

# Motivacija za bavljenje plesom prije i tijekom pandemije COVID-19

---

Kirin, Ana

Master's thesis / Diplomski rad

2021

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:960512>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-15**

Repository / Repozitorij:

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE

Ana Kirin

MOTIVACIJA ZA BAVLJENJE PLESOM PRIJE I TIJEKOM  
PANDEMIJE COVID-19

Diplomski rad

Zagreb, srpanj, 2021.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE

Ana Kirin

MOTIVACIJA ZA BAVLJENJE PLESOM PRIJE I TIJEKOM  
PANDEMIJE COVID-19

Diplomski rad

Mentorica rada:  
doc. dr. sc. Srna Jenko Miholić

Zagreb, srpanj, 2021.

## SAŽETAK

U današnjem svijetu vrlo je važno baviti se tjelesnom aktivnošću. Postoji velik izbor rekreativnih aktivnosti te se mnogi odlučuju za ples kao jednu od njih. Postoje različiti motivi koji ljude pokreću na bavljenje tjelesnom aktivnošću pa tako i na bavljenje plesom. Pojava pandemije COVID-19 rezultirala je uvođenjem epidemioloških mjera poput održavanja razmaka te zabrane treniranja u zatvorenim prostorima što je utjecalo i na plesače. Cilj rada je utvrditi je li pandemija COVID-19 utjecala na motivaciju rekreativnih plesača za bavljenje plesom. Želi se utvrditi je li se motivacija rekreativnih plesača za bavljenje plesom promijenila (smanjila ili povećala) tijekom pandemije u odnosu na razdoblje prije pandemije, je li se promijenilo vrijeme plesne aktivnosti te je li došlo do promjene motiva koji ih pokreću na bavljenje plesom. U istraživanju su sudjelovala 132 rekreativna seniorska plesača u Republici Hrvatskoj. Koristio se online anketni upitnik koji se sastojao od sociodemografskih podataka, pitanja vezanih uz motivaciju koja se odnose na subjektivnu procjenu ispitanika te upitnika „The Motives for Physical Activity Measure – Revised, MPAM-R“ (Ryan i sur., 1997). Rezultati su pokazali da se motivacija za bavljenje plesom smanjila isto kao i vrijeme koje plesači provode baveći se plesom. Prije pandemije COVID-19 mogu se uočiti osam faktora od kojih su četiri pogodni za interpretaciju. Radi se o: faktoru izgleda, faktoru druženja, faktoru vještine te faktoru sreće i unutarnjeg zadovoljstva. Daljnjim istraživanjem utvrdila su se četiri faktora tijekom pandemije od kojih su tri pogodni za interpretaciju. Radi se o: faktoru zadovoljstva, vještine i savladavanja izazova, faktoru izgleda i faktoru druženja. Može se uočiti da je došlo do promjene u tome kako plesači doživljavaju svoju motivaciju za bavljenje plesom, broja faktora motivacije te njihovih udjela u varijanci što znači da je pandemija COVID-19 utjecala na njihovu motivaciju za bavljenje plesom.

Ključne riječi: ples, motivacija, COVID-19, rekreacija, kineziološka aktivnost

## Motivation for Dancing Before and During the COVID-19 Pandemic (summary)

It is extremely important to be physically active nowadays. There is a wide range of recreational activities, and many people opt for dancing. Various motives influence people to do physical activities and to dance. The COVID-19 pandemic resulted in the implementation of epidemiological restrictions such as keeping the distance and forbidding physical activity in indoor spaces which impacted the dancers as well. The research aim is to establish whether the COVID-19 pandemic influenced recreational dancers' motivation for dancing. The research wants to establish if the motivation for dancing has changed (decreased or increased) during the pandemic concerning the period before the pandemic, to establish if time of dance activity has changed and to find out if the motives for dancing have changed. The participants were 132 recreational, senior dancers from the Republic of Croatia. The instrument was an online questionnaire that consists of sociodemographic data, questions about motivation related to the participant's subjective estimation and a questionnaire „The Motives for Physical Activity Measure – Revised, MPAM-R“ (Ryan et al., 1997). The results have shown that motivation for dancing decreased the same as the time spent dancing. The results have shown eight factors before the pandemic, four of which can be interpreted. The factors are: factor of appearance, social factor, skills factor and happiness and internal pleasure factor. Further research showed four factors during the pandemic, three of which can be interpreted. The factors are: pleasure, skills and challenge factor, appearance factor and social factor. The dancer's perception of their motivation has changed, the same as the number of factors and their percentage of variance which means that the COVID-19 pandemic has influenced their motivation for dancing.

Key words: dance, motivation, COVID-19, recreation, kinesiological activity

## SADRŽAJ

Uvod	1
1. Posljedice suvremenog načina života	1
1.1 Koristi redovitog bavljenja tjelesnom aktivnošću.....	2
1.2. Važnost bavljenja tjelesnom aktivnošću.....	2
2. Sportska rekreacija	3
2.1. Definicija rekreacije .....	3
2.2. Važnost sportske rekreacije .....	3
2.3. Vrste sportsko-rekreacijskih aktivnosti .....	4
3. Ples	6
3.1. Značaj plesa .....	7
3.2. Arhetipovi plesa .....	8
3.3. Ples kao dio kineziologije estetskih aktivnosti .....	8
3.4. Vrste plesa .....	9
3.4.1. Narodni plesovi .....	9
3.4.2. Društveni plesovi.....	9
3.4.3. Umjetnički ples.....	10
3.5. Plesni stilovi u Hrvatskoj.....	10
3.5.1. Hip hop.....	10
3.5.2. Commercial .....	11
3.5.3. Urban fusion .....	11
3.5.4. Jazz dance.....	11
3.5.5. Mtv style.....	12
3.5.6. Breakdance .....	12
4. Motivacija	13
4.1. Vrste motivacije .....	14

4.2. Motivacija i tjelesna aktivnost .....	14
5. Faktori motivacije za tjelesno vježbanje	17
6. Motivacija za bavljenje plesom	19
6.1. Faktori motivacije za bavljenje plesom.....	19
7. COVID-19 i kineziološka aktivnost	21
8. Metodologija istraživanja	23
8.1. Cilj i problemi istraživanja .....	23
8.2. Metoda istraživanja .....	23
8.2.1. Uzorak ispitanika.....	23
8.2.2. Načini provedbe istraživanja.....	23
8.2.3. Instrumenti .....	24
8.2.4. Metode obrade podataka .....	25
9. Rezultati i rasprava	26
9.1. Bazična statistika.....	26
9.2. Utvrđivanje latentnih dimenzija motiviranosti za ples prije pandemije.....	36
9.3. Utvrđivanje latentnih dimenzija motiviranosti za ples tijekom pandemije .....	45
9.4. Usporedba latentnih dimenzija motiviranosti za ples prije i tijekom pandemije .....	53
10. Zaključak	56
11. Literatura	1
12. Prilozi i dodatci	6

## Uvod

### 1. Posljedice suvremenog načina života

U suvremenom svijetu u kojem živimo, svijet se ubrzano mijenja i razvija. Ljudi sve više žive sjedilačkim načinom života i sve manje vremena provode u kretanju (Prskalo i Sporiš, 2016). Ova dva čimbenika se, uz neprimjerenu prehranu, smatraju glavnim uzročnicima mortaliteta. Hrvatski zavod za javno zdravstvo navodi da su bolesti srca i krvnih žila bile najveći uzrok mortaliteta u 2009. godini. Kako bi se smanjila pretilost i kako bi se prevenirale kronične bolesti, vrlo je važno baviti se tjelesnom aktivnošću (Prskalo i Sporiš, 2016). Također, zbog načina života i suvremene tehnologije, čovjek je zapostavio svoje zdravlje i psihofizičke sposobnosti (Andrijašević 2000). Šimunić i Barić (2011) navode da je zbog razvoja tehnologije došlo do pojave stresa, dugotrajnog sjedenja, b loših prehrambenih navika te smanjenja količine kretanja. Većina ljudi prevede dan sjedeći. U sjedećem položaju obavljaju posao, ali i dnevni odmor zbog čega dolazi do pojave boli u mišićima te lošeg utjecaja na cjelokupno zdravlje organizma (Andrijašević, 2000). U suvremenom svijetu ljudi imaju puno slobodnog vremena, ali ga ne iskorištavaju kako bi trebali: „U vrtoglavu tempu modernog života, posebno u gradu, sve je više slobodnog vremena ali se ono sve manje koristi za vlastite potrebe.“ (Andrijašević, 2000, str. 10). Nadalje, dinamika i užurbani svijet u kojem živimo utječu na stil života ljudi. Ljudi su počeli zanemarivati svoje tijelo i duh pri čemu dolazi do negativnih promjena u organizmu zbog djelovanja stresa i tjeskobe. Andrijašević (2000) navodi sindrom civilizacijske bolesti te ih objašnjava kao: „...bolesti koje su sve češće u suvremenim uvjetima života uzrokovana je nedovoljnim kretanjem, neodgovarajućom prehranom, stresom, lošim mikroklimatskim, a sve više i globalnim ekološkim uvjetima“ (Andrijašević, 2000, str. 11). Sve navedeno utječe na čovjeka zbog čega dolazi do slabljenja sposobnosti prilagodbe i obrambenog mehanizma. Zbog toga dolazi do pojave bolesti krvožilnog sustava, dišnog sustava, probavnog sustava, sustava za kretanje, zglobova, kosti, mišića i slično. Također, dolazi i do pojave umora, smanjenja sposobnosti kretanja, nedovoljne izdržljivosti, gomilanja masnog tkiva, bolova u kralježnici i tako dalje (Andrijašević, 2000). Zbog toga dolazi do smanjenja opće sposobnosti, umora, tjeskobe i nezadovoljstva što se može očitovati i u smanjenju životne radosti. Kako bi se to promijenilo, potrebno je slobodno vrijeme koristiti za rekreacijsko vježbanje, promijeniti način života i napustiti loše navike (Andrijašević, 2000).



### *1.1 Koristi redovitog bavljenja tjelesnom aktivnošću*

Tjelesna aktivnost pridonosi zaštiti zdravlja i poboljšanju općeg stanja organizma. Također, redovito vježbanje pozitivno utječe na organizam. Vježbanje poboljšava zdravlje, uklanja tegobe i psihičke smetnje. Pozitivno utječe na funkcionalne sposobnosti, motoričke sposobnosti, morfološka obilježja i psihosociološke karakteristike (Andrijašević, 2000). Kod funkcionalnih sposobnosti, vježbanje utječe na dišni sustav, krvožilni sustav i sustav za kretanje. Dolazi do pozitivnih promjena u izdržljivosti, cirkulaciji i radu unutarnjih organa. Kod motoričkih sposobnosti, vježbanje utječe na jakost, izdržljivost, fleksibilnost, brzinu i koordinaciju. Dolazi do promjena u snazi, brzini, spretnosti i slično. Kod motoričkih obilježja, vježbanje utječe na povećanje mišićne mase i preraspodjelu masnog tkiva. Dolazi do smanjenja masnog tkiva, boljeg izgleda i pravilnog rasta i razvoja. Pri psihosociološkim karakteristikama, dolazi do lučenja serotonina i endorfina koji stvaraju dobro raspoloženje i zadovoljstvo (Andrijašević, 2000).

### *1.2. Važnost bavljenja tjelesnom aktivnošću*

Bavljenje tjelesnom aktivnošću pozitivno utječe na zdravlje sustava za kretanje, prevenciju bolesti (kardiovaskularne bolesti, rak, dijabetes, hipertenzija, osteoporozna i slično) i regulaciju tjelesne težine. Utječe i na poboljšanje probave, održavanje jakosti, izdržljivosti i ravnoteže (Prskalo i Sporiš, 2016). Svaki oblik tjelesne aktivnosti ima pozitivan učinak na određene čimbenike rizika za razvoj bolesti srca i utječe na smanjenje prekomjerne tjelesne težine. Mnoga istraživanja pokazala su da tjelesna aktivnost pozitivno utječe i na očuvanje mentalnog zdravlja, promjene raspoloženja, smanjenje depresije, stresa i anksioznosti (Prskalo i Sporiš, 2016). Prema Andrijašević (2000) vježbanje utječe na regulaciju krvnog tlaka, razinu šećera u krvi, usporavanje osteoporoze, poboljšanje rada unutarnjih organa, smanjivanje kroničnih bolesti dišnih puteva, poboljšanje otpornosti na stres, ubrzavanje oporavka nakon bolesti i slično. Zbog navedenih pozitivnih učinaka vježbanja, čovjek treba odvojiti vrijeme za sebe i bavljenje tjelesnom aktivnošću (Andrijašević, 2000).

## 2. Sportska rekreacija

### 2.1. Definicija rekreacije

Riječ "rekreacija" odnosi se na aktivnost koja nije obavezna ni nametnuta te koja čovjeka opušta, veseli i zabavlja (Andrijašević, 2000). Rekreacija se definira kao: „...kvalitetan način odmaranja koji je neophodan svakom pojedincu i to nakon obavljenih profesionalnih i drugih oblika obveznog rada.“ (Andrijašević i Širić, 2016, str. 53). Služi za zadovoljavanje osobnih potreba pojedinca za sadržajima koji ga čine potpunim u tjelesnom, psihološkom, socijalnom, duhovnom, kreativnom, kulturnom te intelektualnom smislu. Rekreacijska aktivnost nije dio profesionalnog rada, već se provodi u slobodnom vremenu te je primjerena svim članovima društva (Andrijašević i Širić, 2016). Nadalje, proučavanjem rekreativnog sporta bavi se psihologija sporta. Ova znanstvena disciplina bavi se proučavanjem:

„...razloga zbog kojih se pojedinac odlučuje za određenu vrstu aktivnosti, ispituje kako se pozitivan stav prema vježbanju može mijenjati s obzirom na postavljene ciljeve, te kakav utjecaj može imati sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti na pojedinca, njegovo zdravlje, psihofizički status i kvalitetu života općenito.“ (Markland i Hardy, 1992; prema Šimunić i Barić, 2011, str. 20-21).

Također, psihologija sporta pokušava razumjeti motive vježbača, njihove potrebe te ponašanje (Šimunić i Barić, 2011).

### 2.2. Važnost sportske rekreacije

Rekreacija pozitivno djeluje na sve ljudske sposobnosti i obilježja. Pozitivno utječe na zdravlje ljudi, unapređuje antropološki status, povećava kvalitetu života, osjećaj zadovoljstva i samoostvarenja (Andrijašević i Širić, 2016). Također, sportska rekreacija važna je zbog djelovanja na psihofizičko zdravlje čovjeka, razvoj kreativnosti, edukaciju, druženje i slično (Andrijašević, 2000). Andrijašević (2000) govori o važnosti sportske rekreacije: „Sportska rekreacija kao sadržaj ima sportsku aktivnost, a osim zadovoljstva, može imati niz pozitivnih učinaka na ukupno čovjekovo zdravlje, koje obogaćuje i oplemenjuje svijet u kojem živimo.“ (Andrijašević, 2000, str. 14). Nadalje, Andrijašević (2000) navodi da je jedna od glavnih potreba ljudi u današnjem svijetu aktivan odmor, tj. bavljenje sportom kako bi se nadoknadila potreba za kretanjem, druženjem i igrom. Andrijašević (2000) navodi i da se u osnovi svega

nalazi igra koja stvara osjećaj uspjeha, radosti i zadovoljstva te omogućava da se ljudi osobno i slobodno izraze. Nadalje, čovjek ima unutarnje potrebe koje zadovoljava određenim aktivnostima te je od mnogo veće važnosti osoban uspjeh pojedinca od vanjskih utjecaja (pobjeda, nagrada, rezultat i slično): „Bavljenje sportom za vlastite potrebe daje niz pozitivnih i kvalitetnih učinaka koje nitijedan sportski rezultat ne može nadmašiti.“ (Andrijašević, 2000, str. 15). Također, čovjek treba slobodno vrijeme iskoristiti što kvalitetnije te bi sportska aktivnost trebala postati dio svakodnevice svakog čovjeka (Andrijašević, 2000). Nadalje, o rekreativnom vježbanju govore i Šimunić i Barić (2011) koji tvrde da: „Bavljenje rekreativnim vježbanjem može uvelike pridonijeti zdravlju, psihološkoj dobrobiti i općoj kvaliteti života.“ (Šimunić i Barić, 2011, str. 20). Jedna od najvećih prednosti bavljenja rekreativnim aktivnostima je unapređenje zdravlja koje je od iznimne važnosti u današnjem svijetu. Kao glavni cilj rekreativnih aktivnosti navode: „...sudjelovanje radi unapređenja tjelesnog statusa, zabave, uživanja, druženja i kvalitetnog ispunjavanja slobodnog vremena.“ (Šimunić i Barić, 2011, str. 20).

Važno je naglasiti razliku između sportske rekreacije i vrhunskog sporta. Za razliku od rekreacije koja obuhvaća velik broj ljudi, vrhunskim sportom bave se samo oni kojima je sport profesija (Andrijašević, 2000). Glavni cilj vrhunskog sporta je postizanje što boljeg rezultata. U želji za njihovim postizanjem, vrhunski sportaši izlažu se riziku ugrožavanja vlastitog zdravlja. Često dolazi do premora i raznih ozljeda što dovodi do smanjenja mogućnosti za postizanjem vrhunskih rezultata (Andrijašević, 2000). Nadalje, samo rijetki pojedinci imaju priliku trenirati pod nadzorom stručnih trenera. S obzirom na to da je konkurencija velika, vrši se selekcija s obzirom na trenutne sposobnosti, nasljedne predispozicije i nadarenost. Uz navedeno, u vrhunskom sportu veliku ulogu imaju i odricanje, snažna volja i rad pojedinca. Također, važno je posvetiti pažnju osobnosti sportaša, njihovom zdravlju, razvoju i budućnosti (Andrijašević, 2000).

### *2.3. Vrste sportsko-rekreacijskih aktivnosti*

U odabiru sportova, čovjek se odlučuje za sportove koji će mu biti dostupni svakodnevno i koji će najviše koristiti njegovom zdravlju i zadovoljstvu (Andrijašević, 2000). Također, čovjek ima slobodan izbor rekreacijskih aktivnosti te je ono rezultat potreba, navika, želja, težnji, obrazovanja, društvenih trendova, socijalnog okruženja, mode i tako dalje (Andrijašević

i Širić, 2016). Od iznimne je važnosti odabir aktivnosti u skladu s potrebama, mogućnostima i osobnosti pojedinca. Andrijašević (2000) navodi pet skupina aktivnosti.

Prva skupina aktivnosti su cikličke aktivnosti. Neke od aerobnih aktivnosti su pješaćenje, brzo hodanje, plivanje, vožnja bicikla i slično. Ove aktivnosti pripadaju aktivnostima jednostavnih kretanja. Njima se poboljšava cirkulacija organizma jer je cijeli organizam uključen u kretanje. Također, poboljšava se i rad srca, krvnih žila i dišnog sustava. Energiju za obavljanje ovih aktivnosti čovjek dobiva sagorijevanjem energetskih tvari i rezervi tvari pomoću kisika (Andrijašević, 2000).

Druga skupina aktivnosti su sportske igre s loptom. Ove aktivnosti uključuju nogomet, košarku i slično. Kod ovih aktivnosti, vrlo je važno biti psihofizički pripremljen kako ne bi došlo do ozljeda. Ove aktivnosti provode se u aerobnim i anaerobnim uvjetima zbog čega može doći do pojave bolova u mišićima i ozljedama (Andrijašević, 2000).

Treću skupinu čine sportsko-rekreacijske aktivnosti. To su polistrukturalne aktivnosti koje se provode u dinamičkim uvjetima, to jest u kretanju. Na primjer, tenis, odbojka, stolni tenis i slično. Kod ovih aktivnosti vrlo je važna priprema organizma i poznavanje zakonitosti igre. Nadalje, važno je naglasiti da ako se aktivnost odvija u statičkim uvjetima, može doći do pojave ozljeda zbog naglih trzaja, skokova i slično (Andrijašević, 2000).

Četvrtu skupinu čine sezonske sportsko-rekreacijske aktivnosti koje se provode na čistom zraku. Na primjer, skijanje, klizanje i slično. Kod ovih aktivnosti najvažniju ulogu ima prirodno okruženje koje ima pozitivan učinak na zdravlje i emocionalno zadovoljstvo (Andrijašević, 2000).

Peta skupina su sportsko-rekreacijske aktivnosti niskog intenziteta. U ovu skupinu ubrajaju se mali golf, kuglanje, boćanje, streličarstvo i slično. Karakterizira ih niska energetska potrošnja i intenzitet napora. Ove aktivnosti dovode do poboljšanja funkcije organizma, psihomotoričkih sposobnosti i preciznosti. Također, pozitivno utječu na čovjeka i dostupne su svima, bez rizika od ozljede (Andrijašević, 2000).

### 3. Ples

Ples je vrsta umjetnosti koja se često smatra praizvorom ostalih umjetnosti te se definira kao: „...ritmično pokretanje tijela najčešće u ritmu glazbe, kojim se izražavaju određene emocije praćene motoričkim reakcijama, što sve tvori skladnu estetsku cjelinu.“ (Prskalo i Sporiš, 2016, str. 95). Nadalje, Vlašić i suradnici (2016) ples opisuju kao prirodan oblik izražavanja čovjeka neovisno o njegovoj dobi koji pozitivno utječe na razvoj osjećaja za ljepotu pokreta, sklad, kreativnost, stvaralaštvo te pravilno držanje tijela. Neke od karakteristika plesa su: „...temelji na prirodnim oblicima kretanja, izvodi se u različitim tlocrtnim oblicima i uz različitu pratnju (uz i bez glazbe, uz pjevanje, udaraljke i sl)...“ (Vlašić i sur., 2016). Čovjek se kroz ples izražava svojim tijelom kroz kretanje u prostoru i vremenu (Prskalo i Sporiš, 2016).

Od devetnaestog stoljeća, znanstvenici sve više počinju promatrati ples kao predmet svojih istraživanja (Maletić, 1986). Mnogi autori govorili su o plesu i njegovom postanku te imali različita mišljenja. H. Spencer tvrdio je da je ples nastao kao odraz elementarne životne radosti i fizičke snage, C. Darwin je govorio o plesu kao načinu privlačenja bića suprotnog spola, dok je W. Wundt smatrao da je ples nastao u magičnim ritualima (Maletić, 1986). Također, T. Ribot tvrdio je da je ples nastao iz nagona za igrom te ih zajedno svrstava u umjetnost jer i u igri i plesu uloge dolaze spontano i improviziraju se (Maletić, 1986). Nadalje, C. Sachs tvrdi da je ples bio reakcija na pojačano veselje te da se tako ispoljavala energija, dok W. Baell ples svrstava u "tajna zbivanja" koja su izvan dohvata racionalnog (Maletić, 1986). E. Grosse naglašava važnost plesa tvrdeći: „...čitava naša napredna civilizacija temelji na plesu i da je ples učinio čovjeka društvenim bićem.“ (Maletić, 1986, str. 13). Nadalje, Sach tvrdi da je ples matična umjetnost zato što je čovjek prvo pokretima vlastitog tijela stvarao i oblikovao sadržaje misli, osjećaja i predodžaba o svijetu bez korištenja materije (Maletić, 1986). Nadalje, ples prati čovjeka i prije njegovog rođenja. J. A. M. Meerloo tvrdio je da embrio u majčinoj utrobi osjeća kucanje vlastitog i majčinog srca te se giba u tom ritmu što je poznato i pod nazivom "nirvanski ples" (Maletić, 1986).

Cohen (1992) navodi da ples potiče od prethistorije te da se gotovo u svim plemenima mogu pronaći plesovi koji su se plesali na neobrađenoj zemlji. Ljudi su plesali kako bi molili bogove da im daju kišu, urod i slično. Ples nije bio samo skakanje, već je predstavljao: „...uobličene, ritmizirane sekvence koje se izvode na odabranom mjestu s nakanom da proizvedu naročiti dojam na one koji gledaju.“ (Cohen, 1992, str. 13). Nadalje, Spencer je uočio da su primitivna plemena plesom iskazivala veselje nakon dobivene bitke ili uspješnog lova.

Također, ples pomaže u savladavanju straha, uspostavi psihičke ravnoteže, potrebnog ozračja i razgibavanju tijela zbog čega se koristi prije odlaska u rat ili lov (Maletić, 1986).

### *3.1. Značaj plesa*

Marasović i Blažeka Kokorić (2014) navode da ples ima više funkcija i vrsta značaja te da su neki od njih su antropološki i ontološki.

Antropološki značaj odnosi se na povijest i nastanak plesa. Na temelju raznih dokaza, poput crteža iz doba primitivnih plemena i starih civilizacija, može se zaključiti da je ples bio prisutan tijekom razvoja ljudske civilizacije od prapovijesti (Marasović i Blažeka Kokorić, 2014). Kod primitivnih plemena, javlja se kolektivan ples prilikom svečanosti i prigoda. Također, ples nije služio samo kako bi se izrazila radost i uzbuđenje, već i kako bi se prevladao strah prije odlaska u rat ili lov (Maletić, 2002). Nadalje, ples djeluje na ljude izazivanjem uzbuđenja ili dovođenjem do smirenja što je najizraženije kod primitivnih naroda (Maletić, 2002).

Drugi značaj plesa je ontološki. Ples je sastavan dio čovjekovog života od najranije dobi. U djetinjstvu, djeca se kroz ples igraju, izražavaju radost te izbacuju energiju. Nadalje, mladi i odrasli često provode svoje slobodno vrijeme plešući, a ples se javlja i na raznim svečanostima, proslavama i prigodama. Ples potiče vedro raspoloženje te podiže zadovoljstvo životom i samopouzdanje. Može se koristiti i u terapijske svrhe zbog toga što djeluje emocionalno i socijalno. Često se koristi uz glazbu kod liječenja depresije i apatije (Marasović i Blažeka Kokorić, 2014).

Ples se može shvatiti kao izražavanje emocija jer čovjek svojim pokretima izražava emocije koje osjeća. Plemena koje se nalaze na razvojnom stupnju prvobitne zajednice i danas plešu povodom uzbudljivih zbivanja što dovodi do toga da: „korijen plesa valja tražiti u ispoljavanju emocija pokretima tijela.“ (Maletić, 1986, str. 13). Također, J. Martin tvrdi da je zajednička osnova svih aspekata plesa: „impuls za ispoljavanjem unutarnjih stanja iracionalnim pokretima, koja ne bismo mogli izraziti praktičnim, racionalnim sredstvima.“ (Maletić, 1986, str. 13).

Socijalni motiv plesa jedan je od najistaknutijih pokretača plesa. M. Muss je proučavajući nerazvijene društvene jedinice došao do zaključka da je ples nastao u kolektivu te je predstavljao manifestaciju socijalnog instinkta (Maletić, 1986). Za vrijeme kolektivnog plesa,

javlja se isti cilj i emocija kod svih članova zajednice. Dolazi do stvaranja zajedničkog raspoloženja i ritma. Nadalje, J. Deniker govorio je da je ples "velika škola solidarnosti" zbog toga što se u zajedničkom plesu izražavaju zajednički osjećaji te se pojedinac treba usavršavati kako bi se što bolje mogao uklopiti u ritam i kretanje grupe u kojoj se nalazi (Maletić, 1986). Također, u prošlosti je ples uz rat bio jedini povod za okupljanje članova plemena, dok se socijalno obilježje plesa danas može uočiti u narodnim plesovima Europe (Maletić, 1986).

### *3.2. Arhetipovi plesa*

S obzirom na to da narodi plešu iz istih motiva, može se zaključiti da su motivi za ples proizašli iz općeljudskih nagona i psihofizičkih potreba koje su karakteristične za sve rase. Kategorije plesa u kojima se mogu primijetiti nabrojani pokretači nazivaju se arhetipovi plesa zbog toga što se mogu pronaći u svakom razdoblju i kod svih naroda bez obzira na razvijenost, socijalnu strukturu te etničku pripadnost (Maletić, 1986). Vrste plesova koji se ubrajaju u arhetipove plesa su plesovi s religijskim i magijskim motivima, plesovi sa seksualnim motivima, plesovi s motivima borbe, plesovi s motivima životinja i plesovi s radnim motivima (Maletić, 1986). Ovih pet skupina predstavljaju podjelu plesa prema motivima iz kojih je pojedina vrsta plesa nastala te su iz njih nastale različite vrste plesova. Mogu se uočiti od prapočetaka do danas u različitim oblicima (Maletić, 1986).

### *3.3. Ples kao dio kineziologije estetskih aktivnosti*

Prskalo i Sporiš (2016) navode strukturu kineziologije u tri grane: temeljne kineziološke discipline, primijenjena kineziologijska disciplina i multidisciplinarne i nematične znanosti u polju kineziologije. Ples svrstavaju u granu temeljnih kineziologijskih disciplina, a unutar te grane kineziologiji estetskih aktivnosti. Kineziologija estetskih aktivnosti definira se kao disciplina koja proučava konvencionalne aktivnosti: „...kojima je cilj dostići neki estetski kriterij izvođenjem dopuštenih kretanja, a dominira aciklički tip kretanja koje se izvodi sukladno nekom konvencionalnom sustavu“ (Mraković, 1997. str 25). Estetske aktivnost uz ples uključuju i sportsku gimnastiku, ritmičku gimnastiku, umjetničko klizanje, sinkronizirano plivanje i skokove u vodu (Prskalo i Sporiš, 2016). Prskalo i Sporiš (2016) navode da su temelj ove vrste aktivnosti gibanja koja predstavljaju povezivanje pokreta u estetsku, ritmičku i skladnu cjelinu. Također, vrlo je važan osjećaj za ritam i motoričke sposobnosti koje su

potrebne za određeno kretanje. Od iznimne ih je važnosti razvijati jer utječu na uspješno izvođenje estetskih aktivnosti. Neke od njih su koordinacija, snaga, brzina, ravnoteža i fleksibilnost (Prskalo i Sporiš, 2016). U ovoj vrsti aktivnosti ne koriste se ciklične, već acikličke strukture kretanja koje moraju biti estetski oblikovane. Najčešće se izvode u standardnim i promjenjivim uvjetima. Estetsko motoričko gibanje definira se kao: „...harmonično gibanje naglašene dinamike i ritma sa svrhom razvijanja smisla za ljepotu, sklad i harmoničnost“ (Prskalo i Sporiš, 2016, str. 93). Ples, kao i ostale estetske aktivnosti spajaju kretanje i umjetnost. Neke od estetskih aktivnosti, uključujući i ples, spajaju se i s glazbom te tako dobivaju dodatnu ljepotu (Prskalo i Sporiš, 2016).

### *3.4. Vrste plesa*

Postoje različite podjela plesa. Prskalo i Sporiš (2016) ples dijele na tri vrste (narodni plesovi, društveni plesovi i umjetnički plesovi).

#### *3.4.1. Narodni plesovi*

Prvu vrstu čine narodni plesovi. Narodni plesovi nastali su u narodu te se smatraju jednom od najvažnijih karakteristika kulture naroda u kojem su nastali. U Hrvatskoj narodni plesovi su izrazito zastupljeni te je hrvatska folklorna baština vrlo bogata. Iz narodnih plesova kroz povijest razvijali su se društveni plesovi (Ivančan, 1971).

#### *3.4.2. Društveni plesovi*

Drugu vrstu čine društveni plesovi. Društveni plesovi razvijali su se diljem svijeta; u Europi, Sjevernoj Americi i Južnoj Americi. Kako se mijenjalo društvo, tako su se mijenjali i prilagođavali plesovi što je rezultiralo u stvaranju novih plesova. S obzirom na mjesto i vrijeme nastanka, značajke i trajanje, Prskalo i Sporiš (2016) društvene plesove dijele na tri skupine. Prvu skupinu čine standardni plesovi koji uključuju engleski valcer, bečki valcer, tango, quick step (brzi foxtrot) i slowfox (spori foxtrot). Drugu skupinu čine latinoamerički plesovi koji uključuju cha-cha-cha, jive, rumbu, sambu, mambo i paso doble. Treću skupinu čine



sjevernoamerički i moderni plesovi koji uključuju swing, jazz, charleston, blues, twist, boogie woogie, disco plesove i rock'n'roll (Prskalo i Sporiš, 2016).

### 3.4.3. Umjetnički ples

Treću vrstu čini umjetnički ples. Ova vrsta plesa ima najviše zastupljenu primarnu suštinu plesa, a to je potreba za izražavanjem pomoću tjelesnih pokreta u kojem se koristi cijelo biće (Krameršek, 1959; prema Prskalo i Sporiš, 2016). Umjetnički ples koristi se simbolima plesnih pokreta te se razvijao od početka čovjekovog izražavanja plesom. S obzirom na to da je ples nosio poruku božanstvima ili natprirodnim silama, izvođenje je moralo biti besprijeekorno (Prskalo i Sporiš, 2016).

### 3.5. Plesni stilovi u Hrvatskoj

U Hrvatskoj postoji Hrvatski Show Dance Savez koji predstavlja: „...plesni Savez osnovan s ciljem unapređenja i razvitka hrvatske plesne scene u disciplinama urbanih (break dance, hip hop, disco dance, electric boogie, street show), umjetničkih (step, show dance, modern, jazz) i parovnih (salsa, bachata, disco fox, argentina tango) plesova.“ (Hrvatski Show Dance Savez, bez dat.) Ističe se spajanjem umjetnosti i kulture s rekreacijom i sportom te je član International Dance Organization. Savez organizira plesna natjecanja u Hrvatskoj te tako promovira ples (Hrvatski Show Dance Savez, bez dat.). U Hrvatskoj postoji mnogo plesnih studija koji nude razne plesne stilove kao sportsku-rekreaciju. Neki od plesnih studija su Plesni studio Fusion, Plesni studio Escape, Plesni studio Bailando, Atomic Dance Factory, Plesni studio TransForm i slično. Najčešći plesni stilovi koje plesni studiji nude su hip hop, *commercial*, *jazz dance*, *urban fusion*, *mtv style* i *breakdance*. Svaki plesni stil ima drugačiju povijest i karakteristike koje ih čine jedinstvenima.

#### 3.5.1. Hip hop

Hip hop pripada u kategoriju uličnih plesova i najčešće se izvodi uz hip hop glazbu. Tri glavna stila hip hopa su "*popping*", "*locking*" i "*breaking*". Ovaj plesni stil nastao je 1960-ih i 1970-ih godina te je bio inspiriran afričkim plesom (A Dance Place, bez dat.). Nastao je na

Istočnoj obali pod utjecajem disk-džokeja Kool Herca u New Yorku, ali je i Zapadna obala razvila svoj stil mijenjajući pokrete korištene na Istočnoj obali te stvarajući "popping" i "locking". S vremenom je došlo do spajanja ova dva stila. Tijekom 1980-ih i 1990-ih godina hip hop plesna natjecanja postala su vrlo popularna, a danas je hip hop jedan od najčešće zastupljenih stilova u videospotovima i na koncertima (A Dance Place, bez dat.). Neki od najznačajnijih hip hop pokreta su "the smurf", "the prep", "the steve martin" i "the wop" (Classic Hip-Hop Dance Moves, 2015). Također, još neki hip hop pokreti su "kick ball change", "bart simpson", "shuffle", "monster" i "running man".

### 3.5.2. Commercial

*Commercial* je plesni stil koji se pleše na komercijalnu glazbu te sadrži elemente hip hopa, jazza, baleta, poppinga, krumpinga i slično. Može se koristiti u svrhu promoviranja popularne glazbe ili proizvoda. Također, može se vidjeti u videospotovima, na televiziji, oglašavanju i slično (The Ultimate Dance Type and Style Guide, bez dat.).

### 3.5.3. Urban fusion

*Urban fusion* je plesni stil koji se pleše na urbanu glazbu te predstavlja kombinaciju više plesnih stilova. Nastao je iz hip hopa i street dance plesnih stilova te je inspiriran suvremenim plesom, jazzom, stepom i drugim plesnim stilovima. U ovom plesnom stilu dolazi do spajanja različitih plesnih stilova te se temelji na koreografiji za razliku od hip hopa ili uličnih plesova u kojima je naglasak na improvizaciji (Plesni studio Bevel, bez dat.).

### 3.5.4. Jazz dance

*Jazz dance* je naziv za nekoliko plesnih stilova koji su postali popularni u 20. stoljeću. Nastao je usporedno s jazz glazbom u Americi, ali ima Afričke i Europske korijene. Karakteriziraju ga izolacije, savijena koljena, nizak centar gravitacije i kontrakcije (Ambrosino, 2014). Također, karakteriziraju ga skokovi, piruete i brzi okreti. Na jazz su utjecali balet i moderni ples tijekom 1940-ih godina gdje je došlo do spajanja baletne tehnike s prirodnim pokretima modernog plesa (Nalett, 2005).

### 3.5.5. *Mtv style*

*MTV style* je plesni stil koji se ne može strogo definirati zbog toga što uključuje različite plesne stilove i povezuje jazz i suvremeni ples s hip hopom. Može se pronaći pod imenima poput *MTV Street dance*, *MTV dance* i slično. Nastao je prema televizijskom kanalu MTV na kojem se prikazuju glazbeni spotovi. Pleše se uz popularnu komercijalnu glazbu te se može uočiti na koncertima i u videospotovima raznih R&B i pop glazbenika poput Rihanne, Beyonce, Justina Timberlakea i drugih. Karakteriziraju ga brzi pokreti i mahanje kosom (Tintor, 2017).

### 3.5.6. *Breakdance*

Originalan naziv za *breakdance* je B-boying, ali danas se koristi naziv *breakdance*. Nastao je 1960-ih i 1970-ih godina na ulicama u New Yorku („Britannica“, 2020). Temelji se na improvizaciji te ga karakteriziraju energija, pokret i kreativnost. U prošlosti je imao velik utjecaj na druge plesne stilove, a danas se može vidjeti u raznim videospotovima. Također, važno je naglasiti da je ovaj plesni stil Međunarodni olimpijski odbor 2020. godine proglasio olimpijskim sportom („Britannica“, 2020). *Breakdance* karakteriziraju skupine pokreta poput "*toprock*", "*go downs*", "*footwork*", "*freeses*", "*transitions*", "*power moves*", "*tricks*" i "*flips*". *Breakdance* uključuje i okrete, vrtnje na glavi, stoj na glavi i stoj na rukama (Adelekun, 2018).

#### 4. Motivacija

Motivacija se definira kao: „...apstraktna kategorija pomoću koje izdvajamo i pojašnjavamo pojedine komponente ili aspekte mnogih različitih procesa tijekom života koji umjeravaju naše ponašanje.“ (Heckhausen, 1989., Thomae, 1965; prema Rheinberg, 2004, str. 13). Motivacija objašnjava načine ponašanja pojedinaca (Rheinberg, 2004). Nadalje, Šimunić i Barić (2011) motivaciju su definirali kao: „...psihički proces koji pokreće organizam na aktivnost, usmjerava aktivnost u određenom pravcu i regulira intenzitet i vrijeme trajanja aktivnosti.“ (Šimunić i Barić, 2011, str. 20). Motivacija je bitna u objašnjavanju ponašanja te je povezana s mnogim psihičkim procesima (emocije, percepcija, kognitivni procesi i slično) (Šimunić i Barić, 2011). O motivaciji govori i Barić (2012): „Motivacija je psihološki konstrukt koji objašnjava zašto ljudi odlučuju ponašati se na određen način u određenom trenutku.“ (Barić, 2012, str. 48). Kroz proučavanje motivacije, proučava se energizacija (potrebe/pokretači koji su urođeni, stečeni socijalnim učenjem) i smjer ponašanja (proces i faktori koji usmjeravaju ponašanje kako bi se zadovoljile potrebe) (Deci i Ryan, 1985; prema Barić, 2012). Barić (2012) navodi i da je motivacija: „...sve ono što nas izvna ili iznutra potiče na aktivnost, tj. na postizanje nekog cilja i što nas održava u toj aktivnosti.“ (Barić, 2012, str. 48). Motivi su ono što nas motivira, a dijele se na primarne i sekundarne. Primarni motivi su urođeni te uključuju glad, žeđ i slično, dok su sekundarni motivi stečeni i naučeni te uključuju potrebu za društvom i priznanjem (Barić, 2012).

Grana psihologije koja proučava motivaciju naziva se psihologija motivacije. Psihologija motivacije bavi se: „...objašnjavanjem smjera, ustrajnosti i intenziteta ponašanja.“ (Rheinberg, 2004, str. 13). Ova grana psihologije nastoji opisati komponente i procese, odrediti njihovu ovisnost, utjecaj i objasniti njihovo djelovanje u okviru ponašanja (Rheinberg, 2004). Pokušava pronaći i razloge zbog kojih netko nešto čini te objasniti razlike među osobama i unutar osobe. Nadalje, bavi se proučavanjem razlika u ponašanju među različitim pojedincima te kontinuitet i promjene u ponašanju (Rheinberg, 2004). Iako osoba ima specifičan cilj kojeg slijedi, često ne zna što je pravi poticaj, to jest razlog koji ih usmjerava prema njemu. S obzirom na to da se poticaj može odnositi na afektivno područje (unutarnje stanje sreće, opuštanja i zadovoljstva), na misli ili oboje, postavlja se pitanje što je poticaj za ostvarenje cilja (Rheinberg, 2004).

#### *4.1. Vrste motivacije*

Prema Barić (2012) motivacija izrazito utječe na ponašanje pojedinca te mnogi znanstvenici pokušavaju otkriti motivacijske faktore koji utječu na ponašanje. Čovjek je motivacijski vrlo složen te svaka osoba ima unutarnju motivaciju za ono što čini, ali postoji i vanjski pritisak. Svaki čovjek je različit te zbog toga ima i različitu motivaciju (Barić, 2012). U psihologiji razlikuju se dvije vrste motivacije, intrinzična i ekstrinzična motivacija.

Mnogi psiholozi bavili su se temom vrsta motivacije te ih različito definirali. Pojam intrinzično odnosi se na unutarnje, dok se pojam ekstrinzično odnosi na vanjsko. Intrinzično motivirano ponašanje definira se kao: „...ponašanje označava intrinzično motiviranim ako se događa zbog samoga sebe, ili šire definirano: ako osoba djeluje na temelju vlastitog poriva.“ (Rheinberg, 2004, str. 129). S druge strane, ekstrinzično motivirano ponašanje definira se kao: „...ponašanje se označava ekstrinzično motiviranim ako pokretač ponašanja leži izvan same radnje ili šire formulirano: ako se osobom upravlja izvana.“ (Rheinberg, 2004, str. 129). Prema MyReynoldsu, intrinzične aktivnosti izvode se zbog provođenja radnje, dok su ekstrinzične aktivnosti potaknute događajima ili ciljevima (Rheinberg, 2004). Nadalje, prema Heckhausenu intrinzično ponašanje je ono gdje radnja, rezultati i posljedice pripadaju u isto područje (Rheinberg, 2004). DeCharms govori o mjestu s kojeg potiče aktivnost. Ako je čovjek izvor vlastitog djelovanja, radi se o intrinzičnoj motivaciji, a ako misli da njime upravlja vanjske snage, radi se o ekstrinzičnoj motivaciji (Rheinberg, 2004). Deci i Ryan također su se bavili razlikom između ove dvije vrste motivacije te smatraju da je: „...ponašanje intrinzično ako je samoodređeno i autonomno.“ (Rheinberg, 2004, str. 131).

#### *4.2. Motivacija i tjelesna aktivnost*

S obzirom na to da motivacija ima vrlo važnu ulogu u bavljenju tjelesnom aktivnošću, važno je odrediti razloge zbog kojih se ljudi bave određenom aktivnošću (Markland i Hardy, 1992; prema Šimunić i Barić, 2011). Što se tiče motivacije za vježbanje, nju sačinjavaju psihološki, ali i fiziološki faktori. Važno je naglasiti i da ono što pokrene osobu na vježbanje, ne mora značiti da će ju potaknuti i na to da se nastavi baviti tom aktivnošću (Šimunić i Barić, 2011). Barić (2012) navodi motivacijske teorije koje se mogu povezati s tjelesnim vježbanjem uključujući teoriju planiranog ponašanja, teoriju samoefikasnosti, teoriju kognitivne evaluacije i transteorijski model promjene ponašanja.

Teorija planiranog ponašanja naglašava da: „...stavovi najbolje predviđaju planirana i namjerna ponašanja.“ (Ajzen, 1991; prema Barić, 2012, str. 49). Na odabir osobe kako će se ponašati utječu tri elementa koji uključuju stavove osobe prema specifičnim ponašanjima (važni su specifični stavovi), subjektivne norme (kako će druge osobe koje su njima važne gledati na to) i opaženi stupanj kontrole nad ponašanjem (smatra li osoba da je to lako ili teško) (Barić, 2012). Ova teorija može se primijeniti na tjelesnu aktivnost. Ako čovjek smatra da je tjelesna aktivnost važna, ako živi u okolini koja podržava i prakticira tjelesnu aktivnost i ako smatra da je to izvedivo redovito će vježbati (Barić, 2012).

Samoefikasnost se može definirati kao: „vjerovanje da smo sposobni odabrati, organizirati i izvršiti određene postupke koji će dovesti do za nas željenih ishoda“ (Bandura, 1997 i Bezinović 1988; prema Barić, 2012). Postoje dva tipa očekivanja koja se odnose na očekivanje ishoda (osoba je uvjeren da će je određeno ponašanje dovesti ili neće dovesti do ishoda) i očekivanje efikasnosti (osoba je uvjeren da je sposobna ili nije sposobna ostvariti to ponašanje) (Barić, 2012). Istraživanja povezana s ovom teorijom pokazuju da osobe koje više vježbaju imaju veću samoefikasnost, više socijalne podrške, prepreka i očekivanja ishoda vježbanja (Markez i McAuley, 2006; prema Barić, 2012).

Teorija kognitivne motivacije spominje se u teoriji samoodređenosti te govori da je ponašanje određeno potrebom za autonomijom, kompetentnošću i ostvarenjem odnosa s drugima (Barić, 2012). Deci i Ryan razvili su teoriju samoodređenosti u kojoj tvrde da: „...će ljudi biti intrinzično motivirani samo za aktivnosti koje potiču kod njih neki intrinzični interes, npr. za aktivnosti koji su novije, izazovnije i imaju estetsku vrijednost.“ (Deci i Ryan, 1985; prema Šimunić i Barić, 2011, str. 23). Unutarnja motivacija jedan je od čimbenika koji objašnjava samodeterminirano ponašanje osobe. Ostali čimbenici su usvojena unutarnja regulacija ponašanja, ekstrinzična regulacija ponašanja te amotivacija (Deci i Ryan, 2003; prema Barić, 2012). Zbog toga osoba može vježbati i zbog osjećaja obaveze i krivnje ili vanjskih poticaja (nagrade ili odobravanje drugih), a ne samo zbog toga što uživa u toj aktivnosti ili zato što joj aktivnost pruža zabavu (Barić, 2012). Nadalje, osobe koje su ekstrinzično motivirane mogu biti napete za vrijeme vježbanja te biti pod pritiskom ako vrsta motiva ne dolazi iz osobe, već izvan nje te može doći i do smanjenja interesa i pojave frustracije ako osoba ne postigne očekivane rezultate (Deci i Ryan, 1985; prema Šimunić i Barić, 2011). Također, teorija kognitivne evaluacije tvrdi da bi intrinzični motivi trebali prevladavati kako bi osoba bila motivirana za određenu aktivnost. Ta aktivnost bi trebala biti zanimljiva i izazovna, treba pružati osjećaj uživanja, kompetentnosti te kontrole (Deci i Ryan, 1995 prema; Šimunić i

Barić, 2011). Važno je naglasiti i da vanjski događaji mogu djelovati pozitivno i negativno na unutarnju motivaciju. Unutarnja motivacija će se povećati kada pojedinac kontrolira motivaciju, a smanjiti kada je osobi nešto nametnuto (Barić, 2012).

Transteorijski model promjene ponašanja odnosi se na osobe koje ne vježbaju, lako odustaju od vježbanja i kod kojih prevladava sjedilački način života (Barić, 2012). Ovaj model govori o tome da je proces promjene dinamičan i zahtjeva vrijeme (Culos-Reed i sur., 2001; prema Barić, 2012).

## 5. Faktori motivacije za tjelesno vježbanje

Rezultati istraživanja kojeg su proveli Frederick i suradnici (1996; prema Jenko Miholić i sur., 2015) pokazali su da postoji složeni motivacijski konstrukt temeljen na pet faktora koji se sastoje od: „...motiva interesa i uživanja, motiva razvijanja sposobnosti, motiva tjelesne forme, estetskih motiva i socijalnih motiva.“ (Frederick i sur., 1996; prema Jenko Miholić i sur., 2015, str. 100).

Ryan i suradnici (1997) koristili su upitnik Fredericka i Ryana (1993) *"The Motives for Physical Activity Measure (MPAM)"* kako bi testirali postoje li intrinzični motivi kod tjelesnih aktivnosti u kojima treba ustrajati. Zaključili su da su motivi usmjereni na uživanje, socijalno prihvaćanje i sposobnost povezani s ustrajnosti u vježbanju. Također, zaključili su da motiv vanjskog izgleda nije bio povezan s ustrajnosti u vježbanju (Frederick i Ryan, 1993).

Nadalje, motivacija za sudjelovanje u sportu kod populacija studenata sastoji se od šest faktora: „...sportska aktivnost s prijateljima, popularnost, fitness i zdravlje socijalni status, sportski događaji te opuštanje kroz sport.“ (Kondrič i sur., 2013; prema Jenko Miholić i sur., 2015, str. 100).

Jenko Miholić i suradnice (2015) koristile su upitnik *"The Motives for Physical Activity Measure – Revised, MPAM-R"* kojeg su koristili i Ryan i sur. (1997). Upitnik je revidirana verzija i provjerili su ga Frederick i Ryan (1993) u svojem istraživanju. Upitnik *"The Motives for Physical Activity Measure (MPAM)"* sastoji se od trideset čestica raspoređenih u pet faktora (tjelesna forma/fitness, izgled, izazov/kompetencije, socijalizacija te interes/uživanje). Faktor "tjelesna forma/fitness" odnosi se na želju za vježbanjem kako bi se postigla tjelesna forma i zdravlje te kako bi se poboljšala energija i snaga. Nadalje, faktor "izgled" odnosi se na želju za vježbanjem kako bi se postigla tjelesna atraktivnost, bolji izgled te željena tjelesna masa. Faktor "izazov/kompetencije" odnosi se na želju za vježbanjem kako bi se usvojile nove vještine i izazovi. Faktor "socijalizacija" odnosi se na želju za vježbanjem kako bi se zadovoljila potreba za druženjem s prijateljima te kako bi se upoznali novi ljudi. Faktor "interes/uživanje" odnosi se na želju za vježbanjem zbog zabave, uživanja i stvaranje osjećaja sreće (Jenko Miholić i sur., 2015). Jenko Miholić i suradnice (2015) su u svom istraživanju motivacije za tjelesno vježbanje zaključile da postoje tri faktora na populaciji studenata. Prvi faktor je "faktor izazova i doživljaja uživanja tijekom vježbanja" te u njemu prevladavaju intrinzični motivi (izazov, održavanje i poboljšanje sposobnosti, uživanje). Drugi faktor je "faktor vježbanja radi tjelesnog izgleda", koji se odnosi na postizanje boljeg izgleda, a treći faktor je "faktor druženja s



prijateljima" koji se odnosi na socijalne motive (druženje i zabava) (Jenko Miholić i sur., 2015). Zaključile su da: „...druženje s prijateljima, zajedničko korištenje slobodnog vremena i doživljaj osobnog izgleda vrlo su važni za mladu populaciju.“ (Jenko Miholić i sur., 2015, str. 105).

Nadalje, istraživanje motivacije za tjelesno vježbanje pokazalo je četiri faktora (*fitness* i zdravlje, zabava, socijalno iskustvo i poboljšanje izgleda) (De Andrade Bastos i sur., 2006).

Provedeno je i istraživanje motivacije rekreativnih sportaša. Motivaciju rekreativnih sportaša proučavali su Šimunić i Barić (2011) koristeći upitnik motivacije za vježbanje EMI-2 koji sadrži četrnaest motiva za vježbanje: „...kontrola težine, izbjegavanje bolesti, osvježenje, izgled, društveni pritisak, stres, zdravlje, snaga i izdržljivost, uživanje u vježbanju, pripadnost grupi, natjecanje, pokretljivost i izazov.“ (Šimunić i Barić, 2011, str. 21). Zaključili su da su najvažniji motivi zdravlje, pokretljivost i snaga. Nakon toga su slijedili motivi osvježenja, bolesti i kontrole težine. S druge strane, društveni pritisak, propisano vježbanje i natjecanje, koji pripadaju u ekstrinzične motive, bili su najmanje važni (Šimunić i Barić, 2011). Nadalje, zaključili su da postoji i razlika u motivaciji između žena i muškaraca. Glavni motivi žena su zdravlje, pokretljivosti i održavanje težine, dok su najmanje važni motivi društveni pritisak i natjecanje. S druge strane, glavni motivi muškaraca su povećanje snage i zdravlja, dok su najmanje važni motivi propisano ili izvana nametnuto vježbanje. Motiv koji je najizraženiji kod oba spola je očuvanje i unapređenje zdravlja. Kod rekreativnih vježbača prevladava intrinzična motivacija što osigurava i ustrajnost u bavljenju određenom aktivnošću (Šimunić i Barić, 2011).

Provedeno je i istraživanje motivacije u funkciji dobi. Bogdan i Babačić (2015) zaključile su da ispitanici u skupini od 20 do 40 godina koji se bave nekom sportskom aktivnošću sport najčešće doživljavaju kao stil života, dok se ispitanici u skupini od 40 do 60 i od 60 i više godina bave sportskim aktivnostima zbog očuvanja i unapređenja zdravlja. Također, razlog neavljenja sportskim aktivnostima u skupinama od 20 do 40 i od 40 do 60 godina je upravo nedostatak motivacije, ali i vremena (Bogdan i Babačić, 2015).

## 6. Motivacija za bavljenje plesom

Motivaciju za ples može se pronaći u različitim uzročnicima. Maletić (1986) navodi da čovjek ima urođenu potrebu za ritmičkim kretanjem, ispoljavanjem viška fizičke energije, pokazivanjem emocija, estetskim oblikovanjem i simboličkom transformacijom dojmova. Čovjek ima i nagon za igru i oponašanje te instinkt za okupljanjem u zajednicu (Maletić, 1986). Istraživanja koja se odnose na ples većinom uključuju profesionalne plesače ili one koji će to postati te se nedovoljno pažnje pridaje rekreativnom bavljenju plesa. Na primjer, Stinson i suradnici (1990) istraživali su kako studenti plesa doživljavaju ples i plesni svijet te kako pronalaze svoje mjesto u njemu. Također, Alter (1997) prikazuje istraživanja na studentima plesa kojima će ples biti profesija provedena od 1953. do 1993. godine. Nadalje, Stavridis i suradnici (2015) su u svoje istraživanje uključili kazališni ples, *contemporary*, narodni i klasični ples te zaključili da je motivacija plesača intrinzična te da spol ne utječe na razlike u motivaciji. Također, zaključili su da su mlađi plesači više intrinzično motivirani od starijih plesača.

### 6.1. Faktori motivacije za bavljenje plesom

Postoje istraživanja motivacije za ples koja su provedena koristeći faktore motivacije. Nieminen (1998) provela je istraživanje motivacije finskih plesača. Istraživala se motivacija plesača narodnih plesova, baleta, modernog plesa te društvenih natjecateljskih plesova. Istraživanje je pokazalo da četiri faktora značajno utječu na motivaciju plesača. Faktori su se odnosili na osobnu ekspresiju, socijalni kontakt, formu i postignuće/izvedbu. Nadalje, faktori nazvani "oslobađanje od dnevne rutine" i "pripremanje za karijeru" predstavljali su individualne motive. Najizraženiji faktori bili su osobna ekspresija, postignuće/izvedba te oslobađanje od dnevne rutine (Nieminen, 2006). Također, Nieminen (1998) je zaključila da postoje razlike u motivima između plesača koji se bave različitim stilovima plesa (narodni ples i moderni ples) (Nieminen, 1998).

Nadalje, provedena su istraživanja o tome što potiče adolescente i odrasle na bavljenje plesom. Prema istraživanju koje su proveli Doulias i suradnici (2005; prema Stavridis, 2015) motivi koji adolescente potiču na sudjelovanje u narodnom plesu su zabava, osjećaj pripadnosti grupi te sklapanje prijateljstava, za razliku od uspjeha i prestiža koji ih ne motiviraju. Također, odrasli sudjeluju u plesnim grupama kako bi poboljšali zdravlje, plesno znanje i vještine (Baxevanos, 2008; prema Stavridis i sur. 2015) ili zbog pozitivnog duha i dobre atmosfere na

treninzima (Zanou i sur., 2001; prema Stavridis i sur, 2015). Ova istraživanja pokazala su da su plesači intrinzično motivirani za bavljenje plesom.

Nadalje, McCleary i suradnici (2006) proveli su istraživanje te zaključili da postoji šest faktora koji utječu na sudjelovanje u društvenim plesovima, a faktori su bijeg i relaksacija, socijalizacija, uzbuđenje, novost, učenje plesa i uživanje u plesnim događajima (McCleary i sur., 2006). Nadalje, Patsiaouras i suradnici (2012) istraživali su motivaciju za ciparski tradicionalni ples i zaključili da postoje četiri faktora koji motiviraju plesače, a to su socijalno prepoznavanje i popularnosti, rješavanje dosade i izgled, vježbanje i zdravlje te zadovoljstvo timskim duhom i poboljšanje tjelesnog stanja (Patsiaouras i sur., 2012).

Postoji malo istraživanja koja se odnose na motivaciju rekreativnih plesača. Maraz i suradnici (2015) istraživali su motivaciju rekreativnih plesača i zaključili da postoji osam motivacijskih faktora te su stvorili "Dance Motivation Inventory" (DMI) koji uključuje formu, zanos, poboljšanje raspoloženja, samopouzdanje, socijalizaciju, vještinu, intimnost, i eskapizam.“ (Maraz i sur., 2015). Iako su se motivi razlikovali kod muškaraca i žena, najjači motivacijski faktor za oba spola bio je poboljšanje raspoloženja. Nadalje, tri faktora (poboljšanje raspoloženja, socijalizacija i eskapizam) utjecali su i na intenzitet plesanja (Maraz i sur., 2015). Nadalje, Goulimaris i Filippou (2016) proveli su istraživanje na odrasloj populaciji koja se bavi rekreativnim plesom i zaključili da postoje tri značajna faktora koja motiviraju plesače, a to su forma, sposobnosti-vještine i prijateljstvo. Također, plesači su bili i intrinzično i ekstrinzično motivirani (Goulimaris i Filippou, 2016).

## 7. COVID-19 i kineziološka aktivnost

Prema Hrvatskom zavodu za javno zdravstvo: „Novi koronavirus koji je otkriven u Kini krajem 2019. godine, nazvan je SARS-CoV-2 (Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2).“ („Hrvatski zavod za javno zdravstvo“, 2020). SARS-CoV-2 uzrokuje bolest COVID-19 („Hrvatski zavod za javno zdravstvo“, 2020). Za naziv koronavirusna bolest 2019 (*coronavirus disease 2019*), koristi se kratica COVID-19. Također, „World Health Organization“ (bez dat.) navodi da je COVID-19 infektivna bolesti koju prouzrokuje koronavirus te je proglašena pandemijom. Od pojave u Kini, COVID-19 se proširio prenoseći se s čovjeka na čovjeka. Virus se može prenijeti na više načina: „Virus se uglavnom prenosi kapljičnim putem pri kihanju i kašljanju, kao i indirektno putem kontaminiranih ruku izlučevinama oboljele osobe s obzirom na to da virus može preživjeti nekoliko sati na površinama kao što su stolovi i ručke na vratima.“ (Hrvatski zavod za javno zdravstvo, 2020). Iako COVID-19 na svakog utječe drugačije, većina ljudi razvije slabi ili umjereni oblik bolesti i oporavi se bez hospitalizacije, dok su stariji ljudi i kronični bolesnici podložniji razvijanju ozbiljne bolesti („World Health Organization“, bez dat.). Neki od simptoma su povišena tjelesna temperatura, suhi kašalj, umor, glavobolja, gubitak okusa ili mirisa, bolovi, teškoće pri disanju, bol u prsima i drugo („World Health Organization“, bez dat.). Kako bi se spriječila zaraza i usporilo širenje potrebno je redovito prati ruke sapunom i vodom ili ih čistiti dezinficijensom, držati razmak od najmanje jednog metra od drugih, pokriti nos i usta prilikom kihanja ili kašljanja, ostati kući ako se osoba ne osjeća dobro i izbjegavati veće skupine ljudi („World Health Organization“, bez dat.).

Vladine mjere i preporuke zdravstvene organizacije tijekom pandemije COVID-19 uvelike su utjecale na svakidašnji život ljudi. Rezultirale su brojnim mjerama uključujući izolaciju, zabranu okupljanja, držanje socijalne distance te zatvaranje u vlastite domove. Iako se mjere poduzimaju kako bi se spriječilo daljnje širenje zaraze COVID-19, mjere su utjecale na životni stil ljudi ograničavajući ih u sudjelovanju u svakodnevnim aktivnostima i različitim načinima vježbanja (Ammar i sur., 2020). Istraživanje kojeg su proveli Ammar i suradnici (2020) pokazalo je da mjere uvelike utječu na tjelesnu aktivnost i prehranu ljudi. Istraživanje je pokazalo da je zatvorenost u domu negativno utjecala na sve razine tjelesne aktivnosti (visoku, srednju, nisku i ukupnu) i da je došlo do povećanja vremena koje ljudi provode sjedeći (Ammar i sur., 2020). U doba pandemije, ljudi bi trebali biti uključeni u što više tjelesnih aktivnosti na otvorenom poput hodanja, *jogginga* i vožnje biciklom (Füzéki i sur., 2020). Nadalje, tjelesna aktivnost može se provoditi i u malim prostorima bez upotrebe sprava kao što su hodanje i

skakanje ili uz korištenje stepenica. Također, mogu se izvoditi i vježbe za jačanje mišića poput sklekova, trbušnjaka, čučnjeva i slično (Füzéki i sur., 2020). Bajramović i suradnici (2020) su u svom istraživanju zaključili da se kod sportsko aktivnih studentica razina redovite tjelesne aktivnosti smanjila za 42% tijekom pandemije COVID-19. Nadalje, Stanton i suradnici (2020) su odrasloj populaciji (18 godina i stariji) u Australiji proveli istraživanje i zaključili da je došlo do smanjenja tjelesne aktivnosti kod 49% ispitanika od početka pandemije COVID-19, dok je došlo do porasta kod 20% ispitanika. Nadalje, istraživanje koje su proveli Marashi i suradnici (2021) pokazuje da su ljudi bili nemotivirani za vježbanje zbog anksioznosti, manjka socijalne podrške ili ograničenog pristupa prostoru i opremi. Oni koji su ostali aktivni, osjećali su se manje motivirani zbog tjelesnog zdravlja, a više motivirani zbog mentalnog zdravlja (Marashi i sur. 2021).

U Hrvatskoj se s vremenom mijenjaju mjere koje se odnose na treninge i sportsko-rekreativne aktivnosti. Od prosinca do veljače 2021. godine, održavanje plesnih treninga u dvoranama bilo je zabranjeno te su neki od plesnih studija počeli koristiti online aplikacije te održavali treninge online. Nakon toga, određene sportsko-rekreativne aktivnosti mogle su se održavati u zatvorenim prostorima, ali ples nije bio jedna od njih te su se treninzi organizirali na otvorenom uz poštivanje epidemioloških mjera.

## **8. Metodologija istraživanja**

### *8.1. Cilj i problemi istraživanja*

Cilj ovog istraživanja je utvrditi je li pandemija COVID-19 utjecala na motivaciju rekreativnih plesača za bavljenje plesom. Problemi istraživanja uključuju pitanja je li se motivacija rekreativnih plesača za bavljenje plesom promijenila (smanjila ili povećala) tijekom pandemije COVID-19 u odnosu na razdoblje prije pandemije COVID-19, je li došlo do promjene u vremenu plesne aktivnosti te je li došlo do promjene motiva koji rekreativne plesače pokreću na bavljenje plesom u odnosu na razdoblje prije pandemije.

Hipoteze istraživanja:

Prva hipoteza: Postoji statistički značajna razlika u vremenu plesne aktivnosti prije i tijekom pandemije COVID-19.

Druga hipoteza: Tijekom pandemije COVID-19 došlo je do promjena u latentnoj strukturi motivacije plesača za bavljenje plesom u odnosu na motivaciju prije pandemije.

### *8.2. Metoda istraživanja*

#### *8.2.1. Uzorak ispitanika*

U istraživanju korišten je uzorak ispitanika od 132 rekreativnih seniorskih plesača (10 muškaraca i 122 žene) u Republici Hrvatskoj. Uzorak ispitanika pripada neprobabilističkom uzorku „tehnika snježne grude“ jer su ispitanici pronalazili druge ispitanike koji su postali dio uzorka (Milas, 2005).

#### *8.2.2. Načini provedbe istraživanja*

Istraživanje se provodilo u razdoblju od 11. veljače do 1. travnja 2021. godine. Koristila se metoda (postupak) online anketiranja u kojoj su ispitanici popunjavali online anketni upitnik putem Google Forms poveznice. U istraživanju su poštivana etička načela. Ispitanici su prije početka ispunjavanja anketnog upitnika bili upoznati s činjenicama da je istraživanje dobrovoljno i u cijelosti anonimno. Također, da su odgovori ispitanika povjerljivi i da ih nitko

ni na koji način ne može provjeravati ili povezati s njihovim identitetom. Ispitanici su bili upoznati i s time da će prikupljeni podaci biti korišteni isključivo u svrhu pisanja diplomskog rada te da u svakom trenutku mogu odustati od daljnjeg ispunjavanja upitnika. Ispitanici su dali svoj pristanak na sudjelovanje u istraživanju klikom na opciju „Dalje“ nakon što su pročitali upute prije početka ispunjavanja anketnog upitnika.

### 8.2.3. *Instrumenti*

Anketni upitnik korišten u istraživanju sastojao se od tri dijela. U prvom dijelu upitnika postavljena su pitanja koja se odnose na sociodemografske podatke (spol i dob) i plesni stil kojim se ispitanik bavi. Nadalje, u drugom dijelu upitnika postavljana su pitanja koja se odnose na vrijeme provedeno plešući na tjednoj bazi prije i tijekom pandemije COVID-19 te bavljenje dodatnim tjelesnim aktivnostima/sportovima pored plesa. Ako se ispitanici bave dodatnom tjelesnom aktivnošću/sportom, u pitanju otvorenog tipa naveli su čime se bave. Također, pitanja su se odnosila i na subjektivnu procjenu motivacije (povećanje ili smanjenje) za bavljenje plesom i vremena provedeno plešući tijekom pandemije COVID-19. Također, od ispitanika tražilo se da na Likertovoj skali s četiri stupnja (1 – nisam uopće motiviran/na, 2 – slabo sam motiviran/na, 3 - vrlo sam motivirana i 4 – jako sam motivirana) označe koliko se motivirano osjećaju za ples tijekom pandemije COVID-19. U trećem dijelu upitnika koristio se anketni upitnik „The Motives for Physical Activity Measure – Revised, MPAM-R“ kojim se ispituje jačina pet motiva (faktora) za sudjelovanje u tjelesnim aktivnostima. Upitnik se sastoji od trideset čestica raspoređenih u pet faktora (tjelesna forma/*fitness*, izgled, izazov/kompetencije, socijalizacija te interes/uživanje). Korišteni upitnik revidirana je verzija upitnika "The Motives for Physical Activity Measure (MPAM)" kojeg su koristili Frederick i Ryan (1993), a revidiranu verziju upitnika provjerili su Ryan i suradnici (1997). U anketnom upitniku pitanja su se odnosila na ples umjesto na tjelesnu aktivnost općenito. Također, svako pitanje bilo je postavljeno dvaput te se od ispitanika tražilo da na svako pitanje odgovore u odnosu na prije i tijekom pandemije COVID-19. Korišteno je pet stupnjeva Likertove skale: 1 – potpuno netočno, ne slažem se, 2 – djelomično se ne slažem, 3 – niti se slažem, niti se ne slažem, 4 – djelomično se slažem i 5 – vrlo točno, slažem se u potpunosti).

#### *8.2.4. Metode obrade podataka*

Svi prikupljeni podaci su se kodirali i statistički obradili u programu za obradu podataka SPSS. Napravljena je deskriptivna statistika uključujući aritmetičku sredinu (M), standardnu devijaciju (SD), minimalnu vrijednost rezultata (min), maksimalnu vrijednost rezultata (max), koeficijent asimetričnosti distribucije rezultata (skewness) te koeficijent zakrivljenosti distribucije rezultata (kurtosis). Normalnost distribucije testirana je Kolmogorov-Smirnovim testom (K-S test). Nadalje, korišten je Mann-Whitney U test (M-W U test) za testiranje razlika u vremenu plesne aktivnosti prije i tijekom pandemije COVID-19. Također, korištena je i faktorska analiza s varimax rotacijom za određivanje faktora motivacije prije i tijekom pandemije COVID-19.



## 9. Rezultati i rasprava

### 9.1. Bazična statistika

Od 132 ispitanika koji su činili uzorak, 10 je muškog spola što iznosi 8%, dok je 122 ženskog spola što iznosi 92% (slika 1). Mod prikazuje da ima više plesača ženskog spola (tablica 1). Iz navedenog može se vidjeti da se mnogo više žena bavi plesom, dok se mali broj muškaraca odlučuje za bavljenje ovom tjelesnom aktivnošću.

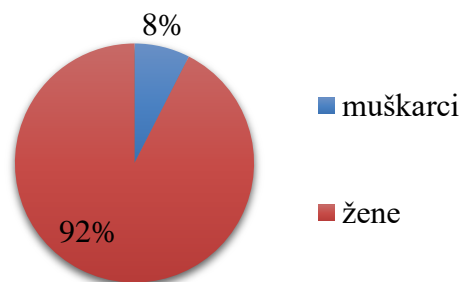
**Tablica 1.**

*Deskriptivna statistika sociodemografskih podataka, plesnih stilova i broja plesnih stilova*

	M	SD	medijan	mod	skewness	kurtosis	min	max
spol	1.9	0.3	2.00	2	-3.26	8.75	1	2
dob	22.2	3.8	22.00	23	0.88	1.69	16	36
plesni stil	4.9	3.1	4.00	9	0.33	-1.46	1	9
jedan ili više plesnih stilova	1.3	0.5	1.00	1	0.73	-1.49	1	2

**Slika 1.**

*Spol ispitanika*

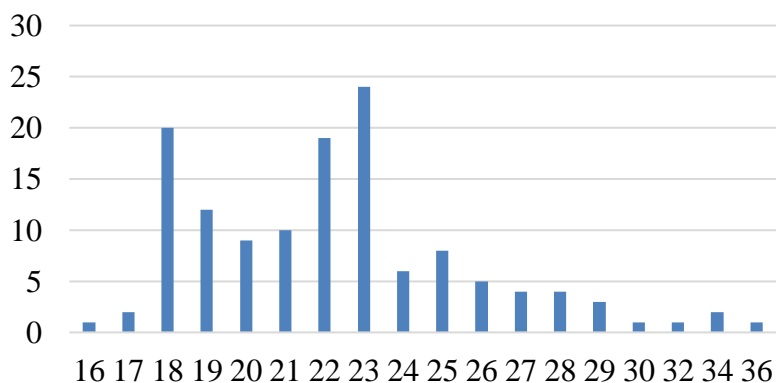


Dob ispitanika proteže se od 16 do 36 godina (slika 2). Najmlađi ispitanik ima 16 godina, dok najstariji ima 36 godina. Dob se može gledati kroz tri skupine. U rasponu od 16 do 20 godina u istraživanju je sudjelovalo 44 ispitanika (33%). Nadalje, u rasponu od 21-23 godine sudjelovalo je 53 ispitanika (40%), dok su u rasponu od 24-36 godina sudjelovalo 35 ispitanika (27%) (slika 3). Aritmetička sredina dobi plesača je 22.2 godine, a mod pokazuje da je najviše ispitanika je imalo 23 godine (18%) (tablica 1). Nakon toga 18 godina (15%) te 22 godine

(14%). Iz navedenog se vidi da u seniorskoj skupini ima najviše plesača koji imaju 23, 22 i 18 godina. Također, što više dob raste, broj osoba koje se bave plesom se smanjuje.

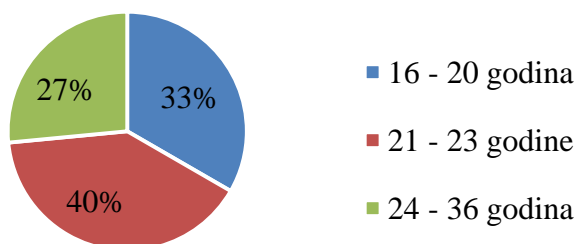
**Slika 2.**

*Dob ispitanika*



**Slika 3.**

*Dob ispitanika u tri skupine*

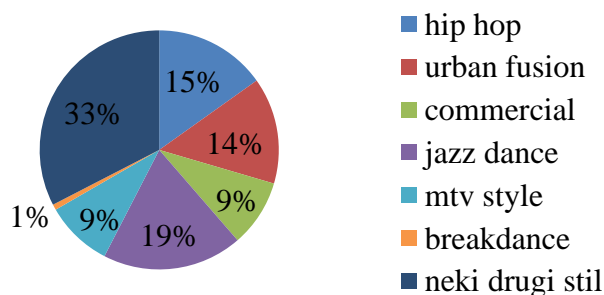


Ispitanici su trebali označiti i plesni stil kojim se bave te su dobiveni sljedeći rezultati. Od 132 ispitanika 20 (15%) ispitanika bavi se hip hopom, 19 (14%) *urban fusionom*, 12 (9%) *commercialom*, 25 (19%) *jazz danceom*, 12 (9%) *mtv styleom*, 1 (1%) *breakdanceom* te 43 (33%) nekim drugim stilom (slika 4). Iz navedenog se vidi da se ispitanici od ponuđenih stilova najviše bave *jazz dance-om*, hip hopom te *urban fusionom*, dok se najmanje ispitanika bavi *breakdanceom*. Nadalje, mod pokazuje da se najviše ispitanika bavi nekim drugim stilom (tablica 1). Pod "neki drugi stil" ispitanici su naveli plesne stilove za koje su smatrali da ne

pripadaju ni u jedan od ponuđenih stilova iako se mnogi od njih mogu uvrstiti u ponuđene kategorije. Plesni stilovi koje su ispitanici naveli i koji se mogu smatrati dijelom *commercial* plesnog stila su *vogue*, *waacking*, *heels*, *pole dance* i *dance hall*. Nadalje, *popping* bi se mogao uvrstiti u kategoriju hip hopa. Nadalje, *contemporary*, suvremeni, suvremeni ples, *lyrical*, *lyrical jazz*, *show dance*, ritmika, ritmička gimnastika, modern, *fosse* mogu se uvrstiti u kategoriju *jazz dancea*. Plesni stilovi koji se ne mogu uvrstiti niti u jednu od ponuđenih kategorija su floklorni plesovi, društveni plesovi (latinoamerički, standardni, latino, tango, sportski ples), step, irski ples, mažoret ples, balet, *akrobatski rock n roll* te ples na svili.

**Slika 4.**

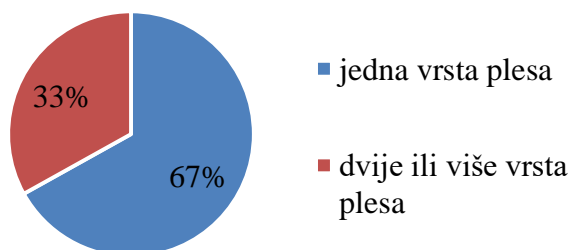
*Plesni stil ispitanika*



S obzirom na broj plesnih stilova kojima se ispitanici bave, 88 ispitanika (67%) bavi se jednim plesnim stilom dok se 44 ispitanika (33%) bavi s dva ili više plesna stila (slika 5). Iz navedenog, kao i iz moda (tablica 1), vidi se da se većina ispitanika bavi samo jednim plesnim stilom.

**Slika 5.**

*Broj plesnih stilova kojima se ispitanici bave*



**Tablica 2.**

*Deskriptivna statistika vremena plesne aktivnosti prije i tijekom pandemije, tjelesnih aktivnosti pored plesa i subjektivne procjene motivacije*

	M	SD	skewness	kurtosis	min	max
1. Prije pandemije COVID-19 plesno sam bio/bila aktivan/na: nisam uopće bio/bila aktivan/na (1) između pola sata i sat vremena tjedno (2) između sat vremena i tri sata tjedno (3) više od tri sata tjedno (4)	3.5	0.8	-1.68	2.97	1	4
2. Tijekom pandemije COVID-19 plesno sam aktivan/aktivna: nisam uopće aktivan/na (1) između pola sata i sat vremena tjedno (2) između sat vremena i tri sata tjedno (3) više od tri sata tjedno (4)	2.3	1.0	0.18	-1.18	1	4
3. Bavite li se još nekim sportom, odnosno tjelesnom aktivnošću pored plesa: individualni sport / tjelesna aktivnost (1) momčadski sport / tjelesna aktivnost (2) ne bavim se ničim dodatnim pored plesa (3)	2.3	1.0	-0.60	-1.65	1	3
4. Motivacija za bavljenje plesom tijekom pandemije COVID-19 mi se: povećala (1) smanjila (2)	1.6	0.5	-0.45	-1.82	1	2
5. Koliko se motivirano osjećate za ples tijekom pandemije COVID-19? nisam uopće motiviran/na (1) slabo sam motiviran/na (2) vrlo sam motiviran/na (3) jako sam motiviran/na (4)	2.7	0.9	-0.08	-0.87	1	4
6. Vrijeme koje provodim plešući tijekom pandemije COVID-19 mi se: smanjilo (1) povećalo (2)	1.1	0.3	2.74	5.59	1	2

Nadalje, prije pandemije COVID-19 plesno je bilo aktivno 78 ispitanika (59%) više od tri sata tjedno, 45 ispitanika (34%) između sat vremena i tri sata tjedno, 3 ispitanika (2%) između pola sata i sat vremena tjedno te 6 ispitanika (5%) nije uopće bilo aktivno (slika 6). Za razliku od toga, tijekom pandemije COVID-19 plesno je aktivno 18 ispitanika (13%) više od tri sata tjedno, 39 ispitanika (30%) između sat vremena i tri sata tjedno, 35 ispitanika (27%) između pola sata i sat vremena tjedno te 40 ispitanika (30%) nije uopće aktivno (slika 7).

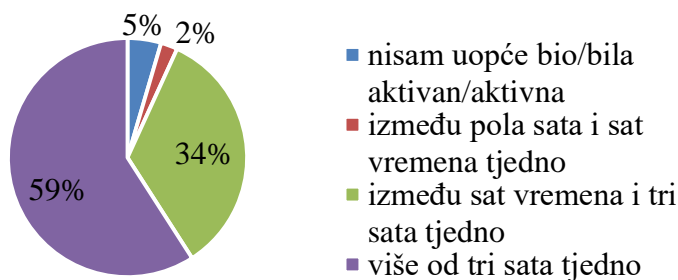
Ako se usporede rezultati prije i tijekom pandemije može se uočiti da plesači koji su prije pandemije plesno bili aktivni više od 3 sata tjedno (N=78), 17 ih uopće nije aktivno tijekom pandemije, 15 ih je aktivno između pola sata i sat vremena tjedno, 30 ih je aktivno između sat vremena i tri sata tjedno, dok ih je 16 ostalo i dalje aktivno više od tri sata tjedno (tablica 3). Iz navedenog može se vidjeti da je velik broj plesača postao manje plesno aktivan te da je najviše plesača smanjilo svoju aktivnost na između sat vremena i tri sata tjedno. Nadalje, plesači koji su prije pandemije bili aktivni između sat vremena i tri sata tjedno (N=45), 18 ih uopće nije aktivno tijekom pandemije, 19 ih je aktivno između pola sata i sat vremena tjedno, 7 ih je aktivno između sat vremena i tri sata tjedno, dok je 1 ispitanik aktivan više od tri sata tjedno (tablica 3). Iz navedenog može se vidjeti da je također velik broj ispitanika postao manje plesno aktivan te da ih je najviše smanjilo svoju aktivnost na između pola sata i sat vremena tjedno. Nadalje, od plesača koji su prije pandemije plesno bili između pola sata i sat vremena tjedno (N=3), 2 ih uopće nije aktivno tijekom pandemije, a 1 plesač je ostao aktivan između pola sata i sat vremena tjedno (tablica 3) što znači da su plesači ostali na istoj razini aktivnosti ili se u potpunosti prestali baviti plesom. Nadalje, od plesača koji nisu bili aktivni prije pandemije (N=6), 3 ih nije aktivno tijekom pandemije, 2 ih je aktivno između sat vremena i tri sata tjedno, a 1 je aktivan više od tri sata tjedno (tablica 3). Može se vidjeti da je većina plesača ostala i dalje neaktivna, dok se manji broj odlučio za bavljenje plesom. Iz navedenog može se primijetiti da je neovisno o tome koliko su vremena provodili plešući, došlo do smanjenja u aktivnosti kod većine plesača, dok je manji broj ostao isto aktivan isto kao i prije pandemije ili je postao više aktivan nego prije pandemije.

Prije pandemije najviše je plesača bilo aktivno više od tri sata tjedno (59%), dok je tijekom pandemije najviše aktivnih između sat vremena i tri sata tjedno (30%) kao i onih koji nisu uopće aktivni (30%) što se može objasniti padom razine motivacije. Nadalje, iz navedenog vidljivo je smanjenje broja plesača koji su plesno aktivni više od tri sata tjedno (s 59% na 14%) što se također može objasniti padom razine motivacije plesača. Zbog nedostatka motivacije plesači manje vremena provode plešući. Nadalje, podjednak je broj plesača plesno aktivan između sat vremena i tri sata tjedno prije (34%) te tijekom pandemije (30%). Nadalje, vidi se povećanje u broju plesača koji su plesno aktivni između pola sata i sat vremena tjedno (s 2% na 26%). Do ovog porasta je došlo zbog smanjenja broja plesača koji su bili plesno aktivni više od tri sata tjedno te između sat vremena i tri sata tjedno prije pandemije. Nadalje, udio plesača koji nisu uopće aktivni se povećao (s 5% na 30%) iz čega se može vidjeti da je porastao broj

ispitanika koji više nisu plesno aktivni. Razlog za to mogao bi biti pad u motivaciji za bavljenje plesom, zbog čega plesači odustaju od bavljenja ovom tjelesnom aktivnošću.

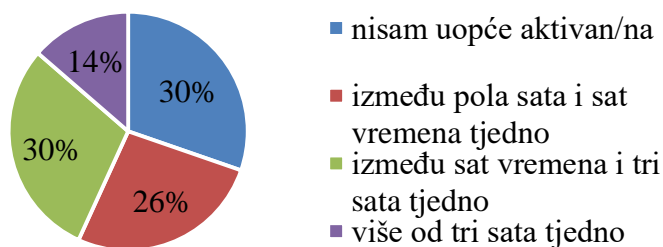
**Slika 6.**

*Plesna aktivnost prije pandemije COVID-19*



**Slika 7.**

*Plesna aktivnost tijekom pandemije COVID-19*



**Tablica 3.**

*Usporedba vremena plesne aktivnosti prije i tijekom pandemije COVID-19*

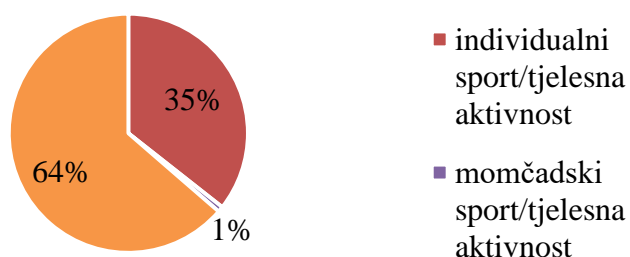
Prije pandemije COVID-19 plesno sam bio/bila aktivan/na:	N	Rezultati istih ispitanika iz lijevog stupca: Tijekom pandemije COVID-19 plesno sam aktivan/aktivna:	N	postotak	
više od tri sata tjedno	78	➔	nisam uopće aktivan/na	17	22%
			između pola sata i sat vremena tjedno	15	19%
			između sat vremena i tri sata tjedno	30	38%

			više od tri sata tjedno	16	21%
između sat vremena i tri sata tjedno	45	→	nisam uopće aktivan/na	18	40%
			između pola sata i sat vremena tjedno	19	41%
			između sat vremena i tri sata tjedno	8	18%
			više od tri sata tjedno	1	1%
između sat vremena i tri sata tjedno	3	→	nisam uopće aktivan/na	2	70%
			između pola sata i sat vremena tjedno	1	30%
			između sat vremena i tri sata tjedno	0	0%
			više od tri sata tjedno	0	0%
nisam uopće bio/bila aktivan/na	6	→	nisam uopće aktivan/na	3	50%
			između pola sata i sat vremena tjedno	0	0%
			između sat vremena i tri sata tjedno	2	33%
			više od tri sata tjedno	1	17%

Ispitanici se razlikuju po tome bave li se još nekom dodatnom tjelesnom aktivnošću/sportom pored plesa. Rezultati su pokazali da se 47 ispitanika (35%) bavi individualnim sportom/tjelesnom aktivnošću pored plesa, 1 ispitanik (1%) bavi se momčadskim sportom/tjelesnom aktivnošću, dok se 84 ispitanika (64%) ne bavi nikakvom dodatnom tjelesnom aktivnošću uz to što plešu (slika 8). Iz navedenog je vidljivo da se većina ispitanika ne bavi nikakvom dodatnom aktivnošću pored plesa. Također, gotovi svi ispitanici koji se bave dodatnom tjelesnom aktivnošću pored plesa bave se individualnom aktivnošću što se može objasniti time tako da izbjegavaju kontakt s drugim osobama zbog pandemije COVID-19 te biraju aktivnosti u kojima nema puno kontakta s drugima.

**Slika 8.**

*Bavljenje dodatnim sportom/tjelesnom aktivnošću pored plesa*



Tjelesne aktivnosti/sportovi kojima se ispitanici dodatno bave uz ples mogu se rasporediti u dvije kategorije (nekonvencionalne i konvencionalne aktivnosti). Nekonvencionalnim aktivnostima bavi se 27 ispitanika (57%), dok se konvencionalnim aktivnostima bavi 20 ispitanika (43%) (slika 9). Nekonvencionalne aktivnosti koje ispitanici navode su teretana, kardio, *fitness*, grupni treninzi, HIIT, vježbanje, vježbanje uz osobnog trenera, teretana kod kuće, vježbanje kod kuće, treninzi snage, joga, pilates i contortion. Konvencionalne aktivnosti mogu se podijeliti na četiri kategorije (monostrukturalne aktivnosti, polistrukturalne aktivnosti, kompleksne aktivnosti i estetske aktivnosti) (Prskalo i Sporiš, 2016). Rezultati pokazuju da se 12 ispitanika (26% od ukupnog broja ispitanika koji se bavi dodatnim tjelesnim aktivnostima) bavi monostrukturnim aktivnostima te navode trčanje, orijentacijsko trčanje, rekreativno trčanje, skijanje, *powerlifting*, bicikliranje, hodanje i jahanje. Nadalje, 5 ispitanika (11%) bavi se polistrukturalnim aktivnostima te navode tenis, boks i mma. Nadalje, 2 ispitanika (4%) bave se kompleksnim aktivnostima te navode odbojku, dok se 1 ispitanik (2%) bavi estetskim aktivnostima te navodi gimnastiku. Može se primijetiti da se plesači, ako se odlučuju za bavljenjem još nekom dodatnom aktivnošću pored plesa, više odlučuju za nekonvencionalne, nego za konvencionalne tjelesne aktivnosti što znači da im je važniji razvoj osobina i sposobnosti nego znanja. Od konvencionalnih aktivnosti najviše se bave monostrukturnim aktivnostima, a najmanje estetskim aktivnostima.

**Slika 9.**

*Kategorije dodatnih sportova/tjelesnih aktivnosti kojima se plesači bave*

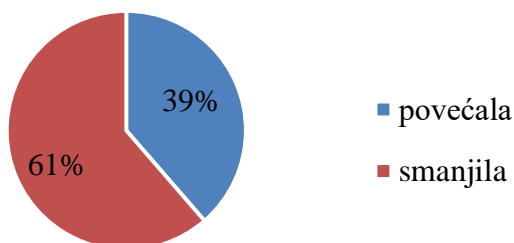


Ispitivala se i subjektivna procjena plesača o motivaciji za bavljenje plesom tijekom pandemije COVID-19. Aritmetička sredina iznosi 1.6 (tablica 2). Rezultati su pokazali da se motivacija kod 51 ispitanika (39%) povećala, a da se kod 81 ispitanika (61%) smanjila (slika 10) iz čega se vidi da je značajno više ljudi kojima se motivacija za bavljenje plesom smanjila



**Slika 10.**

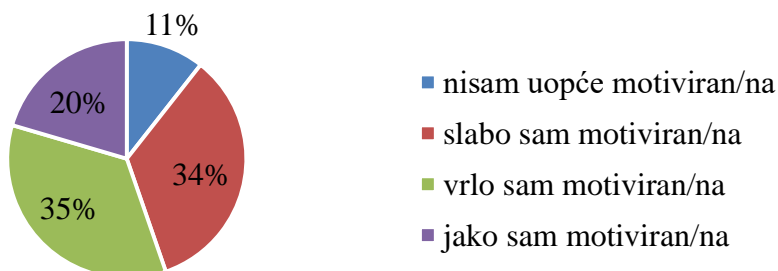
*Subjektivna procjena promjene motiviranosti plesača za bavljenje plesom tijekom pandemije COVID-19*



Ispitanike se tražilo i da na Likertovoj skali označe koliko se motivirano osjećaju za ples tijekom pandemije COVID-19. Aritmetička sredina iznosi 2.7 (tablica 2). Rezultati su pokazali da se 14 ispitanika (11%) ne osjeća uopće motivirano, 45 ispitanika (34%) slabo je motivirano, 46 ispitanika (35%) vrlo motivirano te je 27 ispitanika (20%) jako motivirano (slika 11). Podjednak je broj onih koji se osjećaju vrlo motivirano i onih koji su slabo motivirani. Također, postoje plesači kojima motivacija nije pala te se osjećaju vrlo motivirano, dok postoje i oni koji se uopće ne osjećaju motivirano za ples. Iz dobivenih podataka vidljiv je različit utjecaj pandemije COVID-19 na motivaciju plesača.

**Slika 11.**

*Subjektivna procjena motiviranosti plesača za bavljenje plesom tijekom pandemije COVID-19*

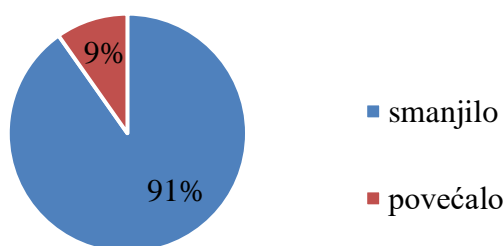


Ispitivala se i subjektivna procjena vremena koje plesači provode plešući tijekom pandemije COVID-19. Aritmetička sredina iznosi 1.1 (tablica 2). Rezultati su pokazali da je 120 ispitanika (91%) navelo da im se vrijeme koje provode plešući smanjilo, dok je 12 ispitanika (9%) navelo da im se vrijeme koje provode plešući povećalo (slika 12). To znači da

ima više ispitanika kojima se vrijeme koje provode plešući smanjilo što je ponovno povezano s padom motivacije. Ispitanici su procijenili da im se motivacija za ples tijekom pandemije smanjila, kao i vrijeme koje provode plešući iz čega se može vidjeti da je smanjenje vremena koje plesači provode plešući posljedica smanjenja motivacije.

**Slika 12.**

*Subjektivna procjena u promjeni vremena koje plesače provode plešući tijekom pandemije COVID-19*



Nadalje, koristio se Kolmogorov-Smirnov test za testiranje normalnosti distribucije. S obzirom na to da je  $p < 0.05$  (tablica 4) može se zaključiti da distribucija nije normalna.

**Tablica 4.**

*Kolmogorov-Smirnov test za testiranje normalnosti distribucije*

df - 47	max D	razina značajnosti (p)
1. Prije pandemije COVID-19 plesno sam bio/bila aktivan/na:	0.34	0.000
2. Tijekom pandemije COVID-19 plesno sam aktivan/aktivna:	0.20	0.000
3. Bavite li se još nekim sportom, odnosno tjelesnom aktivnošću pored plesa:	0.54	0.000
4. Ako ste na prethodno pitanje odgovorili "individualni sport" ili "momčadski sport", molim Vas da napišite kojim:	0.33	0.000
5. Motivacija za bavljenje plesom tijekom pandemije COVID-19 mi se:	0.38	0.000
6. Koliko se motivirano osjećate za ples tijekom pandemije COVID-19?	0.20	0.000
7. Vrijeme koje provodim plešući tijekom pandemije COVID-19 mi se:	0.53	0.000

S obzirom na to da distribucija nije normalna (tablica 4), koristio se neparametrijski test Mann-Whitney U test (M-W U test) kako bi se provjerila statistička značajnosti u vremenu plesne aktivnosti prije i tijekom pandemije COVID-19. S obzirom na to da je  $p = 0,000$  što je manje od 0.05 (tablica 5) prihvaća se hipoteza o postojanju razlika i može se zaključiti da postoji statistički značajna razlika u vremenu plesne aktivnosti prije i tijekom pandemije COVID-19, tako da se plesači značajno manje vremena bave plesom. Prije pandemije aritmetička sredina iznosila je 3.5, dok tijekom iznosi 2.3 (tablica 5).

**Tablica 5.**

*Rezultati Mann-Whitney U testa*

	M	SD	razina značajnosti
1. Prije pandemije COVID-19 plesno sam bio/bila aktivan/na: (Nisam uopće bio/bila aktivan/na (1) Između pola sata i sat vremena tjedno (2) Između sat vremena i tri sata tjedno (3) Više od tri sata tjedno (4))	3.5	0.8	0.000
2. Tijekom pandemije COVID-19 plesno sam aktivan/aktivna: (Nisam uopće aktivan/na (1) Između pola sata i sat vremena tjedno (2) Između sat vremena i tri sata tjedno (3) Više od tri sata tjedno (4))	2.3	1.0	

## 9.2. Utvrđivanje latentnih dimenzija motiviranosti za ples prije pandemije

Prvo su se analizirali faktori motivacije prije pandemije COVID-19. Vrijednosti aritmetičke sredine čestica prije pandemije COVID-19 mogu se grupirati u dvije skupine. U jednoj skupini vrijednosti se kreću u rasponu od 3.77 do 3.91, a u drugoj skupini kreću se u rasponu od 4.08 do 4.94 (tablica 6). Dvije navedene skupine odnose se na 27 od 30 čestica u anketnom upitniku. Preostale tri čestice imaju vrijednosti aritmetičkih sredina 1.52, 2.36 te 2.89. To pokazuje da je zbog visokih vrijednosti aritmetičkih sredina distribucija negativna (lijeva) te odstupa od normalne distribucije. S obzirom na to da je uzorak velik ( $N = 132$ ) može je koristiti parametrijska statistika iako distribucija nije normalna (Bala, 1986; prema Jenko Miholić i sur., 2015). Uvidom u minimalne i maksimalne vrijednosti vidljivo je da raspon nije pokriven kod svake čestice. Maksimalna vrijednost svake čestice je 5, ali to nije slučaj i s

minimalnom vrijednosti koje kod nekih čestica iznose 1 (21 čestica), 2 (4 čestice) ili 3 (5 čestica) (tablica 6). Čestice kod kojih je minimalna vrijednost 3 odnose se na unutarnje zadovoljstvo bavljenja plesom što znači da je to plesačima vrlo bitno te da nitko ne smatra da su te tvrdnje za njih potpuno netočne i da se s njima ne slažu ili djelomično ne slažu.

**Tablica 6.**

*Osnovni statistički pokazatelji prije pandemije: aritmetička sredina (M), standardna devijacija (SD), minimalna vrijednost (min), maksimalna vrijednost (max) prije pandemije COVID-19*

Varijable	M	SD	min	max
1P*- Zato jer želim biti fizički aktivan/aktivna.	4.6	0.7	2	5
2P- Zato jer je zabavno.	4.8	0.4	3	5
3P- Zato jer volim sudjelovati u aktivnostima koje su fizički zahtjevne.	4.2	1.0	1	5
4P- Zato jer želim savladati novu vještinu.	4.5	0.9	1	5
5P- Zato jer vodim brigu o svome izgledu i želim kontrolirati težinu te izgledati bolje.	3.9	1.3	1	5
6P- Zato jer želim provoditi vrijeme sa prijateljima.	4.4	0.9	1	5
7P- Zato što se volim baviti plesom.	4.9	0.4	3	5
8P- Zato jer želim usavršiti postojeće vještine.	4.6	0.7	2	5
9P- Zato jer volim izazov.	4.3	1.0	1	5
10P- Zato jer želim definirati svoju muskulaturu i izgledati bolje.	4.1	1.2	1	5
11P- Zato jer me veseli i čini sretnim/sretnom.	4.8	0.4	3	5
12P- Zato jer želim održavati nivo postignutih vještina.	4.6	0.7	1	5
13P- Zato jer želim imati više snage i energije.	4.6	0.7	1	5
14P- Zato jer volim aktivnosti koje su fizički zahtjevne i izazovne.	4.2	1.0	1	5
15P- Zato jer se volim družiti sa drugima koji su zainteresirani za ples.	4.5	0.8	1	5
16P- Zato jer želim poboljšati svoj respiratorni i kardiovaskularni sustav / kondiciju.	4.3	1.0	1	5
17P- Zato što želim poboljšati svoji izgled.	3.9	1.2	1	5
18P- Zato jer mislim da je interesantno.	4.8	0.5	3	5
19P- Zato jer želim zadržati postignutu fizičku snagu kako bi živio/živjela zdravo.	4.4	0.9	1	5
20P- Zato jer želim biti privlačan/privlačna drugima.	2.9	1.5	1	5
21P- Zato jer želim upoznati nove ljude.	3.9	1.2	1	5
22P- Zato jer volim ples.	4.9	0.3	3	5
23P- Zato jer želim održavati fizičko zdravlje i živjeti zdravo.	4.7	0.7	2	5
24P- Zato jer želim poboljšati svoj fizički izgled.	3.8	1.3	1	5
25P- Zato jer želim biti sve bolji/bolja u plesu.	4.7	0.7	2	5
26P- Zato što doživljavam ples stimulativnim.	4.5	0.8	1	5

27P- Zato jer ako se ne bavim plesom osjećam se fizički neprivlačnim/neprivlačnom.	2.4	1.4	1	5
28P- Zato jer moji prijatelji žele da se bavim plesom.	1.5	1.0	1	5
29P- Zato jer mi se sviđa uzbuđenje sudjelovanja.	4.2	1.1	1	5
30P- Zato jer tokom plesa uživam provodeći vrijeme sa drugima.	4.5	0.8	1	5

Napomena. \*P – prije pandemije COVID-19

U radu je korištena faktorska analiza kako bi se utvrdili faktori koji plesače motiviraju za bavljenje plesom tijekom pandemije COVID-19. Rezultati Kaiser-Mayer-Olkin testa (KMO = 0.83) i Bartlettovog testa ( $p = 0.000$ ) (tablica 7) pokazali su da je smisleno koristiti faktorsku analizu te da je uzorak prikladan. Ukupno je dobiveno osam karakterističnih korjenova većih od 1.00 koji objašnjavaju 71% ukupne varijance matrice interkorelacije čestica. Prvi dobiveni faktor mnogo je veći od ostalih te predstavlja najvažniji motiv za bavljenje plesom prije pandemije COVID-19. Također, u istraživanju koristila se varimax rotacija (ortogonalna rotacija).

**Tablica 7.**

*Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) i Bartlettov test prije pandemije COVID-19*

Kaiser-Mayer-Olkin test		0.83
Bartlettov test	stupnjevi slobode (df)	435
	razina značajnosti (p)	0.000

To znači da je izlučeno osam faktora motivacije koje ukupno objašnjavaju 71% ukupnog varijabiliteta. Svojstvena vrijednost prvog faktora objasnila je 18% prostora, a ostalih sedam faktora zajedno opisuju 52% prostora (tablica 8). Iako je izlučeno osam faktora, četiri faktor anisu bila pogodna za interpretaciju.

**Tablica 8.***Faktorska analiza motiva za bavljenje plesom prije pandemije COVID-19*

faktori	$\lambda$	$\lambda$ %	kum %	$\lambda$ nakon rotacije	$\lambda$ % nakon rotacije	kum % nakon rotacije
F1	8.69	28.98	28.98	5.52	18.39	18.39
F2	3.64	12.13	41.10	2.80	9.34	27.73
F3	2.53	8.45	49.55	2.50	8.32	36.05
F4	1.80	6.00	55.55	2.40	8.00	44.05
F5	1.31	4.36	59.92	2.24	7.46	51.51
F6	1.23	4.12	64.03	2.17	7.25	58.76
F7	1.12	3.72	67.75	1.96	6.52	65.28
F8	1.06	3.54	71.29	1.80	6.01	71.29

Legenda:  $\lambda$  – svojstvene vrijednosti;  $\lambda$  % - postotak objašnjene varijance; kum % - kumulativni postotak objašnjene varijance

**Tablica 9.***Projekcija varijabli na varimax faktore prije pandemije COVID-19*

	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8
1P- Zato jer želim biti fizički aktivan/aktivna.	0.31	0.07	-0.10	-0.01	0.09	0.12	0.19	<b>0.73</b>
2P- Zato jer je zabavno.	0.01	-0.06	0.07	-0.38	0.38	0.30	0.50	0.17
3P- Zato jer volim sudjelovati u aktivnostima koje su fizički zahtjevne.	0.02	0.11	0.15	-0.03	0.13	0.55	-0.06	<b>0.62</b>
4P- Zato jer želim savladati novu vještinu.	0.14	0.21	<b>0.54</b>	0.25	-0.08	-0.02	0.21	0.56
5P- Zato jer vodim brigu o svome izgledu i želim kontrolirati težinu te izgledati bolje.	<b>0.85</b>	0.07	0.05	0.01	-0.16	0.23	0.15	0.09
6P- Zato jer želim provoditi vrijeme sa prijateljima.	0.19	<b>0.75</b>	-0.01	0.04	0.00	0.25	0.19	0.12
7P- Zato što se volim baviti plesom.	-0.06	0.12	-0.09	-0.18	0.28	0.12	<b>0.80</b>	0.13
8P- Zato jer želim usavršiti postojeće vještine.	0.23	-0.03	<b>0.71</b>	0.10	0.12	0.40	0.07	-0.01
9P- Zato jer volim izazov.	0.26	0.16	0.42	0.12	0.17	<b>0.62</b>	0.00	0.09

10P- Zato jer želim definirati svoju muskulaturu i izgledati bolje.	<b>0.86</b>	0.00	0.10	0.11	0.02	0.13	-0.09	0.15
11P- Zato jer me veseli i čini sretnim/sretnom.	-0.04	0.07	0.30	-0.05	<b>0.76</b>	0.14	0.15	0.13
12P- Zato jer želim održavati nivo postignutih vještina.	0.17	<b>0.51</b>	0.48	0.18	0.16	0.19	0.14	0.17
13P- Zato jer želim imati više snage i energije.	0.47	0.01	0.17	-0.05	0.43	-0.01	-0.12	0.35
14P- Zato jer volim aktivnosti koje su fizički zahtjevne i izazovne.	0.27	0.16	0.20	0.04	0.06	<b>0.81</b>	-0.05	0.14
15P- Zato jer se volim družiti sa drugima koji su zainteresirani za ples.	0.06	<b>0.87</b>	0.22	0.07	0.01	0.01	-0.01	0.09
16P- Zato jer želim poboljšati svoj respiratorni i kardiovaskularni sustav / kondiciju.	<b>0.72</b>	0.18	0.27	0.01	0.21	-0.07	-0.21	0.12
17P- Zato što želim poboljšati svoji izgled.	<b>0.87</b>	0.18	0.09	0.19	-0.12	0.07	0.11	-0.03
18P- Zato jer mislim da je interesantno.	0.03	0.19	-0.08	-0.05	<b>0.50</b>	0.45	0.18	0.00
19P- Zato jer želim zadržati postignutu fizičku snagu kako bi živio/živjela zdravo.	<b>0.70</b>	0.08	0.13	-0.04	0.42	0.09	-0.09	0.22
20P- Zato jer želim biti privlačan/privlačna drugima.	<b>0.62</b>	0.04	-0.04	0.58	0.02	0.06	0.02	-0.03
21P- Zato jer želim upoznati nove ljude.	0.30	0.43	0.31	0.34	0.08	-0.08	-0.07	0.26
22P- Zato jer volim ples.	-0.05	0.24	0.15	0.08	-0.09	-0.18	<b>0.77</b>	0.00
23P- Zato jer želim održavati fizičko zdravlje i živjeti zdravo.	<b>0.58</b>	0.15	-0.11	0.05	0.33	0.13	-0.12	0.36
24P- Zato jer želim poboljšati svoj fizički izgled.	<b>0.82</b>	-0.02	0.18	0.29	0.03	0.12	0.01	-0.03
25P- Zato jer želim biti sve bolji/bolja u plesu.	0.13	0.19	<b>0.80</b>	-0.02	0.30	0.11	-0.05	-0.03
26P- Zato što doživljam ples stimulativnim.	0.16	0.23	0.27	0.23	<b>0.51</b>	0.00	0.07	-0.05
27P- Zato jer ako se ne bavim plesom osjećam se fizički neprivlačnim/neprivlačnom.	0.39	0.06	-0.01	<b>0.75</b>	0.04	0.01	-0.03	-0.04
28P- Zato jer moji prijatelji žele da se bavim plesom.	0.01	0.13	0.04	<b>0.67</b>	-0.16	-0.07	-0.29	0.08
29P- Zato jer mi se sviđa uzbuđenje sudjelovanja.	0.03	0.21	0.25	<b>0.62</b>	0.20	0.20	0.15	0.05
30P- Zato jer tokom plesa uživam provodeći vrijeme sa drugima.	-0.01	<b>0.75</b>	-0.02	0.17	0.29	0.09	0.16	-0.05

### ***Prvi faktor – faktor izgleda***

Prvi faktor motivacije za bavljenje plesom prije pandemije COVID-19 je **faktor izgleda**. Faktor objašnjava 18% ukupnog varijabiliteta faktora motivacije (tablica 8) te je na njega projicirano ukupno osam čestica od kojih pet opisuju motivaciju za bavljenje plesom radi izgleda (tablica 9). Čestice nose faktorsko opterećenje od 0.87 do 0.62 (tablica 10). Čestice koje opisuju ovaj faktor su: *zato što želim poboljšati svoj izgled* (0.87), *zato jer želim definirati svoju muskulaturu i izgledati bolje* (0.86), *zato jer vodim brigu o svome izgledu i želim kontrolirati težinu te izgledati bolje* (0.85), *zato jer želim poboljšati svoj fizički izgled* (0.82) i *zato jer želim biti privlačan/privlačna drugima* (0.62). Prije pandemije COVID-19 plesači su se bavili plesom zbog izgleda. Htjeli su poboljšati svoj izgled, voditi brigu o svom tijelu, definirati muskulaturu i kontrolirati težinu. I druga istraživanja potvrđuju postojanje ovog faktora. Ryan i suradnici (1997) su izdvojili faktor izgled te objasnili da se ljudi žele baviti tjelesnom aktivnošću kako bi postali tjelesno atraktivniji, bolje izgledali, definirali mišiće te zadržali ili postigli željenu težinu. Isto se može vidjeti i na populaciji plesača kojima je jedan od glavnih motiva za bavljenje plesom prije pandemije COVID-19 bio upravo izgled. Također, faktor vježbanja radi tjelesnog izgleda izdvojile su Jenko Miholić i suradnice (2015) pri određivanju faktora motivacije za tjelesno vježbanje, kao i poboljšanje izgleda De Andrade Bastos i suradnici (2006). Također, u istraživanju plesa Patsiaouras i suradnici (2012) su izdvojili faktor rješavanje dosade i izgled. Šimunić i Barić (2011) su pri proučavanju motiva rekreativnih aktivnosti izdvojili i kontrolu težine i naveli sudjelovanje radi unapređenja tjelesnog statusa kao jednog kod glavnih ciljeva rekreativnih aktivnosti.

### ***Drugi faktor – faktor druženja***

Drugi faktor motivacije za bavljenje plesom prije pandemije COVID-19 bio je **faktor druženja**. Faktor objašnjava 9% ukupnog varijabiliteta faktora motivacije (tablica 8) te su na njega ukupno projicirane četiri čestice od kojih tri opisuju motivaciju za bavljenje plesom radi druženja (tablica 9). Čestice nose faktorsko opterećenje od 0.87 do 0.75 (tablica 10). Čestice koje najbolje opisuju ovaj faktor su: *zato jer se volim družiti sa drugima koji su zainteresirani za ples* (0.87), *zato jer tokom plesa uživam provodeći vrijeme sa drugima* (0.75) te *zato jer želim provoditi vrijeme sa prijateljima* (0.75). Plesačima je prije pandemije COVID-19 vrlo važnu ulogu za bavljenje plesom imalo druženje. Bavili su se plesom jer su htjeli provoditi vrijeme s prijateljima tijekom plesa te se družiti s drugima koji su zainteresirani za ples isto kao



i oni. Ples su vidjeli kao nešto gdje se mogu družiti s drugima i istovremeno se baviti onime što vole. Dok pandemija COVID-19 nije postojala, plesačima je druženje bilo vrlo važno. Mogli su provoditi vrijeme na treninzima s drugim plesačima bez pridržavanja epidemioloških mjera (izbjegavanje bliskog kontakta držanjem razmaka od 2 metra u zatvorenom prostoru ili 1,5 metra na otvorenom prostoru (Vlada Republike Hrvatske, 2021)). Također, nisu postojali online treninzi putem raznih aplikacija te su se mogli nesmetano družiti u kontaktnom obliku. Ovaj motiv bio je izdvojen i u mnogim drugim istraživanjima. Društveni faktor izdvojili su Ryan i suradnici (1997) i naveli da se osobe bave tjelesnom aktivnošću kako bi bili s prijateljima i upoznavali nove ljude. Također, socijalne motive izdvajaju Frederick i suradnici (1996; prema Jenko Miholić i sur., 2015), sportsku aktivnost s prijateljima izdvajaju Kondrič i suradnici (2013; prema Jenko Miholić, 2015), faktor druženja s prijateljima izdvajaju Jenko Miholić i suradnici (2015), kao i socijalno iskustvo De Andrade Bastos i suradnici (2006). Također, u istraživanju plesa socijalni kontakt izdvaja Nieminen (1998), socijalizaciju izdvajaju Maraz i suradnici (2015), osjećaj pripadnosti grupi te sklapanje prijateljstava izdvajaju Doulias i suradnici (2005 prema Stavridis, 2015), socijalizaciju izdvajaju McCleary i suradnici (2006), socijalno prepoznavanje i popularnost izdvajaju Patsiaouras i suradnici (2012) te prijateljstvo izdvajaju Goulimaris i Filippou (2016). Također, Šimunić i Barić (2011) navode druženje kao jedan od glavnih ciljeva rekreativnih aktivnosti.

### ***Treći faktor – faktor vještine***

Treći faktor motivacije za bavljenje plesom prije pandemije COVID-19 bio je **faktor vještine**. Faktor objašnjava 8% ukupnog varijabiliteta faktora motivacije (tablica 8) te su na njega ukupno projicirane tri čestice koje opisuju motivaciju za bavljenje plesom radi vještine (tablica 9). Čestice nose faktorsko opterećenje od 0.80 do 0.54 (tablica 10). Čestice koje opisuju ovaj faktor su: *zato jer želim biti sve bolji/bolja u plesu* (0.80), *zato jer želim usavršiti postojeće vještine* (0.71) i *zato jer želim savladati novu vještinu* (0.54). Plesači su se prije pandemije COVID-19 bavili plesom i radi razvijanja vještine. Htjeli su biti što bolji u plesu, usavršiti postojeće te savladati nove vještine. Faktor vještine izdvojen je i u drugim istraživanjima. Motiv razvijanja sposobnosti navode Frederick i suradnici (1996; prema Jenko Miholić i sur., 2015), a u istraživanju plesa postignuće/izvedbu izdvaja Nieminen (1998), vještinu izdvajaju Maraz i suradnici (2015) i sposobnost-vještine izdvajaju Goulimaris i Filippou (2016).

#### ***Četvrti faktor – nije interpretabilan***

Četvrti faktor motivacije za bavljenje plesom prije pandemije COVID-19 objašnjava 9% ukupnog varijabiliteta faktora motivacije (tablica 8). Na faktor su ukupno projicirane tri čestice koje se ne mogu međusobno povezati zbog čega ovaj faktor nije interpretabilan (tablica 9).

#### ***Peti faktor - faktor sreće i unutarnjeg zadovoljstva***

Peti faktor motivacije za bavljenje plesom prije pandemije COVID-19 bio je **faktor sreće i unutarnjeg zadovoljstva**. Faktor objašnjava 8% ukupnog varijabiliteta faktora motivacije (tablica 8) te su na njega ukupno projicirane tri čestice koje opisuju motivaciju za bavljenje plesom radi sreće i unutarnjeg zadovoljstva (tablica 9). Čestice nose faktorsko opterećenje od 0.76 do 0.50 (tablica 10). Čestice koje opisuju ovaj faktor su: *zato jer me veseli i čini sretnim/sretnom* (0.76), *zato što doživljavam ples stimulativnim* (0.51) i *zato jer mislim da je interesantno* (0.50). Plesači su se prije pandemije COVID-19 bavili plesom jer su ples smatrali interesantnim i stimulativnim te ih je veselio i stvarao im osjećaj sreće. Ovaj faktor su izlučili i Ryan i suradnici (1997) kao uživanje te objasnili da osobe sudjeluju u tjelesnoj aktivnosti zbog toga što je zabavna, zanimljiva, stimulirajuća i stvara osjećaj sreće. Frederick i suradnici (1996; prema Jenko Miholić i sur., 2015) izdvojili su motiv interesa i uživanja, a De Andrade Bastos i suradnici (2006) izdvojili su zabavu. Također, Jenko Miholić i suradnice (2015) izdvojile su faktor izazova i doživljaj uživanja tijekom vježbanja te ga opisali kao bavljenje tjelesnom aktivnošću radi zabave, doživljaja sreće i uživanja. Što se tiče plesa, Maraz i suradnici (2015) izdvojili su poboljšanje raspoloženja, Doulias i suradnici (2005; prema Stavridis, 2015) izdvojili su zabavu, a McCleary i suradnici (2006) izdvojili su uživanje. Također, Šimunić i Barić (2011) navode uživanje kao jedan od glavnih ciljeva rekreativnih aktivnosti.

#### ***Šesti faktor – nije interpretabilan***

Šesti faktor motivacije za bavljenje plesom prije pandemije COVID-19 objašnjava 7% ukupnog varijabiliteta faktora motivacije (tablica 8). Na faktor su projicirane ukupno dvije čestice što znači da faktor nije pogodan za interpretaciju (tablica 9).

### ***Sedmi faktor – nije interpretabilan***

Sedmi faktor motivacije za bavljenje plesom prije pandemije COVID-19 objašnjava 7% ukupnog varijabiliteta faktora motivacije (tablica 8). Na faktor su projicirane ukupno dvije čestice što znači da faktor nije pogodan za interpretaciju (tablica 9).

### ***Osmi faktor – nije interpretabilan***

Osmi faktor motivacije za bavljenje plesom prije pandemije COVID-19 objašnjava 6% ukupnog varijabiliteta faktora motivacije (tablica 8). Na faktor su projicirane ukupno dvije čestice što znači da faktor nije pogodan za interpretaciju.

**Tablica 10.**

*Faktorska analiza motiva za bavljenje plesom prije pandemije COVID-19*

Faktori	$\lambda$	$\lambda \%$	$\alpha$	prije pandemije COVID-19		tijekom pandemije COVID-19	
				M	SD	M	SD
<b>F1 – FAKTOR IZGLEDA</b>							
17. Zato što želim poboljšati svoj izgled.	0.87	18.39	0.93	3.9	1.2	3.6	1.4
10. Zato jer želim definirati svoju muskulaturu i izgledati bolje.	0.86			4.1	1.2	3.6	1.3
5. Zato jer vodim brigu o svome izgledu i želim kontrolirati težinu te izgledati bolje.	0.85			3.9	1.3	3.6	1.3
24. Zato jer želim poboljšati svoj fizički izgled.	0.82			3.8	1.3	3.5	1.4
20. Zato jer želim biti privlačan/privlačna drugima.	0.62			2.9	1.5	2.7	1.4
<b>F2 – FAKTOR DRUŽENJA</b>							
15. Zato jer se volim družiti sa drugima koji su zainteresirani za ples.	0.87	9.37	0.60	4.5	0.8	3.7	1.3
30. Zato jer tokom plesa uživam provodeći vrijeme sa drugima.	0.75			4.5	0.8	3.6	1.3
6. Zato jer želim provoditi vrijeme sa prijateljima.	0.75			4.4	0.9	3.7	1.3
<b>F3 – FAKTOR VJEŠTINE</b>							
25. Zato jer želim biti sve bolji/bolja u plesu.	0.80	8.32	0.68	4.7	0.7	4.2	1.1
8. Zato jer želim usavršiti postojeće vještine.	0.71			4.6	0.7	4	1.2

4. Zato jer želim savladati novu vještinu.	0.54			4.5	0.9	3.8	1.3
F4 – N/A							
<b>F5 – FAKTOR SREĆE I UNUTARNJEG ZADOVOLJSTVA</b>							
11. Zato jer me veseli i čini sretnim/sretnom.	0.76	7.46	0.53	4.8	0.4	4.2	1.1
26. Zato što doživljavam ples stimulativnim.	0.51			4.5	0.8	4.1	1.1
18. Zato jer mislim da je interesantno.	0.50			4.8	0.4	4.1	1.1
F6 – N/A							
F7 – N/A							
F8 – N/A							

### 9.3. Utvrđivanje latentnih dimenzija motiviranosti za ples tijekom pandemije

Analizirali su se i faktori motivacije tijekom pandemije COVID-19. Vrijednosti aritmetičke sredine čestica tijekom pandemije COVID-19 također se mogu grupirati u dvije skupine. U jednoj skupini vrijednosti se kreću u rasponu od 3.25 do 3.99, a u drugoj skupini se kreću u rasponu od 4.02 do 4.57 (tablica 11). Dvije navedene skupine odnose se na 27 od 30 čestica u anketnom upitniku. Preostale tri čestice imaju vrijednosti aritmetičkih sredina 1.44, 2.38 te 2.65. To pokazuje da je zbog visokih vrijednosti aritmetičkih sredina distribucija negativna (lijeva) te odstupa od normalne distribucije. Kao i u slučaju prije pandemije, zbog velikog uzorka ( $N = 132$ ), može se koristiti parametrijska statistika. Uvidom u minimalne i maksimalne vrijednosti vidljivo je da raspon u potpunosti pokriven kod svake čestice, to jest, kreće se od 1 do 5 (tablica 11). Iz minimalnih i maksimalnih vrijednosti čestica prije i tijekom pandemije COVID-19, može se vidjeti da je došlo do promjene jer je cijeli raspon vrijednosti pokriven tijekom pandemije, dok to nije bio slučaj prije pandemije.

**Tablica 11.**

*Osnovni statistički pokazatelji **tijekom pandemije**: aritmetička sredina (M), standardna devijacija (SD), minimalna vrijednost (min), maksimalna vrijednost (max) tijekom pandemije COVID-19*

Varijable	M	SD	min	max
1T- Zato jer želim biti fizički aktivan/aktivna.	4.0	1.2	1	5
2T- Zato jer je zabavno.	4.0	1.2	1	5
3T- Zato jer volim sudjelovati u aktivnostima koje su fizički zahtjevne.	3.5	1.3	1	5
4T- Zato jer želim savladati novu vještinu.	3.8	1.3	1	5
5T- Zato jer vodim brigu o svome izgledu i želim kontrolirati težinu te izgledati bolje.	3.6	1.3	1	5
6T- Zato jer želim provoditi vrijeme sa prijateljima.	3.7	1.3	1	5
7T- Zato što se volim baviti plesom.	4.4	1.0	1	5
8T- Zato jer želim usavršiti postojeće vještine.	4.0	1.2	1	5
9T- Zato jer volim izazov.	3.7	1.3	1	5
10T- Zato jer želim definirati svoju muskulaturu i izgledati bolje.	3.6	1.3	1	5
11T- Zato jer me veseli i čini sretnim/sretnom.	4.2	1.1	1	5
12T- Zato jer želim održavati nivo postignutih vještina.	4.0	1.2	1	5
13T- Zato jer želim imati više snage i energije.	4.1	1.1	1	5
14T- Zato jer volim aktivnosti koje su fizički zahtjevne i izazovne.	3.6	1.2	1	5
15T- Zato jer se volim družiti sa drugima koji su zainteresirani za ples.	3.7	1.3	1	5
16T- Zato jer želim poboljšati svoj respiratorni i kardiovaskularni sustav / kondiciju.	3.8	1.2	1	5
17T- Zato što želim poboljšati svoji izgled.	3.6	1.4	1	5
18T- Zato jer mislim da je interesantno	4.1	1.1	1	5
19T- Zato jer želim zadržati postignutu fizičku snagu kako bi živio/živjela zdravo.	4.0	1.1	1	5
20T- Zato jer želim biti privlačan/privlačna drugima.	2.7	1.4	1	5
21T- Zato jer želim upoznati nove ljude.	3.3	1.4	1	5
22T- Zato jer volim ples.	4.6	0.9	1	5
23T- Zato jer želim održavati fizičko zdravlje i živjeti zdravo.	4.3	1.1	1	5
24T- Zato jer želim poboljšati svoj fizički izgled.	3.5	1.4	1	5
25T- Zato jer želim biti sve bolji/bolja u plesu.	4.2	1.1	1	5
26T- Zato što doživljavam ples stimulativnim.	4.1	1.1	1	5
27T- Zato jer ako se ne bavim plesom osjećam se fizički neprivlačnim/neprivlačnom.	2.4	1.5	1	5
28T- Zato jer moji prijatelji žele da se bavim plesom.	1.4	0.9	1	5
29T- Zato jer mi se sviđa uzbuđenje sudjelovanja.	3.5	1.3	1	5
30T- Zato jer tokom plesa uživam provodeći vrijeme sa drugima.	3.6	1.3	1	5

Napomena. \*T – tijekom pandemije COVID-19

Rezultati Kaiser-Mayer-Olkin testa ( $KMO = 0.92$ ) i Bartlettovog testa ( $p = 0.000$ ) (tablica 12) pokazali su da je smisleno koristiti faktorsku analizu te da je uzorak prikladan za analizu. Ukupno je dobiveno četiri karakterističnih korjenova većih od 1.00 koji objašnjavaju 68% ukupne varijance matrice interkorelacije čestica. Prvi dobiveni faktor mnogo je veći od ostalih te predstavlja najvažniji motiv za bavljenje plesom tijekom pandemije COVID-19. Također, koristila se varimax rotacija (ortogonalna rotacija).

**Tablica 12.**

*Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) i Bartlettov test tijekom pandemije COVID-19*

Kaiser-Mayer-Olkin test		0.92
Bartlettov test	stupnjevi slobode (df)	435
	razina značajnosti (p)	0.000

To znači da su izlučena četiri faktora motivacije koja ukupno objašnjavaju 68% ukupnog varijabiliteta. Svojevrsna vrijednost prvog faktora objasnila je 32% prostora, a ostala tri faktora opisuju ukupno 30% prostora (tablica 13). Iako su izlučena četiri faktora, jedan faktor nije bio pogodan za interpretaciju jer je na njega projicirana samo jedna čestica.

**Tablica 13.**

*Faktorska analiza motiva za bavljenje plesom tijekom pandemije COVID-19*

faktori	$\lambda$	$\lambda \%$	kum %	$\lambda$ nakon rotacije	$\lambda \%$ nakon rotacije	kum % nakon rotacije
F1	14.80	49.33	49.33	9.61	32.04	32.04
F2	2.61	8.70	58.04	5.52	18.39	50.43
F3	1.87	6.24	64.28	3.60	12.00	62.43
F4	1.16	3.87	68.15	1.72	5.72	68.15

Legenda:  $\lambda$  – svojstvene vrijednosti;  $\lambda \%$  - postotak objašnjene varijance; kum % - kumulativni postotak objašnjene varijance

**Tablica 14.***Projekcija varijabli na varimax faktore tijekom pandemije COVID-19*

Varijable	F1	F2	F3	F4
1T*-Zato jer želim biti fizički aktivan/aktivna.	<b>0.57</b>	0.26	0.03	-0.05
2T- Zato jer je zabavno.	<b>0.69</b>	0.06	0.29	-0.15
3T- Zato jer volim sudjelovati u aktivnostima koje su fizički zahtjevne.	<b>0.74</b>	0.04	0.06	0.30
4T- Zato jer želim savladati novu vještinu.	<b>0.68</b>	0.23	0.12	0.28
5T- Zato jer vodim brigu o svome izgledu i želim kontrolirati težinu te izgledati bolje.	0.30	<b>0.79</b>	0.15	-0.05
6T- Zato jer želim provoditi vrijeme sa prijateljima.	0.18	0.23	<b>0.77</b>	0.09
7T- Zato što se volim baviti plesom.	<b>0.73</b>	0.22	0.31	-0.20
8T- Zato jer želim usavršiti postojeće vještine.	<b>0.78</b>	0.32	0.13	-0.06
9T- Zato jer volim izazov.	<b>0.74</b>	0.27	0.17	0.31
10T- Zato jer želim definirati svoju muskulaturu i izgledati bolje.	0.46	<b>0.75</b>	0.08	-0.03
11T- Zato jer me veseli i čini sretnim/sretnom.	<b>0.77</b>	0.16	0.31	-0.11
12T- Zato jer želim održavati nivo postignutih vještina.	<b>0.75</b>	0.30	0.34	-0.02
13T- Zato jer želim imati više snage i energije.	<b>0.76</b>	0.33	0.25	-0.04
14T- Zato jer volim aktivnosti koje su fizički zahtjevne i izazovne.	<b>0.69</b>	0.37	0.07	0.35
15T- Zato jer se volim družiti sa drugima koji su zainteresirani za ples.	0.33	0.07	<b>0.76</b>	0.17
16T- Zato jer želim poboljšati svoj respiratorni i kardiovaskularni sustav / kondiciju.	0.50	<b>0.65</b>	0.15	0.10
17T- Zato jer želim poboljšati svoj izgled.	0.26	<b>0.84</b>	0.25	0.06
18T- Zato jer mislim da je interesantno	<b>0.76</b>	0.18	0.31	0.02
19T- Zato jer želim zadržati postignutu fizičku snagu kako bi živio/živjela zdravo.	<b>0.62</b>	0.55	0.23	0.07
20T- Zato jer želim biti privlačan/privlačna drugima.	0.12	<b>0.75</b>	0.16	0.33
21T- Zato jer želim upoznati nove ljude.	0.14	0.25	<b>0.56</b>	0.42
22T- Zato jer volim ples.	<b>0.59</b>	0.19	0.32	-0.33
23T- Zato jer želim održavati fizičko zdravlje i živjeti zdravo.	<b>0.61</b>	0.56	0.23	-0.08
24T- Zato jer želim poboljšati svoj fizički izgled.	0.35	<b>0.80</b>	0.12	0.17

25T- Zato jer želim biti sve bolji/bolja u plesu.	<b>0.76</b>	0.32	0.24	0.07
26T- Zato što doživljam ples stimulativnim.	<b>0.70</b>	0.27	0.31	0.01
27T- Zato jer ako se ne bavim plesom osjećam se fizički neprivlačnim/neprivlačnom.	-0.08	<b>0.51</b>	0.27	0.43
28T- Zato jer moji prijatelji žele da se bavim plesom.	-0.04	0.14	0.19	<b>0.73</b>
29T- Zato jer mi se sviđa uzbuđenje sudjelovanja.	0.35	0.19	<b>0.57</b>	0.18
30T- Zato jer tokom plesa uživam provodeći vrijeme sa drugima.	0.33	0.15	<b>0.75</b>	-0.04

Napomena. \*T – tijekom pandemije COVID-19

### ***Prvi faktor – faktor zadovoljstva, vještine i savladavanja izazova***

Prvi faktor motivacije za bavljenje plesom tijekom pandemije COVID-19 je **faktor zadovoljstva, vještine i savladavanja izazova**. Faktor objašnjava 32% ukupnog varijabiliteta faktora motivacije (tablica 13) te je na njega projicirano ukupno sedamnaest čestica od kojih se trinaest odnosi na bavljenje plesom zbog zadovoljstva, vještine i savladavanja izazova (tablica 14). Čestice koje opisuju ovaj faktor nose faktorsko opterećenje od 0.78 do 0.59 (tablica 15). Na faktor je projicirano šest čestica koje se odnose na zadovoljstvo bavljenja plesom: *zato jer me veseli i čini sretnim/sretnom* (0.77), *zato jer mislim da je interesantno* (0.76) *zato što se volim baviti plesom* (0.73) i *zato što doživljam ples stimulativnim* (0.70), *zato jer je zabavno* (0.69) i *zato jer volim ples* (0.59). Plesačima je u doba pandemije COVID-19 osjećaj zadovoljstva vrlo bitan. Ples ih čini sretnim i veselim te ga doživljavaju stimulativnim. Također, plesači se vole baviti plesom te smatraju da je interesantan. Nadalje, na faktor su projicirane četiri čestice koje se odnose na vještinu: *zato jer želim usavršiti postojeće vještine* (0.78), *zato jer želim biti sve bolji/bolja u plesu* (0.76), *zato jer želim održavati nivo postignutih vještina* (0.75) i *zato jer želim savladati novu vještinu* (0.68). Plesači tijekom pandemije COVID-19 žele raditi na svojoj vještini plesanja. Žele biti što bolji u plesu, održavati razinu postignutih vještina te ih dodatno usavršavati kako bi bili što bolji. Plesači su se umjerali na sebe te ne žele zapustiti svoje vještine, već raditi na njihovom razvoju i usavršavanju. S obzirom na to da se čestica koja najbolje opisuje ovaj faktor (*zato jer želim usavršiti postojeće vještine* (0.78) odnosi na vještinu, znači da je razvijanje vještine plesanja plesačima vrlo bitno. Nadalje, dio faktora koji se odnosi na savladavanje izazova opisan je trima česticama: *zato jer volim sudjelovati u aktivnostima koje su fizički zahtjevne* (0.74), *zato jer volim izazov* (0.74) i *zato jer volim aktivnosti koje su fizički zahtjevne i izazovne* (0.69). To pokazuje da plesači žele biti suočeni s izazovima te



sudjelovati u aktivnostima koje su tjelesni zahtjevne. Nadalje, Ryan i sur. (1997) izdvoji su faktor kompetencija/izazov te ga opisali kao želju za napredovanjem u aktivnosti, usvajanje novih vještina i susretanje s izazovima. Isti motiv je vrlo bitan i plesačima te objašnjava dio motivacije za bavljenje ovom tjelesnom aktivnošću. Također, faktor izazova i doživljaja uživanja tijekom vježbanja izdvojile su i Jenko Miholić i sur. (2015). Nadalje, istraživanja koja su proveli Ammar i sur., (2020), Bajramović i sur., (2020) i Stanton i sur. (2020) pokazala su da dolazi do pada u razini tjelesne aktivnosti tijekom pandemije COVID-19. To se može povezati i s padom u razini snage i energije koja je dio ovog faktora. Promatrajući čestice koje su se projicirale na faktore, može se zaključiti da je glavni motiv plesača za bavljenje plesom tijekom pandemije COVID-19 faktor zadovoljstva, vještine i savladavanja izazova. S obzirom na to da plesači manje vremena provode plešući nego prije, nedostaju im izazovi te žele razvijati svoje vještine vezane uz ples kao što su željeli i prije pandemije. Također, osjećaj zadovoljstva za vrijeme plesa im je i dalje vrlo važan.

### ***Drugi faktor – faktor izgleda***

Drugi faktor motivacije za bavljenje plesom tijekom pandemije COVID-19 je **faktor izgleda**. Faktor objašnjava 18% ukupnog varijabiliteta faktora motivacije (tablica 13) te je na njega ukupno projicirano sedam čestica od kojih se šest odnosi na izgled (tablica 14). Čestice nose faktorsko opterećenje od 0.84 do 0.51 (tablica 15). Čestice koje opisuju ovaj faktor su: *zato što želim poboljšati svoji izgled* (0.84), *zato jer želim poboljšati svoj fizički izgled* (0.80), *zato jer vodim brigu o svome izgledu i želim kontrolirati težinu te izgledati bolje* (0.79), *zato jer želim definirati svoju muskulaturu i izgledati bolje* (0.75), *zato jer želim biti privlačan/privlačna drugima* (0.75) i *zato jer ako se ne bavim plesom osjećam se fizički neprivlačnim/neprivlačnom* (0.51). Plesači se tijekom pandemije COVID-19 bave plesom i zbog svog izgleda. Žele poboljšati svoj izgled i voditi brigu o svom tijelu. Također, važno im je kontroliranje težine te definiranje muskulature kako bi postigli cilj da izgledaju bolje. Kao što je već navedeno kod faktora motivacije dobivenih prije pandemije COVID-19, ovaj faktor izdvojen je i u drugim istraživanjima.

### ***Treći faktor – faktor druženja***

Treći faktor motivacije za bavljenje plesom tijekom pandemije COVID-19 je **faktor druženja**. Faktor objašnjava 12% ukupnog varijabiliteta faktora motivacije (tablica 13) te je na njega ukupno projicirano pet čestica od kojih se četiri odnose na bavljenje plesom zbog druženja (tablica 14). Čestice nose faktorsko opterećenje od 0.77 do 0.56 (tablica 15). Čestice koje opisuju ovaj faktor su: *zato jer želim provoditi vrijeme sa prijateljima* (0.77), *zato jer se volim družiti sa drugima koji su zainteresirani za ples* (0.76), *zato jer tokom plesa uživam provodeći vrijeme sa drugima* (0.75) i *zato jer želim upoznati nove ljude* (0.56). To znači da plesačima vrlo važnu ulogu imaju prijatelji jer tijekom bavljenja plesom provode vrijeme s drugim ljudima koji su zainteresirani za ples kao i oni. Također, dolazi i do sklapanja novih prijateljstava. Kao što je navedeno kod faktora motivacije dobivenih prije pandemije COVID-19, ovaj faktor izdvojen je i u drugim istraživanjima. Tijekom pandemije COVID-19 propisane epidemiološke mjere trebaju se poštivati. Mjere koje se odnose na ovaj faktor su održavanje razmaka od dva metra u zatvorenom prostoru (i 1.5 metra na otvorenom prostoru), zabrana okupljanja na kojima je prisutno više od 25 osoba te izbjegavanje bliskog kontakta s drugima (Vlada Republike Hrvatske, 2021). S obzirom na to da su se treninzi duži period održavali u online obliku, plesači nisu mogli biti u kontaktu jedni s drugima. Također, iako je nakon toga dopušteno održavanje treninga na otvorenom prostoru uz poštivanje epidemioloških mjera, plesači i dalje moraju održavati razmak. Motiv druženja, kao jedan od glavnih motiva za bavljenje plesom, može značiti da plesačima nedostaje kontakt s drugim plesačima te da se bave plesom kako bi mogli provoditi vrijeme s drugima koji su zainteresirani za ovu tjelesnu aktivnost.

### ***Četvrti faktor – nije interpretabilan***

Četvrti faktor motivacije za bavljenje plesom tijekom pandemije COVID-19 objašnjava 6% ukupnog varijabiliteta faktora motivacije (tablica 13). Na ovaj faktor projicirana je ukupno jedna čestica zbog čega ovaj faktor nije interpretabilan (tablica 14).

**Tablica 15.**

*Faktorska analiza motiva za bavljenje plesom tijekom pandemije COVID-19*

Faktori	$\lambda$	$\lambda \%$	$\alpha$	tijekom pandemije COVID-19		prije pandemije COVID-19	
				M	SD	M	SD
<b>F1 - FAKTOR ZADOVOLJSTVA, VJEŠTINE I SAVLADAVANJA IZAZOVA</b>							
8. Zato jer želim usavršiti postojeće vještine.	0.78	32.04	0.96	4.0	1.2	4.6	0.7
11. Zato jer me veseli i čini sretnim/sretnom.	0.77			4.2	1.1	4.8	0.4
18. Zato jer mislim da je interesantno.	0.76			4.1	1.1	4.8	0.5
25. Zato jer želim biti sve bolji/bolja u plesu.	0.76			4.2	1.1	4.7	0.7
12. Zato jer želim održavati nivo postignutih vještina.	0.75			4.0	1.2	4.6	0.7
3. Zato jer volim sudjelovati u aktivnostima koje su fizički zahtjevne.	0.74			3.5	1.3	4.2	1.0
9. Zato jer volim izazov.	0.74			3.7	1.3	4.3	1.0
7. Zato što se volim baviti plesom.	0.73			4.4	1.0	4.9	0.4
26. Zato što doživljavam ples stimulativnim.	0.70			4.1	1.1	4.5	0.8
14. Zato jer volim aktivnosti koje su fizički zahtjevne i izazovne.	0.69			3.6	1.2	4.2	1.0
2. Zato jer je zabavno.	0.69			4.0	1.2	4.8	0.4
4. Zato jer želim savladati novu vještinu.	0.68			3.8	1.3	4.5	0.9
22. Zato jer volim ples.	0.59			4.6	0.9	4.0	0.3
<b>F2 – FAKTOR IZGLEDA</b>							
17. Zato što želim poboljšati svoji izgled.	0.84	18.39	0.88	3.6	1.4	3.9	1.2
24. Zato jer želim poboljšati svoj fizički izgled.	0.80			3.5	1.4	3.8	1.3
5. Zato jer vodim brigu o svome izgledu i želim kontrolirati težinu te izgledati bolje.	0.79			3.6	1.3	3.9	1.3
10. Zato jer želim definirati svoju muskulaturu i izgledati bolje.	0.75			3.6	1.3	4.1	1.2
20. Zato jer želim biti privlačan/privlačna drugima.	0.75			2.7	1.4	2.9	1.5
27. Zato jer ako se ne bavim plesom osjećam se fizički neprivlačnim/neprivlačnom.	0.51			2.4	1.5	2.4	1.4
<b>F3 – FAKTOR DRUŽENJA</b>							
6. Zato jer želim provoditi vrijeme sa prijateljima.	0.77	12	0.93	3.7	1.3	4.4	0.9
15. Zato jer se volim družiti sa drugima koji su zainteresirani za ples.	0.76			3.7	1.3	4.5	0.8
30. Zato jer tokom plesa uživam provodeći vrijeme sa drugima.	0.75			3.6	1.3	4.5	0.8
21. Zato jer želim upoznati nove ljude.	0.56			3.3	1.4	3.9	1.2
<b>F4 – N/A</b>							

#### *9.4 Usporedba latentnih dimenzija motiviranosti za ples prije i tijekom pandemije*

S obzirom na prikazane rezultate i vidljivosti razlike između latentnih dimenzija motivacije za bavljenje plesom prije i tijekom pandemije, prihvaća se i druga hipoteza: Tijekom pandemije COVID-19 došlo je do promjena u latentnoj strukturi motivacije plesača za bavljenje plesom u odnosu na motivaciju prije pandemije.

Prije pandemije COVID-19 mogu se uočiti osam faktora od kojih su četiri pogodni za interpretaciju uključujući faktor izgleda, faktor druženja, faktor vještine te faktor sreće i unutarnjeg zadovoljstva. Za razliku od motiva koji plesače motiviraju za bavljenje plesom prije pandemije COVID-19, tijekom pandemije COVID-19 mogu se uočiti četiri faktora od kojih su tri pogodni za interpretaciju uključujući faktor zadovoljstva, vještine i savladavanja izazova, faktor izgleda i faktor druženja. Ako se uspoređi faktorska analiza prije i tijekom pandemije COVID-19, može se uočiti da je došlo do promjene u tome kako plesači doživljavaju svoju motivaciju za bavljenje plesom.

Može se uočiti da je došlo do promjene u broju faktora. Točnije, do smanjenja u broju faktora. Prije pandemije COVID-19 bilo je osam faktora (od kojih su četiri bila interpretabilna), a tijekom pandemije COVID-19 broj faktora se smanjio na četiri (od kojih su tri bila interpretabilna). Nadalje, prije pandemije COVID-19 faktori su bili jasno označeni i odvojeni, dok je za vrijeme pandemije došlo do spajanja više faktora u jedan faktor tako da je jedan faktor tijekom pandemije postao zajednički faktor više faktora prije pandemije. Na primjer, faktor sreće i unutarnjeg zadovoljstva i faktor vještine koji se mogu uočiti kao odvojeni faktori prije pandemije, tijekom pandemije spojili su se s motivom savladavanja izazova u jedan faktor nazvan faktor zadovoljstva, vještine i savladavanja izazova. Iako se faktor sreće i unutarnjeg zadovoljstva te faktor vještine mogu pronaći i prije i tijekom pandemije COVID-19, plesači ih drugačije doživljavaju. Više faktora koji su ih motivirali za bavljenje plesom prije pandemije COVID-19, tijekom pandemije doživljavaju kao jedan faktor.

Nadalje, nakon dolaska pandemije COVID-19, došlo je do promjene u važnosti motiva koji plesače pokreću na bavljenje plesom. Prije pandemije, najvažniji faktor za bavljenje plesom bio je faktor izgleda. Nakon njega slijedili su faktor druženja, faktor vještine te faktor sreće i unutarnjeg zadovoljstva. S druge strane, tijekom pandemije najvažniji faktor je faktor zadovoljstva, vještine i savladavanja izazova. Nakon njega slijede faktor izgleda i faktor druženja. Prije pandemije plesači su se najviše plesom bavili zbog izgleda, dok se tijekom pandemije najviše bave zbog zadovoljstva, vještine i savladavanja izazova. S obzirom na to da

faktor izazova nije bio izlučen kao faktor prije pandemije, a javlja se kao dio prvog faktora tijekom pandemije, može se protumačiti da plesače na bavljenje plesom tijekom pandemije počinje motivirati savladavanje izazova.

Promijenili su se i udjeli u varijanci. Prije pandemije COVID-19, osam faktora objasnila su 71% ukupne varijance. Faktor izgleda objasnio je 18% varijance, faktor druženja 9%, faktor vještine 8%, a faktor sreće i unutarnjeg zadovoljstva 8%. Četvrti faktor koji nije bio pogodan za interpretaciju objasnio je 8% ukupne varijance, sedmi faktor 6% te osmi faktor 6% varijance (tablica 8). S druge strane, tijekom pandemije COVID-19, četiri faktora objasnila su 68% ukupne varijance. Faktor zadovoljstva, vještine i savladavanja izazova objasnio je 32% varijance, faktor izgleda objasnio je 18% varijance, a faktor druženja je objasnio 12% varijance. Četvrti faktor, koji nije bio pogodan za interpretaciju, objasnio je 6% varijance (tablica 13).

Prije pandemije faktor izgleda objasnio je 18% varijance isto kao i tijekom pandemije. Može se uočiti da je faktor izgleda objasnio isti udio ukupne varijance što znači da im je izgled podjednako važan tijekom pandemije kako je bio važan i prije pandemije. Nadalje, prije pandemije faktor druženja objasnio je 9% varijance, dok tijekom pandemije objašnjava 18% što znači da tijekom pandemije objašnjava veći dio varijance i malo je važniji nego prije pandemije. S obzirom na pandemiju, plesači vjerojatno više cijene druženje s drugima nego što su ga cijenili prije pandemije. Nadalje, prije pandemije faktor vještine objasnio je 8% varijance, a faktor sreće i unutarnjeg zadovoljstva 7% varijance. Navedena dva odvojena faktora zajedno su objasnila 15% varijance. Ta dva faktora tijekom pandemije spojila su se u jedan faktor u kojem se nalazi i motiv savladavanja izazova (faktor zadovoljstva, vještine i savladavanja izazova) koji objašnjava 32% varijance što znači da je došlo do promjene. Plesači drugačije doživljavaju svoju motivaciju i ti su im motivi tijekom pandemije postali važniji jer objašnjavaju veći dio varijance nego prije pandemije. Također, vrlo važan postaje i motiv savladavanja izazova koji nije bio izdvojen prije pandemije.

Faktor izgleda i faktor druženja mogu se pronaći i prije i tijekom pandemije COVID-19 što znači da je neovisno o pojavi pandemije plesačima vrlo bitan izgled te druženje s drugima. S obzirom na povećanje vremena koje ljudi provode sjedeći tijekom pandemije, velikog unosa hrane i nedostatka kretanja Ammar i sur. (2020) plesači žele što bolje izgledati definirajući miškulaturu i zadržavajući ili postižući željenu težinu. Također, zbog nedostatka bliskog kontakta s drugima, pohađanja online treninga u kojima kontakt nije bio moguć ili uopće ne pohađanje treninga, plesače na bavljenje plesom pokreće i motiv druženja s prijateljima koji su također zainteresirani za ples. Također, ovo znači i da je usprkos pandemije plesačima i dalje

vrlo bitno druženje s drugim plesačima. Kao što je već ranije navedeno, prije pandemije jasno se vide faktor vještine te faktor sreće i unutarnjeg zadovoljstva koji su se tijekom pandemije s motivom savladavanja izazova spojili u jedan faktor pod nazivom faktor zadovoljstva, vještine i savladavanja izazova. To znači da su ovi motivi i dalje plesačima važni, ali ih drugačije doživljavaju. Također, pojava motiva izazova znači da plesače za bavljenje plesom tijekom pandemije počinje motivirati i savladavanje izazova.

Može se uočiti da kod plesača prevladava intrinzična motivacija kao što su naveli i Šimunić i Barić (2011) za rekreativne vježbače. Zbog toga su i ostali ustrajni u bavljenju ovom aktivnošću, iako ne u istom intenzitetu kao i prije pandemije. Također, i druga istraživanja su pokazala da je motivacija plesača intrinzična (Stavridis i sur., 2015, Baxevasos, 2008; prema Stavridis i sur. 2015 i Zanou i sur., 2001; prema Stavridis i sur. 2015). Ovo potvrđuje i teoriju kognitivne motivacije koja govori o tome da bi intrinzični motivi trebali prevladavati kako bi osoba bila motivirana za određenu aktivnost (Deci i Ryan, 1995 prema; Šimunić i Barić, 2011). Plesačima je ples zanimljiv i stvara im osjećaj uživanja, ali im je i izazovan.

## 10. Zaključak

Ispitanici su procijenili da im se motivacija za bavljenje plesom smanjila, isto kao i vrijeme koje provode baveći se plesom. Iako se većina ispitanika tijekom pandemije osjeća vrlo motiviranim za ples, gotovo jednak broj ih se osjeća slabo motiviranima. Neovisno o tome koliko su plesači vremena provodili plešući prije pandemije, kod većine plesača je došlo do smanjenja aktivnosti.

Prva hipoteza glasi: Postoji statistički značajna razlika u vremenu plesne aktivnosti prije i tijekom pandemije COVID-19. Temeljem rezultata istraživanja hipoteza se prihvaća s obzirom na to da postoji statistički značajna razlika između vremena plesne aktivnosti prije i tijekom pandemije COVID-19.

Druga hipoteza glasi: Tijekom pandemije COVID-19 došlo je do promjena u latentnoj strukturi motivacije plesača za bavljenje plesom u odnosu na motivaciju prije pandemije. S obzirom na prikazane rezultate istraživanja i ova hipoteza se prihvaća, jer je vidljiva razlika između latentnih dimenzija motivacije za bavljenje plesom prije i tijekom pandemije. Rezultati latentne dimenzije prije pandemije pokazali su da postoji osam faktora od kojih su četiri pogodni za interpretaciju, a to su: faktor izgleda, faktor druženja, faktor vještine te faktor sreće i unutarnjeg zadovoljstva. Rezultati latentne dimenzije tijekom pandemije pokazali su da postoji četiri faktora od kojih su tri pogodni za interpretaciju, a to su: faktor zadovoljstva, vještine i savladavanja izazova, faktor izgleda i faktor druženja. Došlo je do promjene u tome kako plesači doživljavaju svoju motivaciju za bavljenje plesom, promjene u broju faktora te njihovih udjela u varijanci. S obzirom na to da se isti motivi javljaju prije i tijekom pandemije, može se zaključiti da su izgled i druženje plesačima važni neovisno o pandemiji. Također, faktor vještine i faktor sreće i unutarnjeg zadovoljstva tijekom pandemije spojili su se s motivom savladavanja izazova u jedan faktor pod nazivom faktor zadovoljstva, vještine i savladavanja izazova što znači da su im i dalje važni, ali ih drugačije doživljavaju. Također, savladavanje izazova tijekom pandemije postaje motivirajuće. Nadalje, kod plesača prevladava intrinzična motivacija. Iz svega navedenog može se zaključiti da je pandemija COVID-19 utjecala na motivaciju plesača za bavljenje plesom. Ovaj rad pridonosi razumijevanju kako pandemija COVID-19 utječe na motivaciju plesača. Rezultati istraživanja mogu se primijeniti i u praksi. Na primjer, ako plesače motivira druženje na bavljenje plesom, mogla bi se organizirati dodatna druženja izvan treninga kako bi se plesači još bolje upoznali. Također, ako plesače motiviraju novi izazovi, treneri bi mogli u svoje treninge uvrstiti nove elemente s

kojima se plesači još nisu susreli kako bi im ples bio izazovniji. Isto tako, ako se plesači bave plesom zbog izgleda, u plesne treninge mogle bi se uvrstiti i dodatne vježbe koje bi pridonijele njihovom boljem izgledu. Također, potrebna su i daljnja istraživanja ove teme. Na primjer, nakon završetka pandemije ponovno bi se moglo provesti istraživanje kako bi se utvrdilo što se dogodilo s motivacijom za bavljenje plesom nakon završetka pandemije.



## 11. Literatura

- A Dance Place. (bez dat.) *A History of Hip Hop Dance*. Prezuetno 4.5.2021. s  
<https://www.adanceplace.com/hip-hop-dance-history/>
- Adeleku, E. (14.12.2018.). *This is what you need to know about basic breakdance moves*. Red Bull. <https://www.redbull.com/us-en/understand-the-basic-elements-of-breaking>
- Alter, J. B. (1997). Why dance students pursue dance: Studies of dance students from 1953 to 1993. *Dance Research Journal*, 29(2) 70-89. <https://doi.org/10.2307/1478735>
- Ambrosino, B. (11.7.2014). *The dance styles of So You Think You Can Dance, explained*. Vox. <https://www.vox.com/2018/7/13/17556030/sytycd-dance-styles-guide>
- Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L., Bouaziz, B., Bentlage, E., How, D., Ahmed, M., Müller N., Aloui, A., Hammouda O., Paineiras-Domingos, L.L., Braakman-Jansen, A., Werde, C., Bastoni, S., Soares Pernambuco, C., Mataruna, L. (...) i Hoekelmann, A. (2020). Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity: Results of the ECLB-COVID19 International Online Survey. *Nutrients*, 12(6), 15-83. <https://dx.doi.org/10.3390%2Fnu12061583>
- Andrijašević, M. i Širić, V. (2016). *Sportska rekreacija u razvitku hrvatskog društva*. U 25. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske: Kineziologija i područja edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije u razvitku hrvatskog društva (str. 51-58). Zelina: Hrvatski kineziološki savez.
- Andrijašević, M. (2000). *Rekreacijom do zdravlja i ljepote*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
- Bajramović, I., Redzepagić, S., Bjelica, D., Krivokapić, D., Jelesković, E., i Likić, S. (2020). Level of Active Lifestyle and Exercise Approach among Sports-Active Female Students of The University of Sarajevo during the Covid-19 Pandemic. *Journal of Anthropology of Sport and Physical Education*, 4(4), 33-36. [https://www.researchgate.net/publication/344864847\\_Level\\_of\\_Active\\_Lifestyle\\_and\\_Exercise\\_Approach\\_among\\_Sports-Active\\_Female\\_Students\\_of\\_The\\_University\\_of\\_Sarajevo\\_during\\_the\\_Covid-19\\_Pandemic](https://www.researchgate.net/publication/344864847_Level_of_Active_Lifestyle_and_Exercise_Approach_among_Sports-Active_Female_Students_of_The_University_of_Sarajevo_during_the_Covid-19_Pandemic)

- Barić, R. (2012). Motivacija i prepreke za tjelesno vježbanje. *Arhiv za higijenu rada i toksikologiju*, 63 (Supplement 3), 47-57. <https://hrcak.srce.hr/92080>
- Bogdan, A. i Babačić, D. (2015). Intrinzična i ekstrinzična motivacija za sport i vježbanje u funkciji dobi. *Zbornik radova Međimurskog veleučilišta u Čakovcu*, 6 (2), 21-34. <https://hrcak.srce.hr/151071>
- Britannica, T. Editors of Encyclopaedia (15.12.2020.). *Break dancing*. Encyclopedia Britannica. <https://www.britannica.com/art/break-dance>
- Classic Hip-Hop Dance Moves*. (24.4.2015.) BBC. Preuzeto 4.5.2021. s <https://www.bbc.co.uk/programmes/articles/1Tcf68ncD9Z3XQIBKPBTdv/classic-hip-hop-dance-moves>
- Cohen, S. J. (1992). *Ples kao kazališna mjetnost: čitanka za povijest plesa od 1581. do danas*. Zagreb: Cekade.
- De Andrade Bastos, A., Salguero, A., Gonzalez-Boto, R. i Marquez, S. (2006). Motives for participation in physical activity by Brazilian adults. *Perceptual & Motor Skills*, 102, 358-67.
- Frederick, C.M. i Ryan, R.M. (1993). Differences in Motivation for Sport and Exercise and Their Relations with participation and Mental Health. *Journal of Sport Behaviour*, 8, 124-146.
- Füzéki, E., Groneberg, D.A. i Banzer, W. (2020). Physical activity during COVID-19 induced lockdown: recommendations. *J Occup Med Toxicol* 15 (25) <https://doi.org/10.1186/s12995-020-00278-9>.
- Goulimaris, D., i Filippou, F. (2016). The Relation Between Participation Motives and Goal Orientation of Participants in Recreational Dance Activities. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 7(3), 302-308. <http://dx.doi.org/10.5901/mjss.2016.v7n3p302>
- Hrvatski show dance savez (bez dat.) *O nama*. Preuzeto 4.5.2021. <http://www.hsds.hr/>
- Hrvatski zavod za javno zdravstvo. (13.3.2020). *Pitanja i odgovori o bolesti uzrokovanoj novim koronavirusom*. <https://www.hzjz.hr/sluzba-epidemiologija-zarazne-bolesti/pitanja-i-odgovori-o-bolesti-uzrokovanoj-novim-koronavirusom/>
- Ivančan, I. (1971). *Folklor i scena*. Zagreb: Prosvjetni sabor Hrvatske.

- Jenko Miholić, S., Lorger, M. i Vuljanić, A. (2015). Faktori motivacije za tjelesno vježbanje studentica Učiteljskog studija. *Suvremena psihologija*, 18 (1), 99-107. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/149210>
- Maletić, A. (2002). *Povijest plesa starih civilizacija: Od Mezopotamije do Rima*. Zagreb: Matica hrvatska.
- Maletić, A. (1986). *Knjiga o plesu*. Zagreb: Kulturno-prosvjetni sabor Hrvatske.
- Marashi, M. Y., Nicholson, E., Ogrodnik, M., Fenesi, B., i Heisz, J. J. (2021). A mental health paradox: Mental health was both a motivator and barrier to physical activity during the COVID-19 pandemic. *PloS ONE*, 16(4), e0239244. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239244>
- Marasović, S. i Blažeka Kokorić, S. (2014). Uloga plesa u unaprjeđenju aktivnog životnog stila i kvalitete života starijih osoba. *Revija za socijalnu politiku*, 21 (2), 235-254. <https://doi.org/10.3935/rsp.v21i2.1186>
- Maraz, A., Király, O., Urbán, R., Griffiths, M. D., i Demetrovics, Z. (2015). Why do you dance? Development of the Dance Motivation Inventory (DMI). *PloS ONE*, 10(3), e0122866. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0122866>
- McCleary, K. W., Weaver, P. A., i Meng, F. (2006). Dance as a tourism activity: Demographics, demand characteristics, motivation, and segmentation. *Tourism Analysis*, 10(3), 277-290. <https://doi.org/10.3727/108354205775322970>
- Milas, G. (2005). *Istraživačke metode u psihologiji i drugim društvenim znanostima*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Mraković, M. (1997). *Uvod u sistematsku kineziologiju*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
- Nalett, J. (2005). History of Jazz Dance. U Goodman Kraines, M. i Pryor, E. *Jump Into Jazz*. McGraw Hill. <https://artsintegration.com/wp-content/uploads/2015/05/History-of-Jazz.pdf>
- Nieminen, P. (1998). Motives for dancing among Finnish folk dancers, competitive ballroom dancers, ballet dancers and modern dancers. *European Journal of Physical Education*, 3(1), 22-34. <https://doi.org/10.1080/1740898980030103>

- Patsiaouras, A., Efstathios, X., i Anagnostou, G. (2012). Reasons for participation in traditional Cypriot dances. *Facta Universitatis: Series Physical Education and Sport*, 10(1), 39-48. <http://facta.junis.ni.ac.rs/pe/pe2012...>
- Plesni studio Bevel. (bez dat.) *Plesni stilovi*. Preuzeto 4.5.2021. s <https://plesnistiobevel.com/stilovi>
- Prskalo, I. i Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga.
- Rheinberg, F. (2004). *Motivacija*. Jastrebarsko: Naklada slap.
- Ryan, R.M., Frederick, C. M., Lepes, D., Rubio, N. i Sheldon, K.M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology* (28), 335-354.
- Stanton, R., To, Q. G., Khalesi, S., Williams, S. L., Alley, S. J., Thwaite, T. L., Fenning A. S. i Vandelanotte, C. (2020). Depression, anxiety and stress during COVID-19: associations with changes in physical activity, sleep, tobacco and alcohol use in Australian adults. *International journal of environmental research and public health*, 17(11), 4065. <https://doi.org/10.3390/ijerph17114065>
- Stavridis, A., Kaprinis, St. i Tsirogiannis, I. (2015). Participation's Motives in Dancing Activities. Gender and Age as Differentiation Factors. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 6(3 S1), 535-539. <https://doi.org/10.5901/mjss.2015.v6n3s1p535>
- Stinson, S., Blumenfeld-Jones, D., i Van Dyke, J. (1990). An interpretive study of meaning in dance: Voices of young women dance students. *Dance Research Journal*, 22(2), 13-22. <https://doi.org/10.2307/1477780>
- Šimunić, V. i Barić, R. (2011). Motivacija za vježbanje povremenih rekreativnih vježbača: spolne razlike. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 26 (1), 19-25. <https://hrcak.srce.hr/71366>
- The Ultimate Dance Type and Style Guide*. (bez dat.) The Dance Parent 101. <https://danceparent101.com/dance-basics-101/different-dance-types-explained-101-style/>
- Tintor, Z. (8.3.2017). *Plesni stil MTV: Otkrijte divu u sebi!*. Sensa. <https://www.sensa.hr/clanci/relaksacija/plesni-stil-mtv-otkrijte-divu-u-sebi>
- Vlada Republike Hrvatske. (14.5.2021). *Ograničavanje okupljanja i druge nužne epidemiološke mjere i preporuke*. Koronavirus.hr.

<https://www.koronavirus.hr/oigranicavanje-okupljanja-i-druge-nuzne-epidemioloske-mjere-i-preporuke/870>

Vlašić, J., Čačković, L. i Oreb, G. (2016). *Plesno stvaralaštvo u predškolskoj dobi*. U 25. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske: Kineziologija i područja edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije u razvitku hrvatskog društva (str. 755-760). Zelina: Hrvatski kineziološki savez.

World Health Organization. (bez dat.). *Coronavirus*. [https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1)

## 12. Prilozi i dodatci

### Prilog 1.

*Anketni upitnik korišten u radu*

Molim označite tvrdnje koje se odnose na Vas.

Spol:

- a) M
- b) Ž

Upišite svoju starost u godinama (npr: 19):

\_\_\_\_\_

Plesni stil kojim se bavim:

- a) hip hop

- b) urban fusion
- c) commercial
- d) jazz dance
- e) mtv style
- f) breakdance
- g) neki drugi stil...

Ukoliko ste na prethodno pitanje odgovorili "neki drugi stil", molim Vas da napišete koji:

\_\_\_\_\_

1. Prije pandemije COVID-19 plesno sam bio/bila aktivan/na:

- a) nisam uopće bio/bila aktivan/na
- b) između pola sata i sat vremena tjedno
- c) između sat vremena i tri sata tjedno
- d) više od tri sata tjedno

2. Tijekom pandemije COVID-19 plesno sam aktivan/na:

- a) nisam uopće aktivan/na
- b) između pola sata i sat vremena tjedno
- c) između sat vremena i tri sata tjedno
- d) više od tri sata tjedno

3. Bavite li se još nekim sportom, odnosno tjelesnom aktivnošću pored plesa:

- a) individualni sport/tjelesna aktivnost
- b) momčadski sport/tjelesna aktivnost
- c) ne bavim se ničim dodatnim pored plesa

4. Ako ste na prethodno pitanje odgovorili "individualni sport" ili "momčadski sport" molim Vas da napišete kojim:

5. Motivacija za bavljenje plesom tijekom pandemije COVID-19 mi se:

- a) povećala
- b) smanjila

6. Koliko se motivirano osjećate za ples tijekom pandemije COVID-19?

1    2    3    4

1-Nisam uopće motiviran/na

4-Jako sam motiviran/na

7. Vrijeme koje provodim plešući tijekom pandemije COVID-19 mi se:

- a) smanjilo
- b) povećalo

Svako pitanje ponavlja se dvaput. Molim Vas da na svako pitanje odgovorite u odnosu na prije i tijekom pandemije COVID-19.

Na priloženoj ljestvici izrazite koliko se slažete s navedenim tvrdnjama u rasponu od "Potpuno netočno, ne slažem se" (1) do "Vrlo točno, slažem se u potpunosti" (5).

Pored svake tvrdnje označite odgovarajući broj.

Bavim se plesom...

1. Zato jer želim biti fizički aktivan/aktivna.
2. Zato jer je zabavno.
3. Zato jer volim sudjelovati u aktivnostima koje su fizički zahtjevne.
4. Zato jer želim savladati novu vještinu.
5. Zato jer vodim brigu o svome izgledu i želim kontrolirati težinu te izgledati bolje.
6. Zato jer želim provoditi vrijeme sa prijateljima.
7. Zato što se volim baviti plesom.
8. Zato jer želim usavršiti postojeće vještine.
9. Zato jer volim izazov.
10. Zato jer želim definirati svoju muskulaturu i izgledati bolje.
11. Zato jer me veseli i čini sretnim/sretnom.
12. Zato jer želim održavati nivo postignutih vještina.
13. Zato jer želim imati više snage i energije.
14. Zato jer volim aktivnosti koje su fizički zahtjevne i izazovne.
15. Zato jer se volim družiti sa drugima koji su zainteresirani za ples.
16. Zato jer želim poboljšati svoj respiratorni i kardiovaskularni sustav / kondiciju.
17. Zato što želim poboljšati svoji izgled.
18. Zato jer mislim da je interesantno.
19. Zato jer želim zadržati postignutu fizičku snagu kako bi živio/živjela zdravo.
20. Zato jer želim biti privlačan/privlačna drugima.
21. Zato jer želim upoznati nove ljude.
22. Zato jer volim ples.
23. Zato jer želim održavati fizičko zdravlje i živjeti zdravo.
24. Zato jer želim poboljšati svoj fizički izgled.
25. Zato jer želim biti sve bolji/bolja u plesu.
26. Zato što doživljavam ples stimulativnim.
27. Zato jer ako se ne bavim plesom osjećam se fizički neprivlačnim/neprivlačnom.
28. Zato jer moji prijatelji žele da se bavim plesom.
29. Zato jer mi se sviđa uzbuđenje sudjelovanja.
30. Zato jer tokom plesa uživam provodeći vrijeme sa drugima.

### **Izjava o izvornosti rada**

Ja, Ana Kirin, izjavljujem da sam diplomski rad na temu "Motivacija za bavljenje plesom prije i tijekom pandemije COVID-19" izradila samostalno te da u izradi nisam koristila druge izvore osim onih koji su u radu navedeni.

---