



RAZLIKE U INTRINZIČNOJ MOTIVACIJI STUDENTICA U RAZLIČITIM STADIJIMA PROMJENE PONAŠANJA POVEZANIH S VJEŽBANJEM

DIFFERENCES IN INTRINSIC MOTIVATION OF FEMALE STUDENTS IN DIFFERENT STAGES OF READINESS TO CHANGE FOR EXERCISE

Josip Cvenić¹, Renata Barić²

¹Odjel za matematiku, Sveučilište J.J. Strossmayera u Osijeku

²Kineziološki fakultet, Sveučilište u Zagrebu

SAŽETAK

Cilj ovog rada bio je ispitati razlike u razini intrinzične motivacije studentica koje se, sukladno transteorijskom modelu, nalaze u različitim stadijima promjene ponašanja. Uzorak ispitanica sastojao se od 102 studentice, sa tri odjela (matematika, fizika, kemija) Sveučilišta J.J. Strossmayer u Osijeku. Za procjenu intrinzične motivacije za vježbanje upotrebljen je Upitnik intrinzične motivacije (Intrinsic Motivation Inventory - IMI) kojim se procjenjuju 4 dimenzije intrinzične motiviranosti (interes-uživanje, percipirana kompetentnost, napor-važnost, pritisak-tenzija). Kriterijsku varijablu u ovom istraživanju predstavljala je kratka verzija Skale za mjerenje procesa promjene (URICA; *University of Rhode Island Change Assessment Scale*), utemeljena na transteorijskom modelu spremnosti na promjenu ponašanja povezanih sa vježbanjem. Značajnost razlika između pojedinih stadija transteorijskog modela utvrđena je univarijantnom analizom varijance (ANOVA) uz Tukey post-hoc test. Rezultati su pokazali da se studentice koje se nalaze u različitim stadijima spremnosti na promjenu ponašanja povezanih s vježbanjem statistički značajno razlikuju ($p < 0.05$) u tri od četiri dimenzije intrinzične motivacije. Što su studentice tjelesno aktivnije njihova razina intrinzične motivacije za vježbanje je viša - osjećaju se kompetentnijima, više uživaju u vježbanju i ulažu veći trud i napor u treninge, te osjećaju manji pritisak zbog vježbanja i prilikom vježbanja.

Ključne riječi: intrinzična motivacija, transteorijski model, promjena ponašanja, studentice

SUMMARY

The aim of this study was to establish differences in intrinsic motivation of female students who, in accordance with transtheoretical model, are in various stages of change. The sample consisted of 102 female students, from three departments (Mathematics, Physics, Chemistry) J.J. Strossmayer University of Osijek. The Intrinsic Motivation Inventory (IMI), which has been used to assess intrinsic motivation is designed to measure four components of intrinsic motivation (interest-enjoyment, perceived competence, effort-importance, and pressure-tension). The criterion variable in this study was the short version Change Assessment Scale (URICA; *University of Rhode Island Change Assessment Scale*), based on the transtheoretical model of readiness to change for exercise. The significance of differences across transtheoretical model stages was determined with the univariate analysis of variance (ANOVA) coupled with Tukey's post-hoc test. The results showed that the students in various stages of readiness to change for exercise are significantly different ($p < 0.05$) in three of the four dimensions of intrinsic motivation. What are students more physically active their level of intrinsic motivation for exercise is higher - they feel more competent, enjoy more in exercising and put more effort and hard work in training, and feel less tension for exercise and during exercise.

Keywords: intrinsic motivation, transtheoretical model, behavioural change, female students

UVOD

U suvremenom društvu sve se češće govori o različitim nepoželjnim i štetnim obrascima ponašanja i navika koja dovode do brojnih zdravstvenih poteškoća, što postaje javnozdrastveni problem. Usprkos višestruko dokazanoj koristi tjelesnog vježbanja i njegovanja aktivnog životnog stila, evidentno je da brojni pojedinci, usprkos dobroj volji, s jedne strane ne uspijevaju promijeniti uobičajene sedentarne navike, te održati započete promjene ponašanja, pozadina čega se sve više istražuje u znanstvenim okvirima.

Promjene ponašanja često se istražuju u okviru Transteorijskog modela koji se opisuje kao integrativni i osnovni model promjene ponašanja i može se pronaći u svim većim teorijama psihoterapije (23). Izvorno je osmišljen radi istraživanja negativnih ovisnosti kao što je pušenje, a početna istraživanja su otkrila kako su se uspješne promjene same dogodile bez profesionalne intervencije (19,23). Ovaj je model bio korišten i primjenjen u brojnim studijama, a jedna od njih je analizirala promjene stadija kod 12 različitih tipova zdravstvenih ponašanja i navika poput pušenja, korištenja kontracepcije, smanjenja unosa masti, itd. (22) i citiran je kao jedan od najvažnijih teorijskih zdravstvenih promotora desetljeća (25).

Transteorijski model (20) opisuje različite stadije koje pojedinci prolaze u oblikovanju i održavanju ponašanja. Stadiji su označeni kao predkontemplacija, kontemplacija, priprema, akcija i održavanje. U stadiju predkontemplacije, pojedinac nema namjeru mijenjati svoje ponašanje u bliskoj budućnosti (obično se definira period od sljedećih šest mjeseci). U stadiju kontemplacije, takva namjera već postoji, osoba razmišlja o opcijama, no premissa se i još uvijek nije sigurna. U pripremnom stadiju, osoba donosi odluku o promjeni svog ponašanja u vrlo bliskoj budućnosti. U stadiju djelovanja ili akcije pojedinac je aktivno uključen u promjenu svoga ponašanja (npr. počinje vježbati, paziti na prehranu), a ako održi promjenu dovoljno dugo (obično se uzima period od šest mjeseci) može ga se klasificirati u stadij održavanja. Napredovanje kroz stadije je koncipirano kao cikličan, a ne linearan proces, tako da većina ljudi kruži kroz ove stadije nekoliko puta prije nego postigne održivu promjenu (8). Osim u istraživanjima vezanim za rizična ponašanja, model promjene stadija mnogo je puta primijenjen i u području povećanja razine tjelesne aktivnosti i motiviranja pojedinaca da počnu redovito vježbati (22,14).

Prilikom promicanja vježbanja smatra se da uspjeh u prihvaćanju programa redovitog vježbanja u velikoj mjeri ovisi o razlozima zbog kojih se vježbanje provodi (npr. 9,15). Osobe koje vježbaju iz unutarnjih razloga, kao što su uživanje i dobar osjećaj, obično više ustraju u vježbanju od onih koji vježbaju zbog nekih vanjskih razloga, kao što su vanjski pritisci ili postizanje nagrade (17,28,29). Gledano u cjelini, rezultati istraživanja ukazuju na to da ekstrinzični motivi dominiraju u ranim stadijima usvajanja vježbanja, ali su intrinzični motivi važni za napredovanje kroz stadije te za održavanje stvarne aktivnosti (13). Identificiranje motiva na temelju kojih se

može pronaći način da se osobe koje ne sudjeluju u tjelesnim aktivnostima potakne na vježbanje i tako unaprijedi i poboljša kvaliteta njihovog života važan je predmet istraživanja. Uvidom u motive nevježbača moguće je bolje razumjeti njihove potrebe i afinitete te im u skladu s tim ponuditi adekvatan način vježbanja. Stoga, različite ciljane skupine zahtijevaju različite pristupe u promociji i radu. Potencijalne vježbače fiksirane u kontemplativnom stadiju 'vječne pripreme' treba potaknuti na djelovanje, a u tu svrhu korisne su informacije putem edukacija, marketinga, javnih kampanji o zdravlju i sl. Vježbače koji su se uključili uz velik rizik od odustajanja treba potkrepljivati i podržavati, a u tu svrhu najviše pomaže socijalna podrška suvježbača, voditelja, obitelji. Vježbačima na prijelomnici da trajno prihvate vježbanje kao životni stil nužne su pozitivne povratne informacije, reevaluacija ciljeva i strategije nošenja sa životnim stresorima koji bi mogli uzrokovati odustajanje (26).

S obzirom na navedenu problematiku bilo bi zanimljivo istražiti neke relacije između intrinzične motivacije za vježbanje i transteorijskog modela promjene ponašanja povezanih s vježbanjem, budući da je evidentan nedostatak istraživanja te tematike. U ovom radu ispitat će se razlike u razini intrinzične motivacije studentica koje se, sukladno transteorijskom modelu, nalaze u različitim stadijima promjene ponašanja. Pretpostavlja se da će studentice koje se nalaze u stadiju održavanja biti više intrinzično motivirane za vježbanje u usporedbi sa studenticama koje se nalaze u ostalim stadijima promjene ponašanja povezanih sa vježbanjem.

METODE RADA

Sudionici

Uzorak sudionica čine 102 studentice sa tri odjela (matematika, kemija, fizika) Sveučilišta J. J. Strossmayera u Osijeku. U trenutku ispitivanja sve su studentice bile redovno upisane na prvu godinu studija akademske godine 2012./13. Dob studentica je bila 18.73 ± 0.84 godina, tjelesna visina 167.3 ± 6.7 cm i tjelesna masa 61.8 ± 9.87 kg. Uzorak je obuhvaćao sve studentice koje su ispunile anketne upitnike na početku akademske godine.

Varijable

Za procjenu intrinzične motivacije za vježbanje studentica koje se nalaze u različitim stadijima promjene ponašanja povezanih s vježbanjem sukladno Transteorijskom modelu upotrebljen je Upitnik intrinzične motivacije (Intrinsic Motivation Inventory - IMI, 17) preveden i prilagođen za tjelesnu i zdravstvenu kulturu prema Barić i suradnicima (2). Upitnik se sastoji od 18 čestica i mjeri 4 dimenzije intrinzične motiviranosti (interes-uživanje, percipirana kompetentnost, naporvažnost smatraju se pozitivnim indikatorima, dok se četvrta pritisak-tenzija smatra negativnim indikatorom intrinzične motivacije). Odgovori su vrednovani na Likertovoj skali od 5 stupnjeva, a stupanj slaganja sa nekom tvrdnjom je označen kao 1-uopće se ne slažem, 2-uglavnom se ne slažem, 3-niti se slažem, niti se ne slažem,

4-uglavnom se slažem, 5-u potpunosti se slažem. Rezultati svakog ispitanika na svakoj subskali izraženi su kao prosječna vrijednost njihovih odgovora i to u rasponu od 1-5.

Kriterijsku varijablu u ovom istraživanju predstavljala je kratka verzija Skale za mjerenje procesa promjene (URICA; *University of Rhode Island Change Assessment Scale*, 18), utemeljena na transteorijskom modelu spremnosti na promjenu ponašanja povezanih sa vježbanjem. Na početku upitnika redovita tjelovježba je definirana kao bilo koja planirana tjelesna aktivnost (npr. brzo hodanje, aerobika, trčanje, vožnja bicikla, plivanje, veslanje, itd.) koja se provodi 3 do 5 puta tjedno u trajanju 20 - 60 minuta po treningu. Na osnovu te definicije ispitanici su se klasificirali u jedan od sljedećih stadija: predkontemplacija - neaktivni, bez namjere započinjanja sa tjelovježbom u idućih 6 mjeseci; kontemplacija - neaktivni, sa namjerom da započnu sa tjelovježbom unutar idućih 6 mjeseci; priprema - neaktivni, sa namjerom da počnu sa tjelovježbom u idućih 30 dana; akcija - aktivni, redovito vježbaju manje od 6 mjeseci; održavanje - aktivni, sudjeluju u redovnoj tjelovježbi duže od 6 mjeseci.

Metode obrade podataka

Obrada podataka napravljena je primjenom programskog paketa Statistica, verzija 10. Prvi korak u obradi podataka je određivanje osnovnih statističkih parametara i distribucije varijabli.

Za utvrđivanje razlika u dimenzijama intrinzične motivacije po pojedinim stadijima transteorijskog modela korištena je univarijatna analiza varijance (ANOVA) uz Tukey post-hoc test. Značajnost razlika između prosječnih vrijednosti izračunata je na razini $p < 0.05$.

REZULTATI I DISKUSIJA

U tablici 1 su prikazane vrijednosti dobivene u svim varijablama intrinzične motivacije.

Vrijednosti Kolmogorov-Smirnovljevog testa pokazuju kako distribucije rezultata varijabli (*maxD*) intrinzične motivacije statistički značajno ne odstupaju od normalne.

Dobiveni rezultati ukazuju na srednju razinu intrinzične motivacije za vježbanje studentica ovog

Tablica 1. Osnovni deskriptivni parametri

Table 1. Basic descriptive parameters

Varijabla	N	AS	MIN	MAX	RAS	SD	SKEW	KURT	maxD
Interes / uživanje	102	3.40	1.50	5.00	3.50	0.72	-0.37	0.36	0.12
Percipirana kompetentnost	102	3.39	1.00	5.00	4.00	0.78	-0.69	0.19	0.14
Napor /važnost	102	3.65	1.25	5.00	3.75	0.74	-0.70	0.69	0.13
Pritisak /tenzija	102	2.06	1.00	5.00	4.00	0.76	0.91	1.27	0.11

Legenda: N – broj sudionika, AS – aritmetička sredina, Min – minimalni rezultat, Max – maksimalni rezultat, SD – standardna devijacija, SKEW - koeficijent zakrivljenosti, KURT - koeficijent spljoštenosti, maxD - maksimalna udaljenost empirijske i teorijske relativne frekvencije

uzorka. Djevojke su umjereno zainteresirane za vježbanje, vježbanje smatraju relativno važnim, a za njega se osjećaju relativno kompetentnima, te zbog vježbanja i bavljenja sportom ne osjećaju izražen pritisak. Osnovni deskriptivni statistički parametri pokazuju da su studentice najveće vrijednosti postigle u varijabli napor/važnost, koja je za približno 0.25 veća od varijabli percipirana kompetentnost i interes/uživanje. U zadnjem faktoru pritisak/tenzija dobivene su niže vrijednosti, no takav rezultat je i očekivan s obzirom da je varijabla negativno skalirana pa niže vrijednosti predstavljaju bolje rezultate.

Teorijski raspon ocjena na upitniku IMI je 4, minimum je ocjena 1, a maksimum ocjena 5. Ako se usporede ocjene dimenzija intrinzične motivacije najveći teorijski raspon od 4.00 pokrivaju dimenzije percipirane kompetentnosti i pritiska/tenzije. Najmanji teorijski raspon od 3.50 zabilježen je kod dimenzije interes/uživanje kod koje je ocjena 3.5 najviše puta zabilježena (29 studentica).

Ukoliko usporedimo rezultate dobivene u ovom

istraživanju sa sličnim istraživanjima na ostalim populacijama različite školske dobi u Hrvatskoj vidi se sljedeće:

Prosječne vrijednosti dobivene u ovom istraživanju prikazane su u tablici 2 gdje su uspoređene s prosječnim vrijednostima intrinzične motivacije kod srednjoškolske djece (4) i prosječnim vrijednostima intrinzične motivacije kod osnovnoškolske djece (1). Većinom kod svih dimenzija postoji tendencija smanjenja prosječnih vrijednosti intrinzične motivacije za vježbanje usporedo s dobi od većih (osnovna škola), ka manjima (studenti), osim kod dimenzije pritisak/tenzija gdje su prosječne vrijednosti studenata nešto veće nego u srednjoškolaca, te kod dimenzije napor/važnost gdje studenti i srednjoškolci imaju približno iste vrijednosti. Ovakvi su rezultati očekivani jer što su djeca mlađe dobi nastava tjelesne i zdravstvene kulture ih više zanima, spremna su ulagati više napora i truda, te više uživaju u vježbanju nego u kasnijoj dobi. Neka istraživanja (6,24,27) su pokazala da upravo razina interesa i uživanja u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi statistički značajno opada s godinama. Također,

razlike u procjeni osobne kompetentnosti su još veće, što znači da se djeca osnovnoškolskog uzrasta smatraju najviše kompetentnima za sport i vježbanje dok samoprocjena kompetentnosti opada u funkciji dobi. Viša razina motivacije u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi i viša razina kompetencije u starijoj dobi karakteristična je za učenike koji se bave sportom ili su se bavili sportom (12). Ova tvrdnja može se protumačiti na način da sa godinama broj fizički aktivne djece i mladih sve više opada, odnosno prerani prekid sportske organizirane aktivnosti se događa sve ranije, i djeca ili prestaju sa sportom ili prelaze na eventualno sportske rekreativne aktivnosti. Tako da u studentskoj dobi je samo 8.7% studentica i 16% studenata fizički aktivno, za razliku od više od 60% onih koji su bili sportski aktivni u prošlosti tijekom školovanja (11).

Jedini faktor u kojem studenti i srednjoškolci imaju bolje vrijednosti od osnovnoškolaca je dimenzija pritisak/tenzije, tj. osnovnoškolci osjećaju veći pritisak pri vježbanju od srednjoškolaca. Učenje novih elemenata i svladavanje pojedinih vještina koje se nalaze u programu tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnoj školi nije lagano i stavlja određeni izazov pred učenike koji to moraju svladati. Za razliku od te dobi, u srednjoj školi i na početnim godinama fakulteta većina učenja tehničkih elemenata je završena, ali i velik broj sposobnosti je blizu maksimuma potencijala kojeg imaju, te je naglasak na usavršavanju i ponavljanju već stečenih znanja koja ne izazivaju osjećaj tolike napetosti.

Tablica 2. Usporedba vrijednosti intrinzične motivacije hrvatskih studenata, srednjoškolaca i osnovnoškolaca (Cvenić i Barić, 2015)

Table 2. Differences in intrinsic motivation between Croatian students, high school pupils and elementary school pupils (Cvenić and Barić, 2015)

Dimenzije intrinzične motivacije	FAK (N=102)	SŠ (N=115)	OŠ (N=54)
Napor i važnost	3.65	3.66	4.35
Interes i uživanje	3.40	3.65	3.98
Percipirana kompetentnost	3.39	3.92	4.25
Pritisak i tenzija	2.06	1.79	2.38

Legenda: FAK - fakultet, SŠ - srednja škola, OŠ - osnovna škola, N - broj sudionika

Rezultati dobiveni skalom procesa promjene ponašanja vezanih uz vježbanje pokazuju da je 10 studentica (9.8%) odgovorilo da se nalaze u stadiju predkontemplacije, 23 (22.5%) u kontemplaciji, 31 (30.4%) u pripremi, 17 (16.7%) u akciji i 21 (20.6%) u održavanju. Zbog malog broja studentica koje se nalaze u prvom stadiju, kako bi uzorak bio što reprezentativniji odlučeno je da se zajedno s drugim stadijem spoje u jedan koji će nositi zajednički naziv kontemplacija (tablica 3).

Tablica 3. Broj i postotak studentica u određenom stadiju za procjenu spremnosti promjene ponašanja povezanih s vježbanjem

Table 3. Number and frequency of female students in different stages of readiness to change for exercise

Stadiji	N	%
kontemplacija	33	32.3
priprema	31	30.4
akcija	17	16.7
održavanje	21	20.6

Legenda: N - broj studentica, %- postotak

Rezultati ANOVE pokazuju statistički značajne razlike u tri od četiri dimenzije intrinzične motivacije (tablica 4) između studentica u različitim stadijima spremnosti na promjenu ponašanja povezanih s vježbanjem. Razlike na razini značajnosti $p < 0.05$ dobivene su u dimenzijama interes/uživanje, percipirana kompetentnost i pritisak/tenzija, dok u procjeni napora nije utvrđena statistički značajna razlika između ispitanica različitih stadija.

Varijable	SS	df	MS	F	p
Interes / uživanje	4.57	3	1.52	3.17	0.02
Percipirana kompetentnost	14.55	3	4.85	9.98	0.00
Napor / važnost	3.2	3	1.06	1.98	0.12
Pritisak / tenzija	4.59	3	1.53	2.76	0.04

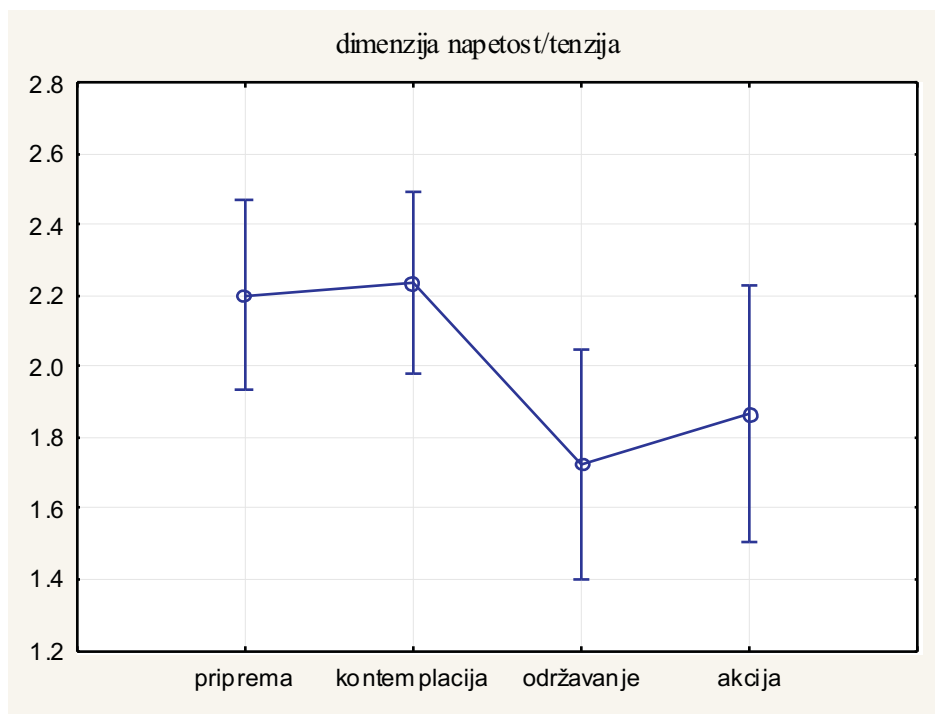
Legenda: df - stupnjevi slobode, F-test, p-nivo značajnosti, SS - suma kvadrata, MS - sredine kvadrata

Povećanje intrinzične motivacije kroz stadije pokazalo se statistički značajnim za cjelokupni uzorak, $F(12, 251.64) = 2.650$, $p = 0.002$, partial-eta = 0.11 (kontemplacija < priprema < akcija < održavanje).

Pretpostavka da će studentice koje se nalaze u stadiju održavanja biti više intrinzično motivirane za vježbanje u usporedbi sa studenticama koje se nalaze u ostalim stadijima promjene ponašanja povezanih s vježbanjem potvrdila se na razini svih dimenzija. Post-hoc analiza razlika dimenzija intrinzične motivacije sudionica koje se nalaze u različitim stadijima promjene ponašanja povezanih s vježbanjem utvrđena Tukey HSD testom pokazala je da se razina interesa za vježbanje i uživanje u tjelesnim aktivnostima studentica koje se nalaze u stadiju održavanja statistički značajno razlikuje od razine uživanja i interesa za vježbanje studentica koje se nalaze u stadiju kontemplacije. Drugim riječima, studentice koje se nalaze u stadiju održavanja pokazuju više interesa za nastavu tjelesne i zdravstvene kulture i više uživaju u aktivnostima koje se provode na satu od studentica koje se nalaze u stadiju kontemplacije (Tukey HSD test, $p < 0.05$, kontemplacija < održavanje). Studentice koje se nalaze u stadiju kontemplacije i one koje se nalaze u stadiju pripreme statistički značajno slabijom procjenjuju svoju

kompetetnost od studentica koje se nalaze u stadiju održavanja. One studentice koje su prihvatile tjelovježbu kao redovitu aktivnost i vježbaju više od 6 mjeseci, te koje se nalaze na putu da to postanu ukoliko i dalje ustraju, osjećaju se sposobnijima za izvođenje različitih zadataka na nastavi tjelesne i zdravstvene kulture od studentica koje ne razmišljaju uopće da počnu vježbati, ili onima koje tek razmišljaju da počnu u nekom dužem vremenskom periodu od 6 mjeseci ili kraćem (Tukey HSD test, $p < 0.01$, kontemplacija < priprema < održavanje, kontemplacija < akcija, $p < 0.05$). Također, dobiveni rezultati ukazuju na statistički značajnu razliku u procjeni doživljenog pritiska za vrijeme vježbanja na nastavi

tjelesne i zdravstvene kulture ($F(3,98)=2.76$, $p < 0.05$); studentice koje se nalaze u stadiju kontemplacije i pripreme osjećaju veći pritisak za vrijeme vježbanja na nastavi od studentica koje su počele vježbati izvan nastave i onih koje su već stabilni vježbači (slika 1). Rezultati pokazuju i da ne postoji statistički značajna razlika u procjeni uloženog napora u vježbanju na nastavi TZK-e, što govori da sve studentice bez obzira u kojem se stadiju nalazile jednako truda ulažu na nastavi tjelesne i zdravstvene kulture i jednaku važnost pridaju svim sadržajima koji se na satu uče i usavršavaju, s time da je razina uloženog napora umjerena do niska, a slično procjenjuju i važnost tih sadržaja.



Slika 1. Razina napetost /tenzija kroz stadije promjene ponašanja povezanih s vježbanjem
Figure 1. Level of tension/pressure in different stages of readiness to change for exercise

Uzorak studentica koje se nalaze u stadiju kontemplacije kojima je pridruženo i 10 studentica koje se nalaze u stadiju predkontemplacije karakterizira niska razina interesa/uživanja, percipirane kompetentnosti, nisko ulaganje napora u aktivnost i u prosjeku niske procjene važnosti tjelesnog vježbanja, uz visoku razinu pritiska zbog vježbanja. Studentice koje se nalaze u stadiju pripreme odlikuju se nešto višom razinom intrinzične motivacije u odnosu na studentice iz stadija kontemplacije, no još uvijek nižom od studentica iz stadija akcija i održavanje. Studentice koje se nalaze u stadiju akcije karakteriziraju još visa intrinzična motivacija za vježbanje u usporedbi sa studenticama koje se nalaze u stadijima kontemplacije i pripreme. Na kraju, najviša razina intrinzične motivacije vidljiva je kod studentica koje su aktivne i redovito vježbaju, tj. koje se nalaze u stadiju održavanja. Gotovo isti rezultati su dobiveni i u

istraživanju Buckworth i sur. (5), gdje je na uzorku od 101 studentice velikog američkog sveučilišta utvrđeno da se intrinzična motivacija povećava kroz stadije; kod studentica u stadiju kontemplacije je zabilježena niža razina intrinzične motivacije u odnosu na studentice koje se nalaze u stadijima pripreme i akcije, a studentice u stadijima pripreme i akcije zabilježile su nižu razinu intrinzične motivacije u odnosu na studentice u stadiju održavanja.

U tablici 5 može se vidjeti da su najveće vrijednosti zabilježene u varijabli percipirana kompetentnost kod studentica koje se nalaze u stadiju održavanja, što podupire tvrdnju da je intrinzična motivacija održiva u osjećaju vlastite kompetentnosti i izazova (10). Najveća razlika u samoprocjeni kompetentnosti za vježbanje dobivena je između studentica u stadiju održavanja i studentica koje se nalaze u stadiju kontemplacije i uopće

ne razmišljaju o vježbanju ili tek počinju razmišljati o promjeni ponašanja povezanih s vježbanjem (raspon=1.05), a najmanja je razlika dobivena u procjenama

napora/važnosti (raspon=0.46) koja se i nije pokazala statistički značajna ($p < 0.12$).

Tablica 5. Prosječne vrijednosti dimenzija intrinzične motivacije po pojedinim stadijima
Table 5. Arithmetic means for intrinsic motivation across stages of readiness to change

Stadiji	Wilks lambda=.72990, F(12, 251.64)=2.6500, p=.00232				
	Interes / uživanje	Percipirana kompetentnost	Napor / važnost	Pritisak / tenzija	N
Održavanje	3.64	4.00	3.86	1.73	21
Akcija	3.65	3.51	3.74	1.87	17
Priprema	3.39	3.40	3.72	2.20	31
Kontemplacija	3.14	2.95	3.40	2.23	33

Za studentice koje su se izjasnile da se vježbanjem bave više od šest mjeseci tjelovježba postaje sastavni dio života, a karakteristično je da nakon tog vremenskog perioda vježbanja vježbač postaje svjestan svojih sposobnosti i napretka. Samim tim i viša razina intrinzične motivacije je očekivana, jer su sadržaji tjelesne i zdravstvene kulture po svojoj strukturi jako slični ili čak i isti sadržajima koji se provode u slobodno vrijeme te pobuđuju jednak interes i podjednako uživanje među aktivnim studenticama. Studentice koje provode više vremena vježbajući bilo na nastavi bilo izvan nastave, percipiraju sebe kompetentnijima i sposobnijima za vježbanje zbog količine vremena koje provode vježbajući za razliku od ostalih subgrupa. Studentice u ovom stadiju pridaju visoku važnost tjelovježbi jer znaju da do rezultata mogu doći isključivo uz puno uloženog truda. Uživanje u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture, visoka razina kompetentnosti i shvaćanje tjelovježbe važnim dijelom svojeg života smanjuje razinu pritiska i tenzije koja može biti prisutna pri izvođenju određenih elemenata.

Za razliku od posljednjeg stadija održavanja u početnim stadijima predkontemplacije i kontemplacije studentice nemaju namjeru promijeniti svoje ponašanje u bliskoj budućnosti ili o tome eventualno razmišljaju kad se pojave određene poteškoće (npr. bol u leđima, debljanje, zadihanost). Vrijednosti procjena intrinzične motivacije zorno pokazuju kako studentice u stadiju kontemplacije neće pronaći interes, niti će uživati u sadržajima poput vježbanja, smatraju se manje sposobnim za izvođenje zadataka, ne pridaju veliku važnost i osjećaju puno veći pritisak na nastavi tjelesne i zdravstvene kulture.

Što se tiče stadija pripreme i akcije gdje studentice donose jasnu odluku o promjeni ponašanja i poduzimaju već neke konkretne korake, vrijednosti dimenzija intrinzične motivacije proporcionalno se povećavaju od manjih ka većim.

ZAKLJUČAK

Transteorijski model promjene ponašanja (ili Model faza promjene) opisuje proces promjene ponašanja kroz različite stadije spremnosti na promjenu. Specifičnost ovog teorijskog modela jest da je on primjenjiv ne samo za pojedince koji su u procesu promjene, već je primjenjiv za široki raspon osoba, od onih koji uopće ne razmišljaju ni o kakvoj promjeni, preko onih koji nisu sigurni bi li se ili ne u promjenu upustili, zatim preko onih koji poduzimaju akcije i mijenjaju svoja ponašanja, pa do onih koji se trude postignute promjene zadržati stabilnima (3).

Na temelju dobivenih rezultata možemo zaključiti o različitoj razini intrinzične motivacije u pozadini različite razine spremnosti na promjenu ponašanja povezanih s vježbanjem. Studentice koje se nalaze u različitim stadijima spremnosti promjene ponašanja povezanih s vježbanjem statistički se značajno razlikuju u tri od četiri dimenzije intrinzične motivacije. Što su studentice tjelesno aktivnije njihova razina intrinzične motivacije za vježbanje je viša - osjećaju se kompetentnijima, više uživaju u vježbanju i ulažu veći trud i napor u treninge, te osjećaju manji pritisak zbog vježbanja i prilikom vježbanja.

Ovo istraživanje potvrđuje da je Transteorijski model dobar teorijski okvir za objašnjenje pozadine razlika u spremnosti na promjenu ponašanja povezanih s vježbanjem, a koju čini različita razina intrinzične motivacije koja u većoj ili manjoj mjeri indirektno utječe na mobilizaciju pojedinca i pokreće njezino/njegovo ponašanje u smjeru veće ili manje tjelesne aktivnosti te s tim povezanih životnih navika.

Literatura

1. Barić R. Promjene u intrinzičnoj motivaciji kod djece koja biraju različite programe vježbanja. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu. 2001. Magistarski rad
2. Barić R, Cecić-Erpič S, Babić V. Intrinsic Motivation and Goal Orientation in Track-and-field Children. *Kinesiology*. 2002; 34(1): 50-60.
3. Barić R. Motivation and obstacles to physical activity. *Arh Hig Rada Toksikol* 2012; 63(3): 47-58.
4. Bratanić M, Maršić T. Povezanost motivacije učenika s gledištima o nastavniku. *Napredak*. 2005; 146(3): 300-12.
5. Buckworth J, Lee RE, Regan G, Schneider LK, DiClemente CC. Decomposing intrinsic and extrinsic motivation for exercise: Application to stages of motivational readiness. *Psychology of Sport and Exercise* 2007; 8: 441-61.
6. Cecić Erpič S, Boben D, Škof B, Zabukovec V. Differences in pupils' motivation for physical education classes. U: Milanović D i Prot F, ur. *Proceedings book of the 3rd International Scientific Conference on Kinesiology: New Perspectives*, Zagreb: Faculty of Kinesiology, 2002; 141-4.
7. Cvenić J, Barić R. Psihometrijske karakteristike hrvatske verzije Upitnika intrinzične motivacije za vježbanje (IMI). *Napredak* 2015; 156(3): 341-54.
8. DiClemente CC. Changing addictive behaviors: A process perspective. *CurrDirec Psycholog Sci* 1993; 2: 101-6.
9. Duda JL. Goal perspectives and behavior in sport and exercise settings. U: Maehr ML i Ames C, ur. *Advances in motivation and achievement: Motivation enhancing environments*, Greenwich, CT: JAI Press, 1989; 81-115.
10. Frederick CM, Ryan RM. Self-determination in sport: A review using cognitive evaluation theory. *International Journal of Sport Psychology*. 1995; 26: 5-23.
11. Gošnik J, Bunjevac T, Sedar M, Prot F, Bosnar K. Sport experience of undergraduate students. U: Milanović D i Prot F, ur. *Proceedings book of the 3rd International Scientific Conference on Kinesiology: New Perspectives*, Zagreb: Faculty of Kinesiology, 2002; 457-61.
12. Goudas M, Dermizaki I, Bagiatis K. Motivation in physical education is correlated with participation in sport after school. *Psychol Rep* 2001; 88: 491-6.
13. Ingledew DK, Markland D, Medley AR. Exercise motives and stages of change. *Journal of Health Psychology* 1998; 3: 477-89.
14. Lowther M, Mutrie N, Scott EM. Identifying key processes of exercise behaviour change associated with movement through the stages of exercise behaviour change. *Journal of Health Psychology* 2007; 12(2): 261-72.
15. Markland D, Hardy L. The Exercise Motivations Inventory: Preliminary development and validity of a measure of individuals' reasons for participation in regular physical exercise. *Personality and Individual Differences* 1993; 15: 289-96.
16. McAuley E, Duncan T, Tammen VV. Psychometric properties of the intrinsic motivation inventory in a competitive sport setting: A confirmatory factor analysis. *ResQExercSport* 1989; 60(1): 48-58.
17. McAuley E, Wraith S, Duncan, TE. Self-efficacy, perceptions of success, and intrinsic motivation for exercise. *Journal of Applied Social Psychology* 1991; 21: 139-55.
18. McConaughy EA, DiClemente CC, Prochaska JO, Velicer WF. Stages of change in psychotherapy: A follow-up report. *Psychother* 1989; 26: 494-503.
19. Prochaska JO, DiClemente CC. Stages and processes of self changes of smoking: Toward an integrating model of change. *J Consul Clin Psychol* 1983; 51: 390-5.
20. Prochaska JO, DiClemente CC, Norcross JC. In Search of How People Change: Applications to Addictive Behaviors. *Am Psychol* 1992; 47(9): 1102-14.
21. Prochaska JO. Strong and weak principles for progressing from precontemplation to action on the basis of 12 problem behaviors. *Health Psychol* 1994; 13: 47-51.
22. Prochaska JO, Marcus BH. The transtheoretical model: Applications to exercise. U: Dishman RK, ur. *Advances in exercise adherence*, Champaign, IL: Human Kinetics, 1994; 161-80.
23. Prochaska JO, Norcross JC. Comparative conclusions: toward a transtheoretical therapy. *Systems of Psychotherapy: A Transtheoretical Analysis*. Brooks/Cole, Pacific Grove, CA, 1999; 487-528.
24. Prochaska JO, Sallis JF, Slymen DJ, McKenzie TL. A longitudinal study of children's enjoyment of physical education. *Pediatric Exercise Science* 2003; 15: 170-178.
25. Samuelson M. Changing unhealthy lifestyle: who's ready ...who's not?: an argument in support of the stages of change component of the transtheoretical model. *American Journal of Health Promotion* 1997; 12(1): 13-4.
26. Šimunić V, Barić R. Motivacija za vježbanje povremenih rekreativnih vježbača: spolne razlike. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik* 2011; 26, 19-25.
27. Škof B, Cecić Erpič S, Boben D, Zabukovec V. Differences in some psychological characteristics between pupils with positive and negative attitudes towards endurance activities in physical education. *Kinesiologicala Slovenica* 2004; 10: 49-64.
28. Wankel LM. Personal and situational factors affecting exercise involvement: The importance of enjoyment. *ResQ ExercSport* 1985; 56: 275-82.
29. Wankel LM. The importance of enjoyment to adherence and psychological benefits from physical activity. *International Journal of Sport Psychology* 1993; 24: 151-69.