Prakticiranje metoda za samorazvoj i odnos prema zdravom stilu života

Jordanić, Anja

Master's thesis / Diplomski rad

2017

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Department of Croatian Studies / Sveučilište u Zagrebu, Hrvatski studiji**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:111:861559

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-29**

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
HRVATSKI STUDIJI
UNIVERSITY OF ZAGREB
CENTER FOR CROATIAN STUDIES

Repository / Repozitorij:

Repository of University of Zagreb, Centre for Croatian Studies

zir.nsk.hr

dabar
DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJI

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
HRVATSKI STUDIJI

Anja Jordanić

PRAKTICIRANJE METODA ZA SAMORAZVOJ I ODNOS PREMA ZDRAVOM STILU ŽIVOTA

DIPLOMSKI RAD

Zagreb, 2017.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
HRVATSKI STUDIJI
ODJEL ZA SOCIOLOGIJU

ANJA JORDANIĆ

PRAKTICIRANJE METODA ZA SAMORAZVOJ I ODNOS PREMA ZDRAVOM STILU ŽIVOTA

DIPLOMSKI RAD

Mentor: doc. dr. sc. Dario Pavić

Zagreb, 2017.

Prakticiranje metoda za samorazvoj i odnos prema zdravom stilu života

Practicing methods for self-development and relationship to healthy lifestyle

Sažetak

Cilj istraživanja je ispitati u kojoj mjeri studenti/studentice koriste pojedine metode za samorazvoj te istražiti postoji li povezanost između prakticiranja metoda za samorazvoj i zdravog životnog stila. Istraživanje je provedeno na prigodnom uzorku. Kvantitativna metodologija koja se koristila u ovom istraživanju jest online anketa u sustavu 'Google obrasci'. Instrumenti koji su korišteni u ovom istraživanju su upitnik *Zdravog životnog stila i osobne kontrole* (Darviri i sur., 2014) te četiri pitanja koja su se odnosila na prakticiranje meditacije, joge, čitanje literature o osobnom razvoju, pohađanje radionica, treninga ili predavanja o istom. Ovom vrstom uzorka obuhvaćeni su studenti Hrvatskih studija preddiplomskog i diplomskog studija (260 ispitanika), od toga 69,1% studentica i 31,9% studenata, prosječne dobi 23,5 godine. Podatci dobiveni anketom analizirani su u statističkom programu SPSS IBM Statistics 22. Rezultati istraživanja pokazali su da najveći broj studenata ne prakticira niti jednu metodu, a od ostalih ih najviše prakticira jednu metodu, slijede oni sa dvije, tri i najmanje sa četiri metode. Pritom je najviše onih koji čitaju knjige, zatim slijede meditacija, joga, a na kraju su radionice, predavanja i seminari. Studenti/ice koji prakticiraju bilo koju od metoda samorazvoja u većoj mjeri su skloni voditi računa i o zdravoj prehrani i o tjelesnoj aktivnosti. Nadalje, pokazalo se da studentice više od studenata prakticiraju jogu. Kad je u pitanju zdravi životni stil studenti/ice najviše koriste navike koje pomažu mentalnu i socijalnu ravnotežu, zatim slijedi dnevna rutina, a na kraju su zdrava prehrana i tjelesna aktivnost.

Ključne riječi: samorazvoj, metode, zdravi stil života

Abstract:

The aim of the study is to examine to what extent students use self-assessment methods and to investigate whether there is a link between practicing self-development and healthy lifestyle. The study was carried out on a occasional sample. The quantitative methodology used in this research is an online survey in the 'Google Forms' system. The tools used in this study were a questionnaire on healthy lifestyle and personal control (Darviri et al., 2014) and four questions related to practicing meditation, yoga, reading literature about personal development, attending workshops, training or lectures about personal development. This type of sample included students of the undergraduate and graduate studies of Croatian Studies (260 respondents), of which 69.1% were female students and 31.9% male students, the average age of 23.5 years. Collected survey data were analyzed in the statistical program SPSS Statistics IBM 22. The results of the research showed that the largest number of students does not practice any of the self-development methods, and most of them practice one method, followed by two, three and at the last place four methods. Most of them read books, followed by meditation, yoga, and finally workshops, lectures and seminars. Students who practice any of the methods of self-development are more inclined to take into account both healthy eating and physical activity. Furthermore, it turned out that more female students are practicing yoga than male students. When it comes to healthy lifestyles, students most often use habits that help mental and social balance, followed by day-to-day routine and then follow healthy eating and physical activity.

Keywords: self-development, personal development, methods, healthy lifestyle

Sadržaj

Uvod ... **2**

1. Društveno-povijesni aspekt: Modernost i postmodernost ... **4**

1.1. Modernost i postmodernost ... 4

2. Socio-psihološki aspekt: Nesigurnost pojedinca i potraga za identitetom ... **7**

2.1. Potraga za identitetom ... 8

2.2. Slabosti i snage mladih danas ... 10

2.3. Izbor životnog stila ... 12

2.3.1. Određenje pojma životnog stila ... 12

2.3.2. Životni stilovi mladih ... 13

2.3.3. Životni stil usmjeren na samorazvoj ... 15

3. Socijalne odrednice zdravlja ... **18**

3.1. Sociologija tijela i izbori ... 19

4. Zdravi stil života, samorazvoj i metode ... **23**

4.1. Zdravi životni stilovi ... 23

4.2. Samorazvoj ... 23

Meditacija ... 24

Joga ... 25

Literatura za osobni razvoj ... 25

Ostale metode za samorazvoj (radionice, predavanja, treninzi) ... 26

5. Metodologija istraživanja ... **28**

6. Rezultati ... **34**

7. Rasprava ... **42**

8. Zaključak ... **47**

Literatura ... **49**

Prilog ... **53**

Uvod

U današnje vrijeme stalnih promjena i ubrzanog načina života pojačana briga o sebi više je nego opravdana. Dostupnost informacija je velika, štoviše šire se nevjerojatnom brzinom. U svemu tome moderni čovjek postaje pomalo izgubljen. Svijet ubrzanim tehnološkim razvitkom djeluje na čovječanstvo i prirodu. Svjedoci smo zagađenosti voda i oštećenju ozonskog omotača, te osim što čovječanstvo šteti prirodi, šteti i ljudima; hrana je puna kemikalija, voda koju pijemo zagađena je otpadom, ili je uništena skladištenjem u plastičnim bocama, zrak je pun ispušnih plinova tvornica, automobila i cijele industrije. Istovremeno, suvremeni način života je sve stresniji, zahtjevi na pojedinca su sve veći, a mnogi teško pronalaze ravnotežu između privatnog i poslovnog (studentskog) života. Ljudi se različito nose s takvim izazovima današnjice koji ugrožavaju njihovo psihičko i fizičko zdravlje. Neki vjeruju da mogu očvrsnuti, postati jači i razviti svoje potencijale te se tako lakše nositi sa stresom i izaći na kraj sa životnim izazovima, te sačuvati svoje zdravlje. S obzirom da mnogi ljudi streme takvom samopoboljšanju (Gore i sur., 2015), tj. žele postati zdravijima, snažnijima, pametnijima, privlačnijima te duhovnijima, javio se interes za istraživanje kako bi se odgovorilo na pitanje koriste li studenti Hrvatskih studija neke od metoda za samorazvoj. Cilj ovog istraživanja bio je ispitati u kojoj mjeri studenti/studentice koriste pojedine metode za samorazvoj te istražiti postoji li povezanost između prakticiranja metoda za samorazvoj i zdravog životnog stila. Specifični istraživački problemi istraživanja su dakle, ispitati u kojoj mjeri studenti/studentice koriste metode za samorazvoj te koliko su skloni zdravom životnom stilu; ispitati razlike između studenata i studentica u prakticiranju metoda za samorazvoj i zdravom životnom stilu, ispitati razlikuju li se studenti/studentice koji ne prakticiraju neku metodu po dimenzijama zdravog životnog stila od onih studenata/studentica koji tu metodu prakticiraju te ispitati razlikuju li se studenti/studentice koji ne prakticiraju niti jednu metodu po dimenzijama zdravog životnog stila od onih studenata/studentica koji prakticiraju jednu ili više metoda. Pretpostavka je da u novijoj modernosti društvo vodi računa i o tijelu i o duhovnom zdravlju te da su oni koji prakticiraju neku od metoda za samorazvoj više skloni brinuti o zdravom stilu života, odnosno zdravoj prehrani i tjelesnoj aktivnosti. Instrumenti koji su korišteni u ovom istraživanju su upitnik *Zdravog životnog stila i osobne kontrole* (Darviri i sur., 2014) te četiri pitanja koja su se odnosila na prakticiranje meditacije, joge, čitanje literature o osobnom razvoju, pohađanje radionica, treninga ili predavanja o istom. Rezultati su obrađeni u statističkom programu SPSS IBM Statistics 22 u kojem je provedena faktorska analiza za određivanje faktorske strukture upitnika, t-test za određivanje značajnosti razlike u zdravom stilu života između studenata koji

koriste ili ne koriste neku od metoda za samorazvoj, te Hi-kvadrat test za uspoređivanje razlika u broju studentica i studenata koji koriste određene metode za samorazvoj.

U prvom dijelu rada riječ će biti o značajkama modernosti i postmodernosti, odnosno kratkom pregledu navedenih razdoblja i njihovim razlikama te o posljedicama vremena u kojem živimo – potrebom za sigurnošću i identitetom, kao i slabostima i snagama mladih koje iz toga proizlaze. Također, dat će se kratki pregled određenja pojma životnog stila, životnih stilova mladih te humanističke psihologije koja se bavila područjem samorazvoja. Nadalje, u radu će biti iznesene socijalne odrednice zdravlja, kao i prikazan problem sve većeg broja izbora s kojim se ljudi u današnje vrijeme susreću. U zadnjem dijelu rada fokus će biti na samorazvoju, odrednicama zdravog životnog stila i metodama samorazvoja, kao i na pozitivnim učincima takvih metoda.

1. Društveno-povijesni aspekt: Modernost i postmodernost

1.1. Modernost i postmodernost

U sociološkoj literaturi koriste se različiti termini za opis pojedinih povijesnih razdoblja u razvoju ljudskog društva. Tako se za društva prije razvoja industrije koristi termin predmoderno društvo, dok se pojam modernog društva javlja na prijelazu iz feudalnog u kapitalističko društvo. Sam pojam modernosti prvi put se javlja u kasnoj antici pojavom imenice *modernitas* što znači "današnje vrijeme". Tada je taj pojam imao samo funkciju kronološke oznake (Habermas, 1988: 13). Prvi je u sociološkom smislu termin *modernost* upotrijebio Max Weber, smatrajući da se temelji na znanosti, razumu i ljudskom nastojanju za dobivanje različitih prava i ravnopravnosti. Tijekom 19. st. modernost je dobila novu značajku, shvaćala se kao nešto što je nestabilno, promjenjivo i uvijek u pokretu. Fanuko (2005) ističe kako današnje značenje modernosti obuhvaća racionalizaciju, diferencijaciju i autonomiju. Segmenti koji se također mogu uključiti u pojam modernosti su sposobnost mišljenja, odnosno racionalnost koja nije bila prisutna u tradicionalnim društvima, porast inovacija te empirijsko znanje i humanizam. S obzirom na mnogobrojnost tumačenja različitih autora koji su se bavili ovom nimalo uskom temom vrlo je teško dati jednu općeprihvaćenu definiciju. Sa stajališta društvenih znanosti, između ostalih, analizu modernosti daje Touraine:

> „Modernost označava difuziju produkata racionalne aktivnosti; znanstvene, tehnološke i administrativne aktivnosti čime je implicirana diferencijacija različitih društvenih sektora: politike, ekonomije, religije, umjetnosti, obitelji" (Touraine, 1995: 9, u: Žažar, 2008: 185).

Koncepcija modernosti uključuje ideju modernizacije koja „uništava okvire tradicionalnog društva, iskorjenjuje njegove običaje, vrijednosti, vjerovanja i osjećaje (Touraine, 1995: 10, u: Žažar, 2008: 185). U modernosti je izražen proces sekularizacije u kojoj znanost ima središnju ulogu u društvu. Prema tome, racionalizacija postaje dio modernosti i društva u kojem živimo. Nadalje, prisutna postaje i materijalistička vrijednost u kojem osobni ciljevi postaju maksimiziranje osobne dobiti te rast kupovne moći (Štulhofer i Rimac, 2002). Također, vjeruje se da će industrija poboljšati životne standarde društva, kao i u u mogućnost ljudskog razvitka, sposobnost tehnologije i znanosti za koju se drži da će riješiti ljudske probleme i izazove društva.

U dvadesetom stoljeću pojavljuju se kritičari modernosti a krajem dvadesetog stoljeća kritika doseže svoj vrhunac. Iako kritike i različita tumačenja modernizacije variraju od autora do autora, u načelu se većina slaže da živimo u doba nove modernosti (kasne modernosti, postmodernosti, refleksivne modernosti i sl.). Baćak (2007) navodi kako to uglavnom pretpostavlja sekularizaciju, detradicionalizaciju, globalizaciju i refleksivnost. Slaganje također postoji i oko toga da se događaju velike promjene koje bi trebalo opisati i objasniti. Također, ljudi počinju gubiti vjeru u znanost i tehnologiju, postaju svjesni da napredak ugrožava okolinu, a uz to, gube i vjeru u politička uvjerenja koja obećavaju da će poboljšati društvo. Prema Fanuku (2005) većina ljudi više ne vjeruje da rješenje društvenih problema donose znanost, razum i „istina“, pa stoga oni ne izgledaju kao alat za izgradnju boljeg društva. Može se zaključiti kako se počinje javljati jedan drugačiji pogled na društvo i svijet koji uključuje promišljanje i preispitivanje. Osim toga, u doba nove modernosti postaje vidljiviji potrošački aspekt u kojem društvo, kako tvrdi jedan od najpoznatijih postmodernističkih teoretičara Jean Baudrillard, više nije temeljeno na „ekonomskoj razmjeni materijalnih dobara koja imaju upotrebnu vrijednost, nego na simbolima i robama koji postaju znakovi“ (prema Baudrillard u Fanuko, 2005: 309). Fanuko (2005) ističe kako u novom potrošačkom segmentu, konzumerizmu, ljudi potvrđuju svoj identitet, ono što jesu, te da uživaju kupujući i trošeći zajednički sustav simbola i znakova, stoga se i javljaju drugačiji životni stilovi. Takva stajališta potaknula su sociologe da drugačije razmišljaju o suvremenom društvu. Urlich Beck i Anthony Giddens odbacuju termin „postmodernost“ i tvrde da se „novo doba“ samo nastavlja i razvija na već postojećim značajkama modernosti. Nadalje, autori radije izabiru druge termine poput „kasna modernost“ ili „druga modernizacija“ (Fanuko, 2005). Njihova teorija poznata je pod nazivom **refleksivna modernizacija** u kojoj refleksivnost predstavlja potrebu ljudi da stalno preispituju vlastita djelovanja te da ih na osnovu toga mogu i mijenjati. Autori ovdje žele istaknuti kako društvo počinje promatrati i prilagođavati svoja djelovanja, odnosno da društvo koristi informacije o vlastitim djelovanjima kako bi ih promijenili ili reorganizirali. Prema Zlatar (2008), društvo je sve sposobnije mijenjati se i djelovati, što ga uvelike razlikuje od dosadašnjih društava.

Među najpopularnijim tumačenjima novog doba svrstavaju se ona Anthonyja Giddensa i Zygmunta Baumana. U svom radu Baćak (2007) iznosi viđenje modernosti referirajući se na Giddensa:

> „(...) doba u kojem tradicija izumire i prepušta svoje mjesto refleksivnosti (...) Društvo postaje izloženo proizvedenim rizicima koji su globalnih razmjera i koji su posljedica ljudskih djela - primjerice, globalno zatopljenje i prijetnja nuklearnim uništenjem. Pritom se ljudski odnosi i osobni identiteti također mijenjaju; postaju sve više postignuti od strane pojedinaca, izvan određujućih okvira tradicije, a svaki je vlastiti postupak podvrgnut refleksivnim postupcima evaluacije i shodno tome mijenjanja. Međutim, uokvirujući pojam koji leži u temelju njegove teorijske elaboracije jest »**nesigurnost**«“ (Baćak, 2007: 8-9).

Prema Baumanu, naše je društvo „individualizirana, privatizirana verzija modernosti, s teretom za oblikovanje života i odgovornošću za neuspjeh koji padaju prije svega na ramena pojedinca« (Bauman, 2000: 7-8, u Baćak, 2007: 9-10). Također, Bauman tvrdi da je „kasna modernost do krajnosti emancipirala pojedinca, distancirala ga od svih oblika tradicionalnosti i životne predvidljivosti, dovodeći modernog čovjeka u stanje potpune slobode (Baćak, 2007: 10).

Prema svemu navedenom može se uvidjeti razlika modernosti i postmodernosti. Za doba modernosti karakteristične su materijalističke vrijednosti u kojem su osobni ciljevi maksimiziranje koristi, autoritet imaju zakoni, a znanost ima središnju ulogu u društvu, dok u doba postmodernosti dominacija prelazi na postmaterijalističke vrijednosti. Ciljevi društva postaju razvoj ljudskih prava u kojem je naglašena sloboda, osobni ciljevi postaju razvoj identiteta i maksimiziranje osobnosti te je pristuna i samoregulacija. Također, može se reći kako se u novije vrijeme ljudi okreću vlastitim sposobnostima i nastojanjima za promjenama koje mogu donijeti sebi, a time i svijetu, kako bi izgradili sebe kao osobu okrećući se nekim alternativnim metodama koje u današnje vrijeme postaju sve dostupnije, a u novije vrijeme neke od njih i sve više znanstveno dokazane. Na internetskim stranicama može se vidjeti ponuda tečajeva joge, meditacije, niz predavanja i seminara vezanih za razvijanje potencijala i osobni razvitak gotovo u svim područjima, bilo da se radi o pojedinim unutarnjim aspektima, poput prihvaćanja okolnosti i emocija, ili o tzv. cjeloživotnom učenju i usavršavanju u nekim vještinama, do treniranja i brige o tjelesnom izgledu ili prehrani. Ovo doba ljudima pruža veću dostupnost informacija nego ikada prije, što im omogućuje širok spektar znanja, istraživanje, kritičko preispitivanje, samostalno razmišljanje, dolaska do onoga što žele nenametnutim

putem. Ljudi su manje skloni vjerovati da će im netko drugi pružiti sigurnost i sve se više zalažu za sebe. Upravo činjenica da su ljudi manje skloni vjerovanju drugima te se sve više okreću sebi, dolazi do snažne potrage za identitetom i osjećajem pripadnosti. U sljedećem poglavlju možemo vidjeti na koji način socio-psihološki aspekt vidi takvo stvaranje identiteta.

2. Socio-psihološki aspekt: Nesigurnost pojedinca i potraga za identitetom

Koncept sigurnosti značajno je teorijsko uporište Giddensa i Baumana. Baćak (2007) u analizi modernosti ističe Baumanovo viđenje da danas živimo u vremenu kada je pojedinac prepušten sam sebi te da čovjek teško može pronaći sigurnost, u društvu se javlja upravo suprotno - nesigurnost. Drugim riječima, pojedinac je ostavljen da pronađe smisao oslanjajući se na sebe i svoje sposobnosti. Baćak (2007) zaključuje kako zajednica u kojoj se nalazimo, kao i obitelj i okruženje na radnom mjestu više ne pružaju ontološku sigurnost. Nadalje, autor navodi kako je „posljedica kasne modernosti svijet u kojem su se svi povukli u sebe, ne pouzdajući se više u mreže značenja i materijalne sigurnosti »krute« modernosti, već u »tekuće« i promjenjive vlastite emocionalne i intelektualne sposobnosti“ (Baćak, 2007: 11). To dovodi do toga da ljudi posežu za dodatnim znanjima i informacijama kako bi pronašli smisao i ulogu u društvu koje im povećava kvalitetu života, kako bi se nosili s promjenama društva i načinima življenja koje život donosi. Giddens smatra da je ontološka sigurnost krute modernosti nestala pred promjenom koju je uzrokovala kasna modernost (Baćak, 2007). Ontološku sigurnost Giddens definira na sljedeći način:

> „pouzdanje koje većina ljudskih bića ima u kontinuitet vlastitog identiteta i u konstantnost okružujućeg društvenog i materijalnog okoliša djelovanja“ (Giddens, 1990: 92, u Baćak, 2007: 14).

Drugim riječima, ontološka sigurnost, kada je postignuta i kontinuirano održana omogućuje pojedincu da se nosi s rizičnim situacijama, osobnom napetošću i anksioznosti koji svijet nosi. Ljudi zapravo pronalaze načine kako bi se osjećali sigurnijima i sposobnijima. Bauman dalje nadodaje kako sve veća nesigurnost i životna nepredvidljivost za posljedicu ima određene psihološke efekte, za koje smatra da je sociološke teorije ne bi smjele zanemariti (Baćak, 2007). S obzirom na kontinuiranu potrebu za ontološkom sigurnošću, pojedinac kao

takav, u potrazi je i za izgradnjom vlastitog identiteta. Imajući to u vidu u sljedećem poglavlju može se vidjeti što karakterizira potragu za identitetom te što iz te potrage proizlazi.

2.1. Potraga za identitetom

U ranijim društvenim periodima tradicija je bila temelj društvenog uređenja u kojem su bile jasno određene uloge svakog pojedinca. No, s dolaskom postindustrijske modernizacije, smatra Beck, u društvu počinje jačati proces individualizacije i pluralizacije identiteta (Beck, 1986, u Tomić-Koludrović i Leburić, 2002), društvo se okreće svom unutarnjem svijetu i želji za nadogradnjom identiteta. Prestanak doba u kojem su zajednice imale jasno izražene svoje norme i pravila pružilo je pojedincu slobodu izbora životnog stila i usmjeravanje ponašanja i djelovanja koje ga vodi sviješću o stvarnosti i promjeni stanja. Težnja prema identitetu ili „briga o sebi“ druga je strana ontološke nesigurnosti, tvrdi Giddens, koju sa sobom nose procesi globalizacije (Giddens, 1991, u Zlatar, 2007). Suvremena društva, po pitanju identiteta, pružaju drugačije i nove mogućnosti, a time i nove izbore, ali istodobno i nove rizike za noviju konstrukciju identiteta. Drugim riječima, u novoj modernosti otvaraju se mogućnosti osobnog razvoja koje u prijašnjim vremenima nisu bile toliko dostupne ili vidljive, ili je postojala veća doza skepticizma, no ono što proizlazi iz konstrukcije identiteta u suvremenom društvu, Tomić-Koludrović i Knežević (2004) smatraju da se ne može predvidjeti niti kontrolirati.

U djelu *Sociologija* (2007) Giddens ističe pojam individualnosti te navodi kako su u prošlosti tradicija i običaji utjecali na način življenja, dok u suvremeno doba pojedinci imaju puno više mogućnosti oblikovati vlastiti život. U prijašnjim vremenima osobni se identitet oblikovao unutar zajednice u kojoj je pojedinac bio rođen, pa se tako, na primjer, određeni zanat prenosio s generacije na generaciju. Životni stilovi i vrijednosti određene zajednice bile su smjernice i putevi prema kojima je društvo živjelo svoj život. Međutim, u današnje vrijeme takav način življenja, u većoj mjeri, više nije moguć. U uvjetima globalizacije društvo je suočeno s kretanjima prema novom individualizmu u kojem društvo gradi vlastiti identitet. Prema Giddensu (2007), globalizacija prisiljava ljude da žive otvoreno i prilagodljivo što znači da se prilagođavaju uvjetima i okolini te da kao pojedinci evoluiraju. Izbori koje ljudi donose u svakodnevnom životu poput kako se odijenuti, provesti slobodno vrijeme, kako brinuti o svojem zdravlju i tijelu dio su stalnog procesa stvaranja i rekreiranja vlastitog identiteta.

Refleksivna projekcija osobnosti, pojam kojeg uvodi Giddens, omogućuje pojedincu razumijevanje svijeta i sebe kako bi postigao ono što želi i što je najbolje za njega. Ako pojedinac osvijesti svoje osjećaje, ponašanje i razmišljanje, takva mu znanja mogu olakšati snalaženje i upravljanje životom što vodi i većoj kontroli nad istim. Iz tog razloga društvo je sklono pronalasku metoda koje ljudima u tome mogu pomoći. Prema tome, psihoterapija kao i ostale mjere samopomoći mogu biti usko vezane uz proces refleksije osobnosti. Prema Zlatar (2007:170) refleksivna projekcija osobnosti pokušaj je „izbjegavanja fatalizma i preuzimanje kontrole"; ona znači i „djelomični ili potpuni raskid s prošlošću i potpuno nove modele akcije koji više ne mogu biti vođeni ustaljenim navikama" (Gidddens, 1991, u: Zlatar, 2007: 170). Nadalje, Zlatar smatra kako u doba modernosti osobnost pojedinaca treba biti istražena kao dio refleksivnog procesa povezivanja osobne i društvene promjene. U prijašnjim kulturama, pojednostavljeno rečeno, socijalizacijalne norme su se prenosile s jedne generacije na drugu, dok u današnje vrijeme društvo poseže za savjetima stručnjaka, što donosi nova modernost. Veza koja postoji između osobe i apstraktnih sustava može se vidjeti u velikoj potražnji za psihoterapijom i savjetovanjem što pojedincu pomaže kako bi se osjećao sigurnije, što na neki način prikazuje negativnu sliku modernosti. Također, odnos prema tijelu i njegovo prikazivanje imaju značenje za osobu i samoidentitet što daje naslutiti kako je ljudima važno na koji način se prikazuju i koju poruku šalju svijetu, odnosno kako im je briga o fizičkom izgledu važna, bilo iz unutarnjih potreba i razumijevanja kako je ono važno ili kako one izgledaju prema vani. Na taj način tijelo je dio refleksivnosti modernizma gdje pojedinac postaje odgovoran za njegovo „dizajniranje" pa se tako može reći i za osobni razvitak. Samopromatranjem pojedinac može prepoznati što tijelu odgovara, što je za njega dobro, a što nije. Prema tome, odabir životnog stila postaje integriran s režimima tijela. S obzirom na činjenicu da su mladi oni koji su u najvećoj mjeri u potrazi za identitetom i osjećajem pripadnosti, jasno je kako su oni ti koji su izloženi sve većem pritisku samoga društva, što utječe na njihovo ponašanje, kao i na stvaranje identiteta. Slijedom toga, u sljedećem poglavlju može se vidjeti u kojim se segmentima, u današnjem društvu, očituje slabost mladih i potrošačkog svijeta.

2.2. Slabosti i snage mladih danas

Promatrajući i razumijevajući društvene promjene u djelu *Sociologija životnog stila* Tomić-Koludrović i Leburić (2002) navode kako društvo u cjelini gubi identitet u materijalnom svijetu te da smo prva generacija koja živi u društvu radikalnih promjena. U„Odbjeglom svijetu“ prepunom tjeskobe - kako ga karakterizira Giddens, individualizacija identiteta i životnih stilova mladih postaju odgovorom na nesigurnosti. Svjedoči se mladosti koja unaprijed želi predvidjeti što će se događati s društvom kako bi sebi osigurala mjesto u njemu. Modeli i vrijednosti koje društvo nudi kroz televiziju i ostale trenutno dostupne medije može se staviti pod parolu: „Uključi se u ovaj potrošački svijet, što prije, brže i što više“. Mladi žele imati što više otvorenih opcija s obzirom na budućnost te jamstvo da će ih odabrana opcija dovesti do željenog cilja, istovremeno svjesni rizika vlastitog odabira.

Prema Tomić-Koludrović i Leburić (2002), slabost nove mladosti ogleda se u sve većem eksperimentiranju s alkoholom, drogama, seksom… Razlike su vidljive kroz izbor stvari koje nose status i određenu poruku kao i u fokusu koji se stavlja na stvari i njihov izgled kao kriterij socijalnog odabira. Prema autoricama daje se zaključiti kako su mladi, kao slabi „rascjepkani“ identiteti, odličan mamac za tržište koje cilja na mlade potrošače u želji da im ponudi i pomogne izgraditi „ekonomski identitet“. Navedeno prikazuje drugačije viđenje nove modernosti gdje se više ne radi samo o potrazi za identitetom i samoizgradnjom nego i za načinom na koje tržište koristi situaciju za profitom, nudeći izbore kako izgledati, gdje ići, što raditi i sl.

Kao ogledalo mladi izabiru društvo kojim žele što više produžiti svoju mladost, putem izgleda, stvari i masovne potrošnje. Obzirom na tehnološku okupiranost koja rezultira izostankom socijalnog druženja te gotovo nikakvim osjećajem pripadnosti, slabi želja za bilo kakvim prosperitetom. Društveno je prihvaćena vrijednost i poželjnost „ostati što dulje mlad“ te izostaje bilo kakvo životno planiranje. Slabost dakako, predstavlja i usvajanje pravila konzumerističkog ponašanja koje nije samo težnja da ih se društveno prizna, već ih svojom „agresivnošću“ primorava da joj se prilagode (Tomić-Koludrović i Leburić, 2002).

Zašto je individualizacija odgovor na rascjepkanost i tjeskobnost mladog čovjeka današnjice?

Suvremena individua danas ne mora nužno prihvaćati i prilagođavati se pravilima koje dolaze „izvana“, ona ima mogućnost i prostor za izgradnju sebe i svog životnog stila. Od mnoštva fragmentiranih iskustava individua izabire ono koje joj najbolje odgovara. Nadalje,

ovdje se autorice pozivaju na teorije Meada i Cooleya prema kojima identitet nastaje u interakciji između sebstva i društva. Dijalog između I i ME[1] nije fiksiran što znači da je društveno promjenjivo. Način na koji sebe doživljavamo i kako nas drugi doživljavaju povezuje subjekte i strukturu, individualno i kolektivno. Individualne su odluke koje ljudi donose tijekom života, a kolektivna je pripadnost: etnička, nacionalna itd. Također, autorice navode viđenje Baumana koji smatra da važnost ideje identiteta raste kada opada važnost tradicionalnih zajednica te da naslijeđene društvene pripadnosti (kolektivni identiteti) postaju sve manje važnije. Nadalje, spominju Becka koji je ustanovio da u jednostavnoj modernosti individue grade identitet na kolektivnim izvorima, naciji, klasi ili rodu, dok se u refleksivnoj modernosti može uvidjeti da slabe svi kolektivni i tradicionalni identiteti.

Prema Tomić-Koludrović i Leburić, u današnje vrijeme „novi mladi“ svoju najveću snagu iskazuju kroz povećanu empatiju i dijalog među generacijama, te činjenicu da imaju i mnogo mogućnosti za stjecanje iskustava, prostor za izgradnju životnog stila. Također, ističe se kako mladi sve više teže autentičnosti i samorefleksivnosti. Autorice zaključuju da u odnosu na prošlost današnja „nova mladost“ ukazuje na drugačiju ranjivost i drugačiju kompetenciju. Stoga i ne čudi da mladi istražuju i pokazuju interes prema novim iskustvima i doživljajima svijeta. Sažeti prikaz slabosti i snaga mlade generacije prikazna je u Tablici 1a.

Tablica 1a. *Slabosti i snage nove mladosti* (Tomić-Koludrović i Leburić, 2012).

Slabi identiteti	Životni stilovi
• slabo socijalno druženje, slab osjećaj pripadnosti • slabljenje želje za napretkom • dugi moratoriji (produžena mladost) , življenje u sadašnjosti, izostanak planiranja • konzumerizam • slabi, fluidni, fragmentirani identiteti	• povećana empatija i međugeneracijski dijalog • bogatstvo mogućnosti i mjesta za stjecanje iskustava • težnja samorefleksivnosti i autentičnosti • mogućnost više stilova života • široki prostori diskrecije i izgradnje sebe

[1] Prema G. H. Meadu 'I' predstavlja osobni identitet (ja), dok 'ME' (mene) predstavlja socijalni identitet. Vidi više u Tomić-Koludrović i Leburić, (2002).

Iz svega navedenog, jasno je da su mladi ti koji su podložni mijenjanju životnog stila. Kako je životni stil taj koji ovisi o identitetu, bitno je iznijeti njegove odrednice, kao i hrvatska istraživanja po pitanju klasifikacije životnih stilova mladih.

2.3. Izbor životnog stila

2.3.1. Određenje pojma životnog stila

Životni stil je multidimenzionalni koncept, a može se definirati kao „skup obrazaca ponašanja u sferi zadovoljavanja potreba i ciljeva pojedinaca koji, kao određena ponašajna cjelina, izražavaju njegovu osnovnu životnu orijentaciju, a u zavisnosti su od objektivnih životnih uvjeta pojedinca, odnosno društvene skupine kojoj pripada“ (Abel/Rutten, 1994, prema Neljak i Markuš, 2013: 137). Prema Tomić-Koludrović (2002), cijeli koncept životnog stila uključuje ponašanje, odnosno potrošnju i slobodno vrijeme, orijentaciju (vrijednosti i identitet) i resurse (ekonomske/status). Sobel pak životni stil definira kao „prepoznatiljiv način života“ (Sobel, 1981, prema Chaney, 2003: 21). Osim toga, Tomić-Koludrović (2002) osvrće se na potrošačku kulturu i svijet medija koji postaju oslonac odabira stila. Chaney smatra da ga ljudi koriste „u svakodnevnom životu da bi odredili i objasnili pripadnost i identitet većih razmjera” (Chaney, 2003: 22). Tomić-Koludrović i Knežević (2004) navode da se u društvima kasne modernosti naglašavaju načini življenja koji ističu samopotvrđivanje i samorefleksivni odnos. Sve se češće, uz životne stilove, vezuju i vrijednosne orijentacije koje se, između ostalog, koriste kao ključni čimbenik za objašnjavanje stilova. Tako je na primjer istraživanje o vrijednosnim orijentacijama pokazalo tipove koji mogu biti usko vezani uz pojašnjenje životnih stilova. To su *utilitaristički* koji uključuje „napredovanje, ekonomski probitak, ekonomsku sigurnost i prestiž; *socijalni:* duhovne vrijednosti i socijalna interakcija, altruizam; orijentacija prema *samoaktualizaciji:* ostvarenje sposobnosti, postignuće, intelektualna stimulacija i odgovornost; te individualistički tip orijentacije s vrijednostima samostalnosti, osebujnosti životnog stila i raznolikosti“ (Miliša, Bagarić, 2012: 91). Iz toga proizlazi kako vrijednosne orijentacije podrazumijevaju „povezanost određenih potreba, stavova, interesa i motiva u tzv. intersubjektivnom značenju i kolektivnoj svijesti - kao činjenici koja jedina može legitimno govoriti o vrijednosnim opredjeljenjima određene populacije“ (Miliša, Bagarić, 2012: 93). Prema navedenom vidljivo je kako dobivene vrijednosne orijentacije mogu poslužiti u opisivanju životnih stilova, što je prema Miliši i Bagariću (2012) neizostavan dio teorijskih i empirijskih istraživanja ove tematike.

2.3.2. Životni stilovi mladih

Devedesetih godina prošlog stoljeća došlo je do redefiniranja koncepata mladosti preko životnih stilova. U tom razdoblju životni stilovi hrvatske mladeži odnosili su se na tradicionalne obiteljske vrijednosti s obzirom da su roditeljski prihodi bili jedini izvori prihoda i prostora za život. Prihvaćale su se obiteljske vrijednosti i modeli življenja. Pritom, kada je riječ o mladima navedenog razdoblja vrijedi napomenuti Giddensovu pretpostavku da se radi o kompetentnim, svjesnim akterima koji su tijekom socijalizacije izrasli u odrasle ljude koji su sposobni za refleksivnost i samorefleksivnost (Giddens, u Tomić-Koludrović i leburić, 2002). Nakon ratnog razdoblja u Hrvatskoj Tomić-Koludrović i Leburić provele su analizu slučaja životnih stilova kako bi uvidjele životne stilove mladih. Dolaze do zaključka kako su mladi u Hrvatskoj „skeptična generacija, prividno nepolitična, okrenuta privatnom prostoru, vlastitom profesionalnom napredovanju i slobodnom vremenu, a životni stil ima značajke strategije preživljavanja“ (Tomić-Koludrović i Leburić, u Zrinščak, 2001: 205). Analiza životnih stilova potonjih autorica spominje razlike u kojim se mladi, s jedne strane priklanjaju masovnoj kulturi, dok s druge strane, sve više diferenciraju. Spomenute razlike objašnjavaju posljedicom postmodernizacijske individualizacije. U istraživanju koje slijedi može se vidjeti klasifikacija stilova koje su sabrale autorice Tomić-Koludrović i Leburić temeljem njihovog istraživanja (2002). Prema hipotetskom modelu koji je sastavljen prema prethodnim empirijskim istraživanjima životnih stilova i individualnih pokazatelja koji su specifični za ponašanja mladih, može se uvidjeti da se sličnosti EU (njemačke mladeži) i Hrvatske (mladeži) samo djelomice podudaraju. Europska istraživanja pokazuju – hipotetski model životnih stilova (Koludrović i Leburić, 2012): 1. Usmjereni na obitelj; 2. Muški identificirani; 3. Konvencionalni; 4. Hedonisti; 5. Usmjereni na temu/predmet; 6. Donekle skeptični („da, ali...“); 7. Ovisni; 8. U otporu i odbijanju. Prema provedenom istraživanju (Tomić-Koludrović i Leburić; 2002) dobiven je empirijski potvrđen model životnih stilova (oslanja se na hipotetski model – 8 tipova). Rezultati empirijskog hrvatskog istraživanja u odnosu na europske hipotetske tipove pokazali su neke sličnosti u fizičkom izgledu i u provođenju slobodnog vremena, razlike su se odnosile na identitet i vrijednosti. Hrvatska istraživanja – u hipotetskom modelu životnih stilova (hibridni identiteti-pomiješani elementi idealnih tipova), dobiveni su (Tomić-Koludrović i Leburić; 2002): 1. Hedonisti intelektualci (vole brinuti o zdravlju i prehrani, vizualnom stilu i znaju što žele); 2. Dominantno - pomodni (snalaze se u teškim situacijama, imaju karakteristike vođe, brzi su u donošenju odluka); 3. Površno – društveni (uvijek su otvoreni za nova prijateljstva, često idu na zabave i imaju puno prijatelja); 4.

Tradicionalno obiteljski (radije slušaju što pričaju drugi nego da sami pokreću razgovor, nije im ugodno govoriti pred ljudima, izjašnjavaju se na nečije inzistiranje); 5. Društveno-angažirani (drugi im zavide na osobinama, korak su ispred drugih, smatraju da mogu utjecati na živote drugih ljudi te imaju jaku empatiju); 6. Usmjereni na dokolicu i pomodni (smatraju da trebaju biti prvi i najbolji u svemu, nose ekskluzivnu odjeću, vode brigu o prehrani te pridaju pažnju zdravom načinu života). Zaključak kojeg autorice donose jest da su identitet i životni stilovi postali sve pokretljiviji te da se ne mogu predvidjeti i kontrolirati. Nadalje, ističu da okolina koja okružuje kulturni sustav i načini kako se prezentiraju, formira i transformira identitete i životne stilove. Pritom, dakle, treba uzeti u obzir kompleksnost teme i ostale faktore, poput razdoblja u kojem se istraživanje provodi (kriza, ratno stanje i sl.) koji mogu utjecati na samu klasifikaciju životnih stilova i opisivanje istog. Dakle, prema istraživanjima može se vidjeti kako neki životni stilovi (tzv. hedonisti intelektualci i usmjereni na dokolicu) uključuju brigu o zdravoj prehrani i zdravom načinu života. Ovim istraživanjem želi se vidjeti je li prisutan neki segment zdravlja i u istraživanju u kojem su sudjelovali studenti Hrvatskih studija te kakav je trend života mladih koji su vezani uz psihičko i fizičko zdravlje, odnosno koriste li mladi metode za samorazvoj te ujedno postoji li korelacija sa zdravim stilom života.

2.3.3. Životni stil usmjeren na samorazvoj

Područjem samorazvoja najviše su se bavili autori u okviru humanističke psihologije.

2.3.3.1. Humanizam: samoostvarenje kao cilj

Kao pokret, humanistička psihologija formirala se šezdesetih godina (Smith, 1990, u Vizek Vidović i sur., 2003). Humanistička psihologija drži da ljudsko biće nije samo proizvod svoje okoline nego da je ono pod utjecajem samoopažanja i značenja koja pridaje svojim iskustvima. Drugim riječima, humanistički usmjereni psiholozi imaju postavke da je ponašanje pojedinca determinirano njegovim opažanjem svijeta oko sebe te da je ljudsko ponašanje determinirano iznutra, ljudi su motivirani da ostvare svoje najveće potencijale. Rogers i Maslow, kao jedni od najutjecajnijih humanističkih psihologa, smatrali su da sva ljudska bića pokazuju težnju prema samoostvarenju, no da vanjske okolnosti često znaju blokirati tu potrebu. Samoostvarenje su smatrali idealom ljudskog postignuća te da je ono najviša razina ljudskog razvoja u kojoj su ljudski potencijali u potpunosti ostvareni (Maslow, 1970, u Vidović i sur., 2003). I Rogers i Maslow držali su da je osobni rast, kao i životno ispunjenje, temeljni ljudski motiv. Odnosno, da svaka osoba, na različite načine, nastoji psihički rasti i razvijati se. Iz navedenog može se vidjeti kako se već 1960.-tih godina pažnja pridaje osobnom razvoju te kako ljudi teže izgradnji veće kvalitete života, samo što u doba postmodernosti one postaju izraženije. Javlja se više mogućnosti i načina dolaska do cilja, a to govore brojne terapije, sve vidljiviji savjeti stručnjaka, veći broj knjiga za samopomoć, povećani trend ponude tjelesnih aktivnosti i sl. Ljudi posežu za metodama koje često imaju priliku vidjeti na internetskim stranicama ili čuti od prijatelja u potrazi za skladnijim životom kako bi ostvarili životne ciljeve i postigli neku vrstu harmonije.

2.3.3.2. Maslowljeva teorija hijerarhije potreba

Teorija potreba Abrahama Maslowa, jednog od glavnih predstavnika humanističke psihologije, utemeljena je na holističkom pristupu koji najviši domet ljudskih težnji vidi u samoostvarenju (Vidović i sur., 2003). Maslow drži da se neko ponašanje teško može povezati sa samo jednom potrebom. Primjerice, odlazak s prijateljem na kavu može služiti zadovoljenju višestrukih potreba, kao na primjer: za toplim napitkom, druženjem, socijalnim prihvaćanjem i sl. Prema Maslowu ljudske su potrebe hijerarhijski uređene, iz razloga što, između ostalog, zadovoljenju više potrebe prethodi zadovoljenje niže potrebe. Hijerarhija potreba često je prikazivana piramidom u kojoj se na dnu hijerarhije nalaze *temeljne ili egzistencijalne potrebe* koje se odnose na zadovoljenje *fizioloških potreba* te na zadovoljenje potreba povezanih s ostvarenjem *životne sigurnosti;* iznad njih nalazi se skup *psiholoških potreba* koja uključuje *potrebu za pripadanjem* kao i *potrebu za uvažavanjem* (Vidović i sur., 2003: 210). Ta se potreba, prema Maslowu, zadovoljava sklapanjem poznanstva, ljubavnih veza, uključivanjem u religijske zajednice, humanitarne organizacije i sl. Na najvišoj razini nalazi se potreba za samoostvarenjem. Maslow smatra da osobe koje teže samoostvarenju potiče želja za kontinuiranim rastom i razvojem.

Ono što samoostvarenje uključuje jest korištenje vlastitih mogućnosti, talenata i sposobnosti. Prema Vidović i sur. (2003), samoostvarenje se može smatrati kao kontinuirani rast te kretanje prema višim ciljevima kako bi se postigao vlastiti integritet. Drugim riječima, težnja cjelovitim spoznajama te težnja prihvaćanju i spoznaji vlastite prirode. Ono što je vrlo bitno za spomenuti, ističu autorice, jest da se samoostvarenje može očitovati u različitim oblicima: obiteljskim ili društvenim odnosima, majčinstvu, stručnom akademskom radu i sl. što bi značilo da samoostvarenje može znatno utjecati, ne samo na pojedince, nego i na druge, njihovim djelovanjem. Puljić (1980) navodi kako su Maslowljeva istraživanja pokazala da su takve ispunjenije osobe ujedno i zadovoljnije i sretnije te da istovremeno potiču i druge da se realiziraju.

Maslow nije provodio znanstvena istraživanja jer je smatrao da se samoostvarenje ne može procjenjivati standardnim znanstvenim metodama. On se u istraživanjima oslanjao na biografske analize, intervjue i procjene ličnosti povijesnih osoba poput Abrahama Lincolna, Alberta Einsteina, Williame James i mnogih drugih za koje je smatrao da odgovaraju kriterijima istraživanja samoostvarivanja (Karabegović, 2013). Takvim je naizgled nestručnim prikupljanjem i samoprocjenom doživio mnoge kritike. Ono što se iz njegovih istraživanja

može zaključiti jest da je posljedica neuspjeha u vidu samoostvarivanja: smanjeno životno zadovoljstvo, nemir i frustracija (Karabegović, 2013). Ono što je Maslow, između ostalog, dobio svojim istraživanjem, a neki su od odlika samoostvarenih ljudi jest: osjećaj zajedništva s ljudskom zajednicom, aktivno djelovanje u zajednici, stalna svježina doživljavanja života i svakodnevnih situacija, kreativnost, prihvaćanje stvarnosti, prihvaćanje sebe i drugih, prihvaćanje prirode, jednostavnost, spontanost i prirodnost. Iz navedenog, može se zaključiti kako promjena u individui donosi promjene koje su vezane i za druge pripadnike društva te u konačnici i za zajednicu. Ostvareni pojedinac može pozitivno utjecati na društvo oko sebe i na taj način pridonijeti većem broju ljudi, odnosno može se pretpostaviti - ako je pojedinac zadovoljniji i ispunjeniji stvara se sklad i u njegovom okruženju.

2.3.3.3. Humanistička teorija danas

Unatoč kritičarima, duh humanističke paradigme prisutan je i u današnje vrijeme. Odražava se u pozitivnoj psihologiji, koja naglašava istraživanje unutarnjih stanja individue, odnosno njegove snage, vrline, sreće te njegovih vlastitih vrijednosti, a to je područje prvenstveno usmjereno prema poboljšanju iskustva svakodnevnog života – što je i bio cilj humanističkih psihologa, poput Maslowa (Karabegović, 2013). Nakon perioda humanističke psihologije i kritičkog gledišta na sama istraživanja, 1998. godine pojavljuje se pokret pozitivne psihologije, kada Martin Seligman postaje predsjednikom Američkoga psihološkog društva (Rijavec, Miljković, 2006). Nakon izdanja američkog časopisa *American Psychologist*, Seligmana i Csikszentmihalyia, posvećenog pozitivnoj psihologiji, nastaju brojni priručnici i knjige potkrijepljene empirijskim istraživanjima koji su tada bili dostupni široj populaciji (javljaju se *self help* knjige, provode istraživanja propitivanja uvjeta i procesa koji pridonose funkcioniranju pojedinaca, grupa, pa i institucija) (Rijavec, Miljković, 2006). Prema Rijavec i Miljković (2006), ovim područjem psihologije nastaju istraživanja čiji je, između ostalog, predmet istraživanja: koji faktori omogućuju pojedincima, obiteljima i zajednicama da se razvijaju i optimalno funkcioniraju? Kako autorice navode, znanstvenici, navedene grane psihologije, usmjeravaju se na pozitivna iskustva i pozitivne emocije te individualne razlike u ljudskim snagama i vrlinama, te u konačnici sve ono što „život čini vrijednim življenja“ (Rijavec, Miljković, 2006: 623).

3. Socijalne odrednice zdravlja

Briga o vlastitom zdravlju važna je stvar u životu svakog čovjeka. Promicanje zdravlja i javnog zdravstva važne su osnove u razvoju zajednice. Zdravstveni stručnjaci koji su u prijašnje vrijeme bili usredotočeni na liječenje bolesti sada se bave prevencijom i promicanjem zdravog načina života i uklanjanjem čimbenika koji na bilo koji način negativno utječu na zdravlje ljudi. Prema Malinowskom, teško je, bilo danas ili u prošlosti, naći društvenu zajednicu u kojoj se nije cijenila biološka i vitalna važnost zdravlja, i to ne samo za biološki opstanak neke zajednice, već i za ispunjenje planova ili zadataka zajednice u bilo kojoj domeni života (Malinowski, 1971). Još u Antičko doba, u Juvenalovoj poeziji, spominje se izreka „U zdravom tijelu zdrav duh“. Danas se u razvijenim društvima pod pojmom „dobar život“ često misli na zadovoljavanje osnovnih potreba i stjecanje dobara. Može se reći da su ljudi danas više skloni razmišljati o vlastitom zdravlju tek kada nastupi njegovo pogoršanje. Upravo iz tog razloga potrebno je promicati zdrav način života kao životni stil kako bi povećali kvalitetu življenja te spriječili negativne i štetne posljedice fizičkog i duhovnog zdravlja. Čak štoviše, u današnje vrijeme sve je popularnije baviti se i duhom, a ne samo tijelom. Zdrav život u duhu i tijelu stvara kulturu s kojom se rješava pitanje ontološke sigurnosti u individualiziranom svijetu.

Ono što se najčešće može vidjeti kada se radi o preporukama zdravog načina života odnosi se na primjenu pravilne i uravnotežene prehrane, redovitog kretanja i tjelesne aktivnosti. Iz navedenog može se zaključiti kako zdravi životni stilovi uključuju aktivnu brigu o vlastitom zdravlju, kao i odgovorno ponašanje prema sebi. Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (SZO) tjelesna neaktivnost spada među vodećim čimbenicima rizika smrtnosti u svijetu (četvrto mjesto). Hrvati se, prema istraživanju SZO-a nalaze na šestom mjestu pretilosti u svijetu, a pri dnu smo ljestvice kada je riječ o vježbanju. Prema statistici iz upitnika za *Zdravi životni stil i osobnu kontrolu* (2014) kojeg je provela Britanska studija za javno zdravstvo navedeno je da žene više od muškaraca prakticiraju dijetalnu prehranu, više se usmjeravaju na kontrolu tjelesne težine te imaju veću svijest o zdravoj prehrani. Također, prema istom istraživanju navedeno je da mladi ljudi, koji nisu u bračnim zajednicama, prate proaktivniji način života te su usmjereniji na tjelesnu aktivnost.

U današnje vrijeme je iznimno popularan izraz kultura zdravog življenja. Poveznica između pojmova zdravlja i kulture može se objasniti, između ostalog, i u okviru medijskog utjecaja. Naime, kultura kao vrsta nasljeđa obuhvaća vrijednosti i uvjerenja o onome što je dobro i poželjno, i tako određuje smjer ponašanja svojih pripadnika. Upravo su mediji ti koji predstavljaju sliku o nečem što je poželjno, te na taj način utječu na izbore pojedinca. Prema tome, može se reći da kultura utječe na ponašanje pojedinca, njegove percepcije o ukusu, ljepoti i zdravlju, iako se društva razlikuju po vlastitom shvaćanju tih pojmova (Štifanić, 2001). Iz ovog proizlazi da je briga o zdravlju pojedinca povezana sa nizom sociokulturnih obrazaca (Štifanić, 2001). Tako na primjer rezultati istraživanja provedenog u Americi, 1965. godine, pokazuju sedam specifičnih zdravstvenih pravila koji visoko koreliraju sa fizičkim zdravljem pojedinaca. Ta pravila odnose se na: spavanje sedam ili osam sati dnevno, svakodnevno doručkovanje, nikada ili rijetko uzimanje jela između obroka, održavanje propisane tjelesne težine, ne pušenje, umjereno konzumiranje alkohola te redovito vježbanje (Freeman i Levine 1972: 59-60, u: Štifanić, 2001). Praćenje ispitanika u periodu od devet i pol godina pokazalo je da su muškarci koji su primjenjivali sedam pravila imali stopu smrtnosti koja je bila 28% niža od onih koji su primjenjivali tri prakse ili manje, dok je kod žena stopa smrtnosti bila manja 43% u odnosu na žene koje su primjenjivale tri prakse ili manje. Prema Štifaniću, takvi rezultati upućuju na zaključak da su socijalno-strukturirani čimbenici oni koji ili promiču ili ugrožavaju zdravlje.

3.1. Sociologija tijela i izbori

Sociologija tijela, kao relativno novo područje sociologije čiju su važnost sve više počeli uviđati sociolozi, istražuje načine na koje su naša tijela pod utjecajem društva. Tijelo, u ovom smislu, nije samo nešto što ljudi imaju i nije nešto što postoji na fizičkoj razini izvan društva već je nešto što je pod velikim utjecajem društvenih iskustava, baš kao i normi i vrijednosti skupina kojima pripadaju (Giddens, 2007). Jedno od glavnih tema ovog područja tiče se učinaka društvenih promjena na tijelo. Ubrzani rast tehnologije i načini življenja čiji je suvremeni pojedinac itekako svjedok, što predstavlja nove rizike i izazove, postaju mogući utjecaji na tijelo i zdravlje društva. Istovremeno, takav svijet nudi i brojne mogućnosti, a time i izbore, s kojima se može donijeti odluka o tome na koji način živjeti i brinuti za svoje zdravlje.

Medicina doživljava velike transformacije koje pojednicima omogućavaju još uspješnije liječenje te se istovremeno javljaju alternativni oblici medicine koji postaju sve popularniji. Ljudi imaju sve više informacija o zdravlju i često se pokušavaju sami liječiti. Drugim riječima, sve je raširenije shvaćanje da znanje i razumijevanje zdravlja i bolesti nije isključivo područje medicinskih stručnjaka. Svojim izborima i vlastitim razumijevanjem tijela može se odabrati na koji način će se tome i pristupiti. Giddens navodi kako to može biti odabir prehrane, vježbanje i način konzumacije te način na koji ljudi odabiru živjeti. Novi smjerovi, potonje spomenuti, usmjeravaju zdravstveni sustav u modernim društvima, ističe Giddens.

U radovima brojnih sociologa evidentna je poveznica između društva i tijela. Durkheim, Goffman, Foucault, Giddens i Schilling samo su neki od autora koji su ustvrdili vezu između tjelesnih svojstava i kreiranja društvenog života. Analiza u djelima navedenih autora pokazala je kako je tijelo „sredstvo društvenog pozicioniranja i orijentacije“ (Adamović, Maskalan, 2011: 52). Društvo se „upisuje u tijela stimulacijom i razvijanjem određenih potreba, navika i aktivnosti“ (Adamović, Maskalan, 2011: 52). Ipak, autorice navode, tjelesna bića nisu u potpunosti određena društvom jer „subjekti posjeduju razlikovne i kreativne kapacitete koji proizlaze iz njihove individualne svjesnosti“ (Adamović, Maskalan, 2011: 52).

Važan koncept u procesu razvitka svijeta koji treba istaknuti je pitanje izbora koji postaje važniji nego ikad. Izbori u društvu, kao kolektivno djelovanje, određuju društvo kao civilizaciju, dok se u individualnom smislu odnosi na to kako će izgledati njihov život. U tom smjeru, izbor kratkoročno i dugoročno pokreće sljedove događaja i akcije koje imaju posljedice na budućnost, kako pojedinca tako i društva. Prema tome može se zaključiti da dolazi do sve većeg straha i tjeskobe koji su uzrokovani upravo izborom. Kako navodi Salecl (2012) s jedne strane individua se želi uklopiti u masu, a s druge strane, ne želi krivo odabrati. Tako na primjer Salecl komentira da postati svoj nije lak zadatak: „televizijski oglasi potiču vas na potpunu preobrazbu tijela, a u svakom području privatnog i javnog života postoje treneri koji čovjeku pomažu da dosegne vlastiti idealni životni stil“ (Salecl, 2012: 8) te nadodaje da svi ti savjeti kojima su ljudi okruženi preko medija i raznih priručnika ne dovode do zadovoljstva kako je i zamišljeno, čak naprotiv, oni mogu povećati čovjekovu nesigurnost i tjeskobu. Iako ljudi prikupljaju sve potrebite informacije da bi bili sigurni kako im 'to' donosi najveću korist, odnosno da je 'to' najbolje za njih, na njihovu će odluku i dalje utjecati vanjski faktori poput drugih ljudi ili čak unutarnji faktori poput nesvjesnih poriva ili želja (Salecl, 2012). Čak i ako se izbor doima kao osobna stvar ljudima je bitno kakvo će mišljenje o tome imati drugi, odnosno kako ih drugi doživljaju.

Izazovi pojedinca ne sastoje se samo u velikom broju izbora nego i u načinu na koji je izbor predstavljen. Prema Salecl (2012), životni izbori opisani su istim terminima kao i potrošački: „u potrazi smo za pravim životom“ isto kao što tražimo i neke druge stvari, kremu za lice ili novi mobitel (Salecl, 2012: 15). Međutim, u mnoštvu izbora, slobodni da ljudi od svog života naprave što žele, društvo se susreće s brojnim ograničenjima što im zapravo ne ide u korist. Salecl (2012) smatra da ih se potiče da djeluju kao da žive u savršenom svijetu, ali ih u stvarnosti ekonomske okolnosti sprečavaju u toj slobodi izbora. Tako je jedno od graničenja primjer SAD-a i dostupnost zdravstvenih usluga i tehnologije koje se mogu izabrati samo ako pojedinac ima zdravstveno osiguranje, iako ih se ujedno može i platiti. Oni siromašni ne mogu izabrati niti osnovnu skrb. Imperativ „postati svoj“ više izgleda kao da djeluje protiv ljudi umjesto da društvu pruža više slobode, tvrdi Salecl (2012). Nadalje, smatra da to što postindustrijski kapitalizam promiče ideologiju izbora nije puka slučajnost te zaključuje kako mu ono omogućuje da poveća svoju dominantnost. Prema svemu navedenom, može se uvidjeti da nesigurnost nastaje ne samo promjenom vremena u kojem se živi (modernizam, postmodernizam), nego i drugim aspektima poput mnoštva izbora koja pojedinca stavljaju u težak položaj.

Općenito uzevši, knjige o samopomoći osmišljene su kako bi se ublažila tjeskoba zbog vlastite dobrobiti ili uopće položaja u društvu te kako bi preporučile načine poboljšanja života. Ove knjige nude rješenja za bolji život i drugačiji pogled na stvari koje se odvijaju oko ljudi. Između ostalog, postoje i knjige koje nude lakše razumijevanje svijeta i osjećaja. U mnogim knjigama čitateljima se pružaju načini dostizanja osobnog uspjeha. Brojni priručnici samopomoći nalažu da imamo na raspolaganju izbor kako ćemo doživljavati negativne okolnosti, koji postaju povezani s ideologijom pozitivnog mišljenja, koja pak donosi upute kako prevladati životne prepreke (Salecl, 2012). Osim toga, neki priručnici zagovaraju i pozitivno djelovanje, a ne samo pozitivno razmišljanje. Ključna stvar u vezi s vodičima za samopomoć, tvrdi Salecl (2012), jest da oni ne djeluju te smatra da unatoč velikoj potražnji i brojnom čitateljstvu takve knjige nisu uspjele stvoriti sretnije i mentalno zdravije društvo.

Povezanost tjeskobe i izbora primjetili su i filozofi. Kierkegaard je smatrao da tjeskoba proizlazi upravo iz slobode, odnosno suočavanjem s izborima (Prema Kierkegaardu u Salecl, 2012). Ljudima nije lako donijeti odluku što je za njih najbolje. Prema Schwartz u Salecl (2012), istraživanja su pokazala da su ljudi koji su izloženi manjem izboru zadovoljniji. Schwartz (prema Salecl, 2012) predlaže različite oblike samoograničavanja kako bi se ograničilo nezadovoljstvo. On smatra da bi ljudi trebali biti zadovoljni dovoljno dobrim, brinuti se da budu zadovoljni s odlukama koje odabiru te da na kraju krajeva budu konačne i kao takve dobre, zbog toga što su njihove i jer su ih iz nekog razloga odabrali, bez puno razmišljanja. Manje žaliti, biti zahvalan, kontrolirati vlastita očekivanja, suzdržati se od usporedbi s drugima i s onime što je moglo biti.

Promoviranje izbora, kao ključna ideja postindustrijskog kapitalizma, sada otvara puteve novim uslugama čija je namjera pokazati kako se nositi silnim izborima s kojima su ljudi danas suočeni i s ograničavanjem vlastitih želja koje su u porastu. Sve više prisutnih životnih trenera (coach)[2] jedan je od takvih primjera koje navodi Salecl (2012). Trenera, kao osobu kojoj se može obratiti i zamoliti za savjet u suvremenom životu, doživljava se kao osoba koja će povećati čovjekovu mogućnost postizanja uspjeha. Nadalje, iz trenerove perspektive glavni je cilj motivirati, on odgovara na tjeskobu koja je sastavni dio svakodnevnog života. Krajni cilj takve vrste pomoći, tvrdi Salecl (2012), jest ponovna integracija klijenata u tradicionalne uloge proizvodnje i potrošnje. Trening kao novi oblik društvene kontrole potiče pojedinca na prilagođavanje promjena u društvu. Autorica navodi kako je ironija u tome da učenik, između ostalog, postigne takav uspjeh tek nakon što se prepusti treneru i od njega nauči kako se prilagoditi okolini. Ono što se može reći jest da su upravo ljudi oni koji izabiru što je za njih dobro, a što nije te je isključivo na njima hoće li ili neće prihvatiti neki izbor (ili kako ističe Salecl, tiraniju izbora) razumijevajući što se to doista nudi. Slijedom toga, životni stilovi ovise o vlastitom odabiru, a u nastavku će biti iznesene neke od mogućih metoda pri kreiranju osobnog životnog stila. U sljedećem poglavlju bit će prikazane metode samorazvoja koje su korištene u istraživanju, kao i pozitivne učinke istog te što se podrazumijeva pod samorazvojem i zdravim životnim stilom.

[2] Engleski termin coaching na hrvatski nije moguće doslovno prevesti, koriste se inačice „životni trener“ ili „osobni savjetnik“ (Salecl, 2012: 8).

4. Zdravi stil života, samorazvoj i metode

4.1. Zdravi životni stilovi

Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije, zdravlje je stanje potpunog tjelesnog, duševnog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti i iznemoglosti (WHO, 1948). Također, na tim načelima počiva i definicija zdravih životnih stilova koja nudi smjernice za smanjenje rizika od obolijevanja ukidanjem rizičnog ponašanja (poput prestanka pušenja i konzumacije alkoholnih pića), prakticiranjem fizičke aktivnosti te usmjeravanje na zdrave prehrambene navike (WHO, 1999). Kada se upotrebljava termin zdrav životni stil uzima ga se kao koncept koji se sve češće upotrebljava unutar širokog područja zvanog „životni stil“, a najčešće se odnosi na skup ponašanja i navika povezanih sa zdravljem. Zdravlje osim tjelesnog, po definiciji uključuje i duševno blagostanje. Stoga ćemo se u nastavku teksta usmjeriti na samorazvoj kao jednu od odrednica duševnog blagostanja kao i na neke najpoznatije i najpopularnije postupke za samorazvoj.

4.2. Samorazvoj

Osobni rast ili samorazvoj obuhvaća kontinuiran razvoj potencijala osobe. On se temelji na sposobnosti osobe da izgradi stabilne smjernice u oblikovanju vlastite svjesnosti i sposobnosti koje će znatno utjecati na poboljšanje njene kvalitete življenja. Osobni rast je težnja pojedinca da bude bolji nego što je sada s ciljem stjecanja smislenosti, stabilnosti, spremnosti na unutarnje transformacije, sposobnost usvajanja novih informacija i vještina (Bauer i sur., 2015).

Osobni razvoj se odvija tijekom cijelog života osobe. Ne ograničavajući se na knjige za samopomoć, ovakav koncept također uključuje formalne i neformalne aktivnosti za razvoj i u društvenim ulogama kao što su učitelj, voditelj, savjetnik, menadžer, trener za život ili mentor (Salecl, 2012). Nadalje, kada se osobni razvoj odvija u kontekstu institucija, ono se odnosi na metode, programe, alate, tehnike i sustave ocjenjivanja koji podržavaju ljudski razvoj na individualnoj razini u različitim organizacijama. Sami sadržaj takve literature može govoriti o određenim metodama, npr. kako prevazići određeni problem, usmjeriti na prihvaćanje nastalih

situacija, uputiti na lakše razumijevanje i sl. Istraživanje Sandagea i sur. (2011), između ostalog, pokazalo je da osobni i duhovni razvoj pridonose mentalnom zdravlju i ravnoteži.

Danas postoji velika ponuda metoda za samorazvoj, od kojih se neke temelje na rezultatima znanstvenih istraživanja, dok su druge rezultat specifičnih ideja pojedinih autora bez znanstvene podloge. U toj ponudi metoda najčešće se spominju meditacija, joga, knjige za samopomoć, ali i razni seminari i tečajevi.

Meditacija

Prema Miljković i Rijavec (1998), meditacija uključuje različite tehnike za usmjeravanje pažnje i stvaranje promjenjenog stanja svijesti. Meditacija je širi pojam od tehnika meditacije, s obzirom da se meditirati može na mnogo različitih načina. Walsh i Shapiro meditaciju definiraju kao "skup samo-regulacijskih praksi koje su usmjerene na dovođenje mentalnih procesa pod voljnu kontrolu pomoću fokusiranja pažnje i svjesnosti" (Walsh, Shapiro, 2006: 227). Manocha (2009) pak opisuje meditaciju kao diskretno, ali dobro definirano iskustvo "svjesnosti bez misli", odnosno mentalne tišine u kojem je aktivnost uma smanjena. Druge definicije meditaciju opisuju kao način doživljavanja i realizacije samog sebe. Meditacija je sastavni dio gotovo svih vjerskih religija; hinduizma, judaizma, islama i kršćanstva te se njeno prakticiranje nalazi u svim kulturama. Iako se vrste meditacije u današnje vrijeme vrlo razlikuju, sve imaju jedan zajednički element: osoba koja meditira usmjerava pažnju na jedan podražaj što smanjuje osjetne doživljaje i dovodi do promjena u svijesti. Drugim riječima, uspješna meditacija zahtijeva kontrolu prirodne tendencije „lutanja“ uma (Miljković, Rijavec, 1998). Meditacija ima mnogobrojne pozitivne učinke na mentalno zdravlje. Za vrijeme meditacije fokus pažnje prelazi s izvanjskog svijeta na unutarnji, stoga, neki od njezinih dobrobiti mogu biti: smanjenje stresa, povećavanje općeg zadovoljstva životom, smirenost, tzv. uzemljenost, lakše prihvaćanje eventualnih životnih poteškoća, otvorenost pogleda i promatranja prema događajima i sl. (Miljković, Rijavec, 1998). Nadalje, istraživanja Maršanić i sur. (2015) potvrđuju da meditacija ima pozitivne učinke kod mentalnih poremećaja, da dovodi do poboljšanja depresivnih simptoma, anksioznosti, stresa i kvalitete života općenito, koja također uključuje i zdravlje. Također, istraživanja upućuju na to da meditacija može imati značajan utjecaj na pozitivne učinke mozga koji mogu poboljšati pamćenje i spoznaje, raspoloženje i cjelokupno mentalno zdravlje (Newberg, 2011).

Joga

Joga je tradicionalna indijska vježba uma i tijela čija praksa, između ostalog, približava pojedinca da postane svjestan samoga sebe kao i svega što ga okružuje. Koncept interakcije između uma i tijela osnova je praksa joge. Utjecaj joge na fizičko zdravlje postoji već duže vrijeme te je ono priznato i u suvremenoj znanosti (Telles, Singh i Balkrishna, 2014). Joga naglašava povlačenje u samoću, miran položaj tijela i kontrolu disanja kao i „izvanredne učinke svoje metode kao što su akustični i vizualni fenomeni, izvanredna mentalna stanja te vrhunska koncentracija u kojoj se spajaju iskustva praznine i punine“ (Nikić, 2004: 44). Joga uključuje mnogo različitih elemenata kao što su fizičke poze, koncentracija, disanje, duhovnost, unutarnja pažnja, samopoznavanje i meditacija (Park i sur., 2015). Također, vrste joge ima mnogo, a njezini glavni oblici su: hatha-yoga, mantra-yoga, laya-yoga, karma-yoga, jnana-yoga, bhakti-yoga i raya-yoga; svaka od njih uključuje duh i tijelo (Nikić, 2004). Istraživanje Varamballya i Gangadhara (2016) pokazala su pozitivne učinke joge na mentalne poremećaje poput depresije i anksioznosti te na mentalnu ravnotežu. Osim toga, istraživanja pokazuju kako oni koji prakticiraju jogu imaju zdravije prehrambene navike, veću svijest o tijelu i bolju fizičku kondiciju (Park i sur., 2015).

Literatura za osobni razvoj

Općenito rečeno, osobni razvoj jest svjesna potraga za širenjem samosvijesti i znanja, te težnja prema unaprijeđenju osobnih vještina. Između ostalog, ovom temom se bave i knjige o samopomoći koje su osmišljene kako bi ublažile čovjekovu tjeskobu zbog vlastite dobrobiti ili položaja u društvu te preporučile načine poboljšanja života (Salecl, 2012). Svaka riječ, rečenica ili djelo koju osoba pročita ili čuje može utjecati direktnim (svjesnim) ili indirektnim (nesvjesnim) putem na čovjeka, ovisno o tome kako to osoba interpretira. Svjesno odabireći proučavati određenu literaturu čovjek sebi može pomoći na više načina. U ovom slučaju radi se konkretno o literaturi za osobni ili duhovni razvoj. Knjige kao takve mogu obogatiti ljudske živote prenoseći različite svijetove autora, „običnih“ pisaca, istraživača, znanstvenika i putnika kroz život s kojima se osoba/društvo može poistovijetiti, čuti ili naučiti nešto novo, primijeniti vježbe, vidjeti stvari iz različitih kuteva, promisliti i zapitati se. Sve navedeno može utjecati na kvalitetu čovjekovog života. Knjige o osobnom razvoju mogu potaknuti čovjeka na kreativno izražavanje i ispunjenje. Osobni razvoj uključuje aktivnosti koje povećavaju svijest i identitet,

razvijaju ljudske potencijale i talente, poboljšavaju kvalitetu života i doprinose realizaciji ciljeva.

Ostale metode za samorazvoj (radionice, predavanja, treninzi)

Trening ili popularno *coaching* uključuje rad temeljen na individualnom pristupu između trenera i klijenta. To je proces koji je dizajniran kako bi pojedincu omogućio promjenu percepcije i obrasce ponašanja na način koji povećava njegovu učinkovitost i osobno ispunjenje. Osim toga, trenerova uloga u životu pojedinca jest pomoći mu oblikovati način razmišljanja koji će ga dovesti do dubljeg razumjevanja svoje životne situacije i time mu olakšati proces pronalaženja rješenja. U ovoj metodi ključ je samospoznaja. Trener nudi podršku i smjernice kako bi se postavili realni ciljevi na temelju vlastitih potreba i vlastite prirode te kako bi se poduzela akcija u postizanju ciljeva klijenata. Drugim riječima, u takvom procesu koriste se razne metode i strategije kako bi osoba, između ostalog, postigla ono što želi, otkrila što joj je važno, koja uvjerenja ima i sl. u svrhu novih potencijalnih životnih obrazaca ponašanja (Salecl, 2012; Hicks i McCracken, 2010).

Radionice i predavanja su suvremeni oblici interaktivnog učenja koji su usmjereni na grupu polaznika čiji je cilj razviti vještine u određenoj tematici. Za radionicu može se reći da je obrazovna strategija u kojoj se primjenjuju određene metode socijalnog poučavanja raznih tematika (Martinko, 2012). Ključni cilj radionica za samorazvoj je omogućiti sudionicima steći vještine koje će im povećati kvalitetu življenja. Postoje različite vrste radionica osobnog razvoja. To mogu biti tzv. motivacijske radionice koje motiviraju osobu za njegov osobni napredak, ili *how to* radionice/predavanja jasno prikazivajući kako teorija funkcionira u praksi. Kada se radi o duhovnoj radionici obično se uzima u obzir povezanost sudionika sa samim sobom, odnosno, njihov odnos prema smislu i značenju vezano uz vrijednosti i uvjerenja koje osoba ima. Na taj način sudionici imaju priliku oblikovati vlastite stavove i uvjerenja, kako osobno tako i profesionalno (Nicol, 2012). Jedan od primjera učinkovitosti ovakve metode nalazi se u kvalitativnom istraživanju Henriksena i sur. (2015) u kojem se pokazalo kako su praktikanti radionice duhovnog razvoja naznačili da su stekli novu razinu samosvijesti te da su otvorenijeg uma te konačno da je ovakva vrsta edukacije utjecala na njihova osobna uvjerenja, percepcije i vrijednosti povezane sa društvom oko sebe. Rad u grupi nudi različite pogodnosti, od emocionalnih do praktičnih. Primjerice, sudionicima je ugodnije podijeliti osobne probleme, misli i iskustva što u konačnici može pospješiti željene rezultate. Grupe pružaju podršku, razumijevanje i osjećaj pripadnosti (MayoClinic.com, 2015).

U nastavku rada provedeno je istraživanje u kojem su sudjelovali studenti Hrvatskih studija kako bi se prikazalo koriste li studenti navedene metode te postoji li korelacija između prakticiranja metoda za samorazvoj i zdravog stila života.

5. Metodologija istraživanja

Predmet istraživanja

Ovaj istraživački rad prikazuje u kojoj mjeri studenti/ice koriste metode za samorazvoj: meditaciju, jogu, čitanje literature o osobnom razvoju, pohađanje radionica, treninga ili predavanja o istom te koliko su skloni zdravom životnom stilu. Nadalje, prikazuje razlike između studenata i studentica u prakticiranju metoda za samorazvoj i odnosa prema zdravom životnom stilu; razlikuju li se studenti/ice koji ne prakticiraju neku metodu po dimenzijama zdravog životnog stila od onih studenata/ica koji tu metodu prakticiraju te konačno, razlikuju li se studenti/ice koji ne prakticiraju ni jednu metodu po dimenzijama zdravog životnog stila od onih studenata/ica koji prakticiraju jednu ili više metoda.

Cilj istraživanja

Cilj istraživanja jest istražiti postoji li povezanost između prakticiranja metoda za samorazvoj i zdravog životnog stila te prikazati u kojoj mjeri studenti/studentice koriste metode za samorazvoj.

Problemi istraživanja

1. Ispitati u kojoj mjeri studenti/ice koriste metode za samorazvoj: meditaciju, jogu, čitanje literature o osobnom ili duhovnom razvoju, pohađanje radionica, treninga ili predavanja o osobnom razvoju, te koliko su skloni zdravom životnom stilu
2. Ispitati razlike između studenata i studentica u prakticiranju metoda za samorazvoj i zdravom životnom stilu
3. Ispitati razlikuju li se studenti/ice koji ne prakticiraju neku metodu po dimenzijama zdravog životnog stila od onih studenata/studentica koji tu metodu prakticiraju
4. Ispitati razlikuju li se studenti/ice koji ne prakticiraju ni jednu metodu po dimenzijama zdravog životnog stila od onih studenata/studentica koji prakticiraju jednu ili više metoda

Hipoteze

H1. Studentice više od studenata prakticiraju metode za samorazvoj

H2. Studenti/studentice koji ne prakticiraju određenu metodu za samorazvoj će biti manje skloni zdravom stilu života (zdravoj prehrani i tjelesnom aktivnošću, dnevnoj rutini i mentalnoj i socijalnoj ravnoteži) nego studenti/ice koji tu metodu prakticiraju

H3. Studenti/studentice koji ne prakticiraju ni jednu metodu za samorazvoj će biti manje skloni zdravom stilu života (zdravoj prehrani i tjelesnom aktivnošću, dnevnoj rutini i mentalnoj i socijalnoj ravnoteži) nego studenti/ice koji prakticiraju bar jednu metodu

Uzorak istraživanja

Istraživanje je provedeno na prigodnom uzorku. Verčić i sur. (2010), između ostalog, navode kako je takav uzorak zasnovan na jednostavnoj dostupnosti uzorka, odnosno pristupačnosti ispitanika. Ovom vrstom uzorka obuhvaćeni su studenti Hrvatskih studija preddiplomskog i diplomskog studija (260 ispitanika), od toga 69,1% studentica i 31,9% studenata, prosječne dobi 23,5 godine. S prve godine preddiplomskog studija bilo je 8,8 % studenata, druge godine 13,1%, treće 23,5%, prve godine diplomskog 12,7% i druge godine 14,2% ispitanika. Apsolvenata je bilo 27,7%. Najviše ih je bilo iz Zagreba (66,9%), sa sela 11,9%, iz grada srednje veličine 8,5%, iz manjeg grada 7,3% i iz većeg grada 5,4%.

Postupak

Kvantitativna metodologija koja se koristila u ovom istraživanju jest online anketa u sustavu 'Google obrasci'. Poveznica na anketu bila je dostupna na društvenoj mreži *Facebook-a* tako da se preko osobnog profila javno podijelio status koji je imao mogućnost javne podijele među ostalim sudionicama društvene mreže, odnosno, poveznica se dalje proslijedila u privatne grupe Hrvatskih studija kojima studenti istog imaju pristup s obzirom da se tražila populacija studenata Hrvatskih studija. U opisu poveznice ukratko je bilo navedeno objašnjenje istraživanja (njegovi ciljevi i svrha) gdje su, zatim, sudionici 'klikom' na poveznicu svojevoljno izabrali sudjelovati u istraživanju. Pritom, sudionici su na početku ankete bili obaviješteni o povjerljivosti identiteta i podataka dobivenih istraživanjem te o mogućim štetama i koristima vezanim za sudjelovanje. Također, sudionici su prije nastavka na anketu bili upoznati o svom pravu da u svakom trenutku mogu odbiti odgovoriti na eventualno neugodna pitanja te da u

svakom trenutku mogu prekinuti daljnje sudjelovanje u istraživanju. Nadalje, sudionici su bili obaviješteni o anonimnosti te o informacijama o povjerljivosti podataka i njihovoj upotrebi, kao i o podatcima o istraživanju (npr. gdje mogu dobiti više informacija o samom procesu i rezultate istraživanja kako bi vidjeli čemu su doprinijeli svojim sudjelovanjem), te uputama za rješavanje ankete. Pri prikupljanju podataka nisu se bilježili podatci koji identificiraju ispitanicu/ispitanika te se IP adrese nisu bilježile ni spremale, s čime su također sudionici bili upoznati. Podatci dobiveni anketom analizirani su u statističkom programu SPSS IBM Statistics 22. Nakon provedene ankete i obrade podataka originalni podatci predani su na čuvanje mentoru rada u prostorijama Hrvatskih studija u elektroničkom obliku (na CD-u). Pristup podatcima imaju isključivo nositeljica istraživanja i mentor. Vidi *Prijavu povjerenstva za ocjenu etičnosti istraživanja odjela za sociologiju Hrvatskih studija Sveučilišta u Zagrebu* (Prilog 1).

Instrumenti

a. *Upitnik zdravog životnog stila i osobne kontrole* (*Healthy Lifestyle and Personal Control Questionnaire*, HLPCQ, Darviri i sur., 2014)

Upitnik sadrži 26 pitanja u kojima se od sudionika traži da odredi koliko često koristi svaku od navika zdravog životnog stila koristeći skalu Likertovog tipa (1 – nikad ili rijetko, 2 – ponekad, 3 – često i 4 – uvijek).

12 pitanja odnosilo se na prehranu, 8 na uredan život po pitanju prehrane i spavanja, 2 na organizirane fizičke aktivnosti a 4 na socijalnu podršku i pozitivno mišljenje (npr. pozitivne misli za vrijeme teških situacija ili pražnjenje uma prije spavanja). Faktorska anliza pokazala je pet faktora: izbor zdrave hrane, izbjegavanje loše hrane, dnevna rutina, organizirane fizičke aktivnosti i socijalna i mentalna ravnoteža.

U svrhu provjere faktorske strukture upitnika u ovom istraživanju provedena je eksploratorna faktorska analiza metodom glavnih komponenti. Inicijalna faktorska analiza sa 26 pitanja rezultirala je sa sedam faktora koji su objašnjavali 61,50 % ukupne varijance. Kako sadržaj faktora nije bio smisleno interpretabilan, ponovljene su faktorske analize na 3, 4, 5 i 6 faktora. Smislena interpretacija bila je najbolja za tri faktora što je u skladu i sa Scree testom. Dva pitanja remetile su faktorsku strukturu zbog opterećenja na više faktora. Nakon uklanjanja ta 2 pitanja (*Pratite li raspored svojih dnevnih aktivnosti* i *Jedete li dobar doručak*) ponovljena je faktorska analiza metodom glavnih komponenti s varimax rotacijom na 24 pitanja. Kaiser-

Meyer-Olkin testom (KMO=.844) i Bartlettovim testom sfericiteta (χ^2 =2148,463; p=.000) utvrđeno je da su podatci prikladni za faktorizaciju. Dobivena trofaktorska struktura bila je interpretabilna, a tri faktora zajedno objašnjavala su 43,615 % ukupne varijance (Tablica 1). Prvi faktor može se nazvati faktorom *Zdrava prehrana i tjelesna aktivnost* objašnjava 19,191% varijance. Drugi faktor može se nazvati *Dnevna rutina* nakon rotacije objašnjava 15,539% varijance. Treći faktor nazvan je *Mentalna i socijalna ravnoteža* i objašnjava 8,885% varijance.

Cronbachov α koeficijent pouzdanosti podljestvice *Zdrava prehrana i tjelesna aktivnost* koju čini 12 pitanja iznosi .867, podljestvice *Uredan život* koju čini 6 pitanja .790, a podljestvice *Mentalna i socijalna ravnoteža* koju čini 6 pitanja .590. Pouzdanosti za prve dvije podljestvice su visoke, dok je pouzdanost treće nešto niža i rezultate treba uzeti s oprezom.

Tablica 1. *Faktorska struktura upitnika zdravog životnog stila*

Zdrava prehrana i tjelesna aktivnost	komponenta		
	1	2	3
Pazite li na unos kalorija kod prehrane?	,683		
Ograničavate li unos masti kod svojih obroka?	,672		
Izbjegavate li upakiranu hranu ili brzu hranu?	,657		
Izbjegavate li gazirana pića?	,627		
Jeste li pažljivi oko količine hrane koju stavljate na tanjur?	,616		
Provjeravate li deklaraciju na hrani prije nego što kupite proizvod?	,611		
Vježbate li 20 minuta dnevno ili više barem tri puta tjedno?	,608		
Jedete li organsku hranu?	,579		
Vježbate li na organizirani način?	,578		
Konzumirate li proizvode s cjelovitom pšenicom?	,489		
Izbjegavate li jesti kada ste pod stresom ili kada ste razočarani?	,441		
Izbjegavate li konzumirati hranu kada vrijeme provodite vani?	,393		
Dnevna rutina			
Ručate li obično u isto vrijeme?		,846	
Konzumirate li glavne obroke obično u isto vrijeme?		,796	
Večerate li obično u isto vrijeme?		,779	
Doručkujete li obično u isto vrijeme?	,331	,716	
Idete li spavati obično u isto vrijeme?		,673	
Pazite li da ne propustite neki dnevni obrok?	,316	,645	
Mentalna i socijalna ravnoteža			
Tijekom poteškoća uspijevate li se koncentrirati na pozitivne misli?			,651
Razgovarate li ili okupljate li se s Vašom obitelji svakodnevno?			,637
Uspijevate li pronaći balans između posla i obaveza privatnog života?			,627
Dijelite li s drugima svoje osobne probleme ili brige?			,546
Čistite li svoje misli od obaveza sutrašnjeg dana prije spavanja?	,326		,520
Volite li kuhati?			,387

Ukupni rezultat na svakoj podljestvici definiran je kao prosječni rezultat na pitanjima koja ulaze u tu podljestvicu. Viši rezultat na podljestvici *Zdrava prehrana i tjelesna aktivnost* odražava veću brigu za vrstu hrane koja se uzima i redovito tjelesno vježbanje, dok viši rezultat na podljestvici *Dnevna rutina* odražava veću sklonost prema redovitom uzimanju obroka i spavanju. Viši rezultat na podljestvici *Mentalna i socijalna ravnoteža* odražava učestalije korištenje metoda za smanjenje stresa.

b. Korištenje metoda za osobni razvoj mjereno je sa četiri pitanja koja su se odnosila na prakticiranje meditacije, joge, čitanje literature o osobnom razvoju i pohađanje radionica, treninga ili predavanja o osobnom razvoju. Sudionici su na pitanja odgovarali sa *Da, redovito, Da, povremeno* i *Ne*.

6. Rezultati

Broj studenata/ica koji prakticiraju metode za samorazvoj

Tablica 2. *Broj studenata koji prakticiraju metode za samorazvoj*

	N	%
Ne prakticiraju ni jednu metodu	103	39,6
Prakticiraju 1 metodu	64	24,6
Prakticiraju 2 metode	45	17,3
Prakticiraju 3 metode	28	10,8
Prakticiraju 4 metode	20	7,7

Najveći broj studenata ne prakticira ni jednu metodu (39,6%), a od ostalih ih najviše prakticira jednu metodu (24,6%), a slijede oni sa dvije (17,3%), tri (10,8%) i najmanje sa četiri metode (7,7%).

Za svaku od 4 metode izračunata je frekvencija i postotak studenata/ica koji je prakticiraju povremeno ili redovito. Rezultati su prikazani u tablici 3.

Tablica 3. *Broj studenata/ica koji prakticiraju neku od metoda za samorazvoj*

	Meditacija		Joga		Knjige		Radionice, treninzi i predavanja	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Ne	182	70,0	192	73,8	141	54,2	207	79,6
Da, povremeno	62	23,8	55	21,2	93	35,8	43	16,5
Da, redovito	16	6,2	13	5,0	26	10,0	10	3,8
Da, redovito ili povremeno	78	30,0	68	26,2	119	45,8	53	20,3

Kako je broj studenata/ica koji redovito prakticira neku metodu bio mali, zajedno su uzeti u analizu oni koji su izjavili da *redovito* ili *povremeno* prakticiraju neku metodu. Pritom je najviše onih koji čitaju knjige (45,8%), zatim slijede meditacija (30%), joga (26,2%) a na kraju su predavanja, seminari i slične aktivnosti (20,3%).

Razlike između studenata i studentica u korištenju metoda za samorazvoj

Za testiranje razlike između studenata i studentica u korištenju metoda za samorazvoj korišten je Hi-kvadrat test kako bi se usporedile razlike u broju studentica i studenata koje koriste određene metode za samorazvoj.

a. Meditacija

Tablica 4. *Prikaz studenata/ica koji prakticiraju i ne prakticiraju meditaciju*

	Ne prakticiraju	Prakticiraju
Studentice	119 (67,2%)	58 (32%)
Studenti	63 (75,9%)	20 (24,1%)
$\chi 2$= 2,023, p= .155		

Između studenata i studentica nema statistički značajne razlike u prakticiranju meditacije

b. Joga

Tablica 5. *Prikaz studenata/ica koji prakticiraju i ne prakticiraju jogu*

	Ne prakticiraju	Prakticiraju
Studentice	124 (70,1%)	53 (29,9%)
Studenti	68 (81,9%)	15 (18,1%)
$\chi 2$= 4,123, p= .042		

Između studenata i studentica postoji značajna razlika u prakticiranju joge, studentice značajano više od studenata prakticiraju jogu.

c. Čitanje knjiga o osobnom razvoju

Tablica 6. *Prikaz studenata/ica koji prakticiraju i ne prakticiraju čitanje literature o osobnom razvoju*

	Ne prakticiraju	Prakticiraju
Studentice	91 (51,4%)	86 (48,6%)
Studenti	50 (68,2%)	33 (39,8%)
$\chi 2$= 1,774, p= .183		

Između studenata i studentica nema statistički značajne razlike u čitanju knjiga o osobnom razvoju.

d. Pohađanje radionica, treninga i predavanja

Tablica 7. *Prikaz studenata/ica koji prakticiraju i ne prakticiraju pohađanje radionica, treninga i predavanja o osobnom razvoju*

	Ne prakticiraju	Prakticiraju
Studentice	138 (78,0%)	39 (22,0%)
Studenti	569 (83,1%)	14 (16,9%)
$\chi 2$= 0,929 p=.335		

Između studenata i studentica nema statistički značajne razlike u pohađanju radionica, treninga i predavanja o osobnom razvoju.

Zdravi životni stil

U tablici 8. prikazani su deskriptivni pokazatelji za tri podljestvice upitnika zdravog životnog stila.

Tablica 8. *Rezultati na podljestvicama upitnika zdravog životnog stila*

	min	max	M	SD	asimetrič.	spljošt.
Zdrava prehrana i tjelesna aktivnost	1,00	3,75	2,27	0,59	0,138	-0,731
Dnevna rutina	1,00	4,00	2,49	0,70	-0,277	-0,424
Mentalna i socijalna ravnoteža	1,00	4,00	2,72	0,52	-0,260	0,315

Studenti/ice najviše koriste navike koje pridonose mentalnoj i socijalnoj ravnoteži (nešto iznad prosjeka), zatim slijedi dnevna rutina (prosječan rezultat) i na kraju je zdrava prehrana i tjelesna aktivnost (nešto ispodprosječan rezultat). Vrijednosti asimetričnosti i spljoštenosti su zadovoljavajuće što opravdava korištenje parametrijskih statističkih metoda u nastavku.

Tablica 9. *Rodne razlike u zdravom životnom stilu*

	Studentice		Studenti			
	M	SD	M	SD	t-test	p
Zdrava prehrana i tjelesna aktivnost	2,29	0,56	2,24	0,64	0,662	,508
Dnevna rutina	2,51	0,72	2,45	0,66	0,575	,566
Mentalna i socijalna ravnoteža	2,78	0,52	2,58	0,49	2,919	,004

Studenti i studentice međusobno se značajno razlikuju u navikama koje pridonose mentalnoj i socijalnoj ravnoteži. Studentice (M=2,78; SD=0,56) više koriste te navike nego studenti (M=2,58; SD=0,49). U zdravoj prehrani i tjelesnoj aktivnosti, kao i dnevnoj rutini, nema rodnih razlika.

Razlike u zdravom životnom stilu između studenata koji prakticiraju i ne prakticiraju metode za samorazvoj

Za testiranje razlika u zdravom životnom stilu između studenata koji prakticiraju i ne prakticiraju metode za samorazvoj korišten je t-test kako bi se odredile značajnosti razlike u zdravom stilu života između studenata koji koriste ili ne koriste neku od metoda za samorazvoj.

Meditacija

U tablici 10. prikazane su razlike u rezultatima u upitniku *Zdravog životnog stila i osobne kontrole* kod studenata/ica koji prakticiraju i ne prakticiraju meditaciju.

Tablica 10. *Razlike u zdravom životnom stilu studenata/ica koji prakticiraju i ne prakticiraju meditaciju*

	Prakticiraju		Ne prakticiraju			
	M	SD	M	SD	t	p
Zdrava prehrana i tjelesna aktivnost	2,54	0,56	2,16	0,57	5,047	,000
Dnevna rutina	2,56	0,70	2,46	0,70	1,007	.315
Mentalna i socijalna ravnoteža	2,80	0,49	2,68	0,53	1,762	,079

Jedina statistički značajna razlika između studenata/ica koji prakticiraju meditaciju i oni koji je ne prakticiraju pojavila se na podljestvici *Zdrave prehrane* i *Tjelesne aktivnosti*. Oni koji prakticiraju meditaciju u većoj mjeri vode računa o zdravoj prehrani i tjelesnoj aktivnosti (M=2,54; SD=0,56) od onih koji ne prakticiraju meditaciju (M=2,16; SD=0,57).

Joga

U tablici 11. prikazane su razlike u rezultatima u upitniku *Zdravog životnog stila i osobne kontrole* kod studenata/ica koji prakticiraju i ne prakticiraju jogu

Tablica 11. *Razlike u zdravom životnom stilu studenata/ica koji prakticiraju i ne prakticiraju jogu*

	Prakticiraju		Ne prakticiraju			
	M	SD	M	SD	t	p
Zdrava prehrana i tjelesna aktivnost	2,57	,52	2,17	,58	5,053	.000
Dnevna rutina	2,58	,73	2,46	,69	1,229	.220
Mentalna i socijalna ravnoteža	2,80	,52	2,69	,51	1,518	.130

Jedina statistički značajna razlika između studenata/ica koji prakticiraju jogu i oni koji je ne prakticiraju pojavila se na podljestvici *Zdrave prehrane* i *Tjelesne aktivnosti*. Oni koji prakticiraju jogu u većoj mjeri vode računa o zdravoj prehrani i tjelesnoj aktivnosti (M=2,57; SD=0,56) od onih koji ne prakticiraju jogu (M=2,17; SD=0,57).

Knjige o osobnom razvoju

Tablica 12. *Razlike u zdravom životnom stilu studenata/ica koji prakticiraju i ne prakticiraju čitanje literature o osobnom razvoju*

	Prakticiraju		Ne prakticiraju			
	M	SD	M	SD	t	p
Zdrava prehrana i tjelesna aktivnost	2,39	,61	2,17	,55	3,005	.003
Dnevna rutina	2,56	,72	2,43	,68	1,545	.124
Mentalna i socijalna ravnoteža	2,74	,47	2,69	,55	0,754	.451

Jedina statistički značajna razlika između studenata/ica koji čitaju knjige o osobnom razvoju i onih koji to ne čine pojavila se na podljestvici *Zdrave prehrane* i *Tjelesne aktivnosti*. Oni koji čitaju takve knjige u većoj mjeri vode računa o zdravoj prehrani i tjelesnoj aktivnosti (M=2,39; SD=0,61) od onih koji ne čitaju (M=2,17; SD=0,55).

Radionice, treninzi, predavanja

Tablica 13. *Razlike u zdravom životnom stilu studenata/ica koji prakticiraju i ne prakticiraju pohađanje radionica, treninga i predavanja o osobnom razvoju*

	Prakticiraju		Ne prakticiraju			
	M	SD	M	SD	t	p
Zdrava prehrana i tjelesna aktivnost	2,45	,53	2,23	,60	2,427	,016
Dnevna rutina	2,56	,71	2,47	,70159	0,826	,409
Mentalna i socijalna ravnoteža	2,83	,43	2,69	,53485	1,786	,705

Jedina statistički značajna razlika između studenata/ica koji pohađaju radionice, treninge ili predavanja o osobnom razvoju i onih koji to ne čine pojavila se na podljestvici *Zdrave prehrane i Tjelesne aktivnosti*. Oni koji pohađaju radionice, treninge ili predavanja u većoj mjeri vode računa o zdravoj prehrani i tjelesnoj aktivnosti (M=2,45; SD=0,53) od onih koji to ne čine (M=2,23; SD=0,60).

Također je provjereno postoje li razlike u zdravom životnom stilu između onih studenata/ica koji ne prakticiraju ni jednu metodu i onih koji prakticiraju jednu ili više metoda (tablica 14).

Tablica 14. *Razlike u zdravom životnom stilu studenata/ica koji prakticiraju jednu ili više metoda i onih koji ne prakticiraju niti jednu metodu*

	Prakticiraju jednu ili više		Ne prakticiraju uopće			
	M	SD	M	SD	t	p
Zdrava prehrana i tjelesna aktivnost	2,39	,57	2,09	,57	4,199	,000
Dnevna rutina	2,53	,71	2,43	,69	1,108	,269
Mentalna i socijalna ravnoteža	2,76	,50	2,65	,53	1,733	,084

Jedina statistički značajna razlika između studenata/ica koji ne prakticiraju niti jednu metodu i onih koji prakticiraju jednu ili više metoda pojavila se na podljestvici *Zdrave prehrane* i *Tjelesne aktivnosti*. Oni koji prakticiraju bar jednu metodu u većoj mjeri vode računa o zdravoj prehrani i tjelesnoj aktivnosti (M=2,39; SD=0,57) od onih koji to ne čine (M=2,09; SD=0,57).

7. Rasprava

Cilj ovog istraživanja bio je istražiti u kojoj mjeri studenti/studentice koriste metode za samorazvoj i koliko su skloni zdravom životnom stilu te postoji li povezanost između prakticiranja metoda za samorazvoj i zdravog životnog stila. Specifični istraživački problemi bili su ispitati razlike između studenata i studentica u korištenju metoda za samorazvoj i sklonosti zdravom životnom stilu, te jesu li studenti/ice koji ne prakticiraju metode za samorazvoj manje skloni zdravom stilu života.

Rezultati su pokazali kako najveći broj studenata ne prakticira niti jednu od navedenih metoda. Od onih koji to čine najviše je onih koji čitaju literaturu o osobnom razvoju, zatim slijede meditacija, joga, a na kraju su radionice, treninzi i predavanja. Jedno od mogućih objašnjenja zašto više čitaju navedenu literaturu nego što prakticiraju ostale metode jest da je općenito jednostavnije čitati knjigu nego kontinuirano vježbati jogu, meditirati ili odlaziti na predavanja i radionice.

Kad je u pitanju sklonost zdravom životnom stilu studenti/ice najviše koriste navike koje pridonose mentalnoj i socijalnoj ravnoteži (nešto iznad prosjeka), zatim slijedi dnevna rutina (prosječan rezultat) i na kraju je zdrava prehrana i tjelesna aktivnost (nešto ispodprosječan rezultat). Dakle, može se reći da je sklonost zdravom životnom stilu kod studenata/ica uglavnom prosječna.

Jedno od mogućih objašnjenja zašto većina studenata ne prakticira metode za samorazvoj, što se ujedno povezuje i s manjom sklonosti prema brizi o zdravlju, jest da su studenti ograničeni slobodnim vremenom. Istraživanje koje su provele Brkljačić i Lipovčan (2010) na uzorku od 150 studenata Hrvatskih studija i Fakulteta elektrotehnike i računarstva u Zagrebu pokazalo je kako su studenti time najmanje zadovoljni. Takav rezultat objašnjavaju zbog preopterećenosti studenata što za posljedicu ima manjak slobodnog vremena. Nezadovoljstvo studenata slobodnim vremenom u relaciji je i s nezadovoljstvom prema zdravlju općenito (što uključuje nedostatak rekreacije i bavljenje nekim dodatnim aktivnostima) zbog opće iscrpljenosti i umora uzrokovano obavezama koje su povezane s fakultetskim obavezama.

Hipoteza da *studentice više od studenata prakticiraju metode za samorazvoj* pokazala se točnom samo kod prakticiranja joge što znači da je samo djelomično potvrđena. Studentice su značajno više od studenata sklone prakticirati jogu. Kada je riječ o prakticiranju ostalih metoda, nije bilo statistički značajnih razlika između studenata i studentica. Kada je u pitanju zdravi životni stil, statistički značajna razlika pokazala se samo u održavanju mentalne ravnoteže, čemu su studentice sklonije od studenata.

Navedene rezultate možemo povezati s istraživanjem Middletona i sur. (2013) koje je također pokazalo da jogu prakticiraju pretežito žene samo što je u tom slučaju uzeta šira populacija te su tako rezultati pokazali da se radi o ženama koje su visokoobrazovane, srednjih godina te višeg socioekonomskog statusa. Moguće objašnjenje zašto se u ovom istraživanju pokazalo da studentice više od studenata prakticiraju jogu, koje su ujedno i u korelaciji s većom preferencijom ka zdravom životnom stilu, jest taj da žene imaju više sklonosti prema samoizgradnji nego što to imaju muškaraci. U istraživanju *Gender Differences in Food Choice: The Contribution of Health Beliefs and Dieting* (2004) Wardle i sur. ponudili su, između ostalog, dva moguća objašnjenja spolnih razlika. Prvo objašnjenje ukazuje da je veća vjerojatnost da će žene posegnuti za dijetom, dok drugo drži da žene imaju snažnija uvjerenja o važnosti zdrave prehrane od muškaraca. Prema tome, spolne razlike mogu se djelomično objasniti većom uključenosti žena u kontroliranju tjelesne težine. Prema Wardle i sur. (2004), istraživanja su pokazala da su žene više zabrinute oko tjelesne težine od muškaraca. Nadalje, pokazalo se kako su muškarci, u odnosu na žene, manje skloni u izvještavanju da pokušavaju slijediti savjete koji su vezani uz zdravu prehranu. Jedna od zanimljivosti koju navode Wardle i sur. (2004) jest viđenje Courtenaya koji razmatra moguće mišljenje o zdravoj prehrani viđenoj kao stereotip. Drugim riječima, takvo je prakticiranje "ženska praksa“ pa je manja vjerojatnost da će muškarci odabrati zdraviju hranu čak i ako znaju da je korisno. Imajući to u vidu, možemo povući paralelu i s gore navedenim rezultatima vezanim uz metode samorazvoja. Naime, zbog spomenute stereotipizacije, muškarcima je možda neugodno priznati da idu na jogu, prakticiraju meditaciju itd., što također valja uzeti u obzir.

Hipoteza da će *studenti/studentice koji ne prakticiraju određenu metodu za samorazvoj biti manje skloni zdravom stilu života (zdravoj prehrani i tjelesnoj aktivnosti, urednom životu i mentalnoj i socijalnoj ravnoteži) nego studenti/ice koji tu metodu prakticiraju* potvrđena je za svaku od metoda za samorazvoj. Statistički značajna razlika između studenata/ica koji prakticiraju meditaciju, jogu, čitanje literature za osobni razvoj te pohađanje neke vrste edukacije za osobni razvoj i oni koji takve metode ne prakticiraju pojavila se na podljestvici

Zdrave prehrane i *Tjelesne aktivnosti,* dok u aspektima *Dnevne rutine* i *Mentalne i socijalne ravnoteže* nije bilo statistički značajne razlike. Oni koji prakticiraju neku od metoda za samorazvoj u većoj mjeri vode računa o zdravoj prehrani i tjelesnoj aktivnosti. S obzirom da se radi o korelacijskom istraživanju treba napomenuti kako takva istraživanja ne dozvoljavaju zaključivanje o uzročno-posljedičnim odnosima već samo o razini povezanosti promatranih pojava tj. ponašanja.

Hipoteza da će *studenti/studentice koji ne prakticiraju niti jednu metodu za samorazvoj biti manje skloni zdravom stilu života (zdravoj prehrani i tjelesnoj aktivnosti, dnevnoj rutini i mentalnoj i socijalnoj ravnoteži) nego studenti/ice koji prakticiraju bar jednu metodu* djelomično je potvrđena. Statistički značajna razlika između studenata/ica koji ne prakticiraju niti jednu metodu i onih koji prakticiraju jednu ili više metoda pojavila se na podljestvici *Zdrave prehrane* i *Tjelesnog vježbanja,* dok u aspektima *Dnevne rutine* i *Mentalne i socijalne ravnoteže* nije bilo statistički značajne razlike. Oni koji prakticiraju bar jednu metodu u većoj mjeri vode računa o zdravoj prehrani i tjelesnoj aktivnosti.

Ovo istraživanje ima i neka ograničenja. Naime, kako se radi o web istraživanju nije bio podjednak broj studenata i studentica, jer je više studentica odgovorilo na upitnik. To onemogućava generalizaciju na cijelu populaciju studenata, vrijedi samo za one na Hrvatskim studijima. Nadalje, buduća istraživanja trebala bi uključiti i pitanja koja bi dala odgovore na pitanja poput: kakvi su stavovi studenata prema metodama za samorazvoj, kako dolaze do informacija o tim metodama, zbog kojih razloga ih prakticiraju, što time žele postići, što podrazumijevaju pod zdravim životom itd. Prema tome, treba uzeti u obzir kako podatci prikupljeni metodom ankete nemaju dovoljnu dubinu i širinu te bi u budućim istraživanjima bilo korisno provesti i kvalitativna istraživanja, odnosno istraživanja kombiniranom metodologijom.

Također, u budućim istraživanjima bilo bi korisno ispitati reprezentativni uzorak studenata Hrvatske kako bi se dobio uvid u kojoj mjeri studenti općenito koriste metode za samorazvoj te koliko su skloni zdravom stilu života. Isto tako, buduća istraživanja trebala bi ispitati i ulogu socioekonomskog statusa, doba i vrste obrazovanja što bi dalo potpuniju sliku o metodama za samorazvoj i odnosu prema zdravom stilu života.

Nadalje, nedostatak ovog istraživanja mogao bi biti nedostatak jasne definicije mjerenih konstrukata poput samorazvoja, literature za osobni razvoj, pohađanje treninga i seminara za isto. S obzirom na to da upitnik nije sadržavao definicije navedenih pojmova, odgovori su temeljeni na subjektivnom shvaćanju studenata što se pod ovim pojmovima podrazumijeva.

Istraživanje Darvira i sur. (2014) prema kojem se u ovom istraživanju koristio dio upitnika vezano za zdravi stil života obuhvatilo je, između ostalog, i pitanja koja se tiču dijetalnih izbora, pitanja vezana za stres i osobnu kontrolu, kvalitetu sna i konzumiranje duhanskih proizvoda. Oni su svojim istraživanjem dobili značajnu povezanost između podljestvica ukazujući na to da pojedinci koji usvajaju zdrave prehrambene navike i izbjegavaju štetne prehrambene utjecaje prate dnevnu rutinu u svojim aktivnostima, vježbaju na organiziran način, traže socijalnu podršku i skrbe o mentalnom zdravlju. Prema tom istraživanju žene također imaju znatno više rezultate od muškaraca, mlađi pojedinci prakticiraju organizirano vježbanje češće nego stariji, nevjenčane osobe traže socijalnu podršku i skrbe za mentalno zdravlje više nego vjenčane osobe. Nadalje, pokazalo se kako takve osobe imaju više rezultate u podljestvici zdrave prehrane i tjelesnog vježbanja. Osim toga, bolja procjena zdravstvenog stanja značajno je povezana s višim rezultatima u svim podljestvicama i ukupnim rezultatima. Ono što su istaknuli jest kako zdravstveno promoviranje sugerira da pojedinac ima povećanu kontrolu nad svojim životom i zdravljem. S obzirom na modernu i užurbanu okolinu koja može biti izvor brojnih stresora, kao npr. radno okruženje i obaveze, to se može činiti osobito teškim. Međutim, oni smatraju kako zdravi izbori odražavaju „snažnu“ osobu, sposobnu kontrolirati stres i donositi odluke koje imaju dugoročne koristi.

Istraživanje je pokazalo da intervencije na području upravljanja stresom i promicanju zdravlja rezultiraju dodatnim promjenama u načinu prehrane, vježbanja, socijalne podrške i dnevne rutine. Nadalje zaključuju kako je remećenje dnevnog ritma jedan od glavnih stresora koji utječe na fiziologiju, te kako nakon nekog vremena može dovesti čak i do bolesti. Nasuprot tome navode kako pridržavanje svakodnevnog programa smanjuje negativne emocije i razinu stresa te da se time povećava šansa za zdravijim izborima.

U istraživanju Brkljačić i Lipovčan (2010), gdje su ispitivale zadovoljstvo životom, autorice ukazuju na značajnost prediktora zadovoljstva duhovnim životom gdje ističu da mladi u osobnom razvoju traže odgovore vezane uz stvaranje vlastitog identiteta o čemu su pisali i Salecl (2012), Tomić-Koludrović i Leburić (2002) te Giddens (2007).

Ono što su dobili Mašina i sur. (2017) među studentima medicine u Zagrebu suprotno je od dobivenih rezultata ovog istraživanja, kada je riječ o prehrambenim navikama i osobnom razvoju. Naime, njihovo istraživanje pokazalo je kako studenti medicine pokazuju visoku razinu primjenjivosti zdravih prehrambenih navika i odnosa prema osobnom rastu. U podljestvici tjelesne aktivnosti studenti pokazuju srednju ili umjerenu razinu primjenjivosti dok studentice vrlo nisku. Doduše, studentice pokazuju više rezultate u podljestvici odgovornosti

prema zdravlju i međuljudskim odnosima što se pozitivno nadovezuje i na provedeno istraživanje.

8. Zaključak

U ovom radu dobiveni su sljedeći zaključci:

1. Najveći broj studenata ne prakticira ni jednu metodu (39,6%), a od ostalih ih najviše prakticira jednu metodu, a slijede oni sa dvije, tri i najmanje sa četiri metode. Pritom je najviše onih koji čitaju knjige (45,8%), zatim slijede meditacija (30%), joga (26,2%) a na kraju su radionice, predavanja i seminari (20,3%).
2. Studentice više od studenata prakticiraju jogu. Kad su u pitanju ostale metode nema statistički značajnih rodnih razlika.
3. Kad je u pitanju zdravi životni stil studenti/ice najviše koriste navike koje pomažu mentalnu i socijalnu ravnotežu, zatim slijedi dnevna rutina i na kraju zdrava prehrana i tjelesna aktivnost. Studentice više koriste takve navike nego studenti. U zdravoj prehrani i tjelesnom vježbanju kao i dnevnoj rutini nema rodnih razlika.
4. Studenti/ice koji prakticiraju bilo koju od metoda samorazvoja u većoj mjeri su skloni voditi računa i o zdravoj prehrani i o tjelesnoj aktivnosti.

U ubrzanom ritmu života problemi zdravlja i zdravog životnog stila sve više dobivaju na važnosti, što se može zaključiti prema brojnim istraživanjima koji se tom tematikom u današnje vrijeme bave. S obzirom da je prikazana postojanost korelacije između prakticiranja metoda za samorazvoj i zdravog životnog stila u budućim istraživanjima bilo bi korisno proširiti znanja o metodama koje pojedinci koriste u svrhu poboljšanja kvalitete življenja. Ako samosvjesna individua radi dobro za sebe što mu pospješuje kvalitetu života onda se isto tako može pretpostaviti da na neki način doprinosi i društvu, svojim izborima, ponašanjem i djelovanjem. S obzirom na to da je čovjek sveobuhvatna individua satkana od psihičke, fizičke, socijalne i duhovne komponente, na taj način bi mu trebalo i pristupiti. Duhovna dimenzija čovjekove egzistencije prisutna je i u novijoj znanstvenoj literaturi, što ukazuje na njezinu važnost i prikazuje značaj daljnjeg proučavanja. Duhovno propitkivanje i istraživanje čovjeka važno je, između ostalog, radi promocije samoga zdravlja i tehnika koje to zdravlje pospješuju. Informacije dobivene istraživanjem mogu poslužiti lakšoj implementaciji programa javnog zdravstva za mlade u školama gdje bi se proširila tematika zdravlja na način da se uključe i metode za samorazvoj (ili edukacija o istom). Odnosno, može poslužiti kao prikaz što bi bilo korisno i relevantno ponuditi mladima u svrhu zdravlja. Također, u budućim školskim

programima moglo bi se uzeti u obzir prakticiranje meditacije ili joge u ustanovama, kao i kvalitetnija, zdravija prehrana u studentskim menzama.

Literatura

Adamović, M., Maskalan, A. (2011). *Tijelo, identitet i tjelesne modifikacije*. Sociologija i prostor: časopis za istraživanje prostornoga i sociokulturnog razvoja, Vol.49 No. 1 (189), 49-70.

Baćak, V. (2007). *O pojednostavljivanju modernosti: kritika Baumana i Giddensa*. Diskrepancija : studentski časopis za društveno-humanističke teme, Vol.8 No. 12, 5-19.

Bauer, J., Park, S., Montoya, R., Wayment, H. (2015). *Growth Motivation Toward Two Paths of Eudaimonic Self-Development*. Journal of Happiness Studies, Vol. 16 Issue 1, 185-210.

Brkljačić, T., Kaliterna Lipovčan, Lj. (2010). *Zadovoljstvo životom i osjećaj sreće kod studenata*. Suvremena psihologija, Vol.13 No. 2, 189-200.

Constitution of the World Health Organization: principles (1948). posjećeno 19.08.2017., s adrese: http://www.who.int/about/mission/en/

Darviri, C., Alexopoulos, C. E., Artemiadis, K. A., Tigani, X., Kranitou, C., Darvyri, P., Chrousos, P. G. (2014). *The Healthy Lifestyle and Personal Control Questionnaire (HLPCQ): a novel tool for assessing self-empowerment through a constellation of daily activities*. BMC Public Health, Vol. 14, preuzeto: 10.7.2017., s adrese: http://www.biomedcentral.com/1471-2458/14/995

Darviri, C., Artemiadis, C. A, Tigani, X., Alexopoulos, E. C. (2011). *Lifestyle and self-rated health: a cross-sectional study of 3,601 citizens of Athens, Greece*. BMC Public Health, Vol. 11, 619.

Fanuko, N. (2009). *Sociologija*. Zagreb: Profil.

Giddens, A. (2007). *Sociologija*. 4. izdanje, Zagreb: Nakladni zavod Globus.

Habermas, J. (1988). *Filozofski diskurs moderne*. Zagreb: Globus.

Henriksen, R. C., Polonyi, M. A., Bornsheuer-Boswell, J. N., Greger, R. G., Watts, R. E. (2015). *Counseling Students' Perceptions of Religious/Spiritual Counseling Training: A Qualitative Study*. Journal of Counseling & Development, Vol. 93, 59-69.

Hicks, R., McCracken, J. (2010). *Three hats of a leader: coaching, mentoring and teaching*. Physician Executive, Vol. 36 (6), 68-70.

Karabegović, M. (2017). *Psihologija ličnosti*. posjećeno: 03.08.2017., s adrese: http://www.istrazime.com/psihologija-licnosti/samoaktualizacija-ideal-psiholoskog-razvoja/

Malinowski, B. K. (1971). *Magija, nauka i religija i druge studije*. prev. Anđelija Todorović, Beograd: Prosveta.

Martinko, J. (2012). *Radionica – metoda interaktivnog učenja i poučavanja odraslih*. Andragoški glasnik: Glasilo Hrvatskog andragoškog društva, Vol.16, No. 2. (29), Stručni rad. 165-174.

Manocha, R. (2009). *Why Meditation?*. Australian Family Physician, 29 (12), 1135-1138.

Maršanić Boričević, V., Paradžik, Lj., Zečević, I., Karapetrić-Bolfan, Lj. (2015). *Usredotočena svjesnost – mindfulness: primjena u djece i adolescenata*. Soc. psihijat., 43, 142 – 150.

Mašina, T., Madžar, T., Musil, V., Milošević, M. (2017*). Razlike u načinu života koji promiče zdravlje s obzirom na spol i godinu studiranja među studentima medicine u Hrvatskoj*. Acta clinica Croatica, Vol.56., No. 1, 84-90.

MayoClinic (2015). *Support groups: Make connections, get help*. posjećeno 20.07.2017., s adrese: http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/support-groups/art-20044655

Miliša, Z., Bagarić, M. (2012). *Stilovi ponašanja i vrijednosne orijentacije*. MediAnali: međunarodni znanstveni časopis za pitanja medija, novinarstva, masovnog komuniciranja i odnosa s javnostima, Vol.6, No.12, 68-104.

Miljković, D., Rijavec M. (1998). *S onu stranu zrcala*. Zagreb: IEP.

Neljak, M., Markuš, D. (2013). *Provjera latentne strukture ljestvice ZŽS1 za mjerenje zdravog životnog stila srednjoškolaca*. Organizacijski oblici rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije/Findak, Vladimir - Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, 137-141.

Nicol, J. (2012). *The use of a workshop to encourage trainers to consider spiritual care*. Education For Primary Care: An Official Publication Of The Association Of Course Organisers, National Association Of GP Tutors, World Organisation Of Family Doctors, Vol. 23 (2), 131-133.

Nikić, M. (2004). *Joga i kršćanstvo*. Obnovljeni život: časopis za filozofiju i religijske znanosti, Vol. 59 No.1, 41-59.

Park, L. C., Braun, T., Siegel, T. (2015). *Who practices yoga? A systematic review of demographic, health-related, and psychosocial factors associated with yoga practice*. J Behav Med, Springer Science Business Media New York, 460–471.

Puljić, Ž. (1980). *Samoostvarene osobe u psihologiji A. H. Maslowa*. Crkva u svijetu, Vol.15, No.3, 268-276.

Rijavec, M., Miljković, D. (2006). *Pozitivna psihologija: psihologija čije je vrijeme (ponovno) došlo*. Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja, Vol.15, No. 4-5 (84-85), 621-641.

Salecl, R. (2012). *Tiranija izbora*. prev. T. Valentić, Zaprešić: Faktura.

Sandage, S. J., Hill, P. C., Vaubel, D. C. (2011). *Generativity, Relational Spirituality, Gratitude, and Mental Health: Relationships and Pathways*. International Journal for the Psychology of Religion, Vol. 21, 1-16.

Štifanić, M. (2001). *Sociološki aspekti zdravlja i bolesti*. Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja, Vol.10, No. 1-2, 51-52.

Telles, S., Singh, N., Balkrishna, A. (2014). *Role of respiration in mind-body practices: concepts from contemporary science and traditional yoga texts*. Opinion article, Frontiers In Psychiatry, Vol. 5, 167.

Tomić-Koludrović, I., Knežević, S. (2004). *Konstrukcija identiteta u mikro-makro kontekstu*. Acta Lader, 1/2004, 109-126.

Tomić-Koludrović, I., Leburić, A. (2002). *Sociologija životnog stila*. Naklada Jesenski i Turk: Zagreb.

Tkalac Verčić, A., Sinčić Ćorić, D., Pološki Vokić, N. (2010). *Priručnik za metodologiju istraživačkog rada: kako osmisliti, provesti i opisati znanstveno i stručno istraživanje*. Zagreb: M.E.P.

Varambally, S., Gangadhar, B. N. (2016). *Current status of yoga in mental health services*. International Review of Psychiatry, Vol. 28, 233-235.

Vizek Vidović, V., Vlahović-Štetić, V., Rijavec, M., Miljković, D. (2003). *Psihologija obrazovanja.* Zagreb: IEP-VERN'.

Zlatar, J. (2008). *Anthony Giddens: Refleksivna projekcija osobnosti*. Revija za sociologiju, 39 (3), 161-182.

Zrinščak, S. (2001). *Skeptična generacija. Životni stilovi mladih u Hrvatskoj (Inga Tomić-Koludrović i Anči Leburić)*. Socijalna ekologija: časopis za ekološku misao i sociologijska istraživanja okoline, Vol.10, No.3, 204-207.

Žažar, K. (2008). *Modernost i klasična sociologija: Ambivalentnost klasične sociološke teorije*. Revija za sociologiju, Vol.39, No. 3, 183-204.

Walsh, R., Shapiro, L., S. (2006). *The Meeting of Meditative Disciplines and Western Psychology: A Mutually Enriching Dialogue.* American Psychologist, Vol. 61 (3), 227-38.

Wardle, J., Haase, A. M, Steptoe, A., Nillapun, M., Jonwutiwes, K., Bellisle, F. (2004). *Gender Differences in Food Choice: The Contribution of Health Beliefs and Dieting*. Ann Behav Med 27(2), 107–116.

World Health Organization (1999). *Healthy living: what is a healthy lifestyle?*. Regional Office for Europe, Copenhagen: Eur/Icp/lvng 01 07 02, E66134, 2-18.

Prilog

Anketni upitnik

PRAKTICIRANJE TEHNIKA ZA SAMORAZVOJ I ODNOS PREMA ZDRAVOM STILU ŽIVOTA

Cijenjena kolegice/cijenjeni kolega,

upitnik je dio istraživanja kojeg provodi studentica sociologije u svrhu izrade diplomskog rada. Cilj ovog diplomskog rada jest ispitati u kojoj mjeri studenti/studentice koriste pojedine metode za samorazvoj te istražiti postoji li povezanost između prakticiranja metoda za samorazvoj i zdravog životnog stila.

Upitnik je anoniman, a njegovi podatci koristit će se isključivo u svrhu izrade diplomskog rada. U bilo kojem trenutku slobodni ste odustati od ispunjavanja upitnika.

U slučaju bilo kakvih pitanja, molimo Vas kontaktirajte voditeljicu istraživanja, Anju Jordanić ajordanic@hrstud.hr ili njezinog mentora, doc. dr. sc. Dario Pavić dpavic@hrstud.hr.

Za ispunjavanje je potrebno izdvojiti oko 5 minuta. Upute za ispunjavanje nalaze se uz pitanja.

Hvala Vam što ste pristali na ispunjavanje ankete!

Slijedi nekoliko pitanja o sociodemografskim obilježjima.

Dob (*Molim upišite koliko imate godina*): _____

Spol *(Molim označite):* Ž M

Godina studija *(Molim označite):*

1. Preddiplomski 1 2 3
2. Diplomski 1 2

Smjer studija (Molim upišite):

Odaberite tip naselja Vašeg stalnog boravišta *(Moguć je samo jedan odgovor):*

1. Selo
2. Manji grad (do 20 000 stanovnika)
3. Grad srednje veličine (20 000-50 000 stanovnika)
4. Veći grad (više od 50 000 stanovnika)
5. Grad Zagreb

Molim Vas označite stupanj obrazovanja jednog od roditelja:

1. Bez škole
2. Osnovna škola
3. Srednja škola
4. Viša ili visoka škola

1. Prakticirate li meditaciju? *(Molim odaberite jedan odgovor)*

a) ne

b) da, povremeno

c) da, redovito

2. Prakticirate li jogu ili neku drugu sličnu tehniku (Tai Chi, Qigong i sl.)? *(Molim odaberite jedan odgovor)*

a) ne

b) da, povremeno

c) da, redovito

3. Čitate li knjige o osobnom ili duhovnom razvoju? *(Molim odaberite jedan odgovor)*

a) ne

b) da, povremeno

c) da, redovito

4. Pohađate li radionice, treninge, predavanja ili sl. vezano za osobni ili duhovni razvoj? *(Molim odaberite jedan odgovor)*

a) ne

b) da, povremeno

c) da, redovito

Sljedeća pitanja odnose se na zdravi životni stil.

5. Molim Vas da na skali od 1 do 4 označite u kojoj mjeri se određena tvrdnja odnosi na Vas, pri čemu broj 1 – označava Nikada ili Rijetko, 2 – Ponekad, 3 – Često, 4 – Uvijek.

Jeste li pažljivi oko količine hrane koju stavljate na tanjur? 1 2 3 4

Provjeravate li deklaraciju na hrani prije nego što kupite proizvod? 1 2 3 4

Pazite li na unos kalorija kod prehrane? 1 2 3 4

Ograničavate li unos masti kod svojih obroka? 1 2 3 4

Volite li kuhati? 1 2 3 4

Jedete li organsku hranu? 1 2 3 4

Konzumirate li proizvode s cjelovitom pšenicom? 1 2 3 4

Izbjegavate li upakiranu hranu ili brzu hranu? 1 2 3 4

Izbjegavate li gazirana pića? 1 2 3 4

Izbjegavate li jesti kada ste pod stresom ili kada ste razočarani? 1 2 3 4

Izbjegavate li konzumirati hranu kada vrijeme provodite vani s prijateljima? 1 2 3 4

Konzumirate li glavne obroke obično u isto vrijeme? 1 2 3 4

Pazite li da ne propustite neki dnevni obrok? 1 2 3 4

Jedete li dobar (zdravi) doručak? 1 2 3 4

Idete li spavati obično u isto vrijeme? 1 2 3 4

Pratite li raspored svojih dnevnih aktivnosti? 1 2 3 4

Doručkujete li obično u isto vrijeme? 1 2 3 4

Ručate li obično u isto vrijeme? 1 2 3 4

Večerate li obično u isto vrijeme? 1 2 3 4

Vježbate li 20 minuta dnevno ili više barem tri puta tjedno? 1 2 3 4

Vježbate li na organizirani način? (postoji li početak i kraj, određeni slijedovi koje poštujete i sl.)
1 2 3 4

Dijelite li s drugima svoje osobne probleme ili brige? 1 2 3 4

Tijekom poteškoća uspijevate li se koncentrirati na pozitivne misli? 1 2 3 4

Čistite li svoje misli od obaveza sutrašnjeg dana prije spavanja? 1 2 3 4

Razgovarate li ili okupljate li se s Vašom obitelji svakodnevno? 1 2 3 4

Uspijevate li pronaći balans između posla/obaveza, privatnog života i slobodnog vremena? 1 2 3 4

Ovo je kraj anketnog upitnika. Zahvaljujemo na sudjelovanju!