

# Sportsko-rekreacijske aktivnosti i stavovi prema njima te povezanost bavljenja tjelesnim aktivnostima s roditeljskom tjelesnom aktivnosti i usamljenošću kod studenata Učiteljskog fakulteta

UDK: 796:379.841  
371.322.9

Izvorni znanstveni članak  
Primljeno: 7. 12. 2010.

Ivana Nikolić<sup>1</sup>, prof.

inikolic@vus-ck.hr

Učit. fak. Sveuč. u Zagrebu  
Odsjek Čakovec



Tea Pahić<sup>2</sup>, mag.psych.

tpahic@vus-ck.hr

Učit. fak. Sveuč. u Zagrebu  
Odsjek Čakovec



<sup>1</sup> Ivana Nikolić je asistentica na kolegijima Kineziološka metodika, Kineziologija te Kineziološka kultura. Polaznica je poslijediplomskog doktorskog studija za znanstveno usavršavanje iz kineziologije na Kineziološkom fakultetu u Zagrebu. Aktivno sudjeluje na znanstvenim konferencijama u zemlji i inozemstvu te objavljuje u domaćim i stranim zbornicima i časopisima. Dosada je objavila desetak radova kako samostalno tako i u koautorstvu. Članica je Udruge kineziologa Hrvatske te Udruge kineziologa učiteljskih učilišta i savjetnika – nadzornika RH.

<sup>2</sup> Tea Pahić je od 2009. god. asistentica na kolegijima Razvojna psihologija, Motivacija, te Psihologija učenja i poučavanja, a prije toga radila je tri godine kao školski psiholog u osnovnoj školi i osam godina u informatičkoj struci. Polaznica je poslijediplomskog doktorskog studija “Rani odgoj i obvezno obrazovanje”. Objavila je jedan samostalni znanstveni rad i nekoliko radova u koautorstvu. Aktivno sudjeluje na domaćim i stranim stručnim skupovima. Članica je Hrvatske psihološke komore, Hrvatskog psihološkog društva, Hrvatskog udruženja za bihevioralno-kognitivnu terapiju i ENSEC-European Network for Social and Emotional Competencies.

### Sažetak

PREVESTI??????The purpose of this research is to examine the extent of students' involvement in sports and recreational activities and to explore whether their behaviour reflects their attitude towards sports and recreational activities. Furthermore, we tried to examine the correlation between students' physical activities and the physical activities of their parents, as well as the correlation between their physical activities and the feeling of loneliness. The study was conducted on 128 fourth-year students of the Faculty of Teacher Education in Zagreb, Department Čakovec. The instruments used in the research consisted of instrument for measuring physical activities of students and their preferences, parental behavior, the Social and Emotional Loneliness Scale adapted for the Croatian population by Ćubela, Adorić and Nekić (2004), and the Scale for measuring students' attitudes toward sports and recreational activities constructed exclusively for the purpose of this investigation. The results show that 55.5% of students are not involved in any sports and/or recreational activities in their free time. Also, no correlation was found between students' attitudes and their physical activities nor any correlation between their and maternal physical activities. A low but significant correlation was found between students' physical activities and their father's involvement in physical activities, but no correlation between student's physical activities with any of the three facets of loneliness (social, emotional and family) was confirmed.

**Key words:** sports and recreational activities, students, attitudes, parental behaviour, loneliness

### Uvod

Budući da studenti, kao nositelji budućeg društvenog mnijenja i odluka, predstavljaju veoma važan dio društva, istraživanja vezana uz njihovu tjelesnu aktivnost kao jednog od ključnih čimbenika u očuvanju zdravlja, posljednjih desetak godina sve su učestalija. Naime, poznato je da umjerena redovita tjelesna aktivnost pozitivno utječe na očuvanje zdravlja i prevenciju raznih bolesti srca i krvožilnog sustava, kao i prevenciju nekih oblika tumora, dijabetesa i osteoporoze kod odraslih (Pate i sur. 1995.). Međutim, prema definiciji zdravlja Svjetske zdravstvene organizacije (WHO, 1946.) zdravlje se definira ne samo kao odsustvo bolesti već i kao stanje cjelovitog fizičkog, mentalnog i socijalnog blagostanja. Dokaze o povezanosti

fizičke aktivnosti sa psihološkim zdravljem daju mnoga istraživanja koja općenito ukazuju na činjenicu da je redovno bavljenje tjelesnom aktivnošću povezano s većim osjećajem blagostanja, posebice s boljim raspoloženjem (Edwards, 2006.; Lauder i sur., 2006., Faulkner i Carless, 2006.) i smanjenjem stresa (Edwards, 2006.; Faulkner, 2006., Hallal i sur., 2006.). Stephens i sur. (1985.) navode da je razina tjelesne aktivnosti značajno u opadanju u razdoblju između adolescentske i odrasle dobi, a dob studenata predstavlja prijelazno razdoblje između adolescencije i odrasle dobi koje je prepoznato kao ključno za usvajanje i zadržavanje navika prema tjelesnom vježbanju. Neaktivnost u djetinjstvu i mladosti postupno narušava zdravlje pojedinca, a teže posljedice značajnije su prisutne u srednjoj i starijoj životnoj dobi.

Studenti su u Hrvatskoj djelomično obuhvaćeni nastavom Tjelesne i zdravstvene kulture, a prema nalazu istraživanja Vračan i sur. (2009.) to je i najčešći, a kod većine studenata i jedini oblik organizirane tjelesne aktivnosti. Ako je jedan od ciljeva tjelesne i zdravstvene kulture učenika, djece i mladeži usvajanje zdravih navika življenja, koju čini i navika prema tjelesnom vježbanju, onda je pitanje koliko je ono postalo dijelom njihovog svakodnevnog života. Naime, Vračan i sur. (2009.) zaključuju da su studenti očigledno vrlo dobro upućeni u važnost bavljenja tjelesnim aktivnostima jer njih, čak 94% smatra tjelesnu aktivnost vrlo važnom, međutim čak 56% studenata iz uzorka njihovog istraživanja nije uključeno niti u jedan oblik tjelesne aktivnosti van nastave tjelesne i zdravstvene kulture. S obzirom da su se istraživanja iz te domene u našoj zemlji počela provoditi tek u novije vrijeme, te da sportske i rekreacijske navike naših studenata nisu bile poznate, kao ni kvaliteta njihova života uopće, donošenje adekvatne strategije poboljšanja studentskog života, kako na razini fakulteta tako i na nacionalnoj razini, nije niti bilo moguće. Studenti su stoga u organizaciji slobodnog vremena i izboru aktivnosti prepušteni sami sebi što dodatno umanjuje vjerojatnost njihovog bavljenja tjelesnim aktivnostima na što upućuju i nalazi istraživanja Čudina– Obradović (2008.). Nalazi spomenutog istraživanja ukazuju da su studenti preplavljeni osjećajem nemogućnosti upravljanja vlastitim vremenom i osjećajem dezorganizacije, stoga se od njih niti ne može očekivati planirano i sustavno bavljenje aktivnostima za koje su zainteresirani. Ista autorica navodi kako su velikom broju studenata dnevna putovanja otežavajući čimbenik koji pridonosi nižoj kvaliteti života i organizacije slobodnog vremena. U ostale čimbenike koji uvjetuju nedovoljno bavljenje studenata sportskim i rekreacijskim aktivnostima u našoj zemlji vrlo vjerojatno spadaju slabije financijske mogućnosti za sudjelovanje u organiziranim oblicima sportske ili rekreacijske aktivnosti, nedovoljno znanje o efikasnom doziranju individualnih rekreacijskih aktivnosti, te nedostatak sportskih objekata. Međutim, osim navedenih čimbenika istraživanja ukazuju na još dva važna prediktora smanjenih tjelesnih aktivnosti, a to su usamljenost i roditeljsko nebavljenje tjele-

snom aktivnošću (Hawkley i sur., 2009.; Lauder i sur., 2006.). Koncept usamljenosti najčešće se definira kao raskorak između idealnih i percipiranih socijalnih odnosa (Hawkley i Cacioppo, 2009.), odnosno kao rezultat deficita u socijalnim odnosima koji se razlikuje od objektivne socijalne izoliranosti. Sama percepcija osobne emocionalne dobiti koju osoba uživa iz nekih odnosa određuje njen subjektivan osjećaj zadovoljstva odnosno nezadovoljstva odnosom koji se može očitovati kao intenzivan i prožimajući osjećaj pripadanja ili pak s druge strane usamljenosti. Weiss (1973.) razlikuje dva različita tipa usamljenosti: socijalnu i emocionalnu usamljenost. Za socijalnu usamljenost karakteristični su osjećaji besciljnosti, dosade i isključenja do kojih dolazi zbog nedostatnog uključenja u socijalnu mrežu. Emocionalna usamljenost je, s druge strane, povezana s osjećajima anksioznosti, depresije i nesigurnosti koji se mogu javiti ukoliko osoba percipira nepostojanje ili gubitak odnosa privrženosti i intimnosti u odnosu s drugima. Ipak, Hawkley i Cacioppo (2009.) navode da usamljenost, iako odbojna, ne mora neminovno biti i loša pojava, već ona može imati i adaptivnu, motivacijsku svrhu i potaknuti osobu na aktivno traženje društva drugih osoba, dakle, moguće i kroz organizirane grupne tjelesne aktivnosti.

S obzirom na dosadašnje nalaze provedenih istraživanja ovim se istraživanjem željelo ispitati koliko su studenti četvrte godine Učiteljskog fakulteta Odsjeka Čakovec uključeni u različite sportsko-rekreacijske aktivnosti, kakvi su njihovi stavovi prema bavljenju istima, postoji li povezanost bavljenja sportsko-rekreacijskim aktivnostima s tjelesnom aktivnošću roditelja i usamljenosti kod navedene populacije, te ukoliko postoji koji je smjer te povezanosti.

### Problemi istraživanja

1. Ispitati u kojoj se mjeri i kojim sportsko-rekreacijskim aktivnostima bave studenti u svakodnevnom životu, odnosno kojim bi se sportsko-rekreacijskim aktivnostima najradije bavili i koji su razlozi da to ne čine.
2. Ispitati stavove studenata prema bavljenju rekreacijskim aktivnostima te povezanost njihovih stavova i ponašanja.
3. Ispitati postoji li povezanost studentske sportsko-rekreacijske aktivnosti i sportsko-rekreacijske aktivnosti roditelja.
4. Ispitati postoji li povezanost bavljenja sportsko-rekreacijskim aktivnostima i usamljenosti.

## Metoda

### *Ispitanici*

Istraživanje je provedeno na populaciji studenata 4. godine učiteljskog studija Učiteljskog fakulteta Zagreb, Odsjek Čakovec. Provedena analiza temelji se na podacima 128 ispitanika koji su ispunjavali anketni upitnik (ženski= 114, muški= 14). Ispitivanje je provedeno u prosincu 2009. i rujnu 2010. godine.

### *Instrumenti*

Istraživački instrument u ovom istraživanju predstavlja anketni upitnik koji je sastavljen od četiri instrumenta: instrumenta kojim se ispituje bavljenje sportsko-rekreacijskim aktivnostima, Skale stavova prema rekreacijskim aktivnostima, instrumenta za ispitivanje roditeljskog ponašanja i Skale usamljenosti, kao i općih podataka o spolu i dobi ispitanika.

Instrument za ispitivanje bavljenja sportsko-rekreacijskim aktivnostima čine dihotomna varijabla «Da li se u slobodno vrijeme bavite nekom sportsko-rekreacijskom aktivnošću?», da-ne, te nominalne varijable: «Kojom se od navedenih aktivnosti bavite- rekreacijskom, fitness ili sportskom?», «Kojom bi se od predloženih aktivnosti najradije bavili – rekreacijskom, fitness ili sportskom?» (pitanje za one koji se ne bave niti jednom sportsko-rekreacijskom aktivnošću), te «Koji je osnovni razlog vašeg neavljenja tom aktivnošću?» (a) to mi nije potrebno jer sam još mlad/mlada, b) nemam naviku, c) želio/željela bih ići ali se ne mogu prisiliti, d) nemam s kime ići, a ne želim ići sam/sama).

Za potrebe mjerenja percepcije korisnosti bavljenja rekreacijskim aktivnostima konstruirana je Skala stavova prema rekreacijskim aktivnostima koja se sastoji od 6 čestica (procjene na skali Likertova tipa od 1-5, pri čemu 1= uopće se ne slažem do 5 – slažem se u potpunosti), a koja bi, prema procjenama istraživača, trebala mjeriti percepciju korisnosti od rekreacijskih aktivnosti u 3 različite domene: a) unutrašnje osobno zadovoljstvo (emocionalni aspekt), b) druženje (socijalni aspekt) i c) ljepota i zdravlje (tjelesni aspekt). Faktorskom je analizom glavnih komponenata, za razliku od istraživačkih očekivanja, dobivena jednofaktorska, a ne trofaktorska struktura mjenog konstrukta (KMO = 0,674) pri čemu dobiveni faktor objašnjava 39,86% zajedničke varijance čestica. Razlozi takve ekstrakcije faktora možda se mogu objasniti nedovoljno jasno definiranim konstruktom mjerenja čija bi se valjanost mogla poboljšati tako da se skala «ojača» s još nekoliko dodatnih čestica koje bi mogle jasnije definirati faktore motivacije za bavljenje tjelesnim aktivnostima kod studenata. Pouzdanost skale koja se sastoji od navedenih čestica izražena Crombachovim alpha koeficijentom iznosi 0,670, kreće se od 0,549 do 0,695, a povećanje broja čestica skale pozitivno bi utjecalo i na porast koeficijenta pouzdanosti koji nas trenutno ograniča-

va pri donošenju čvrstih zaključaka na rezultatima provedenog mjerenja. Aritmetička sredina skale iznosi  $M = 27,45$ , a standardna devijacija  $sd = 2,230$ .

Roditeljsko ponašanje, odnosno uključenost roditelja u sportsko-rekreacijske aktivnosti ispituje se kroz dvije čestice: «Moja majka se bavi nekom sportsko-rekreacijskom aktivnošću», «Moj otac se bavi nekom sportsko-rekreacijskom aktivnošću», na dihotomnoj skali da-ne.

Skale socijalne i emocionalne usamljenosti (subskale upitnika «*Social and Emotional Loneliness Scale for Adults*», di Tomasso i Spinner, 1993.) za primjenu na hrvatskoj populaciji adaptirale su Čubela Adorić i Nekić (2004.). Skala socijalne i emocionalne usamljenosti sastoji se od tri subskale koje mjere konstrukt usamljenosti u obiteljskoj, ljubavnoj i prijateljskoj domeni. Sve subskale sadrže pozitivno i negativno formulirane tvrdnje, a sam termin usamljenosti ne spominje se niti u jednoj od njih. Na svim česticama ispitanik odgovara na način da procjenjuje stupanj svog slaganja s pojedinom tvrdnjom na skali Likertova tipa od sedam stupnjeva, a odgovori se boduju u smjeru usamljenosti tako da veći rezultat na pojedinoj skali indicira veću usamljenost u danoj domeni.

Rezultati iz Skale socijalne i emocionalne usamljenosti podvrgnuti su faktorskoj analizi glavnih komponenata uz Varimax rotaciju. Potvrđena je očekivana trofaktorska struktura skale pri čemu prvi faktor predstavlja obiteljsku usamljenost (11 čestica), drugi faktor ljubavnu usamljenost (11 čestica) i treći faktor socijalnu usamljenost (13 čestica). Dobiveni faktori objašnjavaju ukupno 52,73% zajedničke varijance čestica.

## Rezultati i rasprava

### Vrste, intenzitet i preferencije bavljenja sportsko-rekreacijskim aktivnostima u studentskoj populaciji budućih učitelja

Rezultati provedenog istraživanja pokazuju da se 56 od 128 ispitanika, odnosno 44,5% studenata u slobodno vrijeme bavi nekom sportsko-rekreacijskom aktivnošću od kojih se kao najčešće navode rekreacijske aktivnosti poput šetnje, plivanja, trčanja, vožnje biciklom, *rolanja* i slično, zatim slijede aerobika i *fitness* programi, te na kraju sportske aktivnosti poput nogometa, košarke ili tenisa (Tablica 1). Može se uočiti da studenti najviše sudjeluju u individualnim sadržajima rekreacijskih aktivnosti koje mogu sami osmišljavati, manjim dijelom u organiziranim programima (aerobika i *fitness* programi), dok najmanji dio čine ekipni sportovi, vjerojatno bliži muškoj populaciji studenata. Tendencije takvih raspodjela aktivnosti dobivene su i u istraživanju Andrijašević i sur. (2005.), te Booth i sur. (1997.). Naime, 50,0% studenata iz našeg uzorka koji se bave nekom od navedenih aktivnosti čine to jednom

do dva puta tjedno dok druga polovica njih to radi više od dva puta tjedno. Učešće bavljenja sportsko- rekreacijskim aktivnostima studenata u slobodno vrijeme diljem Hrvatske vrlo je raznoliko. Tako istraživanje na studentskoj populaciji Agronomskog fakulteta u Zagrebu pokazuje kako se 74% studenata ne bavi nikakvom tjelesnom aktivnošću, 20% se bavi rekreativno (2 - 3 puta tjedno), a samo 0,6% se redovno bavi tjelesnom aktivnošću (Caput – Jogunica i sur., 2007.). Prema istraživanju provedenom na studentima i studenticama Medicinskog fakulteta u Zagrebu (Kovačević i sur., 2008.) čak 65% studenata se rekreativno bavi tjelesnom aktivnošću (2 puta tjedno), dok se 27% aktivno bavi sportom (minimalno 5 puta tjedno), a samo 7% se ne bavi nikakvom tjelesnom aktivnošću. Za uzorak studentica dobiveni su nešto drugačiji rezultati koji ukazuju na nižu stopu bavljenja tjelesnim aktivnostima od studenata. Tako se 42% studentica uopće ne bavi nikakvom tjelesnom aktivnošću, a 48% ih se bavi rekreativno u opsegu do 2 puta tjedno. Ukupno uzevši, 51% studenata Medicinskog fakulteta se bavi tjelesnim aktivnostima u slobodno vrijeme, dok 37% njih ne sudjeluje u sportu niti rekreacijskim aktivnostima. Ćurković (2009.), navodi podatak da 66% studenata Zagrebačkog Sveučilišta ne participira u tjelesnim aktivnostima, a 2% se aktivno bavi sportom. Istraživanje (Andrijašević i sur., 2005.) na uzorku studenata Splitskog Sveučilišta pokazuje da 53,6% studenata i 20,3% studentica participira u tjelesnim aktivnostima, a 11% od svih studenata je habitualno tjelesno aktivno u sportskim, rekreacijskim ili natjecateljskim aktivnostima. Autori ističu da povremena tjelesna aktivnost, u koju je uključeno 40,8% studentica, nije dovoljna za učinkovit povoljan utjecaj na organizam, a razlozi za ovakvo ponašanje najvjerojatnije su nedostatno razvijene navike tjelesnog vježbanja.

Opservacijom navedenih istraživanja na studentskoj populaciji u Hrvatskoj može se uočiti se da se tjelesnim aktivnostima bavi između 20 i 65% studenata, a prisutne su zamjetne razlike u odnosu na spol studenata i vrstu studija. Tako je očito da se tjelesnim aktivnostima bave u većem broju studenti nego studentice, kao i studenti medicine u odnosu na druge struke. Uzorak studenata u našem istraživanju čine uglavnom studentice (92%) što općenito odgovara proporciji spolne zastupljenosti u populaciji studenata Učiteljskog fakulteta. Dobivene bi se spolne razlike u bavljenju tjelesnim aktivnostima mogle pripisati razvojnim čimbenicima i većoj tjelesnoj aktivnosti dječaka u odnosu na djevojčice još od najranije dobi (Berk, 2007./2008.), dok bi razloge za veću tjelesnu aktivnost muških studenata medicine u odnosu na druge struke možda mogli objasniti njihovoj većoj osviještenosti o utjecaju tjelesne aktivnosti na zdravlje. Postotak studenata Učiteljskog fakulteta koji se bave nekim sportsko-rekreacijskim aktivnostima sukladan je podacima Zagrebačkog Sveučilišta (Ćurković, 2009.), a koji je zamjetno niži od onog na Splitskom Sveučilištu (Andrijašević i sur., 2005.). Razlozi za veći broj tjelesno aktivnih studenata Splitskog

Sveučilišta možda bi se mogli potražiti u organizaciji tjelesnih aktivnosti na razini Sveučilišta i lokalne zajednice.

Podaci provedenog istraživanja sukladni su i podacima istraživanja stranih autora (Leslie i sur., 1999.; Pate i sur., 1995.; Booth i sur., 1997.) čiji rezultati ukazuju da se i u SAD-u i u Australiji tjelesnim aktivnostima bavi manje od 50% studenata. Ovi autori naglašavaju nužnu intervenciju povećanja razine tjelesne aktivnosti u mladima, posebno u mladima djevojaka. S obzirom na rastuće zahtjeve prema učiteljskoj struci ova preporuka svakako se odnosi i na populaciju budućih učitelja i učiteljica. Kyriacou (1987., prema Travers i Cooper, 1996.) te Troman i Woods (2001.) ukazuju na činjenicu da je povećana razina stresa sve prisutnija u učiteljskom zanimanju. Tijekom posljednjih desetljeća posao poučavanja u osnovnim školama se radikalno promijenio. Aktivnosti poput zajedničkog planiranja, poslova organizacije, rada s roditeljima i zajednicom postali su uz razredno poučavanje sastavnim dijelom učiteljskog posla što od učitelja zahtijeva znatan dodatni angažman i može biti uzrokom povećanog osjećaja stresa na radnom mjestu. U tom smislu, preporuka za povećanjem uključenosti u tjelesne aktivnosti ide u smjeru očuvanja, ne samo tjelesnog već i mentalnog zdravlja učitelja kao i svih drugih zanimanja koja se procjenjuju visoko stresnima radi posebnih zahtjeva i uvjeta rada.

**Tablica 1.** Sportsko-rekreacijske aktivnosti kojima se bave studenti Učiteljskog fakulteta i njihova zastupljenost s obzirom na vrstu aktivnosti

<b>AKTIVNOST (N = 56)</b>	<b>(f)</b>	<b>%</b>
Sportska aktivnost (košarka, nogomet, tenis...)	12	21,4
Aerobika i fitness programi	14	25,0
Rekreacijske aktivnosti (šetnja, plivanje, trčanje, vožnja biciklom, rolanje...)	30	53,6
<b>UKUPNO</b>	<b>56</b>	<b>100</b>

Populacija studenata koja se ne bavi nikakvom sportsko-rekreacijskom aktivnošću, odnosno 55,5% studenata iz uzorka, kao ključne razloge nebavljenja tim aktivnostima navode da: a) nisu naviknuti baviti se rekreacijskim aktivnostima, b) nemaju s kime ići, a ne žele ići sami, te c) rado bi išli, ali se ne mogu prisiliti (Tablica 2). Njihove preferencije sportsko-rekreacijskih aktivnosti kreću se u smjeru kao i kod populacije studenata koja se već bavi tim aktivnostima: 1. rekreacijske aktivnosti, 2. aerobika i *fitness* programi i 3. sportske aktivnosti. Iz navedenih odgovora čini se da bi daljnja strategija povećanja učešća studenata u tjelesnim aktivnostima u slobodno vrijeme trebala obuhvatiti tri najvažnije smjernice. Prvo, dodatno istražiti mehaniz-



me motivacije za uključivanje u tjelesne aktivnosti. Drugo, kroz nastavu tjelesne i zdravstvene kulture raditi na povećanju svijesti studenata o važnosti tjelovježbe i pravilne prehrane s ciljem poboljšanja njihove fizičke i psihičke dobrobiti, te treće, osigurati u okviru fakulteta rekreacijski prostor s osmišljenim raznim sportsko – rekreacijskim sadržajima.

**Tablica 2.** Osnovni uzroci neavljenja rekreacijskim aktivnostima u populaciji tjelesno neaktivnih studenata

<b>OSNOVNI UZROCI NEBAVLJENJA REKREACIJSKIM AKTIVNOSTIMA (N = 72)</b>	<b>(f)</b>	<b>%</b>
Nemam naviku	30	41,7
Nemam s kime ići, a ne želim ići sama/sam	23	31,9
Željela/želio bih ići ali se ne mogu prisiliti	19	26,4
UKUPNO	72	100

*Ispitivanje stavova studenata prema bavljenju tjelesnim aktivnostima te povezanosti njihovih stavova i ponašanja*

Ovim smo problemom željeli ispitati kakve stavove imaju studenti prema bavljenju tjelesnim aktivnostima te koliko su njihovi stavovi usklađeni s njihovim ponašanjem. S obzirom na mogući raspon rezultata na skali stavova (5-30), aritmetička sredina skale ( $M = 27,45$  i  $sd = 2,230$ ) ukazuje na izuzetno visoku procjenu koristi od rekreacijskih aktivnosti od strane studenata što je sukladno nalazima istraživanja Vračan i sur. (2009.). Prema procjenama studenata iz našeg uzorka rekreacijske aktivnosti najveću ulogu imaju u očuvanju i unaprjeđenju zdravlja, zatim u povećanju osobnog zadovoljstva i očuvanju ljepote tijela, te u povećanju radne sposobnosti, a najmanje u povećanju samopouzdanja i stvaranju prilika za druženje, gdje nalazimo i najveća raspršenja rezultata (Tablica 3).

Povezanost bavljenja sportsko-rekreacijskim aktivnostima i rezultata na skali stavova prema korisnosti od bavljenja istima ne postoji ( $r = 0,068$ ) iz čega se može zaključiti da stavovi studenata glede bavljenja rekreacijskim aktivnostima i njihovo ponašanje nisu kongruentni, te da stavovi studenata o tom pitanju nisu pouzdani prediktori njihova ponašanja. Ovakav nalaz ne čudi s obzirom da je LaPierre još 1934. godine (LaPierre, 1934.) ukazao na fenomen nedosljednosti stavova ljudi i njihova ponašanja, a socijalna psihologija i dalje istražuje uvjete koji utječu na povezanost stavova i ponašanja. Danas je jasno kako stavovi omogućuju predviđanje ponašanja samo u određenim, precizno definiranim uvjetima, a hoćemo li se ponašati u skladu sa vlastitim uvjerenjima utječu različiti faktori, kao na primjer intenzitet

**Tablica 3.** Prosječne vrijednosti i raspon čestica o stavovima prema bavljenju rekreacijskim aktivnostima (svih 6 ispitivanih čestica)

<b>N = 128</b>	<b>M</b>	<b>Sd</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>
1. Rekreacijske aktivnosti pomažu u očuvanju i unaprjeđenju zdravlja.	4,92	0,269	4	5
2. Rekreacijske aktivnosti mogu povećati osjećaj osobnog zadovoljstva.	4,63	0,575	3	5
3. Važno je baviti se rekreacijskim aktivnostima jer one pomažu u očuvanju ljepote tijela.	4,55	0,674	3	5
4. Rekreacijske aktivnosti su korisne jer povećavaju radnu sposobnost.	4,51	0,547	3	5
5. Bavljenje rekreacijskim aktivnostima može povećati samopouzdanje.	4,42	0,717	2	5
6. Rekreacijske aktivnosti omogućavaju druženje.	4,41	0,727	3	5

uvjerenja, procjena važnosti određenog stava za nas same ili faktor opažene kontrole nad ponašanjem. U tom slučaju možemo pretpostaviti da uvjerenja studenata o dobrobiti tjelesnih aktivnosti vjerojatno nisu dovoljno jaka, ili da bavljenje tjelesnim aktivnostima ne procjenjuju posebno važnim, ili nisu dovoljno motivirani kako bi se sami pokrenuli na akciju za što im je potreban neki vanjski poticaj. Stoga se i ovdje, sukladno preporukama Leslie i sur. (1999.), Pate i sur. (1995.), te Booth i sur. (1997.) naglašava potreba za intervencijom koja bi povećala razinu bavljenja mladih tjelesnim aktivnostima. Potrebne se intervencije mogu provoditi u vidu šire ponude različitih sportsko-rekreacijskih sadržaja u sklopu studija ili na lokalnim razinama, kao i stalnog educiranja i promoviranja zdravijeg načina života.

#### *Ispitivanje povezanosti studentske sportsko-rekreacijske aktivnosti i sportsko-rekreacijske aktivnosti roditelja*

Provedeno istraživanje ukazuje na statistički značajnu povezanost bavljenja studenata sportsko-rekreacijskim aktivnostima s očevim bavljenjem sportsko rekreacijskim aktivnostima. Korelacija očevog bavljenja tjelesnim aktivnostima i aktivnosti studenata iznosi  $r = 0,191$  i statistički je značajna na razini od 5%, dok za majke iznosi  $r = 0,089$  i nije statistički značajna. Takvi nalazi potvrđuju i nalaze longitudinalnog istraživanja Yang i sur. (1996.) kojim se pratila povezanost tjelesne aktivnosti djece i roditelja tijekom 12 godina pri čemu je očevo bavljenje tjelesnim aktivnostima bilo prediktivno za dječje bavljenje tjelesnim aktivnostima kroz sve godine trajanja istraživanja. Hi-kvadrat analiza rezultata roditeljskog bavljenja sportsko-rekreacij-

skim aktivnostima ukazuje na statistički značajnu razliku između majki i očeva pri čemu se 24,2% očeva te samo 9,4% majki bave nekom od navedenih aktivnosti (Pearsonov hi-kvadrat = 13,0, df=1,  $p < 0,05$ ). Iz navedenog bi se moglo zaključiti kako se trend spolnih razlika glede bavljenja tjelesnim aktivnostima nastavlja i u srednjoj odrasloj dobi, pri čemu se muškarci nastavljaju i dalje značajno više baviti tjelesnim aktivnostima od žena. Ako se osvrnemo na činjenicu da neaktivnost u djetinjstvu i mladosti postupno narušava zdravlje pojedinca, te da teže posljedice nastupaju tek u srednjoj i starijoj životnoj dobi, ovo je podatak koji potvrđuje nužnost intervencije povećanja razine tjelesne aktivnosti u mladim kroz donošenje općeg plana i programa od šire društvene važnosti. Sukladno teoriji socijalnog učenja ljudi uče ponašanja, a samim time mogu steći i navike, opažanjem osoba iz svoje okoline koji im služe kao modeli. Roditeljski model stoga ima ulogu i u modeliranju zdravog načina ponašanja i očuvanju zdravlja kroz bavljenje različitim sportsko-rekreacijskim aktivnostima. Međutim, osim roditelja u životu djece jedan od ključnih modela predstavljaju i njihovi učitelji ili učiteljice, stoga bi bilo uputno tijekom školovanja učitelja posebnu pažnju posvetiti upravo tom aspektu te pokušati povećati motivaciju budućih učitelja za bavljenje takvim aktivnostima naglašavajući pritom njihovu osobnu važnost kao modela u oblikovanju zdravog ponašanja djece.

#### *Povezanost bavljenja sportsko-rekreacijskim aktivnostima i usamljenosti*

**Tablica 4.** Korelacije varijabli usamljenosti i bavljenja rekreacijskim aktivnostima

<b>N = 128</b>	<b>Bavite li se u slobodno vrijeme nekom rekreacijskom aktivnošću?</b>	<b>Značajnost (p)</b>
	<b>Korelacija (r)</b>	
Socijalna usamljenost	0,048	0,594
Ljubavna usamljenost	-0,022	0,802
Obiteljska usamljenost	0,054	0,546

Iz prikaza Tablice 4 vidljivo je da u provedenom istraživanju nije dokazana povezanost bavljenja rekreacijskim aktivnostima s osjećajem usamljenosti kod studenata kao što pokazuju nalazi istraživanja Hawkley i sur. (2009.) te Lauder i sur. (2006.). Navedeni su istraživači u svojim istraživanjima dobili jasnu razliku između populacije usamljenih i neusamljenih pri čemu su usamljeni skloniji nezdravim ponašanjima poput pušenja i prekomjernog jedenja, a tjelesne aktivnosti procjenjuju manje poželjnima i manje su u njih uključeni.

Naša je polazna pretpostavka bila da će studenti koji se bave nekim rekreacijskim aktivnostima pokazivati niži stupanj socijalne usamljenosti, što ovim istraživanjem nije potvrđeno ( $r = 0,048$ ). Uzroka tome zasigurno ima više, ali kao najočigledniji razlozi nepostojanje povezanosti nameću se niska varijanca rezultata na skali usamljenosti kao i vrsta aktivnosti kojima se studenti najčešće bave, s obzirom da se najviše bave individualnim, a ne grupnim tjelesnim aktivnostima. Naime, iz dobivenih je podataka vidljivo da je raspršenje rezultata na skali socijalne usamljenosti malo ( $M_{\text{soc}} = 23,98$  uz  $sd = 7,925$ ,  $min = 14$ ,  $max = 57$ ) što govori da se većina studenata iz našeg uzorka uglavnom ne osjeća usamljeno. Osim toga, pregledom aktivnosti utvrđeno je da se studenti u slobodno vrijeme najviše bave rekreacijskim aktivnostima poput trčanja, plivanja, *rolanja* i vožnje biciklom, koje nužno ne podrazumijevaju kontakte s drugim osobama te tako i ne doprinose stvaranju socijalne mreže.

U pogledu korelacije rezultata ljubavne i obiteljske usamljenosti s bavljenjem tjelesnim aktivnostima u istraživanje smo krenuli s nul-hipotezom odnosno pretpostavkom da ne postoji povezanost tih varijabli kao što se u konačnici i pokazalo. Ipak, kao i kod povezanosti rezultata na skali socijalne usamljenosti i tjelesne aktivnosti, prilično niski rezultati na obim skalama, ljubavne i obiteljske usamljenosti, kao i malo raspršenje rezultata onemogućavaju donošenje pouzdanog zaključka o korelacijama između tih varijabli ( $M_{\text{jub}} = 33,65$ ,  $sd = 18,64$ ,  $min = 12$ ,  $max = 81$ ;  $M_{\text{obitelj}} = 18,45$ ,  $sd = 10,742$ ,  $min = 11$ ,  $max = 77$ ).

## Zaključak

Rezultati provedenog istraživanja pokazuju da se 44,5% studenata u slobodno vrijeme bavi nekom sportsko-rekreacijskom aktivnošću od kojih se kao najčešće navode rekreacijske aktivnosti poput šetnje, plivanja, trčanja, vožnje biciklom i *rolanja*, zatim slijede aerobika i *fitness* programi, te najmanje sportske aktivnosti. Preostalih 55,5% studenata ne bavi se nikakvom tjelesnom aktivnošću te kao ključne razloge navode da nemaju naviku, društvo ili dovoljno jaku volju, a preferencije aktivnosti iste su kao i kod studenata koji se bave nekom od tjelesnih aktivnosti. Studenti vrlo visoko procjenjuju korisnost od rekreacijskih aktivnosti, međutim ne postoji korelacija njihovih stavova i bavljenja tim aktivnostima. U istraživanju je dobivena povezanost tjelesne aktivnosti studenata s tjelesnom aktivnošću njihovih očeva, međutim nije dobivena povezanost tjelesne aktivnosti studenata s tjelesnom aktivnošću njihovih majki kao ni povezanost tjelesne aktivnosti studenata i usamljenosti.

## Literatura

- Andrijašević, M., Paušić, J., Bavčević, T., & Ciliga, D. (2005.). Participation in leisure activities and self – perception of health in the students of University of Split. *Kinesiology*, 37,1, 21-31.
- Berk, L.E. (2007./2008.). *Psihologija cjeloživotnog razvoja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Booth, M., Bauman, A., Owen, N., & Gore, C.J. (1997.). Physical activity preferences, preferred sources of assistance, and perceived barriers to increased activity among physically inactive Australians. *Preventive Medicine* 26, 131-137 /on line/. Dostupno na web stranici: [http://www.sciencedirect.com/science?\\_ob=MIimg&\\_imagekey=B6WPG-45KKVN0-1&\\_cdi=6990&\\_user=3875467&\\_pii=S009174359699982X&\\_orig=search&\\_coverDate=01%2F31%2F1997&\\_sk=999739998&view=c&wchp=dGLbVzb-zSkzS&md5=ae72d33e2f2e28e0fdd21f19f2411e67&ie=/sarticle.pdf](http://www.sciencedirect.com/science?_ob=MIimg&_imagekey=B6WPG-45KKVN0-1&_cdi=6990&_user=3875467&_pii=S009174359699982X&_orig=search&_coverDate=01%2F31%2F1997&_sk=999739998&view=c&wchp=dGLbVzb-zSkzS&md5=ae72d33e2f2e28e0fdd21f19f2411e67&ie=/sarticle.pdf) (Preuzeto: 10.6.2010.)
- Caput Jogunica, R. i Čurković, S. (2007.). Indeks tjelesne aktivnosti i fitness samoprocjena studenata Agronomskog fakulteta u Zagrebu. U: M. Andrijašević (ur.), *Zbornik radova Sport za sve u funkciji unaprjeđenja kvalitete života*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, str. 319-326.
- Čudina – Obradović, M. (2008.). *Da sam ja učiteljica*. Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Ćubela Adorić, V., Nekić, M. (2004.). Skala socijalne i emocionalne usamljenosti. U Proroković, A. (ur.) *Zbirka psihologijskih skala i upitnika –Svezak 2*. Sveučilište u Zadru.
- Čurković, S., Bagarić, I., Straža, O., i Šuker, D. (2009.). Angažiranost studenata u sportsko-rekreativnim izvannastavnim aktivnostima tjelesne i zdravstvene kulture. U B. Neljak (ur.), *Zbornik radova 18. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske*. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, str. 400-403.
- Edwards, S. (2006.). Physical exercise and psychological well-being. *South African Journal of Psychology*, 36, 2, 357-373.
- Faulkner, G. i Carless, D. (2006.). Physical Activity in the Process of Psychiatric Rehabilitation: Theoretical and Metodological Issues. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 29, 4, 258-266.
- Hallal, P.C., Victoria, C.G., Azevedo, M.R. i Wells, J.C.K. (2006.). Adolescent Physical Activity and Health: A Systematic Review. *Sports Med*, 36, 12, 1019-1030.
- Hawkey, L.C., Cacioppo, J.T. (2009.). *Loneliness*. Center for Cognitive & Social Neuroscience & the Department of Psychology, University of Chicago. Dostupno na web stranici: <http://psychology.uchicago.edu/people/faculty/cacioppo/jtcreprints/hc09.pdf> (Preuzeto: 15.4.2010.)
- Kipling, W. (2007.). Behavior & Attitudes. Dostupno na web stranici: <http://www1.psych.purdue.edu/~willia55/240-07/Lecture7-F.pdf> (Preuzeto: 10.6. 2010.)
- Kovačević, Ž., Mihaljević, D., i Paušić, J. (2008.). Zdravstveni status i tjelesna aktivnost studenata Medicinskog fakulteta. U B. Neljak (ur.), *Zbornik radova 17. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske*. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, str. 524-527.
- Lampinen, P., Heikkinen, R.L., Kauppinen, M. i Heikkinen, E. (2006.). Activity as a predictor of well-being among older adults. *Aging and mental health*, 10, 5, 454-466.
- LaPiere, R.T. (1934.). Attitudes vs. Actions. *Social Forces*, 13, 2, 230-237.

- Lauder, W., Mummery, K., Jones, M. i Caperchione, C. (2006.). A comparison of health behaviours in lonely and non-lonely populations. *Psychology, Health and Medicine*, 11, 2, 233-245.
- Leslie, E., Owen, N., Salmon, J., Bauman, A., Sallis, JF., & Kai Lo, S. (1999.). Insufficiently Active Australian College Students: Perceived Personal, Social, and Environmental Influences. *Preventive Medicine* 28 /on line/. Dostupno na web stranici: [http://www.sciencedirect.com/science?\\_ob=MImg &\\_imagekey=B6WPG -45FJX06-711 &\\_cdi=6990&user =3875467&pii= S0091743598903759 &orig=search&coverDate=01%2F31%2F1999&\\_sk=999719998&view=c&wchp=dGLzVzb-zSkzV&md5=5048177 fbc72207b35e3a363b54 ad919&ie=/ sdarticle. pdf](http://www.sciencedirect.com/science?_ob=MImg &_imagekey=B6WPG -45FJX06-711 &_cdi=6990&user =3875467&pii= S0091743598903759 &orig=search&coverDate=01%2F31%2F1999&_sk=999719998&view=c&wchp=dGLzVzb-zSkzV&md5=5048177 fbc72207b35e3a363b54 ad919&ie=/ sdarticle. pdf) (Preuzeto: 10.6. 2010.)
- Pate, R., Pratt, M., Blair, S., Haskell, W., Macera, C., & Bouchard, C. (1995.). Physical activity and public health: a recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *JAMA*, 273, 5.
- Stephens. T., Jacobs, D.R., & White, C.C. (1985.). *A descriptive epidemiology of leisure time physical activity*. Dostupno na web stranici: <http://www.ncbi.nlm.nih. gov/pmc/articles/PMC1424724/>. (Preuzeto: 10.6.2010.)
- Vračan, D., Pisačić, T., Slaćanac, K. (2009.). Stavovi prema vježbanju i interesi prema pojedinim sportskim aktivnostima studenata Arhitektonskog i Geodetskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. U B. Neljak (ur.), *Zbornik radova 18. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske*. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, str. 522-527.
- Yang, X.L., Telama, R., Laakso, L. (1996.). Parents' physical activity, socioeconomic status and education as predictors of physical activity and sport among children and youths – A 12-year follow-up study. *International Review for the Sociology of Sport*, 31, 273-291.
- Weiss, R.S. (1973.). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press.
- World Health Organisation (1946.). *Constitution*. New York: WHO.

## **Students' Attitudes towards Sports and Recreational Activities and the Relationship between Students' Activities and their Parents' Physical Activity and Loneliness in Students**

### **Summary**

The purpose of this research is to examine the extent of students' involvement in sports and recreational activities and to explore whether their behaviour reflects their attitude towards sports and recreational activities. Furthermore, we tried to examine the correlation between students' physical activities and the physical activities of their parents, as well as the correlation between their physical activities and the feeling of loneliness. The study was conducted on 128 fourth-year students of the Faculty of Teacher Education in Zagreb, Department Čakovec. The instruments used in the research consisted of instrument for measuring physical activities of students and their preferences, parental behavior, the Social and Emotional Loneliness Scale adapted for the Croatian population by Ćubela, Adorić and Nekić (2004), and the Scale for measuring students' attitudes toward sports and recreational activities constructed exclusively for the purpose of this investigation. The results show that 55.5% of students are not involved in any sports and/or recreational activities in their free time. Also, no correlation was found between students' attitudes and their physical activities nor any correlation between their and maternal physical activities. A low but significant correlation was found between students' physical activities and their father's involvement in physical activities, but no correlation between student's physical activities with any of the three facets of loneliness (social, emotional and family) was confirmed.

**Key words:** sports and recreational activities, students, attitudes, parental behaviour, loneliness

