Spolne razlike u tjelesnom samopoštovanju i tjelesnoj aktivnosti studenata

Lemut, Ivana

Master's thesis / Diplomski rad

2014

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:142:475606

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-28**

FILOZOFSKI FAKULTET
SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

Repository / Repozitorij:

FFOS-repository - Repository of the Faculty of Humanities and Social Sciences Osijek

zir.nsk.hr

SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

dabar
DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJI

Sveučilište J.J. Strossmayera Osijek

Filozofski fakultet

Studij psihologije

SPOLNE RAZLIKE U TJELESNOM SAMOPOŠTOVANJU I TJELESNOJ AKTIVNOSTI STUDENATA

Diplomski rad

Ivana Lemut

mentor: izv. prof. dr. sc. Gorka Vuletić

Osijek, 2014.

SADRŽAJ

1. Uvod ..... **Pogreška! Knjižna oznaka nije definirana.**
1.1. Samopoimanje i samopoštovanje ..... **Pogreška! Knjižna oznaka nije definirana.**
1.2. Tjelesno samopoštovanje 4
1.3. Tjelesna aktivnost 6
2. Cilj, problemi i hipoteze ..... **Pogreška! Knjižna oznaka nije definirana.**
2.1. Cilj ..... **Pogreška! Knjižna oznaka nije definirana.**
2.2. Problemi i hipoteze ..... **Pogreška! Knjižna oznaka nije definirana.**
3. Metoda ..... **Pogreška! Knjižna oznaka nije definirana.**
3.1. Sudionici ..... **Pogreška! Knjižna oznaka nije definirana.**
3.2. Instrumenti ..... **Pogreška! Knjižna oznaka nije definirana.**
3.3. Postupak ..... **Pogreška! Knjižna oznaka nije definirana.**
4. Rezultati ..... **Pogreška! Knjižna oznaka nije definirana.**
4.1. Tjelesno samopoštovanje ..... **Pogreška! Knjižna oznaka nije definirana.**
4.2. Tjelesna aktivnost 18
5. Rasprava ..... **Pogreška! Knjižna oznaka nije definirana.**
5.1. Praktične implikacije, nedostaci i prijedlozi za buduća istraživanja 27
6. Zaključak ..... **Pogreška! Knjižna oznaka nije definirana.**
7. Literatura 30

Spolne razlike u tjelesnom samopoštovanju i tjelesnoj aktivnosti studenata

Gender differences in physical self-esteem and physical activity of students

SAŽETAK

Nedostatak ljudskog kretanja u suvremenim uvjetima življenja je današnja stvarnost i nepobitna činjenica. Razina tjelesne aktivnosti u studentskoj populaciji sve više opada, dok prekomjerna tjelesna masa i pretilost rastu te predstavljaju jedan od najvećih globalnih problema diljem svijeta. Stoga ne čudi da su tjelesna aktivnost i samopoštovanje u posljednje vrijeme među najčešćim predmetima brojnih istraživanja. Cilj ovoga istraživanja bio je utvrditi spolne i dobne razlike u tjelesnom samopoštovanju i vrsti tjelesne aktivnosti studenata, te postoji li povezanost dobi, tjelesnog samopoštovanja i bavljenja tjelesnom aktivnosti. U istraživanju je sudjelovalo 403 studenata Sveučilišta J.J. Strossmayera u Osijeku. Sudionici su elektronski sudjelovali u istraživanju putem poveznice na internetu te su ispunili upitnik o sociodemografskim podacima, zatim Upitnik tjelesnog samopoštovanja te Međunarodni upitnik tjelesne aktivnosti. Dobiveni rezultati pokazuju da ne postoji razlika u tjelesnom samopoštovanju između studenata i studentica, ali pokazalo se da studenti viših godina studija imaju veće tjelesno samopoštovanje od studenata nižih godina studija. Nisu se pokazale razlike u različitim vrstama tjelesne aktivnosti studenata i studentica, ali se pokazalo da su studenti (i muški i ženski) nižih godina studija tjelesno aktivniji od studenata (i muških i ženskih) viših godina studija. Pokazalo se da postoji mala pozitivna korelacija između tjelesnog samopoštovanja, tjelesne aktivnosti i dobi. U radu se raspravlja o mogućim objašnjenjima ovih rezultata.

Ključne riječi: *tjelesna aktivnost, tjelesno samopoštovanje, studenti, pretilost.*

SUMMARY

Lack of physical activity in modern way of life is a present reality and undeniable fact. The level of physical activity among student population is decreasing, while overweight and obesity are increasing and becoming one of the biggest global issues around the world. Therefore, it doesn't surprise that physical activity and self-esteem are lately one of the most common subjects of research in psychology. The aim of this research was to determine gender and age differences due to a physical self-esteem and type of physical activity among students as well as possible connection between age, self-esteem and physical activity. There were 403 students from University of J.J. Strossmayer that participated in this research. The students participated electronically through web link by completing survey about socio-demographic information, The Body-Esteem Scale and International Physical Activity Questionnaire. The obtained results have shown that there is no difference in physical self-esteem when it comes to gender, but it also shown that senior students have more physical self-esteem than other students. There were no differences in different types of physical activity regardless of gender, but the results have shown that lower year college students, both female and male, are physically more active than senior students (both female and male). The results have also shown that there is a small positive correlation between self-esteem, physical activity and age.

Keywords: *physical activity, physical self-esteem, students, obesity.*

1. Uvod

Prije šezdesetak godina uočeno je da slika tijela ima značajan udio u općem samopoimanju, odnosno općem samopoštovanju, stoga je tjelesno samopoimanje mladih bilo predmetom različitih istraživanja. Značaj izgleda od velike je važnosti pri konstruiranju tjelesnog samopoimanja zato što je tijelo prvo što u susretu s pojedincem zapažaju drugi. Tijelo je najvidljiviji dio pojedinca, uvijek izloženo pogledu drugih. Osoba neke svoje osobne karakteristike može uspješno i dugo prikrivati od drugih, ali tijelo je uvijek izloženo pogledima i procjenama bez obzira želi li se osoba otkriti ili ne (Lacković-Grgin, 1994).

Posljednjih godina mnoga istraživanja nastojala su objasniti odnos bavljenja sportom i samopoštovanja. Tako neka od njih pokazuju da je redovito vježbanje i bavljenje sportom negativno povezano sa stresom, anksioznošću i depresijom, a pozitivno sa samopoštovanjem, samopoimanjem i samoefikasnošću (Pastor, Balaguer, Pons i Garcia-Merita, 2003). Doprinos dovoljne i pravilne tjelesne aktivnosti utječe ne samo kratkoročno na indeks tjelesne mase, bolji izgled, pozitivniju sliku o sebi i opći doživljaj sebe, već dugoročno na smanjenje rizika od kardiovaskularnih bolesti, nekih vrsta karcinoma, šećerne bolesti tipa 2, osteoporoze, a povoljno djeluje i kod artritisa, depresivnih simptoma te anksioznosti (Bungić i Barić, 2009). Ipak, unatoč svim tim činjenicama, ljudi se danas sve manje kreću. Manjak tjelesne aktivnosti negativno utječe na brojne životne aspekte. Kako bi se smanjili problemi izazvani nedovoljnom tjelesnom aktivnošću, Svjetska zdravstvena organizacija preporučuje svakodnevnu tjelesnu aktivnost umjerenog intenziteta u trajanju od najmanje pola sata provedenu odjednom ili u više manjih segmenata. Stoga je svakodnevno vježbanje ili vježbanje barem tri puta tjedno, po jedan sat, najbolji, najjednostavniji i najjeftiniji lijek (Bungić i Barić, 2009).

1.1. Samopoimanje i samopoštovanje

Samopoštovanje, kao jedan od važnijih aspekata ličnosti, predmet je interesa brojnih istraživača te se ubraja među najistraživanije psihologijske fenomene. Pretražujući baze podataka na temu samopoštovanja možemo dobiti preko 8000 istraživanja koja nam pružaju vrijedne spoznaje vezane uz svojstva samopoštovanja te njegovu povezanost i odnos s najrazličitijim karakteristikama i ponašanjima pojedinca.

Pojam o sebi, slika o sebi, samoprocjena identiteta i sl., često se u literaturi različito shvaća i tumači, imenuje i opisuje. Međutim, moguće je prepoznati zajedničko u razumijevanju tog pojma, a kreće se u smjeru vrednovanja sebe na način kako netko misli o sebi. To je mentalna slika samoga sebe, cjelovita i organizirana, osobna percepcija sebe, subjektivni doživljaj vlastitog ja, svijest o sebi (Lacković-Grgin, 1994). Mišljenje o sebi rezultat je mnogo toga što smo proživjeli i doživjeli u svome životu. Na osnovu tog mišljenja gradimo i sliku o sebi, a s obzirom na tu sliku gradimo i naše ponašanje i sposobnosti. Razvoj slike o sebi povezan je s potrebom za prihvaćanjem, poštovanjem, podrškom, toplinom iz okoline, pri čemu nezadovoljenje tih potreba negativno utječe na razvoj pojma o sebi. Što je veći nesklad između potreba pojedinca i podrške i topline koju on dobiva iz okoline, to je lošija prilagodba i opće samopoštovanje. Razvoj samopoimanja pod utjecajem je kognitivnih i socijalizacijskih varijabli (Brajša-Žganec, Raboteg-Šarić i Franc, 2000).

Kada se govori o kognitivnim shemama u kojima su organizirane informacije o sebi većina teoretičara smatra da je važno uspostaviti relaciju između dva bliska pojma - samopoimanja (deskriptivni aspekt sebe) i samopoštovanja (evaluativni aspekt sebe) (Lacković-Grgin, 1994).

Samopoimanje se može shvatiti kao kompozit svih deskripcija sebe, verbalnih, slikovitih i drugih (Yamamoto, 1985; prema Lacković-Grgin, 1994), a samopoštovanje kao samoevaluacija kojom pojedinac održava stav prihvaćanja ili neprihvaćanja sebe (Coopersmith, 1967; prema Lacković-Grgin, 1994). Iako je samopoštovanje nešto što se ne može vidjeti ili dodirnuti, ono je uvijek tu kao neka sjena ili odraz u zrcalu. Samopoštovanje je jedan od najvažnijih aspekata slike o sebi te ima velik utjecaj na ljudsku kogniciju, motivaciju, emocije i ponašanje. Naime, osobe koje imaju veće samopoštovanje općenito sebe smatraju sposobnima te očekuju da će biti uspješne, za razliku od osoba koje imaju manje samopoštovanje koje, čak i u slučajevima kada smatraju da su sposobne, očekuju neuspjeh (Dutton i Brown, 1997).

Johnson,Vincent i Ross (1997) ističu da neuspjeh može dovesti do stanja negativnog afekta koji čini informacije o negativnim viđenjima sebe dostupnijim iz pamćenja, čime se povećava vjerojatnost doživljavanja sebe u negativnom svjetlu. S obzirom na to da osobe nižeg samopoštovanja općenito imaju negativniju sliku o sebi nego osobe višeg samopoštovanja, opisani utjecaj neuspjeha u tih je osoba još je izraženiji. Nadalje, istraživanja su pokazala da se neuspješna samoregulacija kod osoba niskog samopoštovanja obično povezuje sa podcjenjivanjem vlastitih sposobnosti te, u vezi s tim, i postavljanjem skromnijih, manje rizičnih i zahtjevnih ciljeva

(Heatherton i Ambady, 1993). Osobe niskog samopoštovanja općenito očekuju neuspjeh, točnije, žele uspjeti, ali ne očekuju da će im to poći za rukom (Dutton i Brown, 1997), te stoga biraju lakše i sigurnije izvedive zadatke. Osim toga, prema teoriji samoučinkovitosti (Bandura,1989; prema Vasta, Haith i Miller, 1998) kada osoba očekuje neuspjeh, vjerojatno je da će ulagati manje napora u ostvarenje zadanih ciljeva jer obično ne vidi smisao ulaganja truda u nešto što unaprijed smatra za nju neostvarivim. Istraživanje jasnoće pojma o sebi, tj. stupnja u kojem su vjerovanja o sebi jasno i pouzdano definirana, vremenski stabilna te unutrašnje konzistentna, redovito pokazuju da niže samopoštovanje obilježavaju visoka nesigurnost, nestabilnost, nekonzistentnost i neutralnost viđenja sebe (Campbell, 1999; prema Heatherton i Ambady, 1993). Uslijed toga, osobe nižeg samopoštovanja zapravo nisu sigurne za što su točno sposobne pa "igraju na sigurno", birajući skromne i relativno lako izvedive zadatke (Heatherton i Ambady, 1993). Baumeister, Hutton i Tice (1989) uočili su da pojedinci niskog samopoštovanja općenito teže zaštititi sliku o sebi od negativnih posljedica neuspjeha te pokazuju tendenciju korištenja različitih bihevioralnih strategija usmjerenih na minimaliziranje mogućnosti doživljavanja neuspjeha, drugim riječima, nastoje birati situacije i ciljeve koji ne predstavljaju veće izazove i imaju veću vjerojatnost realizacije. Osim toga, Heatherton i Ambady (1993) navode da osobe niskog samopoštovanja rijetko koriste uobičajene samozaštitne atribucije neuspjeha (internalne za uspjeh, eksternalne za neuspjeh) te ih se obično povezuje s internalnim atribucijama neuspjeha. Kako bi u najvećoj mjeri izbjegli samookrivljavanje koje je štetno za sliku teže izbjegavanju zadataka koji u sebi nose mogućnost neuspjeha.

Što se tiče pojedinaca visokog samopoštovanja, rezultati istraživanja ukazuju na to da u njih općenito postoji tendencija biranja izazovnijih ciljeva uz očekivanje uspjeha, s tim da se obično i pokažu bolji u izvedbi zadataka koji uključuju samoregulaciju od pojedinaca niskog samopoštovanja (Heatherton i Ambady, 1993). Također, pojedinci visokog samopoštovanja koriste drugačije strategije suočavanja s neuspjehom te uglavnom čine eksternalne atribucije neuspjeha kako bi zadržali pozitivnu sliku o sebi (Heatherton i Ambady, 1993). Osim toga, nakon neuspjeha obično više ustraju u zadatku i više se trude pa u njemu češće i ostvare uspjeh u usporedbi s pojedincima niskog samopoštovanja (Heatherton i Ambady, 1993; Baumeister i sur., 2003). Veće samopoštovanje važan je pokretač aktivnog zalaganja za postizanje osobnih ciljeva. Naime, vjera u vlastite sposobnosti i osjećaj da smo u stanju ostvariti vlastite težnje, prema Banduri (1977; prema Abel, 1996), nužan je da bismo ustrajali u radu unatoč različitim poteškoćama na koje nailazimo.

Osim toga, prema nekim autorima više samopoštovanje pridonosi osjećaju kontrole nad samim sobom i vlastitom okolinom (Tedeschi i Norman, 1985).

Iz prethodno navedenih istraživanja uviđamo važnost visokog samopoštovanja, pozitivne slike o sebi te zadovoljstva samim sobom koji usmjeravaju naše razmišljanje, emocije i ponašanje u svakodnevnom životu.

1.2. Tjelesno samopoštovanje

Istraživanja pokazuju da fizički izgled, u odnosu na ostale dimenzije pojma o sebi, najviše pridonosi općem samopoštovanju, i to u svim dobnim skupinama (Kuterovac-Jagodić, 2010).

U literaturi se tjelesno samopoimanje definira na različite načine. Psihoanalitičari, kliničari i psiholozi body image tako i nazivaju, ali pod tim nazivom razumijevaju percepcije, predodžbe, emocije i procjene funkcije svoga tijela, odnosno stavove o svome tijelu. Pearlson i suradnici (1981; prema Lacković-Grgin, 1994) ističu da je riječ o dvodimenzionalnom konstruktu koji u sebi sadrži percepcije tijela i stavove prema tim perceptima.

Secord i Jourard, autori Body Cathehexis Scale, tjelesno samopoštovanje definiraju kao stupanj zadovoljstva što ga pojedinac osjeća za vlastito tijelo ili njegove dijelove (Lacković-Grgin, 1994). Tjelesno samopoimanje determinirano je subjektivnom percepcijom svoga tijela, odnosno njegova izgleda i funkcija, zatim internaliziranim emocionalnim iskustvom o tijelu kao i internalizacijom reagiranja okoline na tijelo subjekta. Također, tjelesno samopoimanje ovisit će i od toga kakva je za osobu idealna slika tijela, odnosno kakve je standarde i očekivanja o svome tijelu osoba izgradila (Lacković-Grgin, 1994).

Vanjski tjelesni izgled većim dijelom je genetski određen. Za razvoj tjelesnog samopoimanja mladih važno je kako na tu genetsku činjenicu i njezin pojavni ishod reagira okolina, odnosno kakvi su standardi i očekivanja okoline u vezi s tjelesnim izgledom. Osim globalnog izgleda u kojem su visina i težina važne dimenzije, i svaki dio tijela može biti predmetom procjene ili samoprocjene u odnosu na općeprihvaćene standarde. Franzoi i Shields (1984) u svome su istraživanju ispitali koji dijelovi tijela ili atributi tjelesnog su najvažniji kod mladih i koji od njih

najviše doprinose tjelesnom samopoštovanju. Iz opširnih analiza i usporedbi mladića i djevojaka zaključuju da tjelesno samopoštovanje u djevojaka ima tri primarne komponente: tjelesna atraktivnost (preciznije seksualna atraktivnost), dijelovi tijela koji se mogu dotjerati vježbom ili kozmetikom, a uglavnom su vezani uz težinu tijela, te muskulatura, snaga i koordinacija. Tjelesno samopoštovanje mladića čine sljedeće komponente: fizička atraktivnost (nos, usne, uši i spolni organi), tjelesna snaga (bicepsi, mišićavost tijela) te fizičke mogućnosti (apetit, zdravlje, razina energije i koordinacija). Analiza je također pokazala da su djevojke više usmjerene na pojedinačne dijelove tijela nego na cjelinu.

Kroskulturalno istraživanje Offera i sur. (1989; prema Lacković-Grgin, 1994) pokazuje razlike u tjelesnom samopoimanju djevojaka i mladića. U svim zemljama u kojima je to istraživanje provedeno veći postotak mladića izjavljuje da se ponosi svojim tijelom za razliku od djevojaka. Odnos je 67% prema 52%. Djevojke u svim zemljama u kojima je to istraživanje provedeno izjavljuju da su ružne i neatraktivne. Osim tjelesne građe, važan dio tjelesnog izgleda je i izgled lica. Burns (1982; prema Lacković-Grgin, 1994) navodi da je izgled lica važniji za tjelesno samopoimanje žena, a njegova je važnost posebno istaknuta u adolescentica. Prema Tiggemann (1992; prema Lacković-Grgin, 1994) veći broj žena nego muškaraca brine o svojoj tjelesnoj težini i sebe percipira preteškima. Tiggemann je pronašla da žene s dobi postaju nezadovoljnije vlastitom tjelesnom težinom. U kanadskom istraživanju na 277 studentica i studenata, Muth i Cash (1997; prema O'Connell i Martin, 2012) otkrili su da studentice imaju negativniju sliku o sebi, više ulažu u izgled i češće imaju negativne emocije vezane uz izgled tijela za razliku od studenata. Također, pokazalo se da djevojke žele promijeniti svoju težinu i biti mršavije nego što jesu, a mladići su nezadovoljni izgledom mišića gornjeg dijela tijela (prsa, stomak i ruke). Harter (1999; prema Gupta, 2011) ističe da su tjelesno samopoštovanje i izgled povezani jer je vlastiti izgled najvažniji prediktor tjelesnog samopoštovanja i kod mladića i kod djevojaka. Također, navodi da povezanost izgleda i tjelesnog samopoštovanja iznosi 0,65 u SAD-u i 0,62 u drugim zemljama kao što su Engleska, Kanada, Italija, Japan, Nizozemska, Irska, Australija itd.

1.3. Tjelesna aktivnost

Tjelesna aktivnost ima pozitivan utjecaj na psihičko zdravlje, uključujući i samopoštovanje osoba (Ekeland, Heian, Hagen, Abbott, Nordheim, 2004; prema Dembeck, 2011). Unatoč tome, ljudi se danas nedovoljno kreću. Šezdeset posto ljudi u svijetu nije dovoljno tjelesno aktivno. Razina tjelesne aktivnosti u studentskoj populaciji sve više opada, dok prekomjerna tjelesna masa i pretilost rastu te predstavljaju jedan od najvećih globalnih problema diljem svijeta. Nedovoljna razina tjelesne aktivnosti i prekomjerna tjelesna masa godišnje oduzmu 2,5 milijuna života (World Health Organization, 2013). U Hrvatskoj je situacija daleko složenija jer oko 83% ljudi nije dovoljno tjelesno aktivno (Bartoluci i sur., 2008; prema Berčić i Đonlić, 2009). U razvijenim srednjoeuropskim i skandinavskim zemljama stanovništvo je daleko aktivnije po pitanju tjelesnog vježbanja nego u Hrvatskoj (Berčić i Đonlić, 2009).

Prema WHO tjelesna aktivnost obuhvaća sve pokrete, tj. kretanje u svakodnevnom životu, uključujući posao, rekreaciju i sportske aktivnosti, a kategorizirana je prema razini intenziteta od niskog preko umjerenog do snažnog, odnosno visokog intenziteta (World Health Organzation, 2013). Tako se definirana tjelesna aktivnost najčešće promatra kroz 4 osnovne kategorije:

a) tjelesna aktivnost na radnom mjestu;

b) tjelesna aktivnost vezana uz prijevoz, odnosno putovanje s mjesta na mjesto;

c) tjelesna aktivnost u kući i oko kuće i

d) tjelesna aktivnost u slobodno vrijeme.

Na putu prema promijeni statičkog načina života, čovjek vrlo često, iako ima izgrađen pozitivan stav o tjelesnom vježbanju, ne uspijeva isto provesti u djelo. Tome svjedoči i istraživanje koje je provedeno sa studentima 1. i 2. godine Filozofskog fakulteta u Rijeci u ak. 2006/07. god., a ono pokazuje da iako većina ispitanih studenata smatra da tjelesno vježbanje pozitivno djeluje na zdravlje (92%), te da ima niz pozitivnih efekata (73%), većina njih (59%) u slobodno vrijeme ne bavi se nikakvom tjelesnom aktivnošću, te smatraju da nastava Tjelesne i zdravstvene kulture ne bi trebala biti obvezna (60%). Razlog takvog stanja vjerojatno leži u činjenici da iako mnogi znaju koje posljedice nosi nekretanje, istovremeno žele živjeti ležernim životom (Berčić i Đonlić, 2009).

Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije u 2008. godini među odraslim osobama (15 godina i stariji) bilo je 31 % nedovoljno aktivnih (34 % žena i 28 % muškaraca). Važno je napomenuti da je u svim regijama SZO-e zabilježena veća prevalencija nedovoljne tjelesne aktivnosti kod žena nego kod muškaraca (Alebić, 2008). Rutten i Abu-Omar (2004; prema Petrić, 2011) su objavili članak koji prezentira tjelesnu aktivnost u 15 zemalja Europske unije, prema podacima prikupljenim od strane Eurobarometra 58,2. Podaci su prikupljani putem intervjua. Ukupni se uzorak sastojao od 16230 ispitanika. Tjelesna aktivnost je ispitivana kratkom formom Međunarodnog upitnika tjelesne aktivnosti. Energetska potrošnja je izračunata na osnovu aktivnosti u posljednjih sedam dana i izražena metaboličkim ekvivalentom (MET – sati/tjedan). Najvažniji rezultati pokazuju da ispitanici u prosjeku 1,49 dana tjedno provode intenzivnu tjelesnu aktivnost (prosjek za sve nacije), 2,70 dana tjedno sudjeluju u umjerenim tjelesnim aktivnostima i 4,25 dana u aktivnostima kao što je hodanje. Muški ispitanici provedu više dana u intenzivnoj tjelesnoj aktivnosti (1,83) nego žene (1,20). Broj dana s intenzivnom tjelesnom aktivnosti je obrnuto proporcionalan s godinama starosti (Petrić i Matković, 2011). U 2003. godini je provedena Hrvatska zdravstvena anketa. Sadržaj ankete su činili blokovi podataka o domaćinstvu, socioekonomske i demografske karakteristike ispitanika, fizička mjerenja, SF-36 kao standardizirani upitnik o kvaliteti života vezanoj za zdravlje, pristupačnost i korištenje zdravstvenih usluga, kronična stanja prema vlastitom iskazu, lijekovi, preventivni pregledi i imunizacija, pušenje, prehrambene navike, konzumiranje alkohola, tjelesna aktivnost, migracija unutar posljednjih 10 godina te vlastiti iskaz o kvaliteti života. Uspješno je anketirano 9070 sudionika. Rezultati ispitivanja tjelesne aktivnosti su pokazali da je prema navedenom kriteriju nedovoljno tjelesno aktivno 35,8% ispitanika (oko 44% muškaraca i 30% žena). Prema dobi, zabrinjava veliki udio nedovoljno aktivnih osoba u najmlađoj ispitanoj dobnoj skupini (od 16 do 34 godine) oba spola (Petrić, 2011). Prevalencija nedovoljne aktivnosti u Hrvatskoj na temelju HZA iskazana je u radovima Mišigoj-Duraković, Heimer, Gredelj, Heimer i Sorić, (2007) i Milošević i sur. (2009). Prema radu Mišigoj-Duraković i sur. (2007) prevalencija nedovoljne aktivnosti iznosi 36% (30% kod žena i 44 % kod muškaraca), a prema radu Milošević i sur. (2009) prevalencija iznosi 30,5% (31,9% kod žena i 28,9% kod muškaraca). Očite razlike u prevalenciji nedovoljne aktivnosti su rezultat različitih kriterija za klasifikaciju ispitanika koji su primijenjeni u ova dva rada. Naime, u radu Mišigoj-Duraković i sur. dovoljno aktivnima su smatrani svi oni koji imaju minimalno tri puta tjedno po 30 minuta tjelesne aktivnosti, dok su u radu Miloševića i sur. dovoljno aktivnima smatrani

oni ispitanici koji ispunjavaju dva od sljedećih kriterija: 1.) najmanje 15 minuta redovite aktivnosti na putu do posla; 2.) najmanje umjereno tjelesno zahtjevan posao; 3.) najmanje 2-3 puta tjedno tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme; 4.) nije utvrđena nedovoljna razina tjelesne aktivnosti od strane liječnika. Na temelju podataka Globalnog promatranja zdravlja (WHO) u Hrvatskoj je 26,7% nedovoljno aktivnih odraslih osoba. Prevalencija nedovoljne aktivnosti nešto je veća kod muškaraca (27,8%) nego kod žena (25,6%). Među provedenim Eurobarometer anketama u kojima se mjerila tjelesna aktivnost, Hrvatska je bila uključena u dvije i to 2005. (Eurobarometer 64,3 Special Eurobarometer 246) i 2007. (Eurobarometer 67,3 Special Eurobarometer 283). Nažalost, temeljem podataka koji su dobiveni putem ta dva istraživanja ispitanike nije moguće kategorizirati u dovoljno i nedovoljno aktivne sukladno aktualnim preporukama. Prema rezultatima iz 2005. godine 59% stanovnika u Hrvatskoj ne uključuje se u sportsko-rekreacijske aktivnosti što predstavlja najveću prevalenciju među svih 29 europskih zemalja koje su bile uključene u istraživanje. Rezultati iz 2007. godine upućuju na nižu prevalenciju pa se prema tim rezultatima 39% stanovnika Hrvatske ne uključuje u sportsko-rekreacijske aktivnosti (Jurakić i Heimer, 2012). Matković, Nedić, Meštrov i Ivković (2010) proveli su istraživanje čiji je cilj bio utvrditi razinu tjelesne aktivnosti studenata Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, razlike između studenata i studentica te između studenata na nižim i višim godinama studija. Uzorak ispitanika sastavljen je od 117 studenata i 195 studentica, anketiranih putem Baeckeovog upitnika koji omogućava izračunavanje tri indeksa: radni (WI), sportski (SI) i indeks slobodnog vremena (LI). Dobiveni rezultati analizirani su standardnim statističkim postupcima. Izračunati su osnovni deskriptivni parametri, a t-testom analizirana je značajnost razlika. Istraživanje je pokazalo da studenti medicine ne odstupaju značajno od prosječne populacije u Hrvatskoj, ali se isto tako utvrdilo da se gotovo polovina njih ne bavi nikakvim sportom ili rekreacijom. Teško je za očekivati da će neaktivni medicinari kvalitetno zastupati trend za povećanjem tjelesne aktivnosti danas prisutan u svijetu. Bungić i Barić (2009) ističu da postoji značajna povezanost između bavljenja tjelesnim aktivnostima i povišene razine samopoštovanja jer osobe koje se bave određenom vrstom tjelesnog vježbanja imaju priliku, kroz svoju aktivnost, povećati ili čak i izgraditi svoje samopoštovanje, dok osobe koje nisu sklone tjelesnim aktivnostima nemaju priliku na ovaj način utjecati na svoje samopoštovanje.

Odnos bavljenja sportom i samopoštovanja nastojala su objasniti mnoga istraživanja. Istraživanje Pastor, Balaguer, Pons i Garcia-Merita (2003) pokazuje da je redovito vježbanje i bavljenje sportom pozitivno povezano sa samopoštovanjem, samopoimanjem i samoefikasnošću, a

negativno povezano sa stresom, anksioznošću i depresijom. Povezanost tjelesne aktivnosti sa globalnim i specifičnim samopoštovanjem potvrđena je i istraživanjima Smitha (1999, prema Findak i Neljak, 2006). Coatsworth i Conroy (2006) u svome su istraživanju potvrdili povezanost više razine samopoštovanja i sudjelovanja u sportu, a Kirkcaldy, Shephard i Siefen (2002) navode da mladi koji se bave tjelesnom aktivnošću imaju bolju sliku o sebi. De Roiste i Dinneen (2005; prema O'Connell i Martin, 2012) utvrdili su da se djevojke manje bave sportom nego mladići. Istraživanje Dáil (2011; prema O'Connell i Martin, 2012.) pokazuje da je dvostruko više mladića nego djevojaka zadovoljno svojom slikom o sebi. Sudionici navode da pozitivno na sliku o sebi utječe sport, aktivnosti, samopouzdanje, prijatelji i obitelj, a negativno utječe uspoređivanje njih samih s drugima, mediji, slavne osobe, težina. 97% sudionika vježba: hodanje, plivanje, vožnja biciklom, trčanje, zatim ples, tenis, boks, jahanje itd., od toga njih 69% vježba 2-5 puta tjedno. Djevojke vježbaju 3-4 puta tjedno, a mladići 5 i više puta tjedno. Istraživanje je pokazalo da su mlađi zadovoljniji slikom o sebi te da djevojke imaju lošiju sliku o sebi od mladića. Olvasztó (2010) navodi u svom istraživanju bavljenja tjelesnom aktivnosti studenata predškolskog odgoja i studenata socijalne pedagogije da se 11% studenata predškolskog odgoja bavi sportom odgovarajućom učestalošću, ali je ta tvrdnja točna za samo 6% studenata socijalne pedagogije. Broj studenata koji se bave sportom srednjom učestalošću također je veći među studentima predškolskog odgoja, gdje je omjer 57% u odnosu na 52% u skupini studenata socijalne pedagogije. Od ukupnog broja studenata predškolskog odgoja ispitivanih tijekom ovoga istraživanja, njih 32% bavi se sportom neodgovarajućom učestalošću, dok u skupini studenata socijalne pedagogije taj omjer iznosi 42%.

Iako je sport u današnje vrijeme relativno vrlo popularan jer milijuni ljudi prate sportska događanja, česte su blokade koje se nalaze na putu prema osobnoj primjeni redovite tjelesne aktivnosti. Čisto racionalni uvid nije dovoljan za promjenu sedentarnog načina života koji je masovno zahvatio današnjeg čovjeka. Takav način života nastao je kao posljedica razvoja suvremenih tehnoloških sredstava, a vidljiva posljedica je sve manje kretanja (Berčić i Đonlić, 2009). Za djecu i mlade važna je jednostavna preporuka Svjetske zdravstvene organizacije: svi mladi trebali bi biti umjereno tjelesno aktivni barem jedan sat na dan. Umjerena tjelesna aktivnost definira se kao ekvivalent žustrom hodu koji ubrzava disanje i puls te lagano ostavlja bez daha. Nije nužno da tjelesna aktivnost bude povezana sa sportom, iako, osobito kod djece i mladih, rekreativno bavljenje sportom nosi višestruku tjelesnu, psihičku i emocionalnu dobrobit. No, tjelesna je aktivnost i hodanje, vožnja bicikla, rolanje ili jednostavno igranje oko kuće (Kuzman, 2009).

Tjelesnim vježbanjem postiže se i održava zdravlje. To je najvažniji razlog za bavljenje rekreacijom i sportom te za održavanje nastave tjelesne i zdravstvene kulture u vrtićima, školama i fakultetima. Postizanje i održavanje zdravlja i tjelesne kondicije trebalo bi biti prioritet, kako za pojedinca tako i za rukovodstvo države ili lokalne zajednice koje može poticati različite aktivnosti. U tom svom aspektu, rekreativni sport predstavlja sredstvo za postizanje zdravlja, dakle, njegova je vrijednost instrumentalna (Berčić i Đonlić, 2009). Povećana tjelesna aktivnost, izbjegavanje štetnih navika, sprečavanje i rješavanje stresnih situacija, zdrave prehrambene navike, sprečavanje gojaznosti i visokog krvnog tlaka, stvaranje tjelesnog, mentalnog i duhovnog sklada zahtijevaju postojanje ne samo aktivnosti orijentirane prema očuvanju zdravlja, već i zdravstvenu izobrazbu, odnosno redovito, trajno obrazovanje te aktivnosti koje uključuju očuvanje zdravlja stvaranjem određenih obrazaca ponašanja (Olvasztó, 2010).

Nedostatak ljudskog kretanja u suvremenim uvjetima življenja je današnja stvarnost i neupitna činjenica. Budući da je tjelesna aktivnost biotička potreba čovjeka, potreban je veći angažman društva u cjelini isto kao i svakog pojedinca koji je dužan voditi brigu o svom tjelesno-zdravstvenom statusu. Tjelesna aktivnost ima nezamjenjivu instrumentalnu vrijednost jer predstavlja najbolje sredstvo za postizanje i održanje zdravlja. Pored toga, tjelesna aktivnost ima i intrinzičnu vrijednost zato što omogućava realiziranje i usavršavanje čovjekovih motoričkih znanja i dostignuća (Berčić i Đonlić, 2009). Zapostavljanje tjelesno-zdravstvenog aspekta narušava cjelovitost ličnosti, te stoga svatko ima razloga za redovito tjelesno vježbanje.

2. Cilj, problemi i hipoteze istraživanja

2.1. Cilj

Cilj ovoga istraživanja je utvrditi spolne i dobne razlike u tjelesnom samopoštovanju i vrsti tjelesne aktivnosti studenata, te postoji li povezanost dobi, tjelesnog samopoštovanja i bavljenja tjelesnom aktivnosti.

2.2. Problemi i hipoteze

1. Utvrditi postoje li razlike u tjelesnom samopoštovanju te vrsti tjelesne aktivnosti kod studenata s obzirom na spol i dob.

H1. Studenti imaju veće tjelesno samopoštovanje od studentica.

H2. Studentice će biti tjelesno aktivnije na fakultetu i u kućanskim poslovima, dok će studenti biti tjelesno aktivniji u slobodno vrijeme i u aktivnostima koje se odnose na prijevoz/transport.

H3. Studenti (i muški i ženski) nižih godina studija imat će veće tjelesno samopoštovanje.

H4. Studenti (i muški i ženski) nižih godina studija biti će tjelesno aktivniji od studenata viših godina studija.

2. Utvrditi postoji li povezanost dobi, tjelesnog samopoštovanja i bavljenja tjelesnom aktivnosti.

H5. Tjelesno samopoštovanje i bavljenje tjelesnom aktivnosti negativno je povezano s dobi.

3. Metoda

3.1. Sudionici

U istraživanju je sudjelovalo 430 studenata i studentica različitih studija Sveučilišta J.J. Strossmayera u Osijeku u dobi od 19 do 30 godina (M = 22,60, SD = 2,47). Od ukupnog broja sudionika 27 sudionika je isključeno iz daljnje statističke obrade zbog neprimjerenih odgovora na pitanja. Od preostalih 403 sudionika, 215 je ženskog spola, a 188 muškog spola.

3.2. Instrumenti

Instrumenti koji su se koristili u ovom istraživanju su Upitnik tjelesnog samopoštovanja (BES - The Body-Esteem Scale; Franzoi i Shields, 1984.) i Međunarodni upitnik tjelesne aktivnosti (IPAQ, International Physical Activity Questionnaire, duža verzija), te upitnik sa sociodemografskim podacima (spol, dob, smjer fakulteta, godina studija).

1. *Upitnik tjelesnog samopoštovanja* (BES - The Body-Esteem Scale, Franzoi i Shields, 1984) namijenjen je ispitivanju tjelesnog samopoštovanja. Upitnik se sastoji od ukupno 35 tvrdnji. Tvrdnje su raspoređene u pet ljestvica koje se razlikuju za muškarce i žene. Stoga razlikujemo sljedeće ljestvice za muškarce: tjelesna snaga, atributi koji se odnose na tjelesne proporcije i tjelesno zdravlje. Sljedeće ljestvice su za žene: težina i proporcija tijela, osobine lica i opće zdravlje, te tjelesna snaga. Zadatak ispitanika je da na skali od 0-5 (od "izuzetno sam nezadovoljan" do "izuzetno sam zadovoljan") iskažu svoj stupanj slaganja s pojedinom tvrdnjom. Rezultati se zbrajaju na pojedinim ljestvicama posebno za muškarce i posebno za žene. Budući da BES nije bio preveden na hrvatski jezik, verziju na engleskom jeziku tri su nezavisne osobe prevele na hrvatski jezik. Nakon toga je jedna, također nezavisna osoba tri hrvatska prijevoda prevela na engleski jezik da bi se vidjelo koliko dobro se poklapa s izvornom verzijom BES-a. Taj prijevod na engleski jezik se vrlo dobro podudara s izvornom verzijom BES-a tako da je prihvaćen za provođenje istraživanja. Pouzdanost unutarnje konzistencije (Cronbach-alpha) u ovome istraživanju iznosi 0,77.

2. *Međunarodni upitnik tjelesne aktivnosti* (IPAQ, International Physical Activity Questionnaire, duža verzija, instrument je razvila skupina autora 1998. u Ženevi). Upitnik ispituje tjelesnu aktivnost odraslih osoba (15-69 godina). Sastoji se od 27 pitanja. Pitanja su kreirana tako da

omogućuju uvid u detalje o tjelesnoj aktivnosti u četiri kategorije: tjelesna aktivnost na fakultetu, tjelesna aktivnost tijekom dolaska na fakultet (prijevoz/transport), tjelesna aktivnost u kućanstvu i tjelesna aktivnost u slobodno vrijeme. Zadatak ispitanika je da u minutama, satima ili danima iskažu koliko su vremena u proteklih sedam dana utrošili na pojedinu tjelesnu aktivnost. Nadalje, struktura čestica omogućuje izračunavanje rezultata (energetske potrošnje) za hodanje, tjelesnu aktivnost umjerenog intenziteta i tjelesnu aktivnost visokog intenziteta za svaku kategoriju posebno. Izračunavanje ukupnog rezultata podrazumijeva sumiranje trajanja (u minutama) i frekvencije (u danima) aktivnosti, za sve tipove aktivnosti u svakoj pojedinoj kategoriji. Također, rezultati se mogu izračunati za svaku pojedinu kategoriju. Izračunavanje rezultata u pojedinoj kategoriji zahtijeva sumiranje vrijednosti iskazanih za hodanje, tjelesnu aktivnost srednjeg intenziteta i tjelesnu aktivnost visokog intenziteta u toj kategoriji.

3. *Upitnik sociodemografskih podataka* je skup pitanja koja se odnose na sudionikovu dob, spol, fakultet, studij ili smjer i godinu studija. Tjelesna aktivnost vezano za sport ispitana je dodatno i česticama "Bavite li se aktivno nekim sportom?'', "Navedite kojim sportom se bavite.'', te "Bavite li se sportom rekreativno ili profesionalno?"

3.3. Postupak

Istraživanje je provedeno u razdoblju od 06. travnja do 07. svibnja 2014. Istraživanje se provodilo individualno. Sudionici su elektronski sudjelovali u istraživanju putem poveznice na različitim internetskim portalima, forumima, grupama, fakultetskim stranicama itd. Sudionici su ispunili upitnik o sociodemografskim podacima (spol, dob, smjer fakulteta, godina studija), zatim Upitnik tjelesnog samopoštovanja te Međunarodni upitnik tjelesne aktivnosti. S ciljem istraživanja sudionike se upoznalo na početku upitnika o sociodemografskim podacima. Također, sudionici su na isti način bili upoznati s tim da je sudjelovanje dobrovoljno i anonimno i da u bilo kojem trenutku mogu odustati od sudjelovanja te da će podaci dobiveni u istraživanju biti korišteni isključivo u znanstvene svrhe. Ukoliko su imali ikakvih pitanja ili nejasnoća ili su željeli uvid u rezultate istraživanja, sudionicima je ponuđeno da se jave na e-mail: istrazivanjezadiplomski@gmail.com. Njihovi odgovori bili su elektronski zabilježeni.

4. Rezultati

4.1. Tjelesno samopoštovanje

Prikupljeni podaci statistički su analizirani pomoću programskog paketa SPSS for Windows verzija 20. Prije obrade rezultata testiran je normalitet distribucija Kolmogorov-Smirnovljevim testom (K-S) svih varijabli prikazanih na intervalnoj skali. K-S test je pokazao da postoji statistički značajno odstupanje od normalne distribucije za sve varijable. Pretpostavlja se da ovo odstupanje neće značajno utjecati na rezultate statističkih postupaka koji zahtijevaju normalitet distribucija budući da je utvrđeno kako takvi postupci daju neprihvatljive rezultate samo u slučaju kada podaci upućuju da su pretpostavke parametrijske statistike narušene u ekstremnom stupnju. U drugim slučajevima, iako distribucije odstupaju od normalnih, ovi postupci daju prihvatljive rezultate (Aron i Aron, 1994; prema Milić, 2007). Također, prema Klineu (2005) zadovoljavajućim uvjetima za normalnost distribucija smatra se koeficijent asimetričnosti u rasponu +/- 3 te koeficijent spljoštenosti u rasponu +/- 10. Koeficijenti asimetričnosti i spljoštenosti distribucija prikazani su u tablici 1.

Tablica 1

Deskriptivni podaci rezultata u Upitniku tjelesnog samopoštovanja (N = 403)

Varijabla	***M***	***SD***	***Min.***	***Maks.***	***K-S***	***p***	***S***	***K***
Miris tijela	3,75	0,945	1	5	0,269	0,000	-0,516	-0,351
Apetit	3,56	1,048	1	5	0,203	0,000	-0,298	-0,631
Nos	3,43	1,096	1	5	0,193	0,000	-0,189	-0,828
Fizička izdržljivost	3,32	0,975	1	5	0,201	0,000	-0,279	-0,232
Refleksi	3,69	0,975	1	5	0,230	0,000	-0,316	-0,735
Usne	3,72	1,032	1	5	0,216	0,000	-0,383	-0,773
Mišićna snaga	3,25	0,919	1	5	0,200	0,000	-0,170	-0,306
Struk	3,17	1,079	1	5	0,178	0,000	-0,135	-0,632
Razina energije	3,33	0,961	1	5	0,228	0,000	-0,218	-0,563
Bedra	3,32	0,995	1	5	0,223	0,000	-0,301	-0,447
Uši	3,64	1,103	1	5	0,197	0,000	-0,330	-0,892
Bicepsi	3,27	0,929	1	5	0,209	0,000	-0,314	-0,148
Brada	3,65	0,979	1	5	0,230	0,000	-0,354	-0,532
Građa tijela	3,50	0,885	1	5	0,273	0,000	-0,520	0,084
Tjelesna koordinacija	3,57	0,955	1	5	0,215	0,000	-0,230	-0,516
Zadnjica	3,46	0,949	1	5	0,228	0,000	-0,284	-0,365

Agilnost	3,57	0,926	1	5	0,227	0,000	-0,180	-0,640
Širina ramena	3,70	0,950	1	5	0,235	0,000	-0,376	-0,445
Ruke	3.67	0,915	1	5	0,267	0,000	-0,428	-0,330
Prsa/Grudi	3,40	0,970	1	5	0,209	0,000	-0,241	-0,362
Izgled očiju	3,89	1,005	1	5	0,214	0,000	-0,499	-0,789
Obrazi/Jagodice	3,82	0,956	1	5	0,242	0,000	-0,427	-0,737
Kukovi	3,54	0,967	1	5	0,240	0,000	-0,372	-0,349
Noge	3,50	1,016	1	5	0,224	0,000	-0,398	-0,310
Stas	3,58	0,870	1	5	0,263	0,000	-0,375	-0,128
Seksualni nagon	3,80	0,958	1	5	0,224	0,000	-0,418	-0,528
Stopala	3,44	1,085	1	5	0,224	0,000	-0,383	-0,552
Spolni organi	3,85	0,890	1	5	0,253	0,000	-0,518	-0,090
Trbuh	3,10	1,021	1	5	0,221	0,000	-0,237	-0,751
Zdravlje	3,86	0,903	1	5	0,268	0,000	-0,691	0,391
Seksualne aktivnosti	3,51	1,049	1	5	0,186	0,000	-0,335	-0,327
Tjelesna dlakavost	3,14	1,130	1	5	0,167	0,000	-0,104	-0,732
Fizičko stanje	3,65	0,847	1	5	0,273	0,000	-0,363	-0,185
Lice	3,77	0,853	1	5	0,294	0,000	-0,589	0,214
Težina	3,43	1,021	1	5	0,256	0,000	-0,540	-0,211
Ukupno Ž	114,61	17,934	1	5	0,046	0,004	0,377	-0,300
Ukupno M	118,84	18,777	1	5	0,090	0,005	0,380	-0,361

Legenda: *Min.* = minimalna postignuta vrijednost, *Maks.* = maksimalna postignuta vrijednost, *K-S* = rezultat Kolmogorov-Smirnovljeva testa, *p* = statistička značajnost, *S* = asimetričnost distribucije, *K* = spljoštenost distribucije

Za provjeru prve i treće hipoteze, da studenti imaju veće tjelesno samopoštovanje od studentica, i da će studenti (i muški i ženski) nižih godina studija imati veće tjelesno samopoštovanje od studenata viših godina studija, korištena je dvosmjerna analiza varijance. Zavisna varijabla je tjelesno samopoštovanje, a nezavisne varijable su spol i godina studija. Deskriptivna analiza ovih rezultata nalazi se u tablici 2.

Tablica 2

Prikaz aritmetičkih sredina i standardnih devijacija rezultata sudionika na Upitniku tjelesnog samopoštovanja s obzirom na spol i godinu studija (*N*= 403)

Spol	Godina studija	*M*	*SD*	*N*
Muški	1.god.preddiplomskog	113,27	21,392	22
	2.god.preddiplomskog	112,68	17,348	25
	3.god.preddiplomskog	109,82	14,008	40
	1.god.diplomskog	110,08	16,622	36
	2.god.diplomskog	115,12	16,349	31
	Apsolventi	126,85	18,325	34
	Ukupno	114,61	17,934	188
Ženski	1.god.preddiplomskog	108,00	14,143	45
	2.god.preddiplomskog	110,97	14,239	34
	3.god.preddiplomskog	107,35	16,190	40
	1.god.diplomskog	115,68	13,601	29
	2.god.diplomskog	118,29	18,035	41
	Apsolventi	110,65	14,614	26
	Ukupno	111,66	15,723	215
Ukupno	1.god.preddiplomskog	109,73	16,887	67
	2.god.preddiplomskog	111,69	15,512	59
	3.god.preddiplomskog	108,58	15,094	80
	1.god.diplomskog	112,58	15,489	65
	2.god.diplomskog	116,93	17,282	72
	Apsolventi	119,83	18,543	60
	Ukupno	113,04	16,834	403

Kako bi se mogla provesti analiza varijance, provjerena je homogenost varijanci Levenovim testom. Leveneov koeficijent je statistički neznačajan (F (11,391) = 1,328, $p >$ 0,05) što pokazuje homogenost varijanci proučavanih grupa. U tablici 3 prikazani su F-omjeri analize varijance i njihova statistička značajnost za studente i studentice.

Tablica 3

Prikaz F-omjera analize varijance odnosa spola i godine studija na tjelesno samopoštovanje, te interakcija spola i godine studija na tjelesno samopoštovanje

Izvor varijabiliteta	***ZK***	***ss***	***PK***	***F-omjer***	***p***
Spol	762,68	1	762,68	2,909	0,089
Godina studija	4888,44	5	977,68	3,729	0,003*
Spol*Godina studija	4509,23	5	901,84	3,440	0,005*
Unutar grupa	102506, 727	391	262,166		

*$p < 0,05$

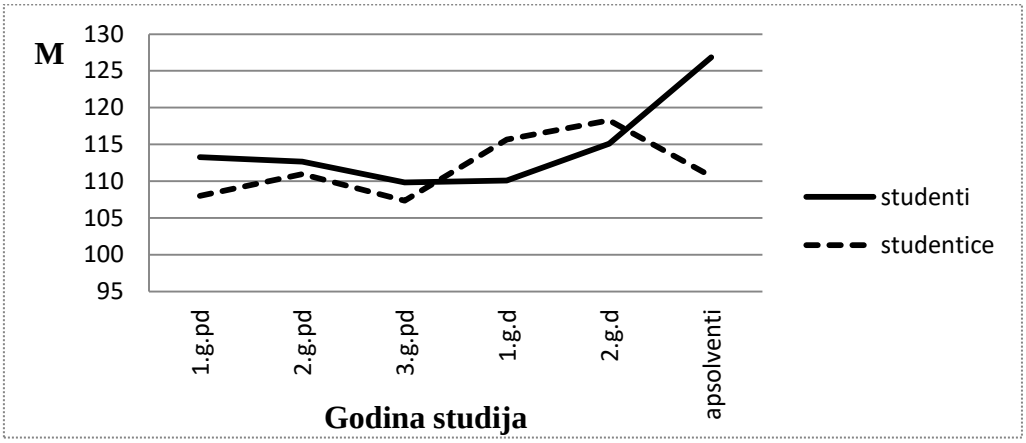
Legenda: *ZK* = zbroj kvadrata, *ss* = stupnjevi slobode, *PK* = prosječni kvadrat, *p* = statistička značajnost

U provedenoj dvosmjernoj analizi varijance u kojoj je zavisna varijabla bila tjelesno samopoštovanje, a nezavisne varijable bile su spol i godina studija nije dobiven značajan glavni efekt prve nezavisne varijable (F (1,391) = 2, 909, $p > 0,05$), odnosno, ne postoji statistički značajna razlika između studenata i studentica u tjelesnom samopoštovanju. Iako studenti (M = 114,61) postižu prosječno više tjelesno samopoštovanje od studentica (M = 111,66), dobivena razlika nije se pokazala statistički značajnom i prva hipoteza nije potvrđena.

Dobiven je značajan glavni efekt druge nezavisne varijable (F (5,391) = 3,729, $p < 0,05$), odnosno, postoji statistički značajna razlika između studenata i studentica nižih i viših godina studija u tjelesnom samopoštovanju. Kako bi se provjerilo među kojim grupama sudionika postoji razlika korišten je Scheffe Post Hoc test. Rezultati Post Hoc analize pokazuju da se studenti 1. i 3. godine preddiplomskog studija ($M_{1.god.}$ = 109,73; $M_{3.god.}$ = 108,58) statistički značajno razlikuju s obzirom na tjelesno samopoštovanje ($p < 0,05$) od studenata apsolvenata (M = 119,83), pri tome apsolventi imaju veće tjelesno samopoštovanje od studenata nižih godina studija i to je suprotno od očekivanog prema trećoj hipotezi.

Također, dobivena je statistički značajna interakcija spola i godina studija (F (5,391)= 3, 440, $p < 0,05$). Prema slici 1. i uvidom u prosječne vrijednosti tjelesnog samopoštovanja studenata i studentica može se očekivati da se studenti i studentice ne razlikuju značajno u tjelesnom samopoštovanju, međutim stariji studenti (apsolventi) i studentice (2.god.diplomskog) izvješćuju o većem tjelesnom samopoštovanju od mlađih studenata i studentica.

Slika 1. Prosječne vrijednosti tjelesnog samopoštovanja za sve godine studija za studente i studentice



Naknadnom analizom jednostavnih efekata pokazalo se da postoji statistički značajna razlika u tjelesnom samopoštovanju studenata pri čemu se studenti 3.god.preddiplomskog studija i studenti 1.god.diplomskog studija značajno razlikuju od studenata apsolvenata, apsolventi imaju najveće tjelesno samopoštovanje. Kod studentica se nisu pokazale značajne razlike u tjelesnom samopoštovanju s obzirom na godinu studija.

4.2. Tjelesna aktivnost

Prije obrade rezultata testiran je normalitet distribucija Kolmogorov-Smirnovljevim testom (K-S). K-S test je pokazao da postoji statistički značajno odstupanje od normalne distribucije za pojedine kategorije varijable tjelesna aktivnost. Budući da su distribucije rezultata svih vrsta tjelesne aktivnosti pozitivno asimetrične i da su standardne devijacije veće od aritmetičkih sredina korišteni su neparametrijski postupci u analizi podataka. Za provjeru druge hipoteze, da će studentice biti tjelesno aktivnije na fakultetu i u kućanskim poslovima, dok će studenti biti tjelesno aktivniji u slobodno vrijeme i u aktivnostima koje se odnose na prijevoz/transport, korišten je Kruskal-Wallisov test.

Tablica 4

Deskriptivni podaci rezultata u Međunarodnom upitniku tjelesne aktivnosti (N = 403)

Varijabla	*M*	*SD*	*Min.*	*Maks.*	*K-S*	*p*	*S*	*K*
METfakultet/posao	1605,60	2186,102	0,00	10494,00	0,231	0,000	1,788	2,699
METprijevoz/transport	2109,51	3128,844	0,00	41342,16	0,250	0,000	5,849	62,012
MET kućanski poslovi	1789,45	2803,527	0,00	18480,00	0,262	0,000	2,535	7,266
METslobodno vrijeme	3439,59	4822,245	0,00	29305,44	0,238	0,000	2,598	7,822
Uk tjelesna aktivnost	8944,17	9641,261	0,00	53232,00	0,177	0,000	1,998	4,474

Legenda: *Min.* = minimalna postignuta vrijednost, *Maks.* = maksimalna postignuta vrijednost, *K-S* = rezultat Kolmogorov-Smirnovljeva testa, *p* = statistička značajnost, *S* = asimetričnost distribucije, *K* = spljoštenost distribucije

Iz prosječnih vrijednosti vremena provedenog u različitim vrstama tjelesne aktivnosti vidjivo je da su studenti (i muški i ženski) najviše aktivni u slobodno vrijeme, a najmanje na fakultetu/poslu.

Kruskal-Wallisov test nije pokazao statistički značajne razlike u različitim vrstama tjelesne aktivnosti studenata i studentica (vidi tablica 5) te druga hipoteza nije potvrđena.

Tablica 5

Prikaz hi-kvadrata Kruskal-Wallisovog testa odnosa spola na različite vrste tjelesne aktivnosti

	χ^2	*ss*	*p*
METfakultet/posao	2,368	1	0,124
METprijevoz/transport	0,416	1	0,519
METkućanski poslovi	0,006	1	0,940
METslobodno vrijeme	2,128	1	0,145

Za provjeru četvrte hipoteze, da će studenti (i muški i ženski) nižih godina studija biti tjelesno aktivniji od studenata viših godina studija, korišten je Kruskal-Wallisov test. Kruskal-Wallisov test pokazao je statistički značajnu razliku (χ^2 =17,383, $p < 0,05$) u vrsti tjelesne aktivnosti METkućanski poslovi (vidi tablica 6).

Tablica 6

Prikaz hi-kvadrata Kruskal-Wallisovog testa odnosa godina studija na različite vrste tjelesne aktivnosti

	χ^2	*ss*	*p*
METfakultet/posao	3,293	5	0,655
METprijevoz/transport	6,532	5	0,258
METkućanski poslovi	17,383	5	0,004*
METslobodno vrijeme	5,412	5	0,368

*$p < 0,05$

Kako bi se provjerilo među kojim studijskim godinama studenata postoji statistički značajna razlika korišten je Mann-Whitney U test. U tablici 7 prikazan je broj sudionika, prosječne vrijednosti ranga i medijani za sve studijske godine za METkućanski poslovi.

Tablica 7

Prikaz broja sudionika, prosječnih vrijednosti ranga i medijana za sve studijske godine za METkućanski poslovi

METkućanski poslovi	**N**	**Prosječna vrijednost ranga**	**C**
1.god.preddiplomskog	67	181,02	280
2.god.preddiplomskog	59	186,25	320
3.god.preddiplomskog	80	241,87	1291,02
1.god.diplomskog	65	172,82	300
2.god.diplomskog	72	210,22	714
apsolventi	80	209,51	720
Ukupno	403		

Mann-Whitneyevim testom uspoređene su 1. i 2. godina preddiplomskih studija i 1. godina diplomskih studija sa 3. godinom preddiplomskih studija jer su se njihove prosječne vrijednosti ranga razlikovale. U tablici 8 prikazani su rezultati Mann-Whitneyevih testova.

Tablica 8

Rezultati Mann-Whitneyevih testova kojima je provjereno postojanje razlika za vrstu tjelesne aktivnosti kućanski poslovi kod četiri studijske godine

METkućanski poslovi	***C***	***z***	***p***
1. i 3.preddiplomskog	280 i 1291,02	-2,979	0,003
2. i 3.preddiplomskog	320 i 1291,02	-2,842	0,004
1.diplomskog i 3.preddiplomskog	300 i 1291,02	-3,645	0,000

Kako bi se provjerilo koja od dvije studijske godine tri para grupa je više tjelesno aktivna u kućanstvu uspoređeni su medijani i prosječne vrijednosti ranga dviju godina koje su se uspoređivale u određenoj grupi i ona koja je imala veći medijan i veću prosječnu vrijednost ranga bila je tjelesno aktivnija. Nakon usporedbe medijana i prosječnih vrijednosti rangova utvrđena je značajno veća tjelesna aktivnost u kućanskim poslovima 3. godine preddiplomskog studija u odnosu na studente 1. i 2. godine preddiplomskog studija te 1. godine diplomskog studija. Na temelju dobivenih rezultata vidljivo je da su studenti i studentice treće godine preddiplomskih studija tjelesno aktivniji u kućanskim poslovima u odnosu na studente ostalih godina studija.

Za provjeru pete hipoteze, da je tjelesno samopoštovanje i bavljenje tjelesnom aktivnosti negativno povezano s dobi, korišten je Spearmanov Rho koeficijent korelacije. Rezultati korelacija nalaze se u tablici 9.

Tablica 9

Korelacija između tjelesnog samopoštovanja, tjelesne aktivnosti i dobi studenata i studentica

	TS $_{M}$	**TS** $_{Ž}$	**Uk TA**	**TA** $_{M}$	**TA** $_{Ž}$
Dob	0,210**	0,202**	0,131**	0,217**	0,057

**$p < 0,01$

Legenda: TS_M = tjelesno samopoštovanje studenata, $TS_Ž$ = tjelesno samopoštovanje studentica, *Uk TA* = ukupna tjelesna aktivnost, TA_M = tjelesna aktivnost studenata, $TA_Ž$ = tjelesna aktivnost studentica

Iz tablice 9 vidljivo je da postoji statistički značajna mala pozitivna korelacija između tjelesnog samopoštovanja, tjelesne aktivnosti i dobi (r_{TSM} = 0,210, p < 0,01; $r_{TSŽ}$ = 0,206, p < 0,01; r_{TA} = 0,131, p < 0,01) što je suprotno očekivanjima u petoj hipotezi. Zbog niske, ali značajne male pozitivne korelacije dobi i ukupne tjelesne aktivnosti provjerena je korelacija dobi i ukupne tjelesne aktivnosti za studente i studentice. Pokazalo se da su korelacije dobi i ukupne tjelesne aktivnosti veće za studente (r_{TAM} = 0,217, p < 0,001; $r_{TAŽ}$ = 0,057, p > 0,01).

Tablica 10

Korelacija između godina studija i različitih vrsta tjelesne aktivnosti za N = 403

	Godina studija	**Fakultet/posao**	**Prijevoz/transport**	**Kućanski poslovi**	**Slobodno vrijeme**	**Uk Tjelesna aktivnost**
Godina studija	1,000	0,038	0,057	0,054	0,049	0,074
Fakultet/posao		1,000	0,397**	0,507**	0,392**	0,663**
Prijevoz/transport			1,000	0,390**	0,493**	0,706**
Kućanski poslovi				1,000	0,386**	0,705**
Slobodno vrijeme					1,000	0,787**
Uk Tjelesna aktivnost						1,000

**p < 0,01

Iz tablice 10 vidljivo je da postoji statistički značajna umjerena pozitivna korelacija između različitih vrsta tjelesne aktivnosti, međutim ne postoji statistički značajna korelacija između godine studija i različitih vrsta tjelesne aktivnosti. Umjerena pozitivna korelacija ukazuje na to da postoji tendencija da osobe koje su aktivnije u jednoj vrsti tjelesne aktivnosti su aktivnije i u nekoj drugoj vrsti tjelesne aktivnosti.

5. Rasprava

Cilj ovoga istraživanja bio je utvrditi spolne i dobne razlike u tjelesnom samopoštovanju i vrsti tjelesne aktivnosti studenata, te postoji li povezanost dobi, tjelesnog samopoštovanja i bavljenja tjelesnom aktivnosti.

Dvosmjernom analizom varijance provjereno je imaju li studenti veće tjelesno samopoštovanje od studentica, te imaju li studenti (i muški i ženski) nižih godina studija veće

tjelesno samopoštovanje od studenata viših godina studija. U provedenoj dvosmjernoj analizi varijance u kojoj je zavisna varijabla bila tjelesno samopoštovanje, a nezavisne varijable bile su spol i godina studija nije dobiven značajan glavni efekt prve nezavisne varijable (F (1,391) = 2, 909, $p >$ 0,05), odnosno, ne postoji statistički značajna razlika između studenata i studentica u tjelesnom samopoštovanju. Iako studenti (M = 114,61) postižu prosječno više tjelesno samopoštovanje od studentica (M = 111,66), dobivena razlika nije se pokazala statistički značajnom i prva hipoteza nije potvrđena. Dobiveni rezultati prate smjer dosadašnjih istraživanja da postoji razlika u tjelesnom samopoštovanju studenata i studentica. Te razlike mogu se objasniti socijalizacijskim faktorima, osobito u vezi sa učenjem spolne uloge stoga je razumno očekivati da se pod izrazom samopoštovanje kriju za žene i za muškarce ponešto različiti sadržaji. Statistički značajna razlika proizlazi iz toga da su studentice nezadovoljnije svojim tijelom i imaju manje samopoštovanje od studenata jer za djevojke fizički izgled ima veću žvotnu važnost nego za mladiće (Pokrajac-Bulian i Živčić-Bećirević, 2005). Također, mladići sebe pozitivnije opisuju u fizičkim i akademskim kompetencijama i one su im važnije nego djevojkama, dok djevojke sebe opisuju pozitivnije u socijalnim kompetencijama i one su im važnije nego mladićima (DeBacker i Nelson, 2000; prema Israel i Ivanova, 2002), međutim, u ovom istraživanju razlika se nije pokazala statistički značajnom.

Dobiven je značajan glavni efekt druge nezavisne varijable (F (5,391) = 3,729, $p < 0,05$), odnosno, postoji statistički značajna razlika između studenata i studentica nižih i viših godina studija u tjelesnom samopoštovanju. Kako bi se provjerilo među kojim grupama sudionika postoji razlika korišten je Scheffe Post Hoc test. Rezultati Post Hoc analize pokazuju da se studenti 1. i 3. godine preddiplomskog studija ($M_{1.god.}$ = 109,73; $M_{3.god.}$ = 108,58) statistički značajno razlikuju s obzirom na tjelesno samopoštovanje ($p < 0,05$) od studenata apsolvenata (M = 119,83), pri tome apsolventi imaju veće tjelesno samopoštovanje i to je suprotno od očekivanog prema trećoj hipotezi. S obzirom na obveznu Tjelesnu i zdravstvenu kulturu na nižim godinama studija očekivano je veće tjelesno samopoštovanje studenata i studentica preddiplomskih studija, međutim, pokazalo se da s dobi raste tjelesno samopoštovanje. Najvjerojatniji razlog zašto su dobiveni ovakvi rezultati jest taj da su stariji studenti i studentice zreliji, prošli su adolescentsku dob, sigurniji su u sebe, odgovorniji su prema sebi i drugima, imaju više iskustva od mlađih studenata i studentica. Također, razlika se pokazala statistički značajnom na uzorku studenata u dobi od 19 do 30 godina, a u tom razdoblju vidljive su promjene u zrelosti te na kognitivnoj i emotivnoj razini. Mlađa odrasla dob razdoblje je života u kojem se prevladavaju dječji i mladenački oblici ponašanja i preuzima se puna odgovornost (Pernar

i Frančišković, 2008). U tom procesu mlada odrasla osoba mora prevladati konflikt između neovisnosti i prisnosti, a da bi se to postiglo mora biti razvijen osjećaj vlastitog identiteta. Identitet nije statičan te se mijenja ovisno o društvenim ulogama i psihološkim odgovorima osobe na različite životne događaje. Razvoj identiteta podrazumijeva određene promjene u vrijednostima, ciljevima, poimanju sebe i sl. tijekom vremena, ali i svojevrstan kontinuitet osobe. Vrijeme studiranja značajan je period za razvoj identiteta. Sanford (1963, prema Pernar i Frančišković, 2008) je pratio razvoj ličnosti studenata od upisa do diplomiranja i utvrdio tri glavne promjene: njihov identitet postaje stabilniji, znaju što hoće, oštroumniji su; njihove ideje i vrijednosti humanije su, pa su na kraju studija osobe fleksibilnije, tolerantnije i liberalnije, bune se protiv nepravde, manje su sklone prihvatiti autoritete i manje im vjeruju; te na kraju studija studenti lakše rješavaju mnoge probleme u odnosu na studente koji su na početku studija. Uspješnost osobe u održavanju osjećaja vlastitog identiteta i neovisnosti te istovremenog razvijanja zdravih prisnih odnosa s drugom osobom utječe na razinu zrelosti koju osoba u ovom periodu svog života doseže. Prema Furlanu (1980, prema Pernar i Frančišković, 2008) psihička je zrelost odraslih sposobnost diferenciranog reagiranja u cilju zadovoljenja svojih potreba, konstruktivno i društveno prihvatljivo iskazivanje svojih osjećaja i napetosti, uspostavljanje odnosa međuovisnosti s roditeljima, rođacima, vršnjacima, prihvaćanje stvarnosti onakva kakva je i uspostavljanje strpljivih i tolerantnih odnosa s djecom, adolescentima, odraslima, te uspješno prilagođavanje široj zajednici i nastojanje na doprinosu općim dobrima.

Također, dobivena je statistički značajna interakcija spola i godina studija (F (5,391) = 3, 440, $p < 0,05$). Studenti i studentice ne razlikuju se značajno u tjelesnom samopoštovanju, međutim stariji studenti (apsolventi) i studentice (2.god.diplomskog) izvješćuju o većem tjelesnom samopoštovanju od mlađih studenata i studentica. Naknadnom analizom jednostavnih efekata pokazalo se da postoji statistički značajna razlika u tjelesnom samopoštovanju studenata pri čemu se studenti 3.god.preddiplomskog studija i studenti 1.god.diplomskog studija značajno razlikuju od studenata apsolvenata, apsolventi imaju najveće tjelesno samopoštovanje. Međutim, kod studentica se nisu pokazale značajne razlike u tjelesnom samopoštovanju s obzirom na godinu studija. Robins i Trzesniewski (2005, prema Puskar i sur., 2010) navode da je samopoštovanje relativno visoko u djetinjstvu, zatim opada tijekom adolescencije te postupno raste u odrasloj dobi i naglo opada u starosti. Stoga, jedan od mogućih razloga zašto su dobiveni rezultati da stariji studenti imaju veće tjelesno samopoštovanje od mlađih studenata jest taj da su stariji studenti najvjerojatnije izašli iz razdoblja adolescencije i u dobi su kada samopoštovanje raste.

Nisu utvrđene statistički značajne razlike u različitim vrstama tjelesne aktivnosti studenata i studentica te druga hipoteza, da će studentice biti tjelesno aktivnije na fakultetu i u kućanskim poslovima, dok će studenti biti tjelesno aktivniji u slobodno vrijeme i u aktivnostima koje se odnose na prijevoz/transport, nije potvrđena. Rezultati Petrićevog istraživanja (2011) prema kojemu je postavljena druga hipoteza u ovom istraživanju, pokazuju da su mladići značajno tjelesno aktivniji od djevojaka u svim mjerenim područjima, osim u kućanskim poslovima. Djevojke i mladići su najviše aktivni tijekom slobodnog vremena. Djevojke najmanje sudjeluju u sportskim aktivnostima, a mladići u kućanskim aktivnostima. Međutim, u ovom istraživanju nisu se pokazale statistički značajne razlike u različitim vrstama tjelesne aktivnosti studenata i studentica. Najvjerojatniji razlog zašto su dobiveni ovakvi rezultati jest da studenti i studentice imaju sjedilački životni stil koji utječe na smanjenu tjelesnu aktivnost jer višesatno sjedenje postalo je, nažalost, način života u modernom svijetu. Burke, Carron i Eys (2005) u istraživanju tjelesne aktivnosti studenata Kineziološkog fakulteta u Kanadi pokazali su da je samo 10% studenata tog fakulteta dovoljno tjelesno aktivno što je poražavajuća činjenica jer studenti Kineziološkog fakulteta trebali bi promicati bavljenje sportom. Hallal, Victora i Wells (2003) koristili su IPAQ u istraživanju tjelesne aktivnosti mladih ljudi u Brazilu i pokazalo se da je 38% osoba u dobi od 20 do 29 godina tjelesno neaktivno. Haase, Steptoe i Sallis (2004) u kroskulturalnom istraživanju bavljenja tjelesnom aktivnosti navode da je u sjeverozapadnoj Europi i u SAD-u 23% mladih neaktivnih ljudi, 30% u središnjoj i južnoj Europi, 39% na Mediteranu, 42% u azijskom Pacifiku. Guven, Ozcan, Tasgin i Arslan (2013) navode da 30,2% studenata Nevsehir University Health College je nedovoljno tjelesno aktivno. Anand, Tanwar, Kumar, Singh Meena i Ingle (2011) u istraživanju tjelesne aktivnosti studenata medicine u New Delhiju navode da je samo 9,3% studenata dovoljno tjelesno aktivno, te da je 96,27% studenata svjesno važnosti i dobrobiti tjelesne aktivnosti za ljudski organizam, ali se istom ne bave. Iz prethodnih rezultata istraživanja može se zaključiti da je tjelesna neaktivnost postala svjetski trend.

Nakon usporedbe medijana i prosječnih vrijednosti rangova 1. i 3. godine preddiplomskog studija utvrđena je veća tjelesna aktivnost u kućanskim poslovima 3. godine preddiplomskog studija. Nakon usporedbe medijana i prosječne vrijednosti rangova 2. i 3. godine preddiplomskog studija utvrđena je veća tjelesna aktivnost u kućanskim poslovima 3. godine preddiplomskog studija. Nakon usporedbe medijana i prosječne vrijednosti rangova 3. godine preddiplomskog i 1. godine diplomskog studija utvrđena je veća tjelesna aktivnost u kućanskim poslovima 3. godine preddiplomskog studija. Na temelju dobivenih rezultata vidljivo je da su studenti i studentice treće

godine preddiplomskih studija tjelesno aktivniji u kućanskim poslovima u odnosu na studente ostalih godina studija. Istraživanje Buckwortha i Nigg (2004) govori o tjelesnoj aktivnosti studenata i njihovom sjedilačkom životnom stilu. Rezultati tog istraživanja pokazuju da što su stariji, studenti više vremena provode sjedeći, točnije pred računalom. Mlađi studenti izvješćuju da se češće bave tjelesnom aktivnosti od starijih studenata. Martinez-Gonzalez, Martinez, Hu, Gibney i Kearney (1999) istraživali su tjelesnu aktivnost mladih osoba u zemljama EU. Rezultati njihovog istraživanja ukazuju na to da su mlađe osobe tjelesno aktivnije od starijih te da manje vremena provode sjedeći tijekom dana, obrazovanije su, rjeđe su pušači i rjeđe su u braku.

U prilog sjedilačkom načinu života studenata u ovom istraživanju govori činjenica da prosječno pet sati u danu provedu sjedeći (M =5,45, SD = 3,16), studentice (M = 6,04, SD = 3,09) dnevno sjede više nego studenti (M = 5,24, SD = 3,21). Također, u ovom istraživanju pokazalo se da se studenti (i muški i ženski) tijekom tjedna prosječno jedan dan bave visoko intenzivnom aktivnosti (M =1,3, SD =1,81), studentice (M =1,4, SD =1,906) se više bave tjelesnom aktivnosti visokog intenziteta od studenata (M = 1,17, SD = 1,69). Prosječno jedan dan studenti (i muški i ženski) bave se umjereno intenzivnom aktivnosti (M =1,79; SD =2,03) i prosječno tri dana u tjednu hodaju (M =3,38, SD =2,38). U današnjem modernom društvu ljudi su sustavno sve manje tjelesno aktivni, i kod kuće, ali i na poslu. Uz poboljšanje komunikacijskih sredstava, povećanu automatizaciju i informatizaciju, ljudski životi postali su manje fizički zahtjevni. Tehnologija je s vremenom napravila sve kako bi se izbjegla tjelesna aktivnost. Čak se od ljudi očekuje da odaberu manje zahtjevnu alternativu. Sjedilački životni stil donosi probleme. Ljudsko tijelo mora se kretati kako bi optimalno funkcioniralo. Izbjegavanje tjelesne aktivnosti i tjelesnog napora dugoročno pogoršava tjelesni kapacitet, ali i mišićni i koštani. Snaga tijela, opće stanje i fleksibilnost direktno su povezane s tjelesnom aktivnosti (Engström, 2004).

Za provjeru pete hipoteze, da je tjelesno samopoštovanje i bavljenje tjelesnom aktivnosti negativno povezano s dobi, korišten je Spearmanov Rho koeficijent korelacije. Rezultati pokazuju da postoji statistički značajna mala pozitivna korelacija između tjelesnog samopoštovanja, tjelesne aktivnosti i dobi (r_{TSM} = 0,210, p < 0,01; $r_{TSŽ}$ = 0,206, p < 0,01; r_{TA} = 0,131, p < ,01) što je suprotno očekivanjima u petoj hipotezi. Zbog niske, ali značajne male pozitivne korelacije dobi i ukupne tjelesne aktivnosti provjerena je korelacija dobi i ukupne tjelesne aktivnosti za studente i studentice. Pokazalo se da su korelacije dobi i ukupne tjelesne aktivnosti veće za studente (r_{TAM} = 0,217, p < 0,001; $r_{TAŽ}$ = 0,057, p > 0,01). Dobiveni rezultati pokazuju da s dobi raste i tjelesno samopoštovanje,

kao i bavljenje tjelesnom aktivnosti. Ti rezultati podupiru rezultate dobivene u trećoj hipotezi, odnosno dobiveno je da stariji studenti, točnije, apsolventi imaju statistički značajno veće tjelesno samopoštovanje od mlađih studenata i studentica.

5.1. Praktične implikacije, nedostaci i prijedlozi za buduća istraživanja

U ovom istraživanju postoje neki metodološki nedostaci koji su mogli utjecati na dobivene rezultate. Kao glavni nedostatak ovog istraživanja može se navesti primjena putem Interneta koja ima svojih prednosti i nedostataka. Taj način primjene istraživanja korišten je jer je to bio najlakši put dolaska do sudionika koji su trebali ispunjavati određene uvjete (dob, spol). Jedan od nedostataka istraživanja putem Interneta je ograničena reprezentativnost uzorka jer populacija korisnika Interneta nije i vjerojatno nikad neće biti po svojim svojstvima jednaka ukupnoj populaciji. Drugi važan problem ovakvih istraživanja je autoselekcija ispitanika. Osobe koje pristaju sudjelovati u istraživanjima putem Interneta gotovo se sigurno razlikuju od onih koje na to ne pristaju. Treće ograničenje istraživanja putem Interneta jest sumnja u pravi identitet ispitanika. Internet je medij koji omogućuje lako prikrivanje ili lažno prikazivanje vlastita identiteta. Također, u slučaju kada se testiranje odvija putem Interneta nema jamstva da kandidati ne varaju uz pomoć druge osobe ili određene literature. Još jedan od nedostataka je to što računalo ne može zamijeniti ljudski faktor kad je riječ o opažanju tuđeg raspoloženja ili emotivnog stanja. Nadalje, u klasičnom istraživanju istraživač je prisutan, između ostalog, i kako bi odgovorio na pitanja sudionika i razjasnio moguće nejasnoće, dok to najčešće nije moguće kod prikupljanja podataka putem Interneta. Također, tijekom testiranja putem Interneta ne možemo znati u kakvim se uvjetima sudionici nalaze. Ova činjenica nije u skladu s jednom od osnovnih pretpostavki koja treba biti zadovoljena pri provođenju istraživanja, a koja se odnosi na jednake uvjete za sve sudionike.

Na temelju provedenog istraživanja i dobivenih rezultata moguće je ponuditi određene smjernice i prijedloge za buduća istraživanja. Iako ovo istraživanje pruža uvid u odnose među ispitivanim varijablama kod studenata, ono ima i nedostatke. Naime, vanjska valjanost uzorka je ugrožena jer je ono provedeno samo na studentima u jednom gradu (Sveučilište J.J.Strossmayera u Osijeku) te bi vjerojatno dobili nešto drugačije rezultate da se istraživanje provelo i u ostali regijama Hrvatske, na većem broju sudionika različite dobi.

Jedan od nedostataka ovog istraživanja je i korištenje Upitnika tjelesnog samopoštovanja koji je konstruiran 1984. godine. U posljednjih tridesetak godina promijenili su se standardi tjelesnog samopoštovanja za muškarce i žene, stoga je potrebno ispitati te standarde i konstruirati nove upitnike kojima će se mjeriti tjelesno samopoštovanje. Također, upitnik sadrži ljestvice za muškarce i ljestvice za žene koje se sadržajno razlikuju stoga je upitna smislenost usporedbi rezultata muškaraca i žena na takvim ljestvicama tjelesnog samopoštovanja.

U budućim istraživanjima bilo bi preporučljivo koristiti longitudinalna istraživanja koja bi počela u djetinjstvu i nastavila se sve do treće dobi. Na taj način dobile bi se informacije o tjelesnom samopoštovanju, njegovom nastajanju i mijenjanju kroz duži vremenski period. Također, u budućim istraživanjima bilo bi korisno ispitati kako komponente generalnog samopoštovanja utječu na tjelesno samopoštovanje, ali i na tjelesnu aktivnost, odnosno, ispitati jesu li oni konceptualno distinktivni.

Također, preporučljivo je ispitati povezanost tjelesnog izgleda i tjelesnog samopoštovanja jer problemi pretilosti i nedostatka tjelesne aktivnosti značajno opterećuju i pojedinca i društvo u cjelini. Stoga je potrebno raditi na stvaranju učinkovitih programa prevencije. Upravo u tome se ogleda praktična svrha ovog istraživanja. Rezultati o prevalenciji nedovoljne tjelesne aktivnosti sugeriraju da bi fakulteti trebali svojim studentima omogućiti zdravu i pravilnu prehranu te odgovarajuće sportske sadržaje kako bi studenti bili dovoljno tjelesno aktivni.

6. Zaključak

Cilj ovoga istraživanja bio je utvrditi spolne i dobne razlike u tjelesnom samopoštovanju i vrsti tjelesne aktivnosti studenata, te postoji li povezanost dobi, tjelesnog samopoštovanja i bavljenja tjelesnom aktivnosti Dobiveni rezultati pokazuju da ne postoji razlika u tjelesnom samopoštovanju između studenata i studentica (F (1,391) = 2, 909, $p > 0,05$). Iako studenti (M = 114,61) postižu prosječno više tjelesno samopoštovanje od studentica (M = 111,66), dobivena razlika nije se pokazala statistički značajnom i prva hipoteza nije potvrđena. Međutim, pokazalo se da studenti viših godina studija imaju veće tjelesno samopoštovanje od studenata nižih godina studija (F (5,391) = 3,729, $p < 0,05$). Rezultati Post Hoc analize pokazali su da se studenti 1. i 3. godine preddiplomskog studija ($M_{1.god.}$ = 109,73; $M_{3.god.}$ = 108,58) statistički značajno razlikuju s obzirom

na tjelesno samopoštovanje ($p < 0,05$) od studenata apsolvenata ($M = 119,83$), pri tome apsolventi imaju veće tjelesno samopoštovanje i to je suprotno od očekivanog prema trećoj hipotezi. Nadalje, nisu se pokazale statistički značajne razlike u različitim vrstama tjelesne aktivnosti studenata i studentica, ali se pokazalo da su studenti (i muški i ženski) treće godine preddiplomskog studija tjelesno aktivniji od studenata (i muških i ženskih) ostalih godina studija. Također, pokazalo se postoji mala pozitivna korelacija između tjelesnog samopoštovanja, tjelesne aktivnosti i dobi ($r_{TSM} = 0,210$, $p < 0,01$; $r_{TSŽ} = 0,206$, $p < 0,01$; $r_{TA} = 0,131$, $p < ,01$), korelacije dobi i ukupne tjelesne aktivnosti veće su za studente ($r_{TAM} = 0,217$, $p < 0,001$; $r_{TAŽ} = 0,057$, $p > 0,01$), a to je suprotno očekivanjima pete hipoteze, međutim podupire treću hipotezu, odnosno rezultate koji ukazuju na to da s dobi raste tjelesno samopoštovanje.

7. Literatura

Abel, M.H. (1996). Self-Esteem: Moderator or Mediator between Percieved Stress & Expectancy of Success? *Psyvhological Reports, 79 (2),* 635-641.

Alebić, I.J. (2008). Prehrambene smjernice i osobitosti osnovnih skupina namirnica. *Medicus, Vol. 17, No. 1,* 37 – 46.

Anand, T., Tanwar, S., Kumar, R., Singh Meena, G. i Ingle, G.K. (2011). Knoledge, Attitude and Level of Physical Activity among Medical Undergraduate Students in Delhi. *Indian Journal of Medical Sciences, Vol. 65, No. 4*.

Baumeister, R.F., Tice, D.M. i Hutton, D.G. (1989). Self-presentational motivations and personality differences in self-esteem. *Journal of Personality, 57,* 547-579.

Berčić, B. i Đonlić, V. (2009). Tjelesno vježbanje u suvremenim uvjetima života. *Filozofska istraživanja, 115***,** *Sv. 3,* 449–460.

Brajša-Žganec, A., Raboteg-Šarić, Z. i Franc, R. (2000). Dimenzije samopoimanja djece u odnosu na opaženu socijalnu podršku iz različitih izvora. *Društvena istraživanja, Br. 6* (50), 897-912.

Buckworth, J. i Nigg, C. (2004). Physical Activity, Exercise, and Sedentary Behavior in College Students. *Journal of American College Health, Vol. 53, No. 1.*

Bungić, M. i Barić, R. (2009). Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja. *Hrvat. Športskomed. Vjesn.; 24*, 65-75.

Burke, S.M., Carron, A.V. i Eys, M.A. (2005). Physical activity context and university student's propensity to meet the guidelines. *Med Sci Monit; 11*, 171-176.

Coatsworth, J.D. i Conroy, E.D. (2006). Enhancing the selfesteem of youth swimmers through coach training: Gender and age effects. *Psychol Sport Exerc; 7*:173–92.

Dembeck, K. (2011). *Physical Activity and Self-Esteem in Females During Late Adolescence*. Jacksonville: University of North Florida.

Dutton, K.A. i Brown, J.D. (1997). Global Self-Esteem and Specific Self-Views as Determinants of People's Reactions of Success and Failure. *Journal of Pesonality and Social Psychology, 73(1),* 139-148.

Engström, L.M. (2004). Social change and physical activity. *Scandinavian Journal of Nutrition; 48 (3),* 108-113.

Findak, V. i Neljak, B. (2006). Kvaliteta rada u području edukacije, sporta i sportske edukacije. *Zbornik radova 15. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj*, 16-26.

Franzoi, S.L. (1994). Further evidence of the reliability and validity of the body esteem scale. *Journal of Clinical Psychology, 50,* 237-239.

Franzoi, S.L. i Shields, S.A. (1984). The Body-Esteem Scale: Multidimensional structure and sex differences in a college population. *Journal of Personality Assessment, 48,* 173-178.

Gupta, C. (2011). *The Relation between Body Image Satisfaction and Self-esteem to Academic Behaviour in Adolescents and Pre-adolescents*. Winnipeg: University of Manitoba.

Guven, S.D., Ozcan, A., Tasgin, O. i Arslan, F. (2013). The relationship between Health College Students' Physical Activity Status and Life Satisfaction. *International Journal of Academic Research, Vol.5, No.4, 327-331.*

Haase, A., Steptoe, A. i Sallis, J.F. (2004). Leisure-time physical activity in university students from 23 countries: Associations with health beliefs, risk awareness, and national economic development. *Prev Med; 39,* 182-190.

Hallal, P.C., Victora, C.G. i Wells, J.C. (2003). Physical inactivity: Prevalence and associated variables in Brazilian adults. *Med Sci Sports Exerc; 35,* 1894-1900.

Heatherton, T.F. i Ambady, N. (1993). *Self-Esteem, Self-Prediction and Living up to Commitments.* New York: Plenum Press.

Isrrael, A.C. i Ivanova, M.Y. (2002). *Global and Dimensional Self-Esteem in Preadolescent and Early Adolescent Children Who Are Overweight: Age and Gender Differences.* Wiley Periodicals.Inc.

Johnson, E.A., Vincent, N. i Ross, L. (1997). Self-deception vs. Self-Esteem in buffering the negative effects of failure. *Journal of Research in Personality, 31,* 385-405.

Jurakić, D. i Heimer, S. (2012). Prevalencija nedovoljne tjelesne aktivnosti u Hrvatskoj i u svijetu: pregled istraživanja. *Arh Hig Rada Toksikol,* 3-12.

Kirkcaldy, B.D., Shephard,R.J. i Siefen, R.G. (2002). The relationship between physical activity and self-image and problem behaviour among adolescents. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol, 37,* 544–550.

Kline, B.R. (2005). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. New York: The Guilford Press.

Kuterovac-Jagodić, G. (2010). Odjeća (ne) čini adolescenta: Samopoimanje i potrošačka uključenost u kupovinu odjeće s markom. *Društvena istraživanja. 1-2* (105-106), 187-208.

Kuzman, M. (2009). Adolescencija, adolescenti i zaštita zdravlja. *Medicus, Vol 18,* 155-172.

Lacković-Grgin, K. (1994). *Samopoimanje mladih.* Jastrebarsko: Naklada Slap.

Martinez-Gonzalez, M.A., Martinez, J.A., Hu, F.B., Gibney, M.J. i Kearney, J. (1999). Phisicaly inactivity, sedentary lifestyle and obesity in the European Union. *International Journal of Obesity, 23,* 192-201.

Matković, A., Nedić, A., Meštrov, M. I Ivković, J. (2010). Uobičajena tjelesna aktivnost studenata Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. *Hrvat. Športskomed. Vjesn.; 25,* 87-91.

Milić, T.(2007). *Sklonost kupovini i traženje uzbuđenja.* Neobjavljeni diplomski rad. Zagreb: Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Milošević, M., Golubić, R., Mustajbegović, J., Jelinić, J., Holcer, N. i Kern, J. (2009). Regional pattern of physical inacitivity in Croatia. *Coll Antropol; 33(Suppl 1)*:S35-8.

Mišigoj-Duraković, M., Heimer, S., Gredelj, M., Heimer, Ž. i Sorić, M. (2007). Tjelesna neaktivnost u Republici Hrvatskoj. *Acta Med Croat; 61*:253-8.

O'Connell, A. i Martin, S. (2012). *Report of a Survey Young People's Body Image.* Dublin: Government Publications.

Olvasztó, Z. (2010). Životni stil i tjelesna aktivnost studenata pedagogije. *Život i škola, br. 24,* 91. – 102.

Pastor, Y., Balaguer, I., Pons, D. i Garcia-Merita, M. (2003). Testing direct and indirect effects of sports participation on perceived health in Spanish adolescents between 15 and 18 years of age. *J Adolesc; 26:*717–30.

Pernar, M. i Frančišković, T. (2008). *Psihološki razvoj čovjeka.* Sveučilište u Rijeci: Medicinski fakultet.

Petrić, V., Novak, D., Matković, B. i Podnar, H. (2012). Differences in the physical activity level of adolescent female student. *Croatian Journal of Education, 14(2),* 275-291.

Petrić, V. (2011). *Razina tjelesne aktivnosti i standard uhranjenosti adolescenta u Istri: doktorska disertacija*. Zagreb: Kineziološki fakultet.

Pokrajac-Bulian, A. i Živčić-Bećirević, I. (2005). Locus of Control and Self-Esteem as Correlates of Body Dissatisfaction in Croatian University Students. *Eur. Eat. Disorders Rev. 13,* 54–60.

Puskar, K.R., Bernardo, L.M., Ren, D., Haley, T.M., Tark, K.H., Switala, J. i Siemon, L. (2010). Self-esteem and optimism in rural youth: Gender differences. *Contemporary Nurse, 34(2),* 190–198.

Tedeschi, J. i Norman, N. (1985). *Social Power, Self-Presentation and the Self.* New York: McGrw-Hill.

Vasta, R., Haith, M.M. i Miller, S.A. (1998). *Dječja psihologija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

World Health Organization (2013). *Obesity and overweight.* http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/.

World Health Organization (2013). *Physical activity*. http://www.who.int/topics/physical_activity/en/.