MOTIVACE K FYZICKÉ AKTIVITĚ

Hana Zuntová, Lenka Šimková, Veronika Stanjurová, Michaela Kopitz

Motivace k fyzické aktivitě

Zájem o fyzickou aktivitu a její vliv na lidské zdraví je stále aktuální téma, které se týká mnoha oblastí, včetně psychologie. Pohybovou aktivitu lze vnímat jako *„jakýkoliv tělesný pohyb spojený se svalovou kontrakcí, která zvyšuje výdej energie nad klidovou úroveň“* (MŠMT ČR, 2018). V české literatuře se setkáváme s různými pojmy, které popisují pohybovou aktivitu. Mezi některé z nich patří pohybová aktivita jako druh tělesné aktivity, cvičení, tělesný pohyb, tělesné cvičení, sport, sportování, fyzická aktivita, tělesný pohyb a pohyb. Přesná definice těchto pojmů obvykle chybí, ale všechny tyto pojmy se týkají jakéhokoliv pohybu, který zvyšuje energetickou spotřebu těla nad úroveň klidového metabolismu (Stackeová, 2010).

Rubín (2018) uvádí, že fyzické aktivity lze kategorizovat na základě čtyř aspektů: intencionality, řízenosti, pravidelnosti a skupinovosti. Intencionální fyzická aktivita se vztahuje k vědomému pohybu, který je zaměřen na dosažení určitého cíle nebo úkolu. Řízená fyzická aktivita se vztahuje k aktivitám, jako jsou sportovní aktivity nebo cvičení v tělocvičně. Pravidelná fyzická aktivita se vztahuje aktivitám, které jsou prováděny například každý den nebo týdně. Skupinová fyzická aktivita se vztahuje k činnostem, které jsou prováděny v rámci skupiny, jako jsou týmové sporty nebo skupinové cvičení. Kategorizace fyzických aktivit může být užitečná pro plánování nebo hodnocení fyzické aktivity a může pomoci při motivaci k této aktivitě. Důležitým kritériem motivace k fyzické aktivitě je její úmysl, který vyvolá aktivní směřování k dosažení cíle (Rubín, 2018).

Motivace je hnací silou chování, mobilizuje jedince k akci, přičemž tato hnací síla může být vědomá či nevědomá. Někdy je záměrně aktivována za účelem dosažení kýženého výsledku nebo k tomu, aby se jedinec něčemu vyhnul. Motivace usměrňuje naše chování a jednání pro dosažení určitého cíle, může se lišit intenzitou a trváním v čase (Nakonečný, 2009).

Motivace v sobě obsahuje tři složky mezi které patří jakým směrem se ubírá, jakou má míru usilování a vytrvalost (Plevová, 2012).

Motivační faktory, které souvisí s fyzickou aktivitou lze vysvětlit také tím, že je člověk vnitřně motivován k naplnění svých životních potřeb, a proto je aktivován ke konání. Mezi základní lidské potřeby řadíme potřebu fyzického pohybu. Autor nazývá tuto potřebu jako biogenní a vysvětluje ji jako reakci organismu na nahromaděnou energii (Slepička et al., 2006).

Také lze vysvětlit motivaci k fyzické aktivitě potřebou fyzického pohybu, která se napříč věkovými skupinami lidí liší a je u každého jedince jiná podle jeho zvyklostí, návyků, zájmů a hodnotové orientace (Duchoň & Šafránková, 2008).

V rámci sociálního kontaktu je v kontextu fyzické aktivity zachyceno sycení potřeb jedince získání společenské prestiže a příslušnosti k určité sociální skupině (Madsen, 1974).

Motivační aspekt potřeby získání osobní hodnoty, sebevědomí či vyjádření sebe sama je fyzická či pohybová aktivita (Pastucha, 2011).

Tvorba položek

Při tvorbě položek jsme vycházeli z již několika existujících dotazníků, týkajících se jednak fyzické aktivity a motivace s ní spojené. Jako inspirace posloužil například MPAM-R (Motives for Physical Activities Measuers-Revised), ale také třeba dotazník osobní a pracovní pohody (UWES). Ze začátku jsme ve skupině vytvořili 40 otázek, které jsme postupně vyselektovali do výsledné podoby. Pro tento výzkum bylo vytvořeno na základě prostudovaných zdrojů následujích pět škál:

a) sociální interakce
b) psychické zdraví (relaxace)
c) fyzické zdraví
d) vzhled a postava
e) dosahování cílů

Výsledný dotazník má 20 položek. Abychom se vyhnuli mechanickému vyplnění tohoto jednodimenziálního testu, zahrnuli jsme do dotazníku 9 inverzních položek. Všechny položky jsou formovány jako výroky u kterých má respondent určit, jak moc pro něj daný výrok platí.

Pro hodnocení výroků byla využita pětibodová Lickertova škála v následujícím znění:

naprosto nesouhlasím-spíše nesouhlasím-něco mezi-spíše souhlasím- naprosto souhlasím

Tabulka č. 1: Položky dotazníku

Číslo položky	**Otázka**	**Škála**	**Druh**
1.	Rád/a provozuji fyzickou aktivitu sám/sama, kolektivní fyzické aktivity nejsou můj šálek kávy.	Sociální interakce	Inverzní
2.	Při zapojení do společné fyzické aktivity s přáteli se cítím trapně, nejistě, nemotorně.	Sociální interakce	Inverzní
3.	Podpora přátel je pro mě motivačním prvkem při dosahování mých cílů v oblasti fyzické aktivity.	Sociální interakce	
4.	Při provozování společné fyzické aktivity navazuji nové vztahy.	Sociální interakce	
5.	Když se věnuji fyzické aktivitě, je to za účelem psychického uvolnění.	Psychické zdraví	
6.	Když se věnuji fyzické aktivitě, nemyslím si, že to má vliv na mé duševní zdraví.	Psychické zdraví	Inverzní
7.	Věnuji se fyzické aktivitě za účelem zhubnutí/zformování postavy.	Vzhled a postava	

8.	Věnuji se fyzické aktivitě za účelem nabrání svalové hmoty.	Vzhled a postava	
9.	Nezáleží mi na tom, zda má postava bude díky aktivnímu sportu přitahovat druhé.	Vzhled a postava	Inverzní
10.	Jsem přesvědčen/a, že fyzická aktivita pomáhá udržovat zdraví.	Fyzické zdraví	
11.	Fyzické aktivitě se nevěnuji proto, abych snížil/a riziko nemoci.	Fyzické zdraví	Inverzní
12.	Věřím, že pravidelná fyzická aktivita je klíčová pro udržení kondice.	Fyzické zdraví	
13.	Pravidelná fyzická aktivita nemusí znamenat zvýšení fyzické kondice.	Fyzické zdraví	Inverzní
14.	Při pravidelné fyzické aktivitě se cítím ve stresu.	Psychické zdraví	Inverzní
15.	Nemám konkrétní cíle, které by mě pobízely k fyzické aktivitě.	Soutěživost	Inverzní
16.	Baví mě překonávat své vlastní rekordy.	Soutěživost	
17.	Těší mě, když mohu sledovat svůj pokrok a vylepšovat své sport. dovednosti.	Soutěživost	
18	Mám tendence se vyhýbat fyzické aktivitě, kde bych musel soutěžit s ostatními.	Sociální interakce	Inverzní
19.	Věnuji se fyzické aktivitě s přáním, abych se líbil a byl přitažlivý.	Vzhled a postava	
20.	Fyzická aktivita mi pomáhá uvolnit napětí.	Psychické zdraví	

Před samotným sběrem dat, byla vytvořena pilotní verze našeho dotazníku na platformě Survio. Byla zajištěna testovací distribuce mezi členy rodiny a přáteli, abychom zjistili, jestli jsou otázky srozumitelné a kolik času vybere vyplnění.

Výzkumný a standardizační soubor

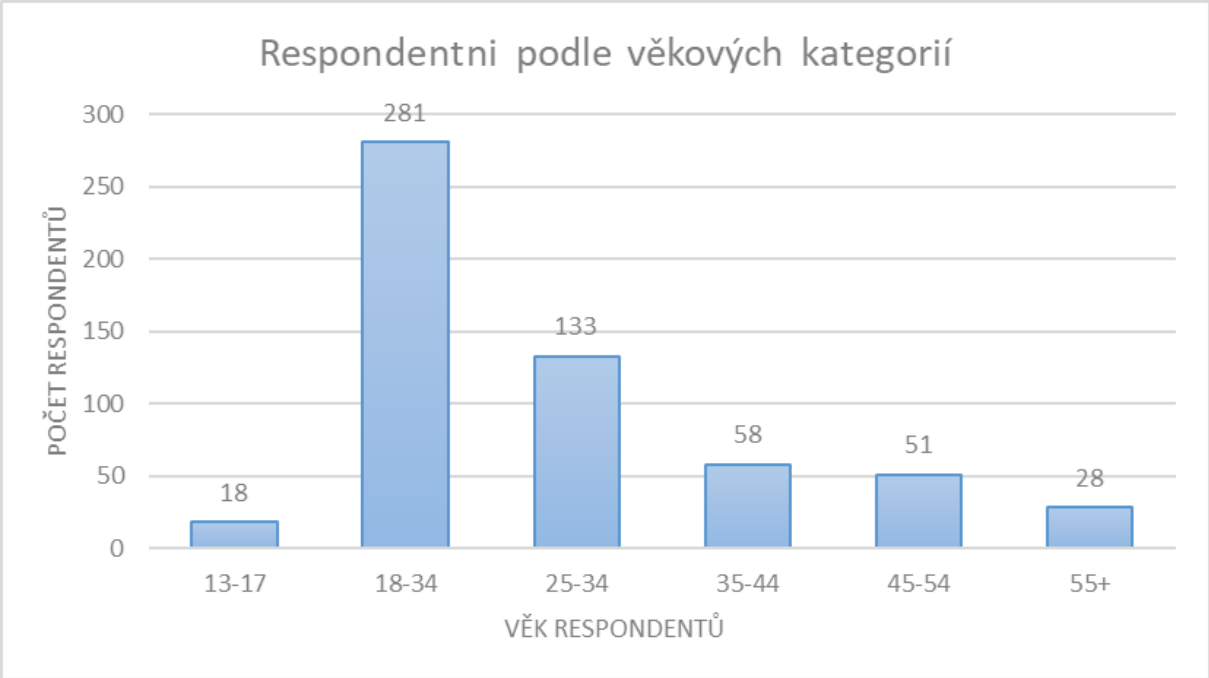
Abychom zacílili na co nejširší skupinu respondentů, dotazník nebyl omezen žádným specifickým kritériem. Sběr dat probíhal od 24.10.2023 do 12.11.2023. Testování bylo realizováno v prostředí

online platformy. Distribuce dotazníku probíhala kombinací dvou způsobů. Napřímo byli osloveni naši přátelé, kolegové a žáci SŠ. Také jsme využili sílu sociálních sítí a dotazník byl umístěn do různých skupin, které se zabývají sběrem respondentů.

Celkem dotazník vyplnilo 569 respondentů, přičemž 38 jej pak vyplnilo opakovaně. Při bližší kontrole jsme zjistili, že data z prvního dotazování žádný respondent nevykazoval znak nedbalého vyplnění, proto jsme všechna data ponechali a pracovali jsme s celým souborem dat. Výzkumný soubor tvořilo 467 žen (82%) a 102 mužů (18%). Věkové rozpětí respondentů bylo rozmanité, pohybující se v rozmezí od min. věk 13 do max. věk 71 let. Věkový průměr je 29 let, medián 24 let a směrodatná odchylka 11,60. Nejvíce zastoupenou skupinou jsou respondenti ve věkové kategorii 18-24 let (49%), představující téměř polovinu celkového vzorku. Rovněž jsou identifikovatelné menší, ale významné skupiny ve věkových kategoriích 25-34 let (23%), 35-44 let (10%), 45 - 54 (9%) a 55 let a starší (5%).

I přesto, že skupina respondentů ve věku 13-17 let představuje pouze malý podíl celkového vzorku (3.2%), rozhodli jsme se nevyřazovat tuto skupinu, neboť jsme nestanovili žádná věková kritéria. Tím jsme zajistili zachování celistvosti všech záznamů a maximální pokrytí různorodosti respondentů v našem výzkumu.

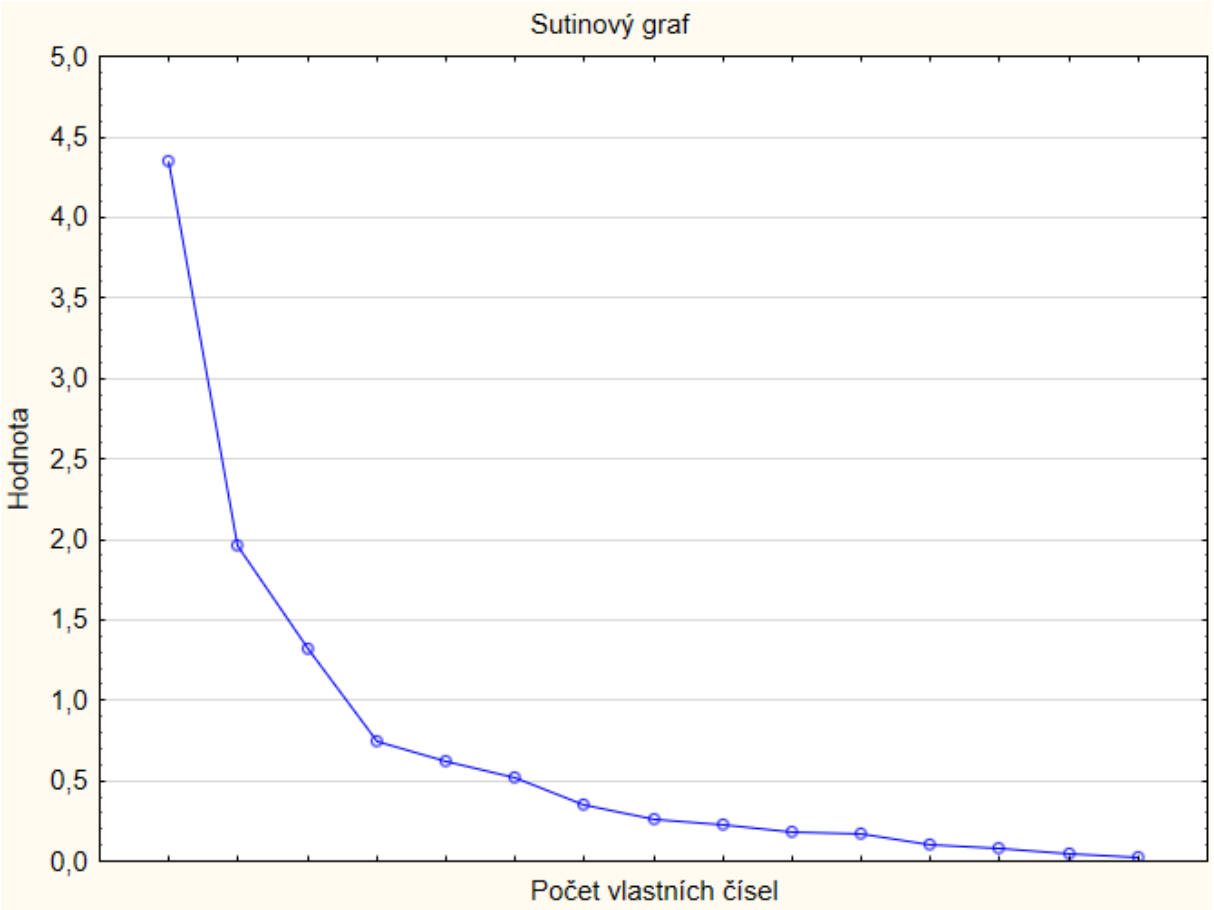
Graf č. 1: Respondenti dle věkových kategorií



Faktorová struktura inventáře a výběr funkčních položek

Původní set 20 testových položek byl podroben faktorovou analýzou. Pro výpočet byla použita metoda hlavní osy. Z grafu jsou patrny tři hlavní dominantní faktory. Použili jsme pravidlo vlastního čísla většího než 1. Proto uvádíme tři dominantní faktory.

Graf č. 2: Sutinový graf pro 20 položek



Tabulka č. 2: Faktorové náboje z EFA s 20 položkami

Pol.	Faktory 1	Faktory 2	Faktory 3	Komunalita	Subškály	Otázky
1	**0,61**	0,00	-0,02	0,37	1	Rád provozuji FA sám, kolektivní FA nejsou můj šálek kávy.
2	**0,67**	-0,04	0,20	0,49	1	Při zapojení do společné FA s přáteli se cítím trapně, nejistě, nemotorně.
3	**0,32**	0,25	0,13	0,18	1	Podpora přátel je pro mě motiv. prvkem při dosahování mých cílů v oblasti FA.
4	**0,56**	0,12	0,14	0,35	1	Při provozování společné FA navazuji nové vztahy.
5	0,12	-0,01	**0,54**	0,31	3	Když se věnuji FA, je to za účelem psychického uvolnění.
6	0,01	0,00	**0,56**	0,31	3	Když se věnuji FA, nemyslím si, že to má vliv na mé duševní zdraví.
7	-0,08	**0,70**	0,11	0,51	2	Věnuji se FA za účelem zhubnutí/zformování postavy.

8	0,18	**0,47**	0,12	0,26	2	Věnuji se FA za účelem nabrání svalové hmoty.
9	-0,01	**0,56**	0,04	0,32	2	Nezáleží mi na tom, zda má postava bude díky FA přitahovat druhé.
10	0,03	0,15	**0,62**	0,41	3	Jsem přesvědčen, že FA pomáhá udržovat zdraví.
11	0,03	0,05	0,16	0,03	3	FA se nevěnuji proto, abych snížil riziko nemoci.
12	0,09	0,29	**0,49**	0,33	3	Věřím, že pravidelná FA je klíčová pro udržení kondice.
13	0,10	0,18	0,13	0,06		Pravidelná FA nemusí znamenat zvýšení FA.
14	0,41	0,04	0,45	0,37		Při FA se cítím ve stresu.
15	0,22	0,35	0,24	0,22		Nemám konkrétní cíle, které by mě pobízely k FA.
16	0,43	0,34	0,32	0,40		Baví mě překonávat své vlastní rekordy.
17	0,37	0,43	0,43	0,51		Těší mě, když mohu sledovat svůj pokrok a vylepšovat své sport. dovednosti.
18	**0,65**	0,00	0,09	0,43	1	Mám tendenci vyhýbat se FA, kde bych musel soutěžit s ostatními.
19	-0,06	**0,80**	-0,07	0,66	2	Věnuji se FA s přáním, abych se líbil, byl přitažlivý pro druhé.
20	0,30	0,07	**0,69**	0,57	3	FA mi pomáhá uvolnit napětí.

Výsledky jsou uvedené na základě provedené rotace Varimax. První nalezený faktor je svázán s pěti položkami. Byl nazván **sociální interakce** a je sycen položkami **č. 1** až **č. 4**, a **č. 18**. Nejvyšší hodnoty jsou u položek **č. 2 s** hodnotou **0,67** "*Při zapojení do společné fyzické aktivity s přáteli se cítím trapně, nejistě, nemotorně*, a **č. 18** s hodnotou **0,65** "*Mám tendenci vyhýbat se fyzickým aktivitám, kde bych musel soutěžit s ostatními*".

Druhý faktor jsme nazvali **vzhled a postava** a je sycen 4 položkami a to **č. 7** až **č. 9,** a **č. 19**. Položka s nejvyšší hodnotou je **č. 19 - 0,80** "*Věnuji se fyzické aktivitě s přáním, abych se líbil, byl přitažlivý pro druhé*"

Třetí nalezený faktor je spojen s nejvíce položkami. Je sycen 7 položkami **č. 5, č. 6**, položkami **č. 10, č. 12 a č. 20**. Třetí faktor byl nazván **starost o zdraví a psychickou pohodu.** Nejvyšší nalezená hodnota je u položky **č. 20 - 0,69** *"Fyzická aktivita mi pomáhá uvolnit napětí"*.

U položky č. 11 "*Fyzické aktivitě se nevěnuji proto, abych snížil riziko nemoci*", je velmi nízké sycení třetího faktoru a to 0,16, proto jsme tuto položku vyřadili. Položka č. 13 "*Fyzické aktivitě se nevěnuji*

proto, abych snížil/a riziko nemoci" má nízké sycení u všech třech faktorů, proto byla vyřazena. Položka č. 14 *"Při fyzické aktivitě se cítím ve stresu",* má dvojí silné sycení v prvním a třetím faktoru 0,41 a 0,45, ale protože se nám do prvního faktoru moc nehodí, nakonec jsme se rozhodli pro její vyřazení. Položky č. 15 až č. 17 mají sycení podobné ve všech faktorech, nespadají nám do třech uvedených faktorů, proto jsme se rozhodli je také vyřadit. Položky zní: " *Při fyzické aktivitě se cítím ve stresu", "Nemám konkrétní cíle, které by mě pobízely k fyzické aktivitě", "Baví mě překonávat své vlastní rekordy".*

Testové škály, výpočet hrubého skóru

Náš testový nástroj byl původně rozdělen do 5 subškál. Na základě faktorové analýzy jsme však vyřadili subškálu "Dosahování cílů", neboť nedosahovala dominance tří faktorů popsaných výše. Položky subškál "Psychického zdraví" a "Fyzického zdraví" jsme sloužili do jednoho faktoru "Starost o zdraví a psychickou pohodu". Vyřazeno bylo 6 položek z důvodu nízkého sycení faktoru, či z důvodů vysokého sycení ve více faktorech. Výsledný inventář tvoří 14 položek viz tabulka 3.

Tabulka č. 3: Subškály, jejich popisy a položky inventáře

Položka	Znění položky
Sociální interakce – tato škála indikuje potřebu sociálního kontaktu v souvislosti s fyzickou aktivitou.	
1*	Rád provozuji fyzickou aktivitu sám, kolektivní fyzické aktivity nejsou můj šálek kávy.
2*	Při zapojení do společné fyzické aktivity s přáteli se cítím trapně, nejistě, nemotorně.
3	Podpora přátel je pro mě motivačním prvkem při dosahování mých cílů v oblasti fyzické aktivity.
4	Při provozování společné fyzické aktivity navazuji nové vztahy
18*	Mám tendenci vyhýbat se fyzické aktivitě, kde bych musel soutěžit s ostatními.
Vzhled a postava – škála má za cíl zmapovat, na kolik testovanému záleží na fyzickém vzhledu z hlediska věnování se fyzické aktivitě.	
7	Věnuji se fyzické aktivitě za účelem zhubnutí/zformování postavy.
8	Věnuji se fyzické aktivitě za účelem nabrání svalové hmoty.
9*	Nezáleží mi na tom, zda má postava bude díky fyzické aktivitě přitahovat druhé.
19	Věnuji se fyzické aktivitě s přáním, abych se líbil, byl přitažlivý pro druhé.
Starost o zdraví a psychickou pohodu – vysoké skóre v této škále značí sílu korelace mezi fyzickou aktivitou a zaměřením na fyzické a psychické zdraví.	
5	Když se věnuji fyzické aktivitě, je to za účelem psychického uvolnění.
6*	Když se věnuji fyzické aktivitě, nemyslím si, že to má vliv na mé duševní zdraví.
10	Jsem přesvědčen, že fyzická aktivita pomáhá udržovat zdraví.

12	Věřím, že pravidelná fyzická aktivita je klíčová pro udržení kondice.
20	Fyzická aktivita mi pomáhá uvolnit napětí.

*Pozn.: položky označené * jsou inverzní.*

Hrubý skór jednotlivých subškál je vypočítán jako součet získaných bodů za každou z položek. Body byly udělovány následovně: naprosto nesouhlasím = 1; spíše nesouhlasím = 2; něco mezi = 3; spíše souhlasím = 4; naprosto souhlasím = 5. U inverzních položek byl naprostý nesouhlas skórován 5 body a naprostý souhlas 1 bodem. V první subškále je možné získat 5–25 bodů, ve druhé 4–20 bodů a ve třetí subškále 5–25 bodů.

Celkový hrubý skór inventáře motivace k fyzické aktivitě může dosahovat 14 až 70 bodů.

Důkazy o reliabilitě metody

Vnitřní konzistence

Pro zjištění reliability jednotlivých subškál i celkové škály jsme použili Cronbachův koeficient alfa. Vnitřní konzistence celkové škály dosahuje hodnoty 0,73. Škála sociální interakce dosahovala hodnot 0,71, vzhled a postava 0,73 a poslední škála- starost o zdraví a psychickou pohodou 0,72. Podrobné data jsou popsány v tabulce 4. Průměrný korelační koeficient 0,19.

Hodnota reliability se obvykle považuje za uspokojivou, pokud dosahuje alespoň 0,7. Tato hranice naznačuje přijatelnou spolehlivost měření. Pokud bychom se podívali na jednotlivé položky, relativně nízkou reliabilitu mají položky č.19 - 0,29 a č.6- 0,26.

Tabulka č. 4: Popisné charakteristiky jednotlivých položek

Položka	Průměr	Sm. odch.	Šikmost	R_{celek}	$R_{subškála}$	R^2
1	2,66	1,25	0,22	0,33	0,55	0,33
2	3,23	1,33	-0,30	0,40	0,53	0,40
3	3,33	1,26	-0,46	0,36	0,29	0,19
4	2,74	1,23	0,27	0,44	0,52	0,32
18	2,85	1,43	0,12	0,34	0,50	0,34
7	3,47	1,21	-0,67	0,31	0,59	0,41
8	2,8č	1,27	0,08	0,35	0,36	0,21
9	3,19	1,25	-0,29	0,31	0,49	0,34
19	2,99	1,25	-0,05	0,29	0,66	0,50
5	3,70	1,03	-0,69	0,30	0,48	0,36
6	4,20	1,01	-1,39	0,26	0,47	0,25
10	4,57	0,63	-1,62	0,36	0,53	0,39
12	4,43	0,73	-1,64	0,40	0,40	0,36
20	4,10	0,93	-1,06	0,49	0,59	0,46
MIN	2,66	0,63	-1,62	0,26	0,29	0,19
MAX	4,57	1,43	0,27	0,49	0,66	0,50

Pozn.: Sloupec R_{celek} obsahuje korelační koeficient položky a součtu zbývajících 11 položek. Sloupec $R_{subškála}$ obsahuje korelační koeficient položky a součtu zbývajících položek dané subškály.

Stabilita v čase

Abychom byli schopni ověřit stabilitu v čase, požádali jsme respondenty z řad přátel a rodiny, o znovu vyplnění předkládaného dotazníku. Retest nám vyplnilo 38 respondentů, 32 žen a 6 mužů. Došlá data jsme analyzovali, nicméně nenašli jsme známky nedbalého vyplnění. Časový odstup obou administrací se pohyboval mezi 7-14 dny, medián 10 dní.

Pro celkovou reliabilitu test retest jsme použili Pearsonův korelační koeficient, který pro celkovou škálu dosahuje 0,81.

Stabilita u škály **sociální interakce** dosahuje hodnoty 0,83. Škála **vzhled a postava** dle Peasonova korelačního koeficentu dosahuje hodnoty 0,74. Nejnižší hodnoty dosáhla škála **starost o zdraví a psychickou pohodu**, která má 0,60.

Tabulka č. 5: Vnitřní konzistence, stabilita v čase a další deskriptivní statistiky škál inventáře

Škála	Počet pol.	Průměr	Směr. odchylka	Šikmost	Stabilita v čase	Vnitřní konz.	Chyba měření
Sociální interakce	5	15,06	4,38	0,77	0,83	0,72	2,32
Vzhled a postava	4	11,53	3,55	0,31	0,74	0,73	1,84
Starost o zdraví a psychickou pohodu	5	22,08	2,77	1,03	0,60	0,72	1,47
Celkový skór	14	49,21	6,19	0,52	0,81	0,73	3,22

Důkazy o validitě metody

Kriteriální validita metody

Jako validizační kritérium jsme stanovili otázkou, kdy respondenti naposledy vyvíjeli FA. Vycházeli jsme z premisy, že motivace k FA se může v průběhu života měnit a momentální motivaci můžeme zkoumat u jedinců, kteří v posledních dnech aktivně prováděli FA.

Otázka byla nepovinná a 22 % respondentů ji vynechala (n=127). Část respondentů uvedla údaj, který nebylo možné převést na číselnou hodnotu. Smysluplnou odpověď jsme získali od 75% respondentů (n=426 respondentů). Záznamy jsme převedli na počet dnů (1=dnes, 2=včera, …). Rozmezí nalezených hodnot bylo od “dnes” po “před covidem”. Data jsme získali od 351 žen a 75 mužů.

Tabulka č. 6: Spearmanovy korelační koeficienty vnějšího kritéria a hrubých skórů škál

Škála	r	t(1052)	p
Sociální interakce	-0,10	-2,07	< 0,039
Starost o zdraví a psychickou pohodu	0,01	0,27	< 0,787
Vzhled a postava	-0,09	-1,91	< 0,057
Celkové	-0,10	-2,12	< 0,035

Výsledky signifikantnost vztahu neprokázaly, což přisuzujeme nevhodně zvolenému validizačnímu kritériu.

Faktorová validita

V našem inventáři přemýšlíme nad motivací k fyzické aktivitě jako kontruktu, který je charakterizován třemi složkami: **sociální interakce, starost o zdraví a psychickou pohodu, vzhled a postava**. Tato struktura by se měla odrážet ve faktorových nábojích 12 položek inventáře.

Pro ověření tohoto předpokladu jsme s pomocí EFA získali faktorové náboje. Čtyřfaktorové řešení s rotací VARIMAX a Kaiserovou normalizací obsahuje tabulka níže.

Tabulka č. 7: Faktorové zátěže

Položka	Factor 1	Factor 2	Factor 3	Komunalita
p1	**0,68**	0,03	-0,03	0,46
p2	**0,62**	-0,05	0,19	0,43
p3	**0,35**	0,22	0,11	0,19
p4	**0,58**	0,05	0,13	0,35
p18	**0,59**	-0,01	0,08	0,35
p7	-0,09	**0,69**	0,13	0,50
p8	0,18	**0,39**	0,10	0,19
p9	0,05	**0,57**	0,06	0,33
p19	-0,03	**0,84**	-0,08	0,71
p5	0,13	-0,01	**0,56**	0,34
p6	0,04	0,00	**0,56**	0,31
p10	0,03	0,15	**0,64**	0,44
p12	0,06	0,25	**0,49**	0,31
p20	0,31	-0,02	**0,66**	0,53
Rozptyl	13%	13%	13%	

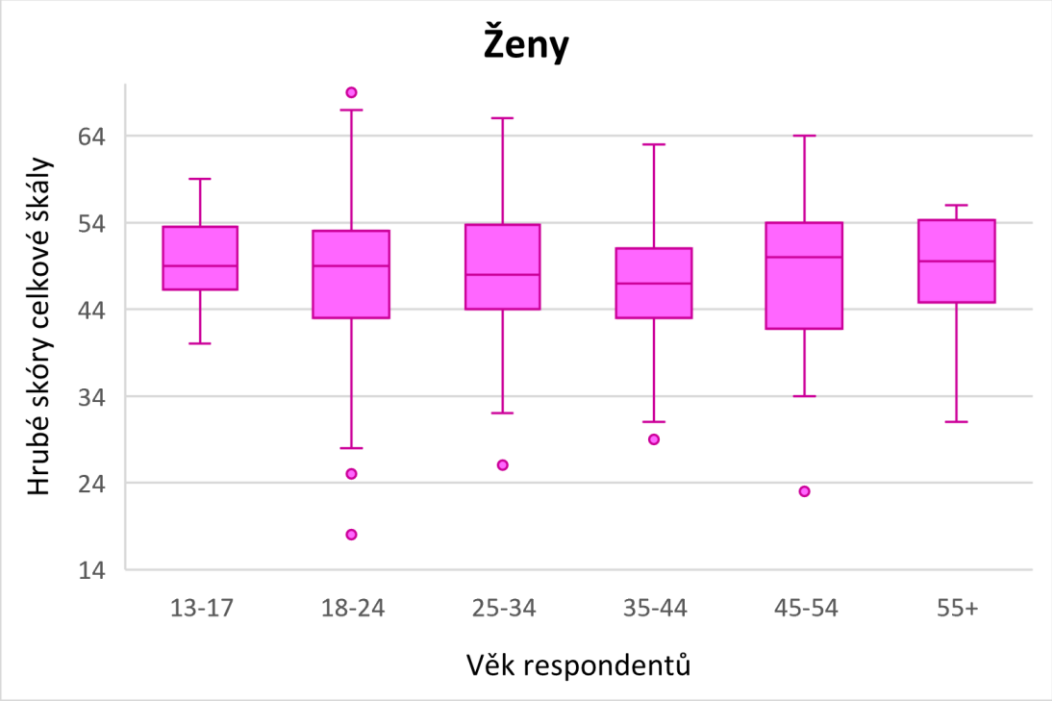
Pozn.: Faktorové náboje v absolutní hodnotě menší než 0,35 jsou vytištěny šedě.

Faktorová analýza poukázala na tři faktory: Sociální interakce, vzhled a postava a péče o psychické a fyzické zdraví. Komunalita s pohybuje mezi 0,19 a 0,71. U položek č.3 a č.8 se pohybuje pod 20%. Oproti tomu u položky č.19, u které byl zjištěný faktorový nábor v absolutní hodnotě 0,84, je komunalita vysoká a dosahuje 71%.

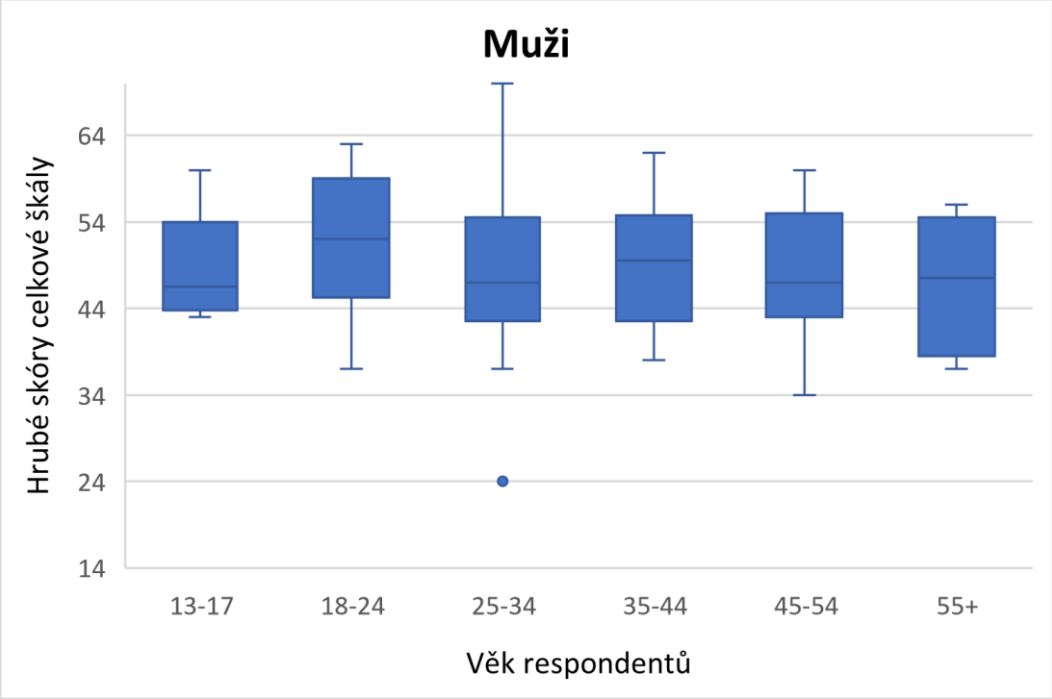
Orientační normy

Normy jsme se rozhodli udělat jednotné pro všechny věkové kategorie bez ohledu na pohlaví. Důvodem jsou relativně stejné hodnoty hrubých skórů napříč věkovými skupinami obou pohlaví (viz graf č. 3 a graf č. 4). Rozdílné normy pro muže a ženy jsme nevytvořili primárně z důvodu nepoměru početnosti výzkumného vzorku, přičemž ženy zaujímaly více než 5x tolik respondentů oproti mužům.

Graf č. 3: Hrubé skóry celkové škály u žen

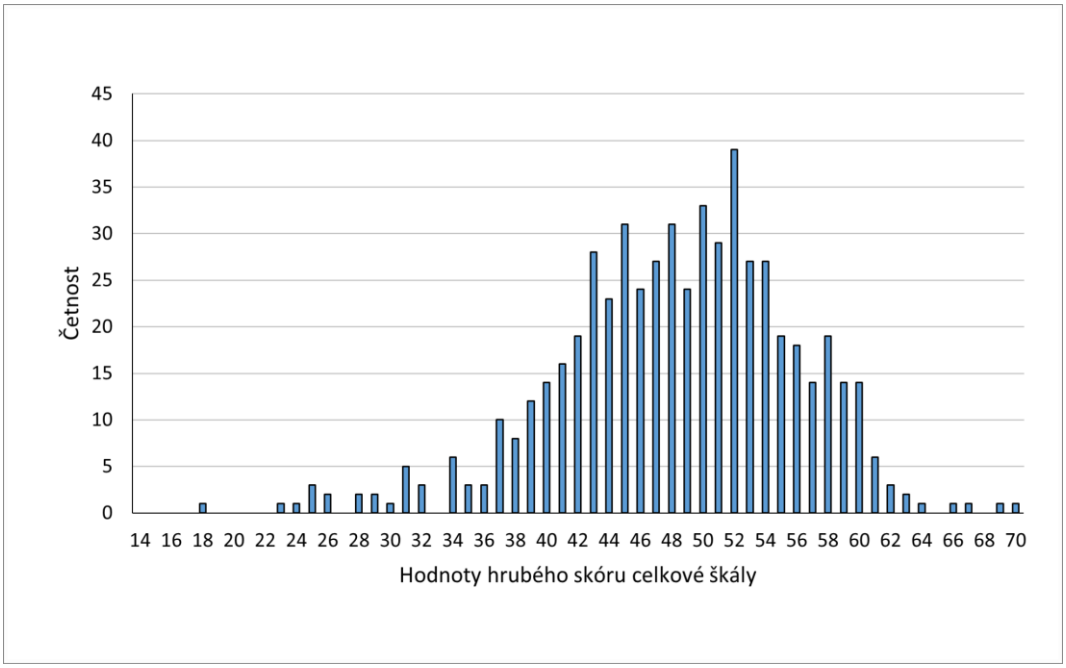


Graf č. 4: Hrubé skóry celkové škály u mužů



Normy jsme vytvořili pomocí nelineární plošné transformace. Hrubé skóry mužů i žen byly převedeny na percentily, které jsme následně převedli pomocí kvantilu normovaného normálního rozdělení na Z-skóry. Pro lepší interpretaci výsledků jsme vzniklé Z-skóry převedli na přehlednější staniny. Přestože naše data nabývají poměrně normálního rozdělení, zvolili jsme nelineární tramsformaci z důvodu větších rozdílů četnosti v oblasti průměrných hodnot hrubého skóru, které vidíme na grafu č. 5.

Graf č. 5: Četnost hodnot HS celkové škály



Vytvořené staninové normy naší metody vidíme v tabulce č. 8.

Tabulka č. 8: Staninové normy

Stanin	Sociální interakce	Vzhled a postava	Starost o zdraví a psychickou pohodu	Celková škála
1	5	4-5	5-15	14-34
2	6-7	6-8	16-17	35-39
3	8-9	9-10	18-19	40-43
4	10-12	11-12	20-21	44-47
5	13-14	13-14	22	48-51
6	15-16	15	23-24	52-54
7	17-18	16-17		55-58
8	19-21	18-19	25	59-60
9	22-25	20		61-70

Pozn.: Normy jsou uvedeny pro každou ze tří dílčích škál a následně pro celkovou škálu metody. Hodnoty ve 2. – 5. sloupci odpovídají možným hodnotám hrubého skóru. V 1. sloupci jsou k těmto hodnotám přiřazeny jednotlivé staniny.

Zhodnocení metody

Představený inventář je krátkým a rychlým nástrojem pro zhodnocení motivace k fyzické aktivitě. Inventář vykazuje dobré hodnoty stability v čase na hlavní škále, i na dvou ze tří subškál. Pouze škála ”Starost o zdraví a psychickou pohodu“ dosáhla nižších hodnot. Vnitřní konzistenci můžeme taktéž považovat za uspokojivou.

Z důkazů o validitě jsme nenalezli signifikantní důkaz o kriteriární validitě, což přisuzujeme nevhodně zvolenému validizačnímu kritériu. Doklad o faktorové validitě prokázal, že položky s nízkou validitou se vyskytovaly ve všech třech škálách.

Bohužel se vyskytl problém u několika položek, které obsahovaly dvojité zápory. Tento případ nalézáme kupříkladu u položky č. 9: “Nezáleží mi na tom, zda má postava bude díky fyzické aktivitě přitahovat druhé”. Respondent byl poté nucen z hlediska odpovědi využít dvojitého záporu, který může být pro řadu lidí matoucí. Pár participantů nás na tyto položky upozornilo.

Co se týče reverzních položek, zprvu jsme usilovali o to, aby jsme měli vytvořeno přibližně polovinu položek z celkové škály. Vlivem vyřazení několika z nich naše výsledná testová baterie obsahuje pouze 5 reverzních položek z celkových 14. Považujeme za výhodnější mít těchto reverzních položek více, čehož by bylo podle nás dobré v budoucnu dosáhnout.

Použitá literatura

Duchoň, B., & Šafránková, J. (2008). Management: integrace tvrdých a měkkých prvků řízení. Nakladatelství CH Beck.

Madsen, K. B. (1974). Modern theories of motivation: A comparative metascientific study. John Wiley & Sons.

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky. (2018) Pokyny EU pro pohybovou aktivitu. http://www.msmt.cz/sport/pokyny-eu-pro-pohybovou-aktivitu.

Nakonečný, M. (2009). Sociální psychologie (Vyd. 2., rozš. a přeprac). Academia.

Pastucha, D. (2011). Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity. Grada.

Plevová, I. (2012). Management v ošetřovatelství. Grada.

Rubín, L. (2018). Fyzická aktivita a zdraví. Karolinum Press.

Stackeová, D. (2010). *Zdravotní benefity pohybové aktivnosti health benefits of physical activity* Katedra fyzioterapie, FTVS UK Praha. Hygiena 55(1) 25 – 28

Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2006). Psychologie sportu. Karolinum.

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.