



TJELESNO VJEŽBANJE I NEKI ASPEKTI PSIHOLOŠKOG ZDRAVLJA

PHYSICAL ACTIVITY AND SOME ASPECTS OF MENTAL HEALTH

Mario Bungić, Renata Barić

Kineziološki fakultet, Sveučilište u Zagrebu

SAŽETAK

Razvoj tehnologije, sve izraženiji sedentarni način života, te nedovoljna tjelesna aktivnost predstavljaju prijetnju psihosomatskom stanju pojedinca na početku 21. stoljeća. Kako su brojna istraživanja pokazala da redovita tjelesna aktivnost jača organizam, razvija motoričke sposobnosti, smanjuje rizik od prerane smrti, doprinosi socijalizaciji, poboljšava opće zdravstveno stanje, te pozitivno utječe na mentalno zdravlje, nameće se zaključak kako bi upravo vježbanje trebalo biti dio općeg obrazovanja i kulture življenja. Cilj ovog rada je analizirati spoznaje iz literature, kako domaće tako i strane, koje se bave tjelesnom aktivnosti kao jednim od čimbenika koji pridonose psihološkom zdravlju pojedinca. Drugim riječima, prikazat će se doprinos tjelesnog vježbanja u smanjivanju anksioznosti i stresa, odnosno povećanju zdravstvenog stanja pojedinca, kao i veza između tjelesnog vježbanja i samopoštovanja, te će se pokušati objasniti utjecaj tjelesnog vježbanja na socijalizaciju i psihosomatsko stanje pojedinca.

Ključne riječi: tjelesna aktivnost, mentalno zdravlje, psihosomatsko stanje pojedinca

SUMMARY

Technology development, more domicile way of life, and insufficient physical activity represent a threat to psychosomatic state of the individual at the beginning of 21st c. As many researches have shown that regular physical activity strengthens the body, develops motor skills, reduces the risk of early death, contributes to the socialization, improves general health and positively affect mental health, we come to conclusion that the exercise should be a part of general education and culture of life. The aim of this work is to analyze the findings from the literature, both domestic and foreign, that are engaged in physical activity as one of the factors that contribute to the psychological health of individuals. In other words, the contribution of physical exercise in reducing anxiety and stress, and increasing the health of individuals, as well as the connection between physical exercise and self-esteem will be elaborated and the impact of physical exercise on socialization and psychosomatic state of the individual will be explained.

Key words: physical activity, mental health, psychosomatic state

UVOD

Zdravlje je osnova svih ljudskih djelatnosti, stoga zaštita i unapređenje zdravlja znatno prelazi okvire klasične zdravstvene službe, čemu doprinosi i područje tjelesne i zdravstvene kulture. Planski i kontinuirano primijenjena tjelesna aktivnost određenog intenziteta i obujma nezamjenjivo djeluje kako u fazi rasta i razvoja tako i u sprječavanju narušavanja biološko-funkcionalnog i zdravstvenog stanja organizma.

Sa stajališta bioloških potreba čovjeka, zadatak je tjelesnog vježbanja pozitivno djelovati na rast i razvoj organizma i funkcionalnih sposobnosti organskih sistema.

Sa zdravstvenog i higijenskog stajališta, tjelesno vježbanje jača organizam i učvršćuje zdravlje, utječe na pravilno držanje tijela i razvija higijenske navike (1).

Razvijanje higijenskih navika uglavnom se odnosi na pravilno oblačenje i prehranu, održavanje čistoće tijela i odjeće, uredan život, pravilno usklađivanje rada i odmora, apstinenciju od alkohola i nikotina te korisno i zdravo provođenje slobodnog vremena.

Tjelesno vježbanje doprinosi razvijanju i učvršćivanju normalnih konativnih čimbenika i pridonosi redukciji patološko-konativnih čimbenika (1). Pri tjelesnom vježbanju velika je mogućnost da se razviju pozitivne moralne osobine: odlučnost, smjelost, prisebnost, upornost, ustrajnost, discipliniranost, inicijativnost, iskrenost, skromnost, životni optimizam, poštenje, kulturno ponašanje, patriotizam, humanizam, pravilan odnos prema društvenoj sredini i dr. Gotovo da i nema sporta koji efekte svog treninga može usporediti s vježbanjem samo na satu tjelesne i zdravstvene kulture te nije postigao bolje rezultate u promjeni antropološkog statusa, te smo svjesni da organizirano vježbanje utječe pozitivno na rast i razvoj, no ne mogu se zanemariti niti efekti vježbanja u okviru nastave (34).

Tjelesno s vježbanje uglavnom provodi s ciljem razvoja maksimalnih motoričkih sposobnosti, razvoja specifičnih motoričkih sposobnosti i na stjecanja adekvatnih znanja za rješavanje svakodnevnih radnih zadataka, a posebno onih koji se najčešće praktično primjenjuju u životu i u radu (1). „Primjereno tome, od nastavnika se traži da tijekom rada maksimalno potiče intelektualnu želju učenika, da utječe na razinu njihove motoričke informiranosti, na odgojne efekte rada, da osigura takve organizacijske oblike rada, sadržaje i aktivnosti koje će uistinu zadovoljiti ne samo njihove interese, nego i njihove autentične potrebe” (15).

Neke od osnova odgojno – obrazovnog područja tjelesne i zdravstvene kulture (prema (1)):

1. sukladan somatski razvoj organizma,
2. optimalno funkcioniranje osnovnih organskih sistema,
3. maksimalan razvoj osnovnih motoričkih sposobnosti, u skladu s individualnim karakteristikama svakog pojedinog organizma,

4. optimalan razvoj normalnih konativnih čimbenika i redukcija patološko konativnih čimbenika,
5. mogućnost diferencirane upotrebe kognitivnih sposobnosti i u područjima koja nose primarno kognitivne naravi,
6. stjecanje specifičnih motoričkih znanja, umijeća i navika, a posebno onih koje imaju najširu praktičnu primjenu u životu i radu.

Findak (14) također govori koje su osnovne zadaće tjelesne i zdravstvene kulture, za razdoblje od 11 godina:

- Stimulirati tjelesni razvitak učenika povećanjem mišićne mase i daljnjim razvijanjem aerobnih sposobnosti.
- Utjecati na razvitak motoričkih sposobnosti učenika, posebno na razvijanje brzine, koordinacije, gibljivosti i eksplozivne snage.
- Razvijati zglobno – mišićnu (kinestetičku) osjetljivost koja se manifestira svjesnim i individualnim upravljanjem vlastitim kretanjem.
- Podmiriti primarne biotičke motive izražene u potrebi za kretanjem i igrom.
- Povezivati motoričke zadatke u cjelinu ne stvarajući pritom krute motoričke automatizme.
- Zadovoljiti potrebu za afirmacijom, ali suzbijati tendencije precjenjivanja vlastitih sposobnosti zbog nedovoljno razvijene učenikove kritičnosti.
- Razvijati sposobnost za promatranje, doživljavanje i stvaranje estetskih vrijednosti.
- Uvoditi učenike u organizirani sustav natjecanja.
- Zadovoljiti potrebe učenika za grupnom identifikacijom koja uvelike ubrzava proces socijalizacije.

Gledajući sve što se tjelesnim vježbanjem nastoji postići, možemo zaključiti da tjelesna i zdravstvena kultura svojim sredstvima i metodama razvija funkcionalne, morfološke, motoričke, konativne i kognitivne karakteristike organizma djelujući sustavno na biološkom, zdravstvenom, odgojnom, obrazovnom, ekonomskom, obrambenom, rekreativnom i stvaralačkom polju ljudskih djelatnosti (1).

Sukladno tome, u sklopu tjelesne i zdravstvene kulture, kao početnog stadija ozbiljnijeg tjelesnog vježbanja, dolaze u središte interesa trenutni i potencijalni zdravstveni status, koji se pokušavaju postići i održavati realizacijom određenih ciljeva kako bi sve osobe koje se bave tjelesnim vježbanjem na direktan ili indirektan način doprinijele svojem zdravstvenom statusu. Struktura tih ciljeva prikazana je na Slici 1.

Slika 1. Struktura ciljeva koji se nastoje postići primjenom tjelesnog vježbanja (28).
Figure 1. Structure of physical activity goals (28).



Moguće je zaključiti da tjelesna aktivnost ima veliku ulogu u životu suvremenog čovjeka, pogotovo u smislu očuvanja i poboljšanja čovjekova psihofizičkog zdravlja. Tjelesno vježbanje od rane mladosti do duboke starosti jedan je od faktora koji izrazito blagotvorno utječu na razinu gustoće kostiju, posljedično i na njezino očuvanje, odgađajući negativne nuspojave kao što je osteoporozna kod žena i smanjujući rizik od mogućih fraktura kostiju (18). Prema toj procjeni pozitivan utjecaj tjelesnog vježbanja raspodjeljuju se na fiziološke reakcije i dugoročne prilagodbe na vježbanje te na učinke tjelesne aktivnosti na zdravlje i bolest (US Department of Health and Human Services, 1996, prema (18)).

Redovita tjelesna aktivnost može poboljšati zdravlje i smanjiti rizik prerane smrti na sljedeće načine (18):

- smanjenjem rizika razvoja koronarne bolesti srca (KBS) i rizika od smrti KBS
- smanjenjem rizika moždanog udara
- smanjenjem rizika drugog srčanog infarkta kod osoba koje su već imale jedan
- sniženjem ukupnog kolesterola u krvi i triglicerida te povećanjem koncentracije „dobrog“ lipoproteina visoke gustoće (HDL)
- smanjenjem rizika razvoja povišenog krvnog tlaka
- pomaganjem u sniženju krvnog tlaka kod osoba kod kojih je već povišen
- smanjenjem rizika razvoja dijabetesa neovisnog o inzulinu (NIDDM-tip 2)
- smanjenjem rizika razvoja karcinoma debelog

crijeva

- pomaganjem u postizanju i održanju zdrave tjelesne težine
- smanjenjem osjećaja depresije i straha
- unapređenjem psihološke stabilnosti i smanjenjem osjetljivosti na stres
- pomaganjem u izgradnji i održanju zdravih kostiju, mišića i zglobova
- pomaganjem starijim osobama da budu jače i da se lakše kreću bez padova i jakog umaranja

Ovi dobiveni podaci slažu se sa podacima Svjetske zdravstvene organizacije, čija preporuka je svakodnevna tjelesna aktivnost umjerenog intenziteta u trajanju od najmanje pola sata provedena odjednom ili u više manjih segmenata. Stoga je svakodnevno vježbanje ili vježbanje barem tri puta tjedno, po jedan sat, najbolji, najjednostavniji i najjeftiniji lijek.

Na osnovu svega navedenog i mnogobrojnih dokaza domaćih i stranih istraživača, može se pretpostaviti da će unapređenjem tjelesne aktivnosti, u svrhu preventivnog djelovanja na zdravlje i blagostanje, u svakom životnom razdoblju doći do pozitivnih pomaka. Kontinuirano tjelesno vježbanje u znatnom stupnju doprinosi razvoju zdravlja, vitalnosti, izdržljivosti, okretnosti i radnoj kondiciji organizma te doprinosi razvijanju i učvršćivanju normalnih konativnih čimbenika i pridonosi redukciji patološko-konativnih čimbenika. Smatra se da će tjelesna aktivnost kod djece i mladih pogodovati pravilnijem rastu i razvoju, dok će kod starijih pomoći pri sprječavanju raznih bolesti, očuvanju funkcionalne sposobnosti starih i

podržavanju njihove psihofizičke samostalnosti (19).

Ovaj rad proučava odnos između tjelesnog vježbanja i zdravlja, samopoštovanja, raspoloženja i socijalizacije, odnosno uklapanja u sredinu. Drugim riječima, cilj ovog rada je analizirati spoznaje iz literature, kako domaće tako i strane, koje se bave tjelesnom aktivnosti kao jednim od čimbenika koji pridonose psihološkom zdravlju pojedinca.

Za početak, prikazat će se povezanost tjelesnog vježbanja i zdravlja, kako bi se precizno objasnio smjer ove povezanosti, a potom će se analizirati utjecaj tjelesnog vježbanja na neke druge psihološke koncepte na koje se tjelesnim vježbanjem može indirektno utjecati, a pridonose psihološkom zdravlju pojedinca.

TJELESNO VJEŽBANJE U KONTEKSTU ZDRAVLJA

Pojam tjelesnog vježbanja nalazi se unutar jednog šireg konteksta, kojem pripada i pojam sporta, a to je pojam tjelesna aktivnost. Pod pojmom tjelesne aktivnosti obično se podrazumijeva nekakav oblik rekreativne ili organizirane tjelesne aktivnosti koja se uglavnom provodi u okvirima nekog programa i pod stručnim vodstvom, a s ciljem unaprjeđenja zdravlja, tjelesnog statusa i općenito dobiti za pojedinca (2). Još od antičkih vremena poznata je činjenica da su tijelo i duh dva međusobno povezana entiteta koje kao kineziolozi i športaši možemo sagledavati isključivo holistički, tj. kao jednu cjelinu.

U posljednjih nekoliko desetljeća povećao se broj istraživanja o važnosti sporta, a svjedočimo i sve većem broju radova iz psihologije sporta. Osim istraživanja koja utvrđuju pozitivan odnos bavljenja sportom i tjelesnog zdravlja, istraživanja podupiru i pozitivan učinak tjelesnog vježbanja i uključenosti u sport na psihološku dobrobit (4, 33). Literatura je naročito usmjerena na odnos između treniranja odnosno vježbanja, uključenosti u sport, te anksioznosti, depresije, samopoštovanja i psihosocijalnog stresa (12).

Tjelesno vježbanje ima važnu razvojnu ulogu jer pruža mogućnost učenja regulacije emocija, interpersonalnih i atletskih vještina i izgrađivanja odnosa među vršnjacima, neakademske kompetencije te mogućnost usporedbe s drugima (35,8). Pored toga, uključivanje u različite sportske aktivnosti omogućuje veći broj socijalnih kontakata i doprinosi razvoju prosocijalnog ponašanja (13).

Pate i suradnici (31) ističu kako je sudjelovanje u sportu, i tjelesno vježbanje općenito, povezano sa pozitivnim navikama kao što su bolja prehrana, veća razina tjelesne aktivnosti, smanjeno delikventno ponašanje i sigurnija seksualna aktivnost (13). Organizirana sportska aktivnost reducira i anksioznost i depresiju (39), a nalazi također pokazuju kako je bavljenje sportom značajan prediktor u prevenciji ovisnosti.

Moguće je zaključiti o višestrukim pozitivnim utjecajima tjelesnog vježbanja na kvalitetu života suvremenog čovjeka, s jedne strane zato jer se tako pridonosi poboljšanju kapaciteta za suočavanje sa stresom općenito, a s druge strane zato što jača pojedinčeve snage što nadalje pridonosi adaptivnijem funkcioniranju u različitim segmentima svakodnevnog života.

Odnos tjelesnog vježbanja, anksioznosti i stresa

Suvremeni tempo života često donosi simptome anksioznosti i stresa na koje niti jedna osoba nije imuna.

Anksioznost možemo podijeliti kao specifičnu s obzirom na situaciju u kojoj se događa ili kao opću. Specifična anksioznost koja je vezana za određene situacije je reakcija na podražaje koji nas okružuju i koji su se pokazali prijetjećima, pa ovu situaciju nazivamo stanje anksioznosti. Ovo stanje definiramo kao trenutno emocionalno stanje koje karakterizira prvenstveno visoka fiziološka pobuđenost organizma, zatim zabrinutost, strah i napetost. S druge strane imamo anksioznost kao osobinu, koja je definirana kao predispozicija ličnosti (10). Ona nam pomaže u percipiranju različitih situacija iz okoline prijetjećih i pomaže nam da se na njih pripremimo povišenim stanjem anksioznosti. Postoji pet faktora i da bilo koja kombinacija tih pet faktora može dovesti do povišenog stanja anksioznosti, a među faktore se ubrajaju : a) prijetnje egu osobe, b) prijetnju nanošenja ozljede, c) dvosmislenost, d) remećenje rutine, e) prijetnje negativnom socijalnom evaluacijom (10).

Nadalje, u pogledu multidimenzionalne prirode anksioznosti moramo napomenuti kognitivno i somatsko stanje anksioznosti. Kognitivno stanje anksioznosti je mentalna komponenta stanja anksioznosti u čijoj podlozi leže situacije kao što je strah od negativne socijalne evaluacije, strah od neuspjeha i gubitka samopoštovanja, dok je somatsko stanje anksioznosti fizička komponenta anksioznosti i njene manifestacije se oblikuju u pogledu fizioloških reakcija simpatičkog tipa kao što su ubrzan rad srca, ubrzano disanje i mišićna napetost (10). Odnos između kognitivnog stanja anksioznosti i uspješnosti u tjelesnoj aktivnosti je linearan i negativan, što nam govori da s povećanjem kognitivnog stanja anksioznosti dolazi do opadanja u tjelesnoj aktivnosti, odnosno sportskom postignuću. Nasuprot ovim dobivenim nalazima, odnos između somatskog stanja i anksioznosti je nešto drugačiji, kvadratni je i poprma oblik obrnutog slova U iz čega zaključujemo da do jedne optimalne razine somatsko stanje anksioznosti poboljšava učinak u tjelesnom vježbanju, ali tada s daljnjim povećanjem somatskog stanja anksioznosti uspjeh u tjelesnom vježbanju i sportskim postignućima pada (22).

Kada govorimo o anksioznosti, često se u tom kontekstu spominje i stres, iako je stres puno širi i obuhvatniji pojam. Stres je definiran kao „tjelesna reakcija pojedinca na različite životne uvjete, pogrešna prilagodba organizma na te uvjete, odnosno neravnoteža između zahtjeva okoline i pojedinca je ta koja može dovesti do bolesti“ ((32).., str. 1). Možemo reći da postoje četiri osnovne varijante stresa, koje su dihotomizirane na tjeskobu i ushićenje, te na hiperstres i hipostres (Selye 1983, prema (10)). Preveliki stres (hiperstres) je stanje do kojeg dolazi uslijed prevelike količine i stupnja stresa kojem se naše tijelo ne može prilagoditi. Nasuprot hiperstresa je hipostres (pre mali stres) kojeg karakteriziraju tjelesna nepomičnost i dosada, a javlja se kada postoji nedostatak senzorne stimulacije. Zatim dolazimo do tjeskobe koja se još definira kao „loš stres“ čije su manifestacije dobro poznate, u obliku zabrinutosti, nemirnosti i napetosti. Da bi čovjek postigao ravnotežu u svojem životu, mora balansirati između premalo i previše

stresa, mora pokušati na sve načine neutralizirati negativne učinke stresa, u čemu mu pomaže ushićenje koje je definirano kao „dobar stres“, a pojavljuje se u obliku sreće, radosti i veselja.

Istraživanja i suvremena literatura objašnjavaju mehanizme kojima se reduciraju negativni učinci stresa i anksioznosti, odnosno kojima se pozitivno djeluje na kvalitetu života pojedinca.

Tjelesno vježbanje i podizanje kvalitete života

Tjelovježba je jedan od zaštitnih mehanizama pomoću kojih pokušavamo smanjiti ili poništiti negativne učinke stresa, ona je glavni čimbenik kod kratkotrajnih promjena raspoloženja; kroz uživanje i zadovoljstvo u aktivnostima koje obavljamo pokušavamo doći do ključnih elemenata za psihičku dobrobit. Da bismo mogli govoriti o točnoj uzročnosti jedne pojave u odnosu na drugu, a moramo biti svjesni da je ovo vrlo složen fenomen, treba uzeti u obzir i neke druge faktore/utjecaje, kao što ih navodi Horga (23):

- psihički status je podložan promjeni pod utjecajem tjelesnog vježbanja
- potrebno je znati karakteristike populacije da bi im tjelesno vježbanje bilo od pomoći
- uloga medijatora tj. posrednika koju može imati neki drugi aspekt tjelesnog vježbanja
- analiza specifičnih podražaja unutar tjelesnog vježbanja može dovesti do promjena određenih psihičkih karakteristika
- određeni psihološki negativnih i/ili neutralnih učinci tjelesnog vježbanja.

O kvaliteti života kao složenom konstrukt, sa mnoštvom faktora i razina, kao što su kulturalni i socijalni kontekst, determinantama psihološkog blagostanja (npr. ciljevi, aspiracije, vrijednost, usporedba s drugima), raspoloženje i razina fiziološkog i subjektivnog stresa, izvora zadovoljstva i poteškoća, posvećeno je dosta radova u stranoj literaturi (2).

Postoje nebrojeni oblici i razine tjelesnog vježbanja, što ovaj odnos između tjelesnog vježbanja i kvalitete života čini još kompleksnijim. Gledajući pojedinca, a imajući na umu načela pozitivne psihologije, možemo zaključiti da zajednička poveznica svim aspektima tjelesnog vježbanja može biti unapređenje samog pojedinca, njegovog tjelesnog statusa i sukladno tome, povećanja tjelesne snage. S ovakvim promjenama neminovno dolazi do pozitivnih promjena na psihološkom planu, pojedinac ima bolje mišljenje o samom sebi što povećava percepciju vlastitih mogućnosti i sposobnosti, dolazi do rasta samopouzdanja, i dodatne motivacije za nastavak tjelesnog vježbanja (2).

Johnsgardi i suradnici (24) uočili su znatno manju prevalenciju simptoma stresa i depresije u grupi od petnaest pacijenata nakon dvadeset i jednog mjeseca programiranog bavljenja športom, nego li u kontrolnoj grupi koja nije bila podvrgnuta nikakvoj terapiji. Griest i Klein (17) sa sveučilišta u Wisconsinu proveli su studiju u kojoj su usporedili učinke aktivnog bavljenja atletikom sa dvije konvencionalne psihoterapijske metode kod depresivnih studenata. Pokazalo se da kontinuirano bavljenje atletikom ima gotovo iste pozitivne učinke kao i

psihoterapijske metode. Malina (27) iznosi suvremeno mišljenje u javnom zdravstvu da tjelesna aktivnost i tjelesna spremnost (fitnes) u djetinjstvu i adolescenciji mogu utjecati na zdravlje tijekom djetinjstva i adolescencije, ali i na zdravstveni status u odrasloj dobi.

Većina radova je suglasna u tome da, gledajući navedene osobine, možemo zaključiti o pozitivnim pomacima pod utjecajem tjelesnog vježbanja, što se odnosi i na fizičku i na psihološku dobrobit pojedinca. U današnje vrijeme, u kojem smo suočeni sa sve učestalijim sjedilačkim načinom života u kojem pojedinac većinu vremena provodi u aktivnostima koje mu ograničavaju kretanje, nedovoljna tjelesna aktivnost veliki je javno zdravstveni problem. Dok u Europskim zemljama redovito vježba i više od 50% stanovništva, u Hrvatskoj je taj broj, prema nekim istraživanjima, manji od 10% (23). Preporuča se umjerena tjedna frekvencija vježbanja, s ciljem akumuliranja kratkoročnih pozitivnih promjena raspoloženja postignutih vježbanjem, jer tjelesno vježbanje spada u skupinu „lijekova“ čija primjena mora imati trajni karakter, jer inače dolazi do gubitaka stečenih psihičkih učinaka (23).

De Vries (11) dokazuje da se tjelovježbom smanjuju somatski i kognitivni aspekt napetosti, neruomišćna napetost i prevladavaju neadekvatne, perzistirajuće misli. Sad već postaje evidentno da su prisutni različiti pozitivni učinci tjelesnog vježbanja s obzirom na fizičku, ali i psihičku dobrobit pojedinca pa možemo slobodno zaključiti da tjelesna aktivnost, tj. vježbanje, na izravan način povećava individualnu kvalitetu života (2).

Čini se kako je jedna od najvažnijih karakteristika koja određuje stupanj korisnosti vježbanja, stupanj prihvaćanja i pridržavanja programa vježbanja. Njegovo prihvaćanje dovodi do značajne razlike između skupina koje prihvaćaju i ne prihvaćaju dobivene programe vježbanja, jer se pokazalo da uz jednaku vremensku angažiranost u programima tjelesnog vježbanja, veću psihološku dobit ostvaruju oni sudionici koji se pridržavaju programa i prihvaćaju ga (22). Gledajući drugu stranu ove „medalje“, moguće je zaključiti da su ljudi koji nisu iz nekog razloga u potpunosti prihvatili program ili smatraju da se to vrijeme moglo utrošiti na neke, za njih, korisnije stvari, podložniji izostancima sa termina tjelesnog vježbanja. Upravo se u toj varijabli najviše razlikuju skupina koja prihvaća načine izvođenja treninga, od skupine koja ne prihvaća program vježbanja i s vremenom ga napušta.

U tom pogledu se radi na dostupnostima različitih vidova programa tjelovježbe koji bi svojim sudionicima ponudili različite tehnike i pristupe kao što su kognitivna i bihevioralna modifikacija, fleksibilni programi vježbanja, pogodna lokacija terena, individualno postavljanje ciljeva vježbanja i sl. (22).

Za psihološku dobrobit pojedinca bitno je da pronade za sebe aktivnost u kojoj se može ostvariti, kroz koju bi pokazao prvenstveno sebi, a posljedično i drugima, da ima dobro razvijene obrambene mehanizme od stresa i da je pronašao svoj «ispušni ventil». Može se pretpostaviti da će takav pojedinac imati veće samopoštovanje, ali i biti bolje prihvaćen od svoje okoline, koja će ga prepoznati kao zrelu osobu koja se može nositi sa svojim problemima na funkcionalan način.

Pretpostavka je da će osobe s višim samopoštovanjem više vjerovati u svoje mogućnosti, vještine i sposobnosti, odnosno te osobe će biti bolje prilagođene i uspješnije nositi se sa svakodnevnim situacijama na koje nailaze i za pretpostaviti je da će biti spremnije na nove izazove na koje nailaze od drugih pojedinaca koji nisu tako uspješni u tim strategijama suočavanja.

Sljedeće poglavlje bavi se upravo segmentima samopoštovanja pojedinca, i moguće povezanosti sa tjelesnim vježbanjem. Povezanost tjelesne aktivnosti sa globalnim i specifičnim samopoštovanjem potvrđena je i brojnim istraživanjima o kojima ćemo govoriti detaljnije u nastavku rada.

Tjelesno vježbanje i samopoštovanje

Samopoštovanje je jedan od najpopularnijih konstrukata u stručnoj i znanstvenoj psihologijskoj literaturi. Uobičajeno ukazuje na vrednovanje i osjećaje vezane uz vjerovanja i mišljenja o sebi (7). Šire poimanje samopoštovanja obuhvaća osjećaje o osobnim vještinama, mogućnostima i društvenim odnosima (9) te je uloga samopoštovanja u strukturi pojma o sebi suočavanje pojedinca s vanjskim informacijama, odnosno samopoštovanje je za pojedinca određen „mehanizam zaštite“, kroz koji on vrednuje sebe i svijet. Visoko samopoštovanje općenito je povezano sa pozitivnijim mentalnim ishodima kao što su sposobnost nošenja sa problemima, te također manjom vjerojatnošću pojavljivanja depresije.

Johnsgardi i sur. (24) istraživali su učinak 12-tjednog programiranog športskog programa na samopouzdanje i opći boljitak specifičnih, stresu izloženih populacija. Rezultati ove studije jasno pokazuju kako na ovaj način osmišljeni programi značajno doprinose samopouzdanju i boljitku osoba podloženih stresu.

Osoba visokog samopoštovanja "osjeća se dobro" kad razmišlja o sebi, cijeni sebe, smatra se vrijednim – općenito ima pozitivno mišljenje o sebi dok se osoba niskog samopoštovanja "osjeća loše" kad razmišlja o sebi, najčešće ne prihvaća sebe, podcjenjuje sebe u većini aspekata, općenito ima negativno mišljenje o sebi (7). Takvo samoispunjavanje proročanstvo može uvući osobu u krug neuspjeha iz kojeg se često teško izvući (5). Razvojna istraživanja uglavnom pokazuju kako samopoštovanje utječe i na trenutna i buduća ponašanja pojedinca (9).

Kako dolazi do tog da neki ljudi imaju više samopoštovanje, a drugi niže? Razvoj samopoštovanja možemo promatrati kao konstruktivan proces u kojem pojedinci uče odrediti sebe kroz svoje djelovanje i interakcije sa drugima (29). Kod djece razvoj samopoštovanja uključuje interakciju sa roditeljima, ostalim članovima obitelji, ostalim odraslima, drugom djecom, te okolinom koja na poseban način može biti podržavajuća ili sprječavajuća za razvoj djetetova samopoštovanja (29). Razdoblje adolescencije je po mnogim autorima ključan period u razvoju samopoštovanja (21).

Čimbenike koji utječu na samopoštovanje autori su pokušali klasificirati u opće sastavnice na kojima osoba može graditi svoje samopoštovanje (7). Danas je u

najvećoj mjeri prihvaćeno šest općih sastavnica samopoštovanja koje je predložio Buss (1995, prema (7)), a to su izgled, sposobnost i učinak, moć, socijalni izvori i potkrepljenja, posredni izvori odnosno izvori vezani za druge te moralnost.

Možemo reći da postoji značajna povezanost između bavljenja tjelesnim aktivnostima i povišene razine samopoštovanja, jer osobe koje se bave određenom vrstom tjelesnog vježbanja imaju priliku, kroz svoju aktivnost, povećati ili čak i izgraditi svoje samopoštovanje, dok osobe koje nisu sklone tjelesnim aktivnostima nemaju priliku na ovaj način utjecati na svoje samopoštovanje. Općenito se može reći da razina samopoštovanja sportaša/vježbača ovisi o raznim faktorima kao što su npr. uključenost, doživljaj uspjeha, zadovoljstvo izgledom, motiviranost i anksioznost.

Uključenost u sport i samopoštovanje

Uvriježeno mišljenje da sport izgrađuje samopoštovanje ima dugu povijest u literaturi unatoč čestom nedostatku empirijskih dokaza (9). Posljednjih godina mnoga istraživanja nastojala su objasniti odnos bavljenja sporta i samopoštovanja. Tako neka od njih pokazuju da je redovito vježbanje i bavljenje sportom negativno povezano sa stresom, anksioznošću i depresijom, a pozitivno sa samopoštovanjem, samopouzdanjem i samoeфикасноšću (33). Povezanost tjelesne aktivnosti sa globalnim i specifičnim samopoštovanjem potvrđena je i istraživanjima Smitha (1999, prema (26)), (38) i (15). Sudjelovanje osnovnoškolske djece u sportskim aktivnostima povezano je sa kasnijim pozitivnim procjenama kao što je visoko samopoštovanje (35).

Sportaši općenito pokazuju više samopoštovanje od nesportaša (13), (5), odnosno sudjelovanje u sportu pridonosi izgradnji samopoštovanja (30). Povezanost više razine samopoštovanja i sudjelovanja u sportu potvrđena je u istraživanjima (9). Kada su djeca u pitanju vrijeme provedeno u sportskim aktivnostima i pravilno vođen proces sportskog treninga pruža priliku djeci izgraditi i poboljšati sportsku kompetentnost, te tako i njihov pozitivan pogled na svoje sposobnosti (35) čime mogu poboljšati vlastitu sliku o sebi, postati svjesniji svojih sposobnosti, te također biti potkrijepljeni od drugih, vršnjaka, roditelja ili trenera, te tako percipirati sebe prihvaćenim od strane vršnjaka. Također je moguće, nažalost, da uslijed nedostatka željenog uspjeha i priznanja, samopoštovanje počne opadati s količinom vremena provedenog u tjelesnoj aktivnosti. A ako uzmemo u obzir da pozitivan odnos djece sa roditeljima, drugim odraslima odnosno trenerima, te okolinom (koja je u tom slučaju podržavajuća i potkrijepljujuća) doprinosi rastu samopoštovanja, vidimo kako sudjelovanje djece u sportskim aktivnostima može u velikoj mjeri doprinijeti samopoštovanju. Istraživanja pokazuju da djeca i adolescenti koji su uključeni u sport izvješćuju o višem samopoštovanju (5), odnosno njihovo sudjelovanje u sportskim aktivnostima može dovesti do osjećaja zadovoljstva tjelesnim izgledom, osjećaja kompetentnosti i pozitivne prihvaćenosti što sve dovodi do povećanja razine samopoštovanja (5).

S obzirom na važnost djetinjstva i adolescencije u cjelokupnom razvoju ovi nalazi mogu biti od koristi. Na osnovu svega navedenog moguće je zaključiti da je bavljenje sportom povezano sa višom razinom samopoštovanja no naravno zbog korelacijske povezanosti nužan je oprez jer se ne može zaključivati o uzročnoj vezi i smjeru te povezanosti. Kad je u pitanju povezanost bavljenja sportom i samopoštovanja moramo obratiti pozornost i na to da li je samopoštovanje svih sportaša više od nesportaša ili postoje još neki čimbenici koji utječu na povećanje samopoštovanja sportaša. U tom pogledu Richman i Shaffer, (prema (9)) navode kako odnos sudjelovanja u sportu i samopoštovanja može biti posredovan drugim faktorima kao što su npr. promjene u drugim osobnim kompetencijama, percepcijom, odnosima sa drugima, odnosno ako su takvi i drugi slični aspekti pojedinčeva funkcioniranja narušeni sport može čak dovesti i do smanjenja samopoštovanja. Ako sportaševa okolina prestane biti podupiruća, ohrabrujuća, prestane pružati podršku ili je ta podrška nedostatna kao što je npr. slučaj kod zahtjevnih, pretjerano kritičnih trenera; sportaš se teško može usmjeriti na napredak i povećava se vjerojatnost doživljaja neuspjeha, te smanjenja samopoštovanja (9).

Uspjeh u sportu i samopoštovanje

Neka istraživanja, ali i sportska praksa pokazuju da, pored navedenih pozitivnih aspekata bavljenje sportom može imati i negativne ishode po samopoštovanje. Pod utjecajem općih društvenih vrijednosti u sportu uspjeh i kompetitivnost postaju važniji od samog odgoja. Tako je od neformalne igre sport dobio sasvim novi karakter aktivnosti koju strogo nadgledaju roditelji. Osim njihove fizičke prisutnosti oni se uključuju svojim očekivanjima i pritiscima na dijete. Sve to dovodi do toga da umjesto stjecanja znanja, vještina, podizanja sposobnosti i usvajanja moralnih vrijednosti, na prvom mjestu među ciljevima sportskih aktivnosti sve se češće ističe samo postizanje visokih rezultata i uspjeha (13).

Istraživanja pokazuju važnost procjene uspjeha i doživljavanja kompetentnosti što može djelovati na samopoštovanje sportaša, odnosno vježbača. Harter (35), nalazi da djeca sa višim sportskim samopoimanjem odnosno procjenom sebe kao uspješnima i kompetentnima u sportu imaju više samopoštovanje od onih sa manjim sportskim samopoimanjem. Sukladne nalaze dobili su i Weiss i Duncan (13), čije je istraživanje pokazalo da djevojčice i dječaci koji se smatraju uspješnim u sportu percipiraju sebe dobro prihvaćenim među vršnjacima, te pokazuju veću razinu samopoštovanja.

Na osnovu navedenog mogli bi zaključiti kako je povezanost bavljenja sportom i povećanog samopoštovanja modularna uspjehom odnosno statusom. Tu pretpostavku potvrđuje istraživanje Taylora (37), koji u svom istraživanju relacija između sudjelovanja u sportu i samopoštovanja među studentima pronalazi višu razinu samopoštovanja samo kod studenata, i to onih koji su stariji i duže se bave sportom. Harter (35), ističe da djeca koja se ne osjećaju kompetentnima i sposobnima odustaju od bavljenja sportom, te umanjuju važnost sporta kako bi zadržali svoje samopoštovanje, odnosno izbjegli

neuspjeh. Taj je fenomen pod nazivom „osipanje iz sporta“ osobito prisutan kod djece koja ulaskom u pubertet sazrijevaju i razvijaju sposobnost apstraktnog mišljenja (22), što im omogućava da realističnije procjene sebe i svoj sportski napredak u odnosu na vanjske, ali i unutarnje kriterije uspjeha, tj. u odnosu na druge, ali i sebe.

Mogli bi možda na osnovu toga reći da se neuspješnim sportašima zbog njihova sportskog neuspjeha i izazvanog nezadovoljstva i frustracije javili navedeni problemi odnosno smanjeno samopoštovanje poglavito ako je nestala i podrška koju su imali tokom uključenosti u sport. Međutim, i ovdje moramo biti oprezni jer postoji mogućnost da su neuspješni oni pojedinci koji su se u sport uključili zbog već prisutnih problema, te kao takvi nisu uspješni u sportu kojim se bave.

Motivacija i anksioznost sportaša i samopoštovanje

Sport zahtjeva puno truda, odricanja i osim što može biti važan čimbenik u očuvanju i poboljšanju tjelesnog i psihičkog zdravlja, nažalost može imati i negativne posljedice primjerice na samopoštovanje u slučaju neuspjeha.

Sportaši ulažu ogroman trud da bi postigli uspjeh i napredovali u sportu. Ako uzmemo u obzir da napredak i uspjeh u sportu doprinose povećanju samopoštovanja i da je za trud koji sportaši ulažu u svoje treninge potrebna motivacija, naslućujemo povezanost motivacije i samopoštovanja.

Istraživanja koja nam mogu pružiti objašnjenje pokazuju da kvaliteta motivacije pojedinca može imati važne implikacije na njegovo samopoštovanje (36). Hein i Hagger (20) u svom radu nalaze da motivacija učenika za sudjelovanje u tjelesnim i sportskim aktivnostima ima pozitivan izravan učinak na samopoštovanje. Biddle i Wang (4) opisuju pojedince s visokom motivacijom, također s višom razinom samopoštovanja, te odlikama kao što je orijentiranost na zadatak koja podrazumijeva usavršavanje vlastitih sposobnosti i vještina, što može biti povezano sa višom razinom samopoštovanja.

S obzirom na rezultate istraživanja i pozitivnu povezanost samopoštovanja i motivacije, moguće je očekivati cirkularni odnos koji podrazumijeva visoku motivaciju za postignućem kao prediktor uključivanja u sport i ustrajanja, te tako i povećanje samopoštovanja kroz napredak i uspjeh što opet može dovesti do još veće motivacije.

Anksioznost, s druge strane, može imati negativan utjecaj na rezultat sportaša, znatno usporiti napredak, te na taj način dovesti i do odustajanja od sporta.

Već smo spomenuli kako može doći do smanjenja samopoštovanja sportaša ako izostane uspjeh. Da li u tom procesu ulogu ima i potencijalno povećanje anksioznosti, odnosno može li se pretpostaviti da će niže samopoštovanje biti povezano sa višom anksioznošću? Kerr i Goss (25) svojim istraživanju sa mladim atletičarkama pokazuju povezanost anksioznosti i samopoštovanja takve prirode da anksioznije atletičarke izvještavaju o nižoj razini samopoštovanja. Anksiozniji sportaši često zabrinuti zbog pogreški, češće negativno razmišljaju prije natjecanja, teže se koncentriraju,

pokazuju negativnije reakcije na pogreške i sumnjaju u svoje postupke. Sportaši s visokom razinom samopoštovanja i nižom anksioznošću usmjereni su na natjecanje i odlučni da daju najbolje od sebe, vjeruju u sebe, ne predaju puno pozornosti dokazivanju kompetentnosti, te nisu pretjerano zabrinuti zbog mogućeg neuspjeha.

Motivacijski procesi vezani uz sportsku aktivnost mogu utjecati na psihološku dobrobit pojedinca, odnosno da uključenost pojedinca u sportske aktivnosti može značajno utjecati na raspoloženje pojedinca (20). Moguće je pretpostaviti pozitivnu povezanost između raspoloženja i vježbanja, a ona se odnosi na to da će osobe koje su zadovoljnije svojim vježbanjem i uspjehom u sportskoj aktivnosti u prosjeku biti bolje raspoložene od osoba koje nisu toliko zadovoljne svojom sportskom aktivnosti i vježbanjem. Ova se tema može raspraviti s aspekta različitih procesa koji doprinose toj povezanosti, kao i modulacijskih mehanizama promjena psihološkog stanja i motivacije vježbača.

DJELOVANJE VJEŽBANJA NA RASPOLOŽENJE

Psihološke posljedice/učinci vježbanja

Sukladno principima pozitivne psihologije, određenu tjelesnu aktivnost na koju se odlučimo, mora pratiti potreba za uživanjem u toj aktivnosti, koja nam čini veliko zadovoljstvo i kroz koju se osjećamo ispunjeno i zadovoljno. Utjecaj tjelesne aktivnosti na psihički status vrlo je složen fenomen sa priličnim brojem nejednako intenzivno istraženih entiteta (39).

Dosadašnja istraživanja nas usmjeravaju na zaključak da postoje karakteristike tjelesne aktivnosti koje su zajedničke većini ljudi i kod njih izazivaju pozitivni psihološki učinak, a mogu se podijeliti u tri skupine (2). U prvu skupinu pripadaju karakteristike aktivnosti u smislu određene vrste aktivnosti, njezinog trajanja, intenziteta i frekvencije. Druga skupina karakteristika se odnosi na samu prirodu aktivnosti kojom se bavimo, predlaže se da ona ne bude kompetitivna, jer tako osoba smanjuje mogućnost frustracije i odbacivanja same aktivnosti. Treća karakteristika se odnosi to da aktivnost kojom se pojedinac bavi mora biti zatvorenog tipa, predvidljiva, i pojedinac tijekom njezina izvođenja mora biti sposoban usmjeriti svoju misaonu pažnju na nešto drugo.

U podlozi postizanja psihičke dobrobiti tjelesnim vježbanjem stoje određeni mehanizmi. Iako ti mehanizmi nisu u potpunosti razjašnjeni, u literaturi se navode tri fiziološko – biokemijske pretpostavke (23).

- monoaminska hipoteza koja govori o podizanju razine noradrenalina i serotonina pod utjecajem tjelovježbe, s tim da ovi neurotransmiteri pozitivno djeluju na raspoloženje i pomažu smanjenju depresije
- pirogenična hipoteza govori o na podizanju tjelesne temperature vježbanjem što utječe na poboljšanje raspoloženja
- endorfinna hipoteza koja govori da veće količine endorfina, koji se izlučuju vježbanjem, reduciraju bol, izazivaju stanje euforije, pozitivno djeluju na raspoloženje

Može se zaključiti da do pozitivnih promjena u raspoloženju dolazi na multidimenzionalan način. Dolazi do fizioloških i biokemijskih promjena u organizmu, promjena u načinu mišljenja, doživljavanja sebe i okoline pod utjecajem tjelovježbe. Za pretpostaviti je da će osobe koje aktivnost i tjelovježba vesele, koje su intrinzično motivirane, koje su znatiželjne, dulje ustrajati u vršenju te aktivnosti, što ih posljedično može dovesti u stanje „preplavljenosti aktivnošću“, poznatije pod nazivom „flow“, koje kao da razvija stanje ovisnosti između osobe i aktivnosti (23).

S obzirom na tjelesnu aktivnost, koja u cilju ima blagotvorne učinke na pozitivne psihičke promjene, karakteristike tjelovježbe bi trebale biti sljedeće (23):

- aerobnost aktivnosti, koja kroz mijenjanje ritma disanja smanjuje neugodne osjećaje
- nekompetitivnost aktivnosti, jer kroz takav oblik aktivnosti natječemo se sami sa sobom, a ne s drugima
- zatvorenost aktivnosti, što predstavlja vremenski i prostorno predvidljivu tjelovježbu
- repetitivnost i ritmičnost aktivnosti, što dovodi do introspektivnog mišljenja za vrijeme tjelovježbe, a samim tim i do pozitivnijeg raspoloženja

Jedno od mnogobrojnih istraživanja koje je sukladno spomenutim teorijskim nalazima je bilo na skupini studenata, koji su plivajući 2 puta tjedno tijekom 14 dana, kratkoročno poboljšali raspoloženje u odnosu na skupine studenata koje su izabrale mačevanje, fitness, jogu, predavanje o zdravlju (3). Također je važno naglasiti da se svi navedeni pozitivni učinci tjelesne aktivnosti mogu izgubiti povratkom u neaktivnost.

Mogući negativni učinci tjelesnog vježbanja

Tjelesno vježbanje ima mnogobrojne pozitivne i blagotvorne učinke i sigurno postoje oni koji u tjelesnom vježbanju ne vide nikakve negativne konotacije, ali tko malo pobliže konzultira literaturu, naići će na neke zanimljive suprotne primjere. U prvom redu treba spomenuti neke od negativnih posljedica prekomjernog vježbanja kao što su ovisnost o vježbanju i pretreniranost.

Tjelesno vježbanje možemo razmatrati kao slijed od nedostatnog vježbanja do prekomjernog vježbanja, gdje uslijed prekomjerne tjelovježbe može doći do slabljenja imunološkog sustava koji time postaje podložniji različitim bolestima i infekcijama, a to sve može rezultirati povećanjem negativnog raspoloženja (38).

Ovisnost o tjelesnom vježbanju smatra se psihofiziološkom ovisnošću o redovitom programu vježbanja, jer osoba ovisna o vježbanju gubi prednosti redovitog, umjerenog vježbanja (38). Tada kod nje nastupaju poremećaji raspoloženja u slučaju odstupanja od redovitog rasporeda vježbanja. S gledišta atribucijskih čimbenika, ovisnika o vježbanju kontrolira aktivnost, za razliku od kontrole nad aktivnostima.

Jedno od najvažnijih obilježje ovisnika o vježbanju jest ustrajnost u vježbanju bez obzira na bol ili ozljedu.

Bitno na ovom mjestu je spomenuti i pretreniranost, koja predstavlja slabo psihofiziološko funkcioniranje i ne treba ju miješati sa fiziološkim principom nadopterećenja

koje se smatra normalnim u trenažnom procesu. Pretreniranost se manifestira kroz tri vrste opterećenja, među kojima je prvo mehaničko opterećenje (vezivno tkivo, hrskavice i kosti), zatim metaboličko opterećenje (nedostatne razine glikogena), te psihološko opterećenje (poremećaj raspoloženja) (38). Pretreniranost je moguće povezati s umorom tijekom natjecanja, padom izvedbe, poremećajem raspoloženja, emocionalnom nestabilnošću, sniženom motivacijom i izloženošću raznim oblicima bolesti i infekcija uslijed pad imunološkog sustava. Jedan od jasnih pokazatelja pretreniranosti u sportaša je poremećaj raspoloženja, jer su oni povezani sa ličnošću vježbača, tj. sportaša što se smatra najjednostavnijim i najučinkovitijim ranim signalom upozorenja na potencijalnu pretreniranost.

Gledajući ovaj isprepleteni odnos i vezu između pretreniranosti i poremećaja raspoloženja, sasvim se opravdanom smatra potreba za konstantnim praćenjem raspoloženja i primjene intervencija u obliku rasterećenog ili izmijenjenog programa treniranja u slučaju porasta poremećaja raspoloženja iznad unaprijed zadane razine koja se smatra u granicama normalnosti.

Na još neke moguće negativne strane tjelesne aktivnosti upućuje Horga (23) koja kao jedan od osnovnih problema vidi u utrošku vremena koji provedemo u obavljanju aktivnosti. Kako je ovo jedan od osnovnih preduvjeta obavljanja aktivnosti, da nađemo vremena za nju, rješenje ove situacije se ogleda u vidu pješčenja do posla, trčanja uz stepenice na poslu i kod kuće, šetnje prirodom i sl., te naravno u pronalasku nekih bližih terena i dvorana. Drugi problem na koji nas ista autorica upozorava je utrošak novca, jer svi vježbači si žele priuštiti najbolju opremu, dodatke prehrani, pohađati određene seminare o temama koje smatraju bitnima, što sve iziskuje dodatne količine novca. U ovoj zadnjoj rečenici možemo prepoznati da ni vježbanje nije što je nekad bilo, samo vježbanje, nego se „komercijalistički duh“ uvukao i u ovaj segment ljudske djelatnosti. Činjenica je da vježbanje, a ne „glamurno vježbanje“, dovodi do pozitivnih psihičkih učinaka. Ovdje bi također trebalo spomenuti i negativnu ovisnost o vježbanju, o kojoj smo već ranije nešto govorili, a koja kroz nezadovoljstvo vlastitim tijelom i opsesivnu potrebu za vježbanjem slični nekim poremećajima prehrane, točnije poremećaju anorexia nervosa. Ovakva stanja znaju imati implikacije kao što su hostilnost, agresivnost, frustracije, glavobolje, napetost, iritabilnost i vlastiti osjećaj krivnje, u čemu nam može pomoći prekid vježbanja, privremeni ili potpuni, dok u gorim slučajevima vježbač mora potražiti stručnu psihološku pomoć.

Dosadašnja istraživanja usmjeravaju na zaključak da postoje karakteristike tjelesne aktivnosti koje su zajedničke većini ljudi i kod njih izazivaju pozitivni psihološki učinak, što se može također vidjeti i u boljem raspoloženju tih ljudi, a posljedično i boljim odnosima prema drugima. Osoba koja je zadovoljna sobom, ima veliko samopoštovanje, slobodnije će se upustiti u interakcije s drugim ljudima, lakše će komunicirati s njima i bit će općenito više otvorena za zajednička druženja. Svrha iduće cjeline je upoznati i pokušati objasniti socijalizacijske učinke tjelesnog vježbanja i njegov mogući utjecaj na lakšu prilagodbu pojedinca u

njegovom primarnom okružju. Raspraviti će se o tome postoji li određena konkretna faza u razvoju čovjeka kad je proces socijalizacije izrazito bitan ili je možda, taj proces prisutan cijeli život, te ćemo pokušati utvrditi moguće karike u socijalizacijskom lancu koje pomažu čovjeku da postane društveno biće, biće zajednice.

TJELESNO VJEŽBANJE I MOGUĆNOST UKLAPANJA U SREDINU

Priroda socijalizacije

Psihološka dobrobit tj. vježbanje očituje se i kroz pozitivne učinke tjelesnog vježbanja na socijalizaciju, bolje rečeno, na lakše uklapanje pojedinca u skupinu kojoj pripada ili želi pripadati. Socijalizacija je proces koji se svakodnevno odvija, bitno je znati da on započinje još u ranom djetinjstvu, kada dijete uči jezik, vrijednosne i normativne obrasce okoline i društva kojem pripada, a traje cijeli život (40).

Nakon što dijete malo poraste, socijalizacijski se procesi događaju i u ostalim područjima života u koje je dijete kao jedinka uključeno, kao što su osnovna škola, sportsko društvo, prijatelji, crkva i slično. Socijalizacija je konstrukt koji započinje pretpostavkom da je čovjek društveno biće, zoon politikon, govori nam kako dolazi do toga da čovjek postaje članom nekog društva (40). Razne teorije socijalizacije se slažu da postoje tri čimbenika bitna za proces socijalizacije: subjekt, institucija i kultura (40). Uloga subjekta je da bude aktivan član socijalizacijskog procesa, a ne tek obični sudionik Uloga institucija je naglašena ciljevima i funkcijama koje imaju, koje pojedinca usmjeravaju i uče ga „pravilima igre“ nekog društva da bi se lakše prilagodio sudjelovanju. Uloga kulture u kojoj pojedinac djeluje i čije norme i pravila usvaja ogleda se u pasivnom prihvaćanju značenja koja dobivaju od kulture ili aktivnom korištenju tih značenja za procjenu vlastitog dozrijevanja (40).

Kao što je već navedeno, obitelj je primarno mjesto socijalizacije, u kojem posebnu pažnju treba posvetiti liku majke, čija je uloga nezamjenjiva u prvim godinama života. Socijalizacijski proces se odvija u dva smjera: usvajanjem kulture društva i strukturiranjem ličnosti (40).

Kroz tjelesno vježbanje, osim procesa socijalizacije, može doći i do procesa resocijalizacije, i to osoba koje su zbog različitih životnih okolnosti popustile pred mnogim sredstvima ovisnosti, kao što su droga i alkohol, zbog čega se, na neki način, nisu adekvatno socijalizirale. Možda da je tjelesna aktivnost bila prisutnija tijekom njihovih ranijih godina, da su u školskom sustavu imali priliku naučiti o tjelesnoj aktivnosti kao sredstvu za izbacivanje viška energije, kao sredstvu afirmacije i pomoći pri sklapanju bliskih odnosa, ne bi se okušali u „ovisničkoj socijalizaciji“.

Tjelesno vježbanje je proces koji u životu pojedinca može biti prisutan od djetinjstva, pa nadalje tijekom cijelog života. Osnove tjelesne vježbe djetetu prenosi obitelj, posredstvom same aktivnosti, ili vlastitom uključenosti u sredstva sekundarne socijalizacije. Opće je poznato da djeca iz obitelji sa većim primanjima prve korake u sportu ostvaruju preko tenisa i jahanja, dok su djeca iz obitelji manjeg socijalnog statusa više uključena u aktivnosti poput nogometa ili košarke. Pozitivna stvar je svakako i to

što roditelji sudjelovanjem u sportskom životu svoje djece ostvaruju bolje odnose sa djecom.

S druge strane, u procesu socijalizacije bitna je uloga vršnjaka, koji s godinama postaju sve značajnija skupina u kojoj se formiraju pojedinci. Vršnjaci, društvo iz ulice i škole, s porastom uloge koju imaju u životu pojedinca, mogu izravno utjecati na odabir aktivnosti kojom se pojedinac želi baviti (40). Vršnjaci veliki utjecaj imaju i preko određene vršnjačke subkulture, kojoj je bolje pripadati, nego se osjećati isključenim.

Osim djelovanja socijalizacije preko tjelesnog vježbanja, u isto vrijeme djeluje i obrnuti proces, socijalizacija preko tjelesnog vježbanja u širi društveni kontekst. Djeca se kroz različite vrste igri uče društvenim aktivnostima i pozivima, a igre s godinama postaju sve složenije i zamršenije. Djeca preko igre uče tri stvari: prvo, uče se vještinama i individualnim postignućima, podjeli spolnih uloga i osobnim potrebama, mentalnim reakcijama i emocijskom izražavanju; drugo, igra im pomaže u upoznavanju i zbližavanju s bliskim socijalnim okruženjem; treće, kroz igru i sportske aktivnosti dijete stječe određene kompetencije za učinkovito sudjelovanje u interakciji s okolinom i životom općenito (40).

Istraživanja ove tematike nisu jednoznačna, nisu ponudila egzaktna dokaza o povezanosti tjelesnog vježbanja kao bitnog čimbenika za socijalizaciju i resocijalizaciju. Ovo odsustvo egzaktnih dokaza ni u kom slučaju ne govori da nema pozitivnih učinaka tjelesnog vježbanja na proces socijalizacije, nego navodi na zaključak da su ti dokazi vidljivi tek u integriranom promatranju svih čimbenika socijalizacijskog procesa (40).

ZAKLJUČAK

Tjelesna aktivnost ima veliku ulogu u životu suvremenog čovjeka, pogotovo u smislu očuvanja i poboljšanja čovjekova psihofizičkog zdravlja. Tjelesno vježbanje od rane mladosti do duboke starosti jedan je od faktora koji izrazito blagotvorno utječe i odgađa negativne nuspojave vezane uz na mišićnu i skeletnu

strukturu čovjeka. Cilj ovog rada bio je prikazati postoje li, i koji su, doprinosi tjelesnog vježbanja u smanjivanju anksioznosti i stresa, odnosno povećanju zdravstvenog stanja pojedinca, ispitati odnos i moguću vezu između tjelesnog vježbanja i samopoštovanja, te pokušati objasniti utjecaj tjelesnog vježbanja na socijalizaciju i psihosomatsko stanje pojedinca. Ovaj rad prezentira neke načine na koje redovita tjelesna aktivnost može poboljšati zdravlje pa tako i smanjiti rizik prerane smrti.

Ovim radom smo također ukazali na potrebu za pronalaženjem optimalnog načina tjelesnog vježbanja za pojedinca, tj. odabirom aktivnosti u kojoj uživa i kroz koju može smanjivati napetost i doživljeni stres. Dostupna literatura navodi na zaključak o pozitivnim pomacima u zdravlju pojedinca pod utjecajem tjelesnog vježbanja, što se odnosi i na fizičku i na psihičku dobrobit pojedinca, što ukazuje na izravan utjecaj tjelesne aktivnosti na povećanje individualne kvalitete života. S obzirom na samopoštovanje i tjelesno vježbanje, istraživanja potvrđuju značajnu povezanost bavljenja tjelesnim aktivnostima i povišene razine samopoštovanja, jer osobe koje se bave određenom vrstom tjelesnog vježbanja imaju priliku, kroz svoju aktivnost, povećati ili čak i izgraditi svoje samopoštovanje. Nažalost, ima puno primjera u sportskoj praksi, kada može doći i do smanjenja samopoštovanja kad je tjelesna aktivnost u pitanju. U povećanju razine samopoštovanja sudjeluju i percipirana tjelesna kompetentnost i tjelesni izgled sportaša. Dosadašnja istraživanja pokazala su da motivacijski procesi vezani uz sportsku aktivnost mogu djelovati na psihološku dobrobit, osobito na planu povećanja samopoštovanja. Ovaj rad upućuje i na karakteristike koje mora imati tjelesna aktivnost da bi imala pozitivne, a ne negativne, psihološke učinke, koji su također mogući kod aktivnih vježbača. S obzirom na ulogu tjelesnog vježbanja kao bitnog čimbenika za socijalizaciju, istraživanja nisu jednoznačna i da ne nude egzaktna dokaza o toj povezanosti. Autori navode da su ti dokazi vidljivi tek u integriranom promatranju svih čimbenika socijalizacijskog procesa, što je preporuka za buduća istraživanja.

Literatura

1. Bađim M. Model tjelesne i zdravstvene kulture primijenjen na Tehničkom fakultetu Sveučilišta u Rijeci i ERS, Informativno i stručno glasilo udruženja pedagoga tjelesne i zdravstvene kulture 1997; 16(6): 15–23.
2. Barić R. Vježbam jer se osjećam dobro! Tjelesna aktivnost s perspektive pozitivne psihologije. Zbornik radova, Zagreb, Kineziološki fakultet, 2007. str. 31–8.
3. Berger BG, Owen DR. Mood alteration with swimming – swimmers really do „feel better“, *Psychosom Med* 1983; 45: 425–33.
4. Biddle SJH, Wang JCK. Motivation and self-perception profiles and links with physical activity in adolescent girls. *J Adolesc* 2003; 26:687–701.
5. Bowker A. Relationship between sports participation and self – esteem during early adolescence. *Can J Behav Sci* 2006; 38(3):214-29.
6. Bowker A, Gadbois S, Cornock B. Sport participation and self – esteem: variations as a function of gender and gender role orientation. *Sex Roles: A Journal of Research* 2003; 49:47-58.
7. Burušić J. Psihologija Ličnosti II: Skripta uz teorijski dio, Zagreb: Hrvatski studiji Sveučilišta u Zagrebu, 2001.
8. Cassidy CM, Conroy DE. Children's self-esteem related to school and sport-specific perceptions of self and others. *J Sport Behav* 2006; 29:1-24.
9. Coatsworth JD, Conroy ED. Enhancing the self-esteem of youth swimmers through coach training: Gender and age effects. *Psychol Sport Exerc* 2006; 7:173–92.

10. Cox RH. Psihologija sporta. Jastrebarsko: Naklada Slap, 2005.
11. De Vries HA. Tension Reduction with Exercise; Exercise and Mental Health, ured. M. P. Morgan, SE Goldston, Hemisphere Publication Corporation, Washington, 1987. Str.: 99 – 104.
12. Donaldson SJ, Ronan KR. The effects of sports participation on young adolescents' emotional well – being. *Adolescence* 2006; 41:369 – 89.
13. Đonlić V, Marušić Štimac O, Smojver-Ažić S. Odgojni aspekti sporta - slika o sebi i problemna ponašanja obzirom na uključenost uspješnost djece u sportskim aktivnostima. <https://www.ffri.hr/datoteke/veno-odgojni.pdf>; 22.4.2009.
14. Findak V. Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Školska knjiga, Zagreb, 2003.
15. Findak V, Neljak B. Kvaliteta rada u području edukacije, sporta i sportske edukacije. U Findak, V. (ur.): Zbornik radova 15. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj 20-24. lipanj, 2006. Str. 16-26.
16. Frost J, McKelvie S. The relationship of self-esteem and body satisfaction to exercise activity for male and female elementary school, high school, and university students. *Athletic insight, Athletic Insight* 2005; 7(4): 1-20.
17. Griest JH, Klein MH. i sur. Running as treatment for depression. *Compr Psychiatr* 1979; 20:41–54.
18. Heimer S, Čajavec R. Medicina sporta. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Cetus, 2006.
19. Heimer S, Rakovac M. Tjelesno vježbanje u zaštiti i unapređenju zdravlja. U: Heimer S, Čajavec R. Medicina sporta. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Cetus, 2006.
20. Hein V, Hagger M. Global self-esteem, goal achievement orientations and self-determined behavioural regulations in physical education setting. *J Sports Sci* 2007; 25(2):149-59.
21. Heinonen K, Raikkonen K, Keltikangas-Jarvinen L. Self-esteem in early and late adolescence predicts dispositional optimism–pessimism in adulthood: A 21-year longitudinal study. *Pers Individ Dif* 2005; 39:511–21.
22. Horga S. Psihologija sporta. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu, 1993.
23. Horga S. Utjecaj tjelesnog vježbanja na psihičku dobrobit. U Mišigoj – Duraković M. i sur. Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, Grafos, 1999. Str. 267-75.
24. Johnsgard KW. The exercise prescription for depression and anxiety. New York: Plenum Press, 1989.
25. Kerr GA, Goss JD. Personal control in elite gymnasts: The relationships between locus of control, self-esteem, and trait anxiety. *J Sport Behav* 1997; 20(1):69-82.
26. Levy SS, Ebbeck V. The exercise and self-esteem model in adult women: the inclusion of physical acceptance. *Psychol Sport Exerc* 2005; 6:571–84.
27. Malina RM. Physical activity : Relationship to growth, maturation, and physical fitness. U: Bouchard C, Shepard T. (ur.) Physical activity and mental health. London: Human Kinetics, 1994. Str. 918–30.
28. Maršić T, Paradžik P. Kondicijski trening u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi. Kondicijski trening u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi. *Kondicijski trening*, 2005,1(3):7-16.
29. Maxwell LE, Chmielewski EJ. Environmental personalization and elementary schoolchildren's self-esteem. *J Environ Psychol* 2007; 28:143–53.
30. McAuley E, Blisner, B. Physical activity, self - esteem and self- efficiency relations in older adults: a randomised controlled trial. *Ann Behav Med* 2000; 22(2):1-20.
31. McGee R, Sheila Williams J, Howden-Chapman P, Martin J, Kawachi I. Participation in clubs and groups from childhood to adolescence and its effects on attachment and self-esteem. *J Adolesc* 2006; 29:1– 17.
32. Pamuk O. Stres na radnom mjestu u odjevnoj industriji. *Tekstil* 2007; 56 (10):627–32.
33. Pastor Y, Balaguer I, Pons D, Garcia-Merita M. Testing direct and indirect effects of sports participation on perceived health in Spanish adolescents between 15 and 18 years of age. *J Adolesc* 2003; 26:717–30.
34. Sertić H, Segedi I, Baić M. Praćenje promjena motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te antropometrijskih karakteristika učenika tijekom dvogodišnje nastave tjelesne i zdravstvene kulture. http://www.hrks.hr/skole/17_ljetna_skola/192-198.pdf, 8.7.2009.
35. Slutzky CB, Simpkins DS. The link between children's sport participation and self-esteem: exploring the mediating role of sport self-concept. *Psychol Sport Exerc* 2008; 7:112–31.
36. Standage M, Gillison F. Students' motivational responses toward school physical education and their relationship to general self-esteem and health-related quality of life. *Psychol Sport Exerc* 2007; 8:704–21.
37. Taylor DL. A comparison of college athletic participants and nonparticipants on self-esteem. *J Coll Stud Dev* 1996; 36(5):444-51.
38. Tremblay SM, Wyatt Inman J, Douglas Willms J. The Relationship Between Physical Activity, Self-Esteem, and Academic Achievement in 12 Year - Old Children. *Pediatr Exerc Sci* 2000; 12(3):312-24.
39. Žigman A, Ružić L. Utjecaj tjelesne aktivnosti na raspoloženje – fiziološki mehanizmi. *HŠMV* 2008; 23:75 – 82.
40. Žugić Z. Socijalizacijski aspekti tjelesnog vježbanja. U: Mišigoj – Duraković M. i sur. Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, Grafos, 1999.