóc w kontrolowaniu wagi; (2) Aby zmniejszyć wagę; (3) Aby wyglądać szczuplej; (4) Aby utrzymać atrakcyjny fizycznie wygląd |
| | Afilacja | (1) Aby utrzymywać kontakty towarzyskie z innymi biegaczami; (2) Aby mieć coś wspólnego z innymi ludźmi; (3) Aby spotykać ludzi; (4) Aby brać w czymś udział z rodziną i przyjaciółmi; (5) Aby dzielić z innymi biegaczami tożsamość grupową; (6) Aby odwiedzać znajomych |
| Motywy społeczne | Uznanie | (1) Aby zdobyć szacunek kolegów; (2) Aby zdobyć ogólny szacunek wśród ludzi; (3) Aby moja rodzina i przyjaciele byli ze mnie dumni; (4) Ludzie mnie wtedy podziwiają; (5) Zdobywam w ten sposób uznanie; (6) Aby dostawać od innych komplementy |
| | Współzawodnictwo | (1) Aby rywalizować z innymi; (2) Aby zobaczyć, jak wysokie miejsce mogę zająć w wyścigu; (3) Aby uzyskać lepszy czas niż moi znajomi; (4) Aby pokonać kogoś, kogo nigdy wcześniej nie pokonałem |
| Motywy osiągnięć | Osiągnięcie celów osobistych | (1) Aby zwiększyć szybkość biegania; (2) Aby rywalizować ze sobą samym; (3) Aby próbować biegać szybciej; (4) Aby przekraczać własne granice; (5) Aby zobaczyć, czy mogę pobić określony czas; (6) Aby sprawić, że mój organizm poradzi sobie lepiej niż ostatnio |
| | Psychologiczne radzenie sobie | (1) Aby stać się mniej niespokojnym; (2) Aby być mniej przygnębionym; (3) Aby oderwać się od codziennych problemów; (4) Aby poprawić sobie samopoczucie; (5) Aby mieć czas, żeby sobie wszystko poukładać; (6) Aby skupić się na swoich myślach; (7) Aby rozwiązać problemy; (8) Aby się wyładować; (9) Aby uciec od codzienności |
| Motywy psychologiczne | Samooceña | (1) Aby poprawić samoocenę; (2) Aby czuć się bardziej pewnym siebie; (3) Aby poprawić moje poczucie własnej wartości; (4) To pozytywne doświadczenie emocjonalne; (5) Aby być z siebie dumnym; (6) Aby czuć się człowiekiem sukcesu; (7) Aby czuć kontrolę mojego umysłu nad ciałem; (8) Aby czuć się jak zwycięzca |
| | Sens życia | (1) Aby nadać sens życiu; (2) Aby życie było bardziej celowe; (3) Aby czuć się całością; (4) Aby uczynić moje życie pełniejszym; (5) Aby mieć poczucie przynależności do natury; (6) Aby mieć czas sam na sam ze światem; (7) Aby mieć poczucie pokoju ze światem |

Tab. 2. Charakterystyka statystyczna poszczególnych skal zaadaptowanego kwestionariusza

| Grupa motywów Skala | Liczba | α | m | SD | Rozpiętość |
|--------------------------------|--------|----------|------|------|------------|
| Związane ze zdrowiem fizycznym | | | | | |
| Ogólna orientacja zdrowotna | 5 | 0,88 | 5,12 | 1,34 | 1–7 |
| Troska o wagę | 4 | 0,88 | 3,79 | 1,65 | 1–7 |
| Społeczne | | | | | |
| Afiliacja | 6 | 0,90 | 3,47 | 1,48 | 1–7 |
| Uznanie | 6 | 0,90 | 2,83 | 1,29 | 1–6,67 |
| Osiągnięć | | | | | |
| Współzawodnictwo | 4 | 0,89 | 3,30 | 1,63 | 1–7 |
| Osiąganie celów osobistych | 4 | 0,85 | 4,45 | 1,45 | 1–7 |
| Psychologiczne | | | | | |
| Psychologiczne radzenie sobie | 4 | 0,86 | 4,38 | 1,37 | 1,25–7 |
| Samooceña | 4 | 0,85 | 4,03 | 1,46 | 1–7 |
| Sens życia | 4 | 0,87 | 3,92 | 1,51 | 1–7 |

α – alfa Cronbacha; m – średnia odpowiedzi; SD – odchylenie standardowe

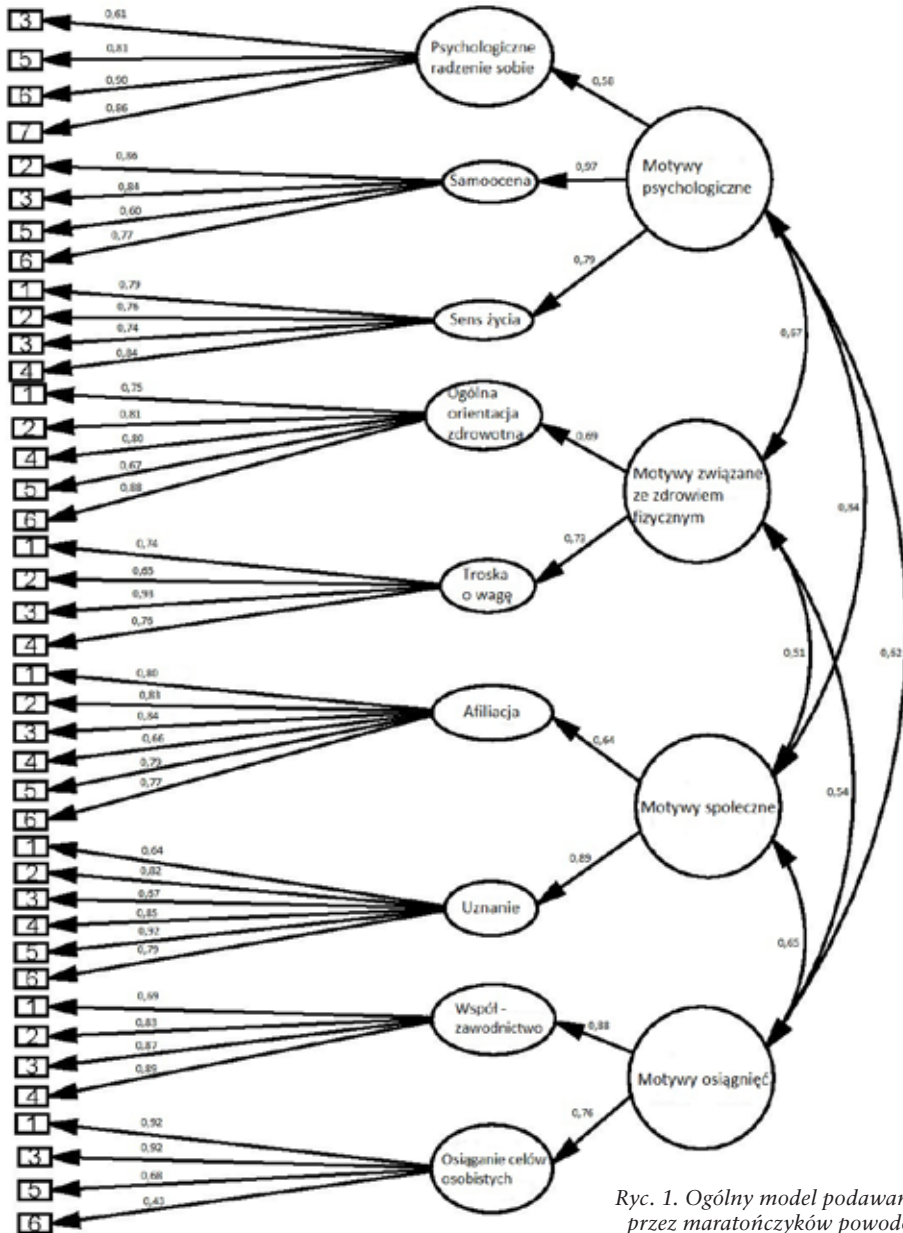
osobistych) do 0,904 (skala **afiliacja**). Charakterystyki statystyczne każdej skali zaprezentowano w tab. 2.

Wskaźniki dopasowania modelu tak otrzymanego kwestionariusza okazały się porównywalne z uzyskanymi w oryginalnej wersji ($\chi^2 = 1473,81$; $df = 761$; $p = 0,000$; $GFI = 0,665$; $AGFI = 0,621$; $RMSR = 0,289$; $PGFI = 0,558$). W odniesieniu do standardów oceny modeli opracowywanych metodą CFA [13] wskaźniki te są niższe od pożądanych, jednak za kryterium oceny zostało w tym przypadku przyjęte porównanie z rezultatami oryginalnego MOMS. To porównanie wykazuje wręcz lepszą jakość modelu od oryginału. Ładunki poszczególnych pozycji wahały się od 0,43 do 0,93 (tylko najniższy z nich był na poziomie niższym niż 0,6). Ładunki czynników pierwszego rzędu względem czynników drugiego rzędu wahały się z kolei od 0,58 do 0,97 (ryc. 1). Wyniki wykazują zbieżność z rezultatami uzyskanymi dla oryginalnego kwestionariusza.

Jak w trakcie konstrukcji MOMS sprawdzano jego trafność za pomocą wielu kwestionariuszy i wskaźników, tak podczas adaptacji poczyniono kroki w stronę weryfikacji skal. W przypadku motywów osiągnięć przewidywano – jak w oryginale – że skala **współzawodnictwo** będzie korelowała ujemnie z najlepszym oraz uśrednionym czasem ma-

ratkańskim biegaczy. Przepuszczano też, że wyniki będą korelowały dodatnio z tygodniowym kilometrażem maratończyków, którzy biegając więcej, uzyskują lepsze rezultaty podczas zawodów. Rzeczywiście taka relacja ujawniła się na poziomie statystycznie istotnym: $r = 0,368$, $p = 0,000$ dla najlepszego czasu maratońskiego oraz $r = 0,344$, $p = 0,000$ dla średniego czasu maratońskiego. Jak zakładano, tygodniowy kilometraż korelował istotnie dodatnio z wynikami na skali: $r = 0,22$, $p = 0,015$. W przypadku **osiągania celów osobistych** przewidywano, że wystąpi ujemna zależność między tym motywem a czasami maratońskimi. Sądźono, że wyniki na tej skali mogą korelować ujemnie z BMI, którego niższa wartość jest produktem ubocznym stawiania sobie coraz wyższej poprzeczki w bieganiu. Rzeczywiście zaobserwowano statystycznie istotną korelację ujemną między najlepszym czasem maratońskim a wynikami: $r = 0,20$, $p = 0,023$, jednak korelacja ze średnim szacowanym czasem była statystycznie nieistotna: $r = 0,187$, $p > 0,05$. Wyniki na tej skali korelowały ujemnie z BMI: $r = 0,19$, $p = 0,037$.

W przypadku motywów społecznych podejrzewano, że skala **afiliacja**, mówiąca o podtrzymywaniu pozytywnych kontaktów z innymi, będzie korelowała ujemnie z procentem treningów w samotności oraz liczbą



Ryc. 1. Ogólny model podawanych przez maratończyków powodów biegania (wyniki standaryzowane).
Źródło: opracowanie własne

bieganych maratonów, podczas których biegacze spotykają się ze znajomymi. Korelacja między wynikami tej skali a procentem treningów w samotności okazała się statystycznie nieistotna: $r = 0,15$, $p > 0,05$, ale korelacja jej wyników z liczbą przebytych ma-

ratonów była istotna: $r = 0,34$, $p = 0,000$. Dodatnia korelacja skali z wiekiem ($r = 0,28$, $p = 0,002$) mogłaby sugerować, że związek pomiędzy liczbą przebiegniętych maratonów a skalą jest artefaktem, jednak sprawdzenie korelacji częściowej ze zmienną kon-

trolną wieku wskazuje bezzasadność tego przypuszczenia. Korelacja pomiędzy liczbą przebiegniętych maratonów a wynikiem na skali, chociaż mniejsza, jest wciąż statystycznie istotna i wynosi $r = 0,26$, $p = 0,003$. Dodatnia korelacja tej skali z wiekiem wskazywałaby na to, że wraz z nim rośnie znaczenie tych motywów dla biegaczy. W przypadku skali **uznanie** również zakładano, że jej wyniki będą korelowały dodatnio z liczbą przebiegniętych maratonów. W istocie, zależność taka wystąpiła: $r = 0,20$, $p = 0,024$.

W kwestii motywów związanych ze zdrowiem fizycznym, gdy chodzi o **ogólną orientację zdrowotną**, przypuszczano, że wyniki tej skali będą korelować dodatnio z wiekiem, ponieważ osoby starsze generalnie bardziej troszczą się o swoje zdrowie i częściej ze względu na nie prowadzą aktywność fizyczną. Faktycznie zauważono taką zależność: $r = 0,22$, $p = 0,012$. Uznano też, że skala **troska o wagę** będzie korelowała dodatnio z BMI, bowiem osoby o większej masie bardziej dążą do pozbycia się jej. Kolejne założenie mówiło, że osoby te będą bardziej zaniepokojone po siedmiu dniach niebiegania ze względu na koncentrowanie się na tym w tym czasie. Obie zależności okazały się statystycznie istotne: kolejno $r = 0,20$, $p = 0,025$ oraz $r = 0,19$, $p = 0,039$.

W przypadku motywów psychologicznych sądzono, że będą one korelowały dodatnio z zaniepokojeniem po siedmiu dniach niebiegania. Zauważono taką relację jedynie ze skalą **sens życia**: $r = 0,19$, $p = 0,036$. Dodatkowo zaobserwowano korelację pomiędzy skalą **sens życia** a latami biegania, liczbą przebiegniętych maratonów i najlepszym czasem: odpowiednio $r = 0,19$, $p = 0,03$; $r = 0,21$, $p = 0,02$; $r = 0,20$, $p = 0,03$. Jest to zrozumiałe, ponieważ im wyższe wyniki tej skali, tym bieganie odgrywa ważniejszą rolę w życiu człowieka, co oznacza, że poświęca mu on więcej czasu.

DYSKUSJA

Analizując uzyskane wyniki, można mówić o potencjalnym problemie, jakim jest uszczerplenie skal mierzących psychologiczne mo-

tywy biegania. Rozjaśnienia tych kwestii należałoby upatrywać w pogłębionych badaniach jakościowych na temat motywacji do biegania maratonów w populacji polskiej. Gdyby w warunkach polskich zostały podjęte badania, które bazują na pionierskich pracach poświęconych motywacji do biegania maratonów w populacji amerykańskiej [1–8], ich rezultaty mogłyby dać wskazówki, jak zmienić występujące w prezentowanej skali pozycje lub jakie nowe dodać. Mogłyby one okazać się również receptą na zbudowanie bardziej „pasującego” modelu do jej opisu ze względu na wskaźniki CFA.

Autorzy kwestionariusza zachęcają, by adaptować go do badań osób biegających inne niż maratoński dystanse bądź tych, które w ogóle nie uczestniczą w zawodach [7]. Istnieją także doniesienia, w których stosowano zmodyfikowany kwestionariusz do testowania przedstawicieli innych niż bieganie dyscyplin [23]. Są więc przesłanki do tego, by wykorzystywać MOMS w różnych kontekstach. Należy jednak pamiętać, że zaproponowany w niniejszej pracy kwestionariusz przeznaczony jest przede wszystkim do badania biegaczy. Badania innych grup sportowych są wskazane jako weryfikujące zasadność takiego zastosowania, nie ma natomiast do tej pory podstaw do oceniania przy użyciu kwestionariusza innych grup sportowców niż biegacze. Jeśli przeprowadzono by badania na temat przydatności kwestionariusza w innych dyscyplinach, otworzyłoby to szerokie pole do analizowania różnic interdyscyplinarnych w motywacji sportowców.

Mimo że liczba osób badanych podczas opracowywania polskiej adaptacji skali ($N = 126$) była stosunkowo niewielka, szczególnie biorąc pod uwagę liczbę pozycji kwestionariusza (41 po skróceniu), to jednak wiele dowodów na użyteczność oryginalnego narzędzia, jego trafność i rzetelność, a także wyniki otrzymane w niniejszej pracy skłaniają do tego, aby uznać opracowaną adaptację za potrzebną w polskich warunkach.

PODSUMOWANIE

Można zaobserwować rosnącą liczbę zarówno biegów maratońskich, jak i osób bio-

jących w nich udział. Powstaje w związku z tym pytanie o to, co kieruje ludźmi wybierającymi tę dyscyplinę sportową. Badania na ten temat prowadzone są od ponad trzydziestu lat. W 1993 roku Masters i wsp. [7] opracowali składający się z 56 pozycji kwestionariusz *The Motivations of Marathoners Scales* (MOMS), przeznaczony do badania różnych motywów biegania maratonów. Skale, które w nim wyodrębnili, to: **ogólna orientacja zdrowotna, troska o wagę** (motywy związane ze zdrowiem fizycznym), **afiliacja, uznanie** (motywy społeczne), **współzawodnictwo, osiąganie celów osobistych** (motywy osiągnięć) **psychologiczne radzenie sobie, sens życia i samoocena** (motywy psychologiczne). Kwestionariusz charakteryzuje się zadowalającymi wskaźnikami psychometrycznymi do tego, aby go stosować.

W Polsce nie było ekonomicznego narzędzia, które służyłoby do oceny motywacji maratończyków do biegania maratonów. Artykuł prezentuje adaptację tego popularnego na Zachodzie kwestionariusza. Kwestionariusz – po przeprowadzeniu niezbędnych procedur, m.in. skróceniu do 41 pozycji – cechują satysfakcjonujące wskaźniki psychometryczne. Autorzy oryginalnej skali zachęcają do używania jej również w przypadku biegaczy startujących na innych niż maraton dystansach lub w ogóle niestartujących w zawodach. Instrument ten może być wykorzystywany w nauce do porównań intergrupowych, np. różnych pod względem społecznym czy ekonomicznym grup, oraz intragrupowych, tj. do opisu określonych grup (np. zawodowych maratończyków, rekreacyjnych biegaczy etc.). Może on być również pomocny dla praktyków, którzy chcieliby dokonać szybkiej oceny motywów biegaczy, na jej podstawie bowiem będą mogli lepiej dostosowywać treningi do zawodników.

Ze względu na niespecyficzność treści pozycji kwestionariusz może być ponadto adaptowany do badania przedstawicieli innych sportów. Przedstawienie naukowych dowodów na użyteczność MOMS w innych sytuacjach znacząco poszerzyłoby jego możliwości w kontekście prowadzenia badań.

BIBLIOGRAFIA

- [1] Curtis J., McTeer W., The motivation for running, *Canadian Runner*, 1981, 1, 18–19. [2] Summers J.J., Machin V.J., Sargent G.I., Psychosocial factors related to marathon running, *Journal of Sport Psychology*, 1983, 5, 314–331. [3] Summers J.J., Sargent G.I., Levey A.J., Murray K.D., Middle aged, non-elite marathon runners: A profile, *Perceptual and Motor Skills*, 1982, 54, 963–969. [4] Johnsgård K., The motivation of the long distance runner: I, *Journal of Sports Medicine*, 1985, 25, 135–139. [5] Johnsgård K., The motivation of the long distance runner: II, *Journal of Sports Medicine*, 1985, 25, 140–143. [6] Clough P.J., Sheper J., Maugha R., Motives for participation in recreational running, *Journal of Leisure Research*, 1989, 21, 297–309. [7] Masters K.S., Ogles B.M., Jolton J.A., The Development of an Instrument to Measure Motivation for Marathon Running: The Motivation of Marathoners Scales (MOMS), *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 1993, 64 (2), 134–143. [8] Carmack M.A., Martens R., Measuring commitment to running: A survey of runners' attitudes and mental states, *Journal of Sport Psychology*, 1979, 1, 25–42. [9] Masters K.S., Lambert M.J., The relation between cognitive coping strategies, reasons for running, injury, and performance of marathon runners, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1989, 11, 161–170. [10] Gill D.L., Deeter T.E., Development of the sport orientation questionnaire, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 1988, 59, 191–202. [11] Crowne D.P., Marlowe D., A new scale of social desirability independent of psychopathology, *Journal of Consulting Psychology*, 1960, 24, 349–354. [12] Brewer B.W., Van Raalte J.L., Linder D.E., Attentional focus and endurance performance, Paper presented at the 100th Annual Convention of the American Psychological Association, Washington D.C., 1992. [13] Jun S., Assessing Goodness of Fit in Confirmatory Factor Analysis, *Measurement and Evaluation in Counseling and Development (American Counseling Association)*, 2005, 37 (4), 240–256. [14] Morgan W.P., Pollock M.L., Psychologic characterization of the elite distance runner, *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1977, 301, 382–403. [15] Sankowski T., Wybrane psychologiczne aspekty aktywności sportowej, AWF, Poznań 2001. [16] Masters K.S., Ogles B.M., An investigation of the different motivations of marathon runners with varying degrees of experience, *Journal of Sport Behavior*, 1995, 18, 69–79. [17] Ogles B.M., Masters K.S., Richardson S.A., Obligatory running and gender: An analysis of participative motives and training habits, *International Journal of Sport Psychology*, 1995, 26, 233–248. [18] Masters K.S.,

Ogles B.M., Cognitive strategies relate to injury, motivation, and performance among marathon runners: Results from two studies, *Journal of Applied Sport Psychology*, 1998, 10, 281–296. [19] Ogles B.M., Masters K.S., Older versus younger adult male marathon runners: Participative motives and training habits, *Journal of Sport Behavior*, 2000, 23 (3), 1–14. [20] Ogles B.M., Masters K.S., A typology of marathon runners based on cluster analysis of motivations, *Journal of Sport Behavior*, 2003, 26 (1), 69–85. [21] Van der Nest A.C., The motivation of ultramarathon runners: a comparison of different age, gender and race groups (praca magisterska), dostępne w Internecie: <http://hdl.handle.net/10210/743> [data dostępu: 29.05.2012]. [22] Ruiz F., Sancho A.Z., Validación de la versión española de las Motivations of Marathoners Scales (MOMS), *Revista Latinoamericana De Psicología*, 2011, 43 (1), 139–156. [23] LaChausse R.G., Motives for competitive and non-competitive cyclists, *Journal of Sport Behavior*, 2006, 29 (4), 304–314.