

*Franjo Prot
Desa Vrbanac*

Pregledni članak

VRIJEDNOSTI I MOTIVACIJA ZA SPORT I VJEŽBANJE

1. UVOD

Vrijednosti definiramo kao skup općih uvjerenja, mišljenja i stavova o tome što je ispravno, dobro ili poželjno, koji se formira kroz proces socijalizacije (Šverko, 2005.). Vrijednosti se mogu prepoznati i u hijerarhiji čovjekovih potreba, želja i ciljeva u kojima se uspostavljaju prioriteta i hijerarhija važnosti. One olakšavaju donošenje odluka i djelovanje i opisuju se kao kriteriji prioriteta koji usmjeravaju ponašanje. Operaciono se definiraju kao opći i relativno trajni ciljevi kojima pojedinci teže (Šverko, 1987.a; 1987.b). Vrijednosti nam pomažu u razumijevanju i predviđanju ponašanja pojedinca. Ukoliko određena aktivnost u većoj mjeri omogućuje, a u manjoj mjeri onemogućuje ostvarenje pojedinčevih ciljeva, veća je vjerojatnost da će započeti tu aktivnost i ustrajati u njoj. Mogućnost ostvarenja vlastitih ciljeva u svakom slučaju pozitivno djeluje na motivaciju.

U sportu i vježbanju moguće je zadovoljiti mnoge ciljeve, no moguće su i situacije koje nisu u skladu s vlastitim općim vrijednostima. Ta je situacija poznata iz istraživanja vrhznskog sporta (Tušak i Tušak, 1994.). U ovom radu interes je usmjeren na istraživanje uloge vrijednosti u rekreativnom bavljenju sportom i vježbanjem.

2. METODE

Istraživanje je provedeno na prigodnom uzorku 193 sveučilišna studenta mjenjenim na početku i na kraju sata redovne nastave. Kao prvo, studenti su zabilježili bave li se redovito nekom tjelesnom aktivnosti ili ne, i popunili skalu općih vrijednosti s 20 čestica A. Kulenovića (Bosnar i sur., 1992.). Nakon vremenskog razmaka od najmanje sat vremena, od ispitanika je traženo da procijene koliko bavljenje sportom ili vježbanjem omogućuje ili sprječava ostvarenje tih istih vrijednosti. Prva obrada rezultata je učinjena tako da se od numeričkih veličina vrijednosti oduzeo rezultat procjene u kojoj mjeri sport omogućuje ili sprječava ostvarenje tih vrijednosti. Učinjena je regresijska analiza u kojoj su prediktori definirani kao razlike u procjeni važnosti vrijednosti i mogućnosti njihova ostvarenja u sportu, a kriterijska varijabla je određena dihotomno, kao bavljenje ili ne-bavljenje sportom ili vježbanjem.

3. REZULTATI

U tablicama 1. i 2. nalaze se frekvencije i postoci odgovora o važnostima pojedinih vrijednosti, te koliko bavljenje sportom ili vježbanjem omogućuje ili sprječava ostvarenje tih istih vrijednosti. Najveći broj navedenih vrijednosti je dominantno poželjan ili jako poželjan za ispitanike. Samo dvije vrijednosti (da pomažem drugim ljudima, da mogu drugima reći što da rade) dominantno su procijenjene niti poželjnima niti nepoželjnima. Za bavljenje sportom je najčešće procijenjeno da djelomično omogućava ostvarenje navedenih vrijednosti. Tek za jednu vrijednost (da sačuvam zdravlje) dominantno se procijenjuje da je sport potpuno omogućuje. Sport se, međutim, ne procjenjuje kao vrlo restriktivna okolina. U vrlo malim postocima (do 5%) se doživljava kao aktivnost koja potpuno sprječava, a s nešto većima (do 15%) se sport doživljava kao aktivnost koja djelomično sprječava ostvarenje navedenih vrijednosti.

U tablici 3. nalaze se razlike u procjeni važnosti vrijednosti i mogućnosti njihova ostvarenja u sportu. Ovom transformacijom rezultata poništava se važnost procjene da aktivnost sprječava zadovoljenje određene vrijednosti, ukoliko je ta vrijednost beznačajna za pojedinca. Dominantna razlika u 18 od 20 vrijednosti je nulte veličine, dakle sport omogućuje ostvarenje vrijednosti na zadovoljavajući način. Nešto manji broj ispitanika procjenjuje da sport omogućuje i više nego što je njima važno od broja onih koji procjenjuju da im sport onemogućuje da zadovolje vrijednosti u punoj mjeri.

Tablica 1. Frekvencije i postoci odgovora za stupanj poželjnosti pojedinih ciljeva i vrijednosti

Tvrđnja	Jako nepoželjno	Nepoželjno	Ne znam	Poželjno	Jako poželjno
1. Da budem u društvu, a ne sam	3 1.56%	3 1.56%	6 3.13%	90 46.88%	90 46.88%
2. Da boravim u čistom i dobro uređenom prostoru	1 0.52%	1 0.52%	6 3.13%	79 41.15%	105 54.69%
3. Da pomažem drugim ljudima	1 0.52%	19 9.90%	129 67.19%	43 22.40%	1 0.52%
4. Da se osjećam sigurnim i zaštićenim			11 5.73%	90 46.88%	91 47.40%
5. Da budem s ljudima do kojih mi je stalo			9 4.69%	60 31.25%	123 64.06%
6. Da me drugi cijene i poštuju		2 1.04%	22 11.46%	105 54.69%	63 32.81%
7. Da u svakom trenutku znam što se događa	1 0.52%	9 4.69%	62 32.29%	85 44.27%	35 18.23%
8. Da sačuvam zdravlje			1 0.52%	43 22.40%	148 77.08%
9. Da imam dobre uvjete za obavljanje osobne higijene		1 0.52%	6 3.13%	51 26.56%	134 69.79%
10. Da moje sposobnosti i znanja dođu do izražaja		2 1.04%	18 9.38%	118 61.46%	54 28.13%
11. Da radim nešto korisno za zajednicu		2 1.04%	37 19.27%	128 66.67%	25 13.02%
12. Da živim onako kako sam navikao	1 0.52%	2 1.04%	22 11.46%	120 62.50%	47 24.48%
13. Da izbjegnem rizične i opasne situacije		4 2.08%	18 9.38%	100 52.08%	70 36.46%
14. Da imam skladan obiteljski život	2 1.04%		11 5.73%	74 38.54%	105 54.69%
15. Da sam utječem na ono što mi se događa		1 0.52%	12 6.25%	109 56.77%	70 36.46%
16. Da mogu raditi što mi se sviđa		1 0.52%	8 4.17%	81 42.19%	102 53.13%
17. Da se slažem s drugim ljudima	1 0.52%	2 1.04%	20 10.42%	88 45.83%	81 42.19%
18. Da mogu drugima reći što da rade	6 3.13%	24 12.5%	103 53.65%	50 26.04%	9 4.69%
19. Da izbjegnem prehlade i zarazne bolesti			9 4.69%	70 36.46%	113 58.85%
20. Da se uvijek zna tko što radi	5 2.60%	11 5.73%	70 36.46%	84 43.75%	22 11.46%

Tablica 2. *Frekvencije i postoci odgovora za mogućnost zadovoljenja pojedinih ciljeva i vrijednosti prilikom bavljenja sportom*

Tvrđnja	Potpuno sprječava	Djelomice sprječava	Ne znam	Djelomice omogućuje	Potpuno omogućuje
1. Da budem u društvu, a ne sam		7 3.65%	10 5.21%	100 52.08%	75 39.06%
2. Da boravim u čistom i dobro uređenom prostoru	3 1.56%	13 6.77%	39 20.31%	90 46.88%	47 24.48%
3. Da pomažem drugim ljudima	4 2.08%	6 3.13%	75 39.06%	86 44.79%	21 10.94%
4. Da se osjećam sigurnim i zaštićenim	4 2.08%	11 5.73%	60 31.25%	82 42.71%	35 18.23%
5. Da budem s ljudima do kojih mi je stalo	3 1.56%	25 13.02%	24 12.50%	92 47.92%	48 25.00%
6. Da me drugi cijene i poštuju	2 1.04%	4 2.08%	53 27.60%	99 51.56%	34 17.71%
7. Da u svakom trenutku znam što se događa	9 4.69%	26 13.54%	92 47.92%	52 27.08%	13 6.77%
8. Da sačuvam zdravlje	1 0.52%	8 4.17%	2 1.04%	72 37.5%	109 56.77%
9. Da imam dobre uvjete za obavljanje osobne higijene	2 1.04%	11 5.73%	51 26.56%	76 39.58%	52 27.08%
10. Da moje sposobnosti i znanja dođu do izražaja	3 1.56%		20 10.42%	119 62.00%	50 26.04%
11. Da radim nešto korisno za zajednicu	3 1.56%	10 5.21%	66 34.38%	87 45.31%	26 13.54%
12. Da živim onako kako sam navikao	1 0.52%	26 13.54%	34 17.71%	93 48.44%	38 19.79%
13. Da izbjegnem rizične i opasne situacije	6 3.13%	28 14.58%	54 28.13%	73 38.02%	31 16.15%
14. Da imam skladan obiteljski život	1 0.52%	18 9.38%	83 43.23%	64 33.33%	26 13.54%
15. Da sam utječem na ono što mi se događa	1 0.52%	16 8.33%	52 27.08%	95 49.48%	28 14.58%
16. Da mogu raditi što mi se sviđa	5 2.60%	14 7.29%	25 13.02%	89 46.35%	59 30.73%
17. Da se slažem s drugim ljudima	1 0.52%	7 3.65%	36 18.75%	102 53.13%	46 23.96%
18. Da mogu drugima reći što da rade	5 2.60%	16 8.33%	113 58.85%	48 25.00%	10 5.21%
19. Da izbjegnem prehlade i zarazne bolesti	6 3.13%	24 12.50%	33 17.19%	92 47.92%	37 19.27%
20. Da se uvijek zna tko što radi	9 4.69%	13 6.77%	92 47.92%	57 29.69%	21 10.94%

Tablica 3. Frekvencije (prvo red) i postoci (drugi red) razlika u odgovorima stupnja poželjnosti pojedinih ciljeva i vrijednosti i odgovora o mogućnosti zadovoljenja pojedinih ciljeva i vrijednosti prilikom bavljenja sportom

Tvrdnja	Razlika								
	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4
1. Da budem u društvu, a ne sam	2 1.0	1 0.5	4 2.1	31 16.2	97 50.8	46 24.1	7 3.7	3 1.6	
2. Da boravim u čistom i dobro uređenom prostoru				20 10.5	79 41.4	55 28.8	27 14.1	8 4.2	2 1.0
3. Da pomažem drugim ljudima			2 1.0	14 7.3	88 46.1	64 33.5	17 8.9	5 2.6	2 1.0
4. Da se osjećam sigurnim i zaštićenim				21 11.0	62 32.5	69 36.1	30 15.7	7 3.7	2 1.0
5. Da budem s ljudima do kojih mi je stalo			1 0.5	15 7.9	65 34.0	74 38.7	18 9.4	16 8.4	2 1.0
6. Da me drugi cijene i poštuju		1 0.5	2 1.0	24 12.6	84 44.0	62 32.5	15 7.9	3 1.6	
7. Da u svakom trenutku znam što se događa			3 1.6	20 10.5	70 36.6	68 35.6	24 12.6	6 3.1	
8. Da sačuvam zdravlje			1 0.5	17 8.9	113 59.1	51 26.7	1 0.5	8 4.2	
9. Da imam dobre uvjete za obavljanje osobne higijene			2 1.0	12 6.3	68 35.6	62 32.5	36 18.8	10 5.2	1 0.5
10. Da moje sposobnosti i znanja dođu do izražaja			4 2.1	34 17.8	110 57.6	37 19.4	4 2.1	1 0.5	1 0.5
11. Da radim nešto korisno za zajednicu		1 0.5	2 1.0	28 14.7	92 48.2	53 27.7	12 6.3	3 1.6	
12. Da živim onako kako sam navikao		2 1.0	3 1.6	26 13.6	86 45.0	50 26.2	17 8.9	6 3.1	1 0.5
13. Da izbjegnem rizične i opasne situacije		1 0.5	2 1.0	29 15.2	48 25.1	63 33.0	33 17.3	13 6.8	2 1.0
14. Da imam skladan obiteljski život			2 1.0	9 4.7	50 26.2	73 38.2	47 24.6	10 5.2	
15. Da sam utječem na ono što mi se događa			2 1.0	23 12.0	66 34.6	68 35.6	25 13.1	6 3.1	1 0.5
16. Da mogu raditi što mi se sviđa			2 1.0	24 12.6	78 40.8	58 30.4	20 10.5	4 2.1	5 2.6
17. Da se slažem s drugim ljudima		1 0.5	3 1.6	23 12.0	90 47.1	58 30.4	13 6.8	3 1.6	
18. Da mogu drugima reći što da rade			5 2.6	49 25.7	97 50.8	33 17.3	7 3.7		
19. Da izbjegnem prehlade i zarazne bolesti				13 6.8	64 33.5	70 36.6	26 13.6	17 8.9	1 0.5
20. Da se uvijek zna tko što radi		1 0.5	5 2.6	40 20.9	76 39.8	51 26.7	15 7.9	3 1.6	

Regresijska analiza bavljenja sportom učinjena je na razlikama u procjeni važnosti vrijednosti i mogućnosti njihova ostvarenja u sportu. Utvrđena je značajna multipla korelacija veličine $R=0.444$ ($R^2=0.197$). Vrijednost F-testa iznosi $F=2.0889$, i uz stupnjeve slobode $df_1=20$ i $df_2=170$, statistička značajnost iznosi $p<.00616$. U predikciji bavljenja sportom najveće učešće imaju varijable broj 4, 5, 15 i 19, koje se odnose na osobnu sigurnost i zaštićenost od zaraza, boravak s osobama do kojih je pojedincima stalo, i raskorak u iskazanoj važnosti kontrole nad događanjima i percepciji mogućnosti ostvarenja te vrijednosti u situaciji bavljenja sportom i vježbanjem. Čestica 15 (Da sam utječem na ono što mi se događa) pokazala je negativni b koeficijent veličine $b=-.182$. Po svemu sudeći, sportom se bave oni kojima je vrijednost kontrole nad zbivanjima važna na općoj razini, koji kontroliraju vlastiti život, no kojima kontrola događanja u specifičnoj situaciji vježbanja ili bavljenja sportom nije presudna.

4. ZAKLJUČAK

Rezultati ovog istraživanja su pokazali da se gotovo 20% varijabiliteta u bavljenju ili ne bavljenju sportom ili vježbanjem može objasniti varijablom definiranom kao razlika u procjeni važnosti općih vrijednosti i mogućnosti njihova ostvarenja u sportu. Ukoliko se rezultat potvrdi i u sljedećim istraživanjima, spoznaje bi mogle u velikoj mjeri pomoći u promidžbi sporta i vježbanja.

5. LITERATURA

1. Bosnar, K., N. Kacian, A. Kulenović, F. Prot, I. Toth i P. Zarevski (1992.): Ponašanje građana Zagreba za vrijeme uzbuna. Filozofski fakultet, Zavod za istraživanje i razvoj sigurnosti i Štab civilne zaštite Republike Hrvatske, Zagreb.
2. Šverko, B. (1987): The structure of work values: A cross-national comparison. *Acta Instituti Psychologici Universitatis Zagrabienensis*, 17, 23-29.
3. Šverko, B. (1987.a): Priručnik za upitnik vrijednosti (V- upitnik). Ssiz za zapošljavanje Hrvatske, Zagreb.
4. Šverko, B. (2005.) Vrijednosti. U: Petz, B. (Ur.): Psihologijski rječnik. Jastrebarsko: Naklada Slap.
5. Tušak, M. i Tušak M. (1994.). Psihologija športa. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.