

Povezanost tjelesne samoefikasnosti i socijalne potpore učenika mlađe školske dobi s razinom tjelesne aktivnosti

Modrić, Ana

Master's thesis / Diplomski rad

2021

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zadar / Sveučilište u Zadru**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:162:581108>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-14**



Sveučilište u Zadru
Universitas Studiorum
Jadertina | 1396 | 2002 |

Repository / Repozitorij:

[University of Zadar Institutional Repository](#)



zir.nsk.hr



DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJI

Sveučilište u Zadru

Odjel za izobrazbu učitelja i odgojitelja - Odsjek za razrednu nastavu
Integrirani preddiplomski i diplomski sveučilišni studij za učitelje

Ana Modrić

**Povezanost tjelesne samoefikasnosti i socijalne
potpore učenika mlađe školske dobi s razinom
tjelesne aktivnosti**

Diplomski rad

Zadar, 2021.

Sveučilište u Zadru

Odjel za izobrazbu učitelja i odgojitelja - Odsjek za razrednu nastavu
Integrirani preddiplomski i diplomski sveučilišni studij za učitelje

**Povezanost tjelesne samoefikasnosti i socijalne
potpore učenika mlađe školske dobi s razinom
tjelesne aktivnosti**

Diplomski rad

Student/ica:

Ana Modrić

Mentor/ica:

doc.dr.sc. Jelena Alić

Zadar, 2021.



Izjava o akademskoj čestitosti

Ja, **Ana Modrić**, ovime izjavljujem da je moj **diplomski** rad pod naslovom **Povezanost tjelesne samoefikasnosti i socijalne potpore učenika mlađe školske dobi s razinom tjelesne aktivnosti** rezultat mogega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na izvore i radove navedene u bilješkama i popisu literature. Ni jedan dio mogega rada nije napisan na nedopušten način, odnosno nije prepisan iz necitiranih radova i ne krši bilo čija autorska prava.

Izjavljujem da ni jedan dio ovoga rada nije iskorišten u kojem drugom radu pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj, obrazovnoj ili inoj ustanovi.

Sadržaj mogega rada u potpunosti odgovara sadržaju obranjenoga i nakon obrane uređenoga rada.

Zadar, 2021.

ZAHVALA

Ovom prilikom, zahvaljujem svojoj mentorici doc.dr.sc. Jeleni Alić, koja je prihvatila biti moja mentorica, koja me vodila prilikom pisanja ovog diplomskog rada. Zahvaljujem joj se na strpljenju i svim savjetima koji su mi pomogli prilikom pisanja rada.

Također, zahvaljujem se i učiteljicama Osnovne škole Petra Preradovića i Osnovne škole Stanovi u Zadru, bez kojih ovo istraživanje ne bi bilo moguće. Hvala im na vremenu koje su izdvojile.

Nema ništa važnije od prijateljstva! Želim zahvaliti i svojim prijateljicama. Neke od njih znam od djetinjstva, a neke sam upoznala prilikom studiranja, a time i stekla prijatelje za cijeli život. One su bile podrška, ali i ohrabrenje prije svakog ispita, zajedno smo rješavale sve prepreke i probleme. Posebna zahvala mojoj najboljoj prijateljici!

Naposljetku, želim zahvaliti svojoj obitelji, ponajprije svojim roditeljima bez kojih moje studiranje ne bi bilo moguće. Hvala vam na motivaciji, potpori, vjerovanju.

Od srca hvala svima!

SAŽETAK

POVEZANOST TJELESNE SAMOEFIKASNOSTI I SOCIJALNE POTPORE UČENIKA MLAĐE ŠKOLSKE DOBI S RAZINOM TJELESNE AKTIVNOSTI

Prilikom bavljenja neke tjelesne aktivnosti, tjelesna samoefikasnost predstavlja jedno od značajnih sastavnica. Koliko će određeni motorički zadatak biti uspješno izveden ovisi o vlastitom samopouzdanju i vjerovanju da ga možemo odraditi. Tjelesna aktivnost utječe na čovjekov fizički i psihički rast i razvoj, smanjuje prevenciju bolesti. Vrlo je važno poticanje na bavljenje nekim aktivnostima od najranijeg djetinjstva. U tom vrlo važnu ulogu imaju roditelji, a kasnije i prijatelji. Ovim radom je ispitana povezanost tjelesne samoefikasnosti i socijalne potpore učenika mlađe školske dobi s razinom tjelesne aktivnosti. S obzirom na situaciju koja je izazvana Korona virusom, ispitivanje je provedeno online, na učenicima četvrtih razreda, u dvije škole Zadarske županije. Tjelesna samoefikasnost procijenit će se hrvatskom verzijom „Self- efficacy questionnaire“ upitnika, a socijalna potpora hrvatskom verzijom upitnika „Social support questionnaire“. Povezanost socijalne potpore i tjelesne samoefikasnosti s razinom tjelesne aktivnosti učenika utvrdit će se Pearsonovim koeficijentom korelacije. Izračunat je Cronbachov koeficijent pouzdanosti socijalne potpore (0,94), kao tjelesne samoefikasnosti (0,92) što pokazuje dobru pouzdanost te opravdanu primjenu upitnika. Također, rezultati su pokazali da je povezanost socijalne potpore s razinom tjelesne aktivnosti značajna. Učenici imaju veću razinu tjelesne aktivnosti što je veća socijalna potpora. Isto tako, povezanost tjelesne aktivnosti s tjelesnom samoefikasnosti je također vrlo značajna. Što je veća razina tjelesne aktivnosti, učenici imaju i veću tjelesnu samoefikasnost. Što se tiče razlika po spolu, učenice su svoju tjelesnu samoefikasnost, kao i socijalnu potporu procijenile manjom ud učenika, ali gledajući broj učenika i učenica vidimo da nema statistički značajnih razlika.

Ključne riječi: tjelesna samoefikasnost, tjelesna aktivnost, socijalna potpora, učenici

ABSTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL SELF-EFFICACY AND SOCIAL SUPPORT OF YOUNGER SCHOOL STUDENTS WITH THE LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY

Physical self-efficacy is one of the important components when engaging in some physical activity. How successfully a particular motor task will be performed depends on our own self-confidence and belief that we can do it. Physical activity affects a person's physical and mental growth and development, reduces disease prevention. It is very important to encourage them to engage in some activities from the earliest childhood. Parents and later friends play a very important role in this. This paper examines the relationship between physical self-efficacy and social support of younger school-age students with the level of physical activity. Given the situation caused by the Corona virus, the study was conducted online, on fourth-graders, in two schools in Zadar County. Physical self-efficacy will be assessed by the Croatian version of the Self-efficacy questionnaire, and social support by the Croatian version of the Social support questionnaire. The association of social support and physical self-efficacy with the level of physical activity of students will be determined by the Pearson correlation coefficient. The Cronbach's coefficient of reliability of social support (0.94), as physical self-efficacy (0.92) was calculated, which shows good reliability and justified application of the questionnaire. Also, the results showed that the association of social support with the level of physical activity is significant. Students have a higher level of physical activity the higher the social support. Likewise, the association of physical activity with physical self-efficacy is also very significant. The higher the level of physical activity, the more physical self-efficacy students have. Regarding gender differences, female students assessed their physical self-efficacy as well as social support by a smaller proportion of male students, but looking at the number of male and female students we see that there are no statistically significant differences.

Key words: physical self - efficacy, physical activity, social support, students

SADRŽAJ

1. UVOD.....	1
2. SAMOEFIKASNOST	2
2.1. Tjelesna samoefikasnost.....	4
2.2. Procjena tjelesne samofikasnosti.....	5
3. SOCIJALNA POTPORA	7
2.3. Procjena socijalne potpore u sportu	8
3. TJELESNA AKTIVNOST	10
3.1. Mjerenje tjelesne aktivnosti	11
3.2. Metode mjerenja tjelesnih aktivnosti	11
3.2.1. Laboratorijske metode	11
3.2.2. Metode zasnovane na korištenju elektronskih sprava i instrumenata	12
4.2.3. Metode ankete.....	12
4. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA.....	14
5. PROBLEMI I CILJ ISTRAŽIVANJA	18
6. HIPOTEZE	18
7. METODE ISTRAŽIVANJA	19
7.1. Sudionici.....	19
7.2. Mjerni instrumenti.....	19
8.3. Protokol mjerenja	19
8.4. Metode obrade podataka	20
9. REZULTATI	21
10. RASPRAVA.....	29
11. ZAKLJUČAK.....	32
12. LITERATURA	34
PRILOG	38
ŽIVOTOPIS.....	40
POPIS TABLICA	41

1. UVOD

Tjelesna aktivnost je svakodnevni dio života. Ima vrlo važnu ulogu u životu čovjeka. Od najranijeg djetinjstva bavimo se nekim tjelesnim aktivnostima; puzanjem, hodanjem, trčanjem. Ona ima vrlo bitnu ulogu prilikom rasta i razvoja djece, utječe na dobrobit cijelog organizma, pa tako i psihičkog zdravlja. Utječe i na smanjenje pojave nekih bolesti. Važno je djecu usmjeriti na bavljenje nekim aktivnostima jer je veća mogućnost da će se nastaviti baviti nekom tjelesnom aktivnošću i u odrasloj dobi. No, vrlo je bitno da dijete ima određenu dozu samopouzdanja, da vjeruje u sebe. Mora vjerovati da će uspjeti izvršiti određeni zadatak koji se od njega traži. Prilikom rješavanja svakog novog izazova koji je postavljen pred njega, djetetovo samopouzdanje će biti sve veće. Prilikom vrednovanja vlastite samoefikasnosti, vrlo je bitno da ciljevi nisu previsoki. Ukoliko su djetetu postavljeni previsoki ciljevi, postoji mogućnost da određene izazove neće uspjeti odraditi, što naposljetku dovodi i do opadanja samoefikasnosti. Djeca mlađe školske dobi često imaju i problema s vrednovanjem vlastite samoefikasnosti. Kako će djeca odraditi neke motoričke zadatke ovisi i o potpori koju će dobiti. Najčešće su to roditelji, prijatelji i treneri. Upravo su oni ti koji pomažu djeci prilikom bavljenja tjelesnim aktivnostima. Ukoliko dijete od najranijeg djetinjstva nema podršku roditelja da se bavi nekim sportom ili nekim drugim aktivnostima, velika je vjerojatnost da će i odustati od toga. U slučajevima kad dijete nije sigurno kako se obavlja određeni motorički zadatak, upravo su oni ti koji će ga usmjeriti na ono ispravno. No, to ipak nije dovoljno. Dijete treba motivirati, ohrabrivati ga riječima podrške i potpore. Kad dijete ima određenu dozu vlastitog samopouzdanja, dobru podršku od strane svojih bližnjih, prilikom bavljenja nekom tjelesnom aktivnošću, bolje će vrednovati vlastitu samoefikasnost. U ovom radu objasnit ću pojmove tjelesne aktivnosti, tjelesne samoefikasnosti i socijalne potpore. Ispitat ću i kakva je povezanost tjelesne samoefikasnosti i socijalne potpore učenika mlađe školske dobi s razinom tjelesne aktivnosti.

2. SAMOEFIKASNOST

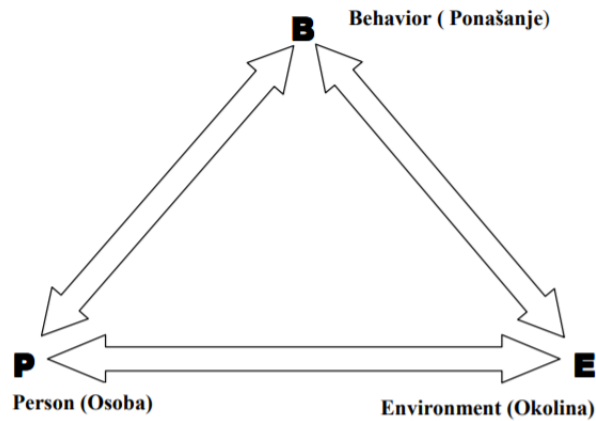
„Bandura (1997) određuje samoefikasnost kao procjenu pojedinca o vlastitim sposobnostima organiziranja i izvršavanja određenih akcija potrebnih za ostvarenje željenih ishoda“ (Ivanov, 2008: 1). Može se zapravo smatrati kao mogućnost ljudi da se asimiliraju u nekoj novoj situaciji. To je prosuđivanje o vlastitoj mogućnosti izvođenja određenog ponašanja. „Osobni faktori, a to su kognitivni, emocionalni i biološki, te faktori okoline i ponašanje imaju međusobno interaktivni utjecaj u Bandurinom modelu uzajamnog determinizma“ (Šamija, Bosnar, 2011:258).

„Samoefikasnost prema Banduri (1997) regulira ljudsko funkcioniranje na tri glavna načina:

- a) kognitivno
- b) motivacijski
- c) putem raspoloženja i emocija“ (Rajčević, 2003: 13)

Što se tiče kognitivnog funkcioniranja, ljudi svoju samoefikasnost procjenjuju višom, postavljaju si teže izazove, ali im se predano posvećuju. Oni ne razmišljaju da bi nešto moglo krenuti po zlu, smatraju da su dovoljno sposobni savladati prepreke i riješiti sve moguće probleme. Ljudi moraju sami sebe motivirati, moraju vjerovati u to što su spremni učiniti. Kada očekuju dobre rezultate, tada su i više motivirani. Sami sebi moraju postaviti cilj, a upravo o cilju ovisi koliko je potrebno uložiti napora i u kojoj će se mjeri suočiti s problemima. Razina stresa koju ljudi dožive u novonastalim situacijama uvelike može ovisiti u kojoj mjeri ljudi smatraju da se mogu suočiti se s nekom situacijom.

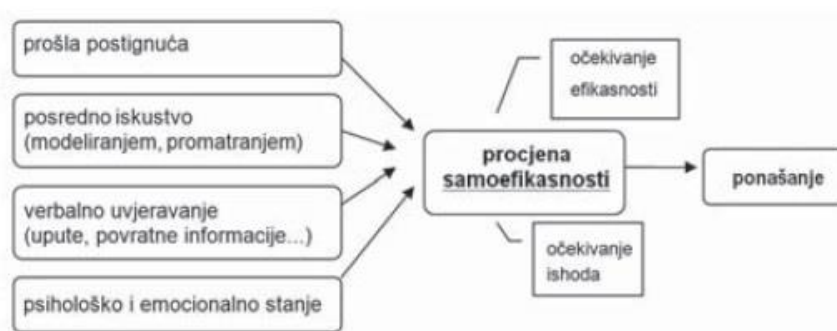
„Teorija samoefikasnosti pretpostavlja percipiranu kompetentnost kao središnju dimenziju koja regulira ljudsko ponašanje. Prema ovoj teoriji postoje dva osnovna tipa očekivanja: očekivanje ishoda i očekivanje efikasnosti. Očekivanje ishoda odnosi se na uvjerenje pojedinca da će neko ponašanje dovesti (ili neće) do željenog ishoda, dok se očekivanje efikasnosti odnosi na uvjerenje pojedinca da je sposoban (ili nije) realizirati ponašanje koje vodi tom ishodu“ (Barić, 2012: 50).



Slika 1. Odnos ponašanja, osobnih faktora i okoline

(Izvor: Vlahek, 2008: 1)

Četiri odrednice koje djeluju na procjenu samoefikasnosti su: „prošla postignuća, posredno iskustvo (modeliranjem, promatranjem), verbalno uvjeravanje (upute, povratne informacije...), psihološko i emocionalno stanje“ (Barić, 2012: 50).



Slika 2. Izvori samoefikasnosti

(Izvor: Barić, 2012: 50)

Ljudi situacije i zadatke za koje smatraju da su u proporciji s njihovim mogućnostima rado rješavaju. Kad je percepcija samoefikasnosti kod pojedinca visoka, on je spreman na rješavanje problema i uložiti će dodatni napor kako bi ga riješio. Uključivat će se i u neke dodatne aktivnosti kako bi svladao određeni problem. Ako je percepcija samoefikasnosti pojedinca niska, nastoji se izbjeći rješavanje problema, osoba se smatra nedovoljno sposobnom za rješavanje istog, ne želi se uključivati u nikakve dodatne aktivnosti koje bi joj mogle pomoći. Uvjerenje o samoefikasnosti pojedinca će utjecati i na odabir ciljeva i aktivnosti koje dovode do željenog cilja, ali i na napor koji pojedinac mora uložiti kako bi došao do tog cilja.

„Kompetentno funkcioniranje zahtjeva harmoniju između vjerovanja o sebi s jedne strane i posjedovanja vještina i znanja s druge strane. Stoga, vjerovanja o samoefikasnosti pomažu odrediti što će ljudi učiniti sa znanjem i vještinama koje posjeduju. Vjerovanja o samoefikasnosti su kritične determinante o tome koliko dobro će pojedinac iskoristiti i upotrijebiti vlastito znanje i sposobnosti“ (Pajares, 2005) (Šandrić, 2018: 18). Vjerovanja predstavljaju jaku vezu između percipirane samoefikasnosti i uspjeha u različitim aktivnostima. Ona utječu na različite aspekte našeg ponašanja. Prilikom odabira ciljeva, osobe s višom samoefikasnosti biraju teže ciljeve. Što je viša razina uloženog napora, to je i bolji uspjeh u rješavanju zadataka. Govoreći o emocijama, osobe s višom samoefikasnosti pozitivnije pristupaju zadacima i problemima. Takve osobe imaju manje straha prilikom rješavanja zadataka. Osim toga, bolje se suočavaju sa stresom, ali i s eventualnim razočaranjima.

2.1. Tjelesna samoefikasnost

„Tjelesna samoefikasnost odnosi se na uvjerenja o vlastitim sposobnostima i mogućnostima provedbe specifičnih tjelesnih zadataka (npr. uvjerenje o sposobnosti za istrčati 10 km ili preskočiti neku prepreku) kao i uvjerenja o vlastitoj tjelesnoj kondiciji i općem funkcioniranju. Promjene samoefikasnosti koje su rezultat tjelovježbe reflektiraju se na osjećaj bolje osobne kontrole, te poboljšanih tjelesnih vještina i kompetencija stečenih tjelesnom aktivnošću“ (Alić, 2015: 48).

U tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi, za učenike je posebno važna tjelesna samoefikasnost. S obzirom na Bandurinu definiciju samoefikasnosti, iz nje se može shvatiti i

kakva je to tjelesna samoefikasnost. To bi bila procjena učenika o svojim mogućnostima i sposobnostima prilikom nastave tjelesne i zdravstvene kulture, ali i bavljenja nekim drugim tjelesnim aktivnostima. S obzirom na to da je prijašnje iskustvo najvažnije kod samoefikasnosti, učenicima su prvi satovi tjelesne i zdravstvene kulture vrlo bitni, baš kao i to bave li se nekim sportom. Ako se već bave sportom, imat će više samopouzdanja i vjere u sebe prilikom upoznavanja s nekim novim tjelesnim aktivnostima. Na taj će način i imati bolje rezultate. No osim direktnog iskustva, razvoj samoefikasnosti se događa na još dvije razine; opažanjem drugih osoba koje su nam slične i uvjeravanje. Učenici se često poistovjećuju s drugim učenicima, često se međusobno uspoređuju. Neki imaju slične ocjene u školi, neki su slični po visini, težini. Na taj način učenici se i u izvođenju tjelesnih aktivnosti također mogu poistovjetiti jedni s drugima. Ako jedan učenik smatra da ne može izvesti neku tjelesnu aktivnost, a neki drugi učenik sličan njemu po određenoj karakteristikici izvede tu aktivnost, prvom će se učeniku ipak malo podići samopouzdanje i probat će izvesti tjelesnu aktivnost. Što se tiče uvjeravanja, vrlo je bitna podrška. Ako sa strane postoji osoba koja nas motivira i uvjerava da možemo izvesti neku aktivnost, još više ćemo se potruditi prilikom izvođenja. U razredu, to je učitelj, u obitelji su to roditelji, braća, sestre, a na treningu treneri i stručne osobe. Dakle, na povećanje samoefikasnosti se može utjecati.

2.2. Procjena tjelesne samofikasnosti

Procjena tjelesne samoefikasnosti ne predstavlja stvarne vještine koje neka osoba posjeduje, već je to zapravo procjena sposobnosti koje pojedinac može učiniti.

Tjelesna samoefikasnost se sve više procjenjuje različitim upitnicima, odnosno ljestvicama. „Prvu ljestvicu za procjenu tjelesne samoefikasnosti razvili su Ryckman i suradnici 1982. godine koja je „sadržavala 22 čestice i bila podijeljena na dvije podskale koje su se zvale Percipirana tjelesna sposobnost i Povjerenje u tjelesno samopredstavljanje“ (Colella i sur. 2008). Bortolli i Robazza su 1997. godine podskalu Percipirana tjelesna sposobnost preveli na talijanski jezik. Primijenili su je na djeci od 10 i više godina. Njihova se verzija sastojala od deset čestica koje se odnose na procjenu pojedinaca o njihovim tjelesnim sposobnostima. Colella, Morano i sur. su smatrali kako je ovakva verzija opsežna za djecu te

dobi, pa su je modificirali na šest čestica. Procjenjivala se brzina, koordinacija, snaga, kretanje, sigurnost i umor i to tako da su kod brzine ali isto tako i kod svih ostalih čestica ponuđene izjave od 1 (Trčim jako sporo.) do 4 (Trčim jako brzo.). Morano i sur. (2019) su u talijanskom istraživanju modificirali ljestvicu na četiri čestice koje su prilagodili djeci mlađe školske dobi. Iznad svake rečenice se nalazi crtež, kako bi djeci zorno prikazalo na što se ta rečenica odnosi. Ovakve ljestvice ne zahtijevaju prevelik napor prilikom čitanja, a samim time što su vidljive i slike, učenicima su vrlo zanimljive.

3. SOCIJALNA POTPORA

„Pojam socijalne potpore može se definirati kao ponašanje društvene okoline u funkciji opće dobrobiti po članove obitelji. Pećnik (2003) razmatra socijalnu potporu kao složeni konstrukt koji ujedinjuje stvarno primljenu potporu, kao i očekivanja da će članovi socijalne mreže biti spremni/ ili sposobni pružiti pomoć ako je osoba treba“ (Bilan, 2015: 46). Wills i Ainette (2012) definiraju socijalnu pomoć kao broj socijalnih veza koje osoba ostvaruje, dok s funkcionalnog aspekta društvenu potporu određuju kao razinu podupirućih izvora dostupnih osobi u trenutku potrebe (neovisno o broju društvenih veza). „Konstatirajući rastuću uporabu pojma društvene potpore u stručnoj i znanstvenoj literaturi tijekom posljednja četiri desetljeća, Neufeld i Harrison (2009) upozoravaju na izvjesnu zbrku u definiranju navedenoga pojma“ (Bilan, 2015:46)

Predstavnici formalnih i neformalnih izvora potpore čine socijalnu mrežu potpore. Pećnik (1995: 507) pod socijalnom mrežom podrazumijeva „cjelovito polje odnosa jednog čovjeka“. Mreža socijalnih odnosa proteže se u konkretnom prostoru i vremenu te obuhvaća mnoge formalne i neformalne odnose. Walen i Lachman (2000) smatraju kako broj i oblici društvene potpore variraju i s obzirom na dob, odnosno sa starenjem dolazi do opadanja primanja i pružanja potpore

„U neformalne sustave potpore ubraja se potpora koju pružaju drugi roditelj djeteta (supružnik), roditeljevi roditelji, braća i sestre, šira obitelj, baka/ djed roditelja, kumovi, prijatelji i poznanici, kolege/ice na poslu i susjedi. Riječ je o prirodnoj socijalnoj mreži potpore u kojoj članove mreže povezuje prirodna zajednička povezanost (srodstvo i susjedstvo)“ (Bilan, 2015: 48). „Formalni sustav potpore roditeljima čine stručnjaci u odgojno-obrazovnim ustanovama, državnim službama i ustanovama, vjerskim zajednicama te nevladinim udrugama“ (Bilan, 2015: 48).

Postoje različite klasifikacije oblika socijalne potpore:

- a) financijska
- b) materijalna
- c) praktična
- d) emocionalna
- e) informacijska
- f) instrumentalna

Socijalna potpora vrlo je važna za učenikov razvoj i razvitak. Djeca, odnosno učenici su od svojeg najranijeg djetinjstva okruženi roditeljima te braćom i sestrama, širom obitelji, ali i svojim vršnjacima. Najrelevantniji osjećaj, koji je vrlo bitan kod formiranja ličnosti kojeg bi učenik trebao dobiti je osjećaj sigurnosti. Učeniku je bitno da osjeća roditeljsku ljubav i brigu. Roditeljska potpora je osim za opći djetetov razvoj, važna i za motorički razvoj. Koliko će učenik biti ustrajan u bavljenju tjelesnim aktivnostima, ovisi o tome koliko će roditelji uložiti truda i vremena, odnosno koliko će učeniku pružiti potpore a bavljenje tjelesnim aktivnostima. U posljednje vrijeme, djeca sve češće smanjuju svoju ukupnu razinu tjelesne aktivnosti te odustaju od provedbe organiziranih tjelesnih aktivnosti. Prema američkim istraživanjima, 70% djece do 13 godina odustaje od bavljenja sportom, a slična je situacija i u Hrvatskoj. Neki od najčešćih razloga zbog kojeg učenici odustaju su gubljenje interesa, nedostizanje vlastitih očekivanja te osjećaj nekompetentnosti. Učenici često imaju previsoka očekivanja, te ako duže vrijeme izostane dobar rezultat u sportu, ili se jednostavno ne osjećaju dovoljno kompetentni za obavljanje nekih tjelesnih aktivnosti, roditelji bi trebali intervenirati. Roditelji, prijatelji, i šira obitelj bi trebali poticati učenika na nastavak bavljenja sportom, a tu je najvažnija komunikacija između njih. Treba im neprestano ukazivati na napredak prilikom vježbanja. Roditelj bi trebao izdvojiti vrijeme kako bi djetetu pomogao prilikom izvođenja nekih vježbi koje su mu komplicirane. Roditelj treba usmjeravati dijete da se trudi, bude uporno, a ne na cilj odnosno rezultat koji će postići u sportu.

2.3. Procjena socijalne potpore u sportu

S obzirom na to koliko je socijalna potpora vrlo značajna, a posebno za učenike u razvoju, potrebno je ponekad i procijeniti koliko je ona važna i u sportu. U različitim sportovima je i različit angažman i potpora roditelja. Roditeljska se potpora razlikuje i po tome radi li se o individualnom ili momčadskom sportu. Kako bi provjerili kolika je roditeljska potpora djeci u sportu najčešće se koriste upitnici za procjenu socijalne potpore. Poznato je nekoliko upitnika o roditeljskoj potpori djeci u sportu.

Jedna od značajnih procjena socijalne potpore u sportu je „Skala roditeljska potpore djeci u sportu“. Ovaj je upitnik konstruiran za dječju procjenu, roditeljsku potporu djeci

sportašima u srednjim školama. Upitnik broji 24 čestice, a odgovori se nalaze na ljestvici od pet stupnjeva.

„Roditeljska potpora u predikciji sportske uspješnosti“ je upitnik koji je na uzorku od 249 učenika i učenica osnovne škole prikazao uspješnost u sportu. U upitniku je primijenjena devet-stupanjska skala s česticama rangiranim od "Ne bavim se nikakvom sportskom aktivnosti" do "Postigao sam rezultate državnog ranga". Istom prilikom primijenjena je skala roditeljske potpore djeci u sportu u verziji s 24 čestice.

Nekoliko je istraživanja u Hrvatskoj procjenjivalo roditeljsku podršku u sportu. Bosnar i Turkalj (2011) su u svojem istraživanju ispitivale roditelje dječaka koji treniraju košarku, nogomet i taekwondo. Cilj istraživanja je procijeniti kolika je podrška roditelja u bavljenju sportom njihove djece. U istraživanju je korištena „Skala roditeljske potpore djeci u sportu“ od 25 čestica. Rezultati variraju od minimalnih 25 do maksimalnih 125. Skala se sastoji od četiri oblika roditeljske potpore: roditeljska vjerovanja, osiguranje materijalnih uvjeta, učenje prema model i pozitivna potkrjepljenja.

3. TJELESNA AKTIVNOST

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO, 2018) *engl. WHO- World Health Organization*, definira tjelesnu aktivnost kao „svaki tjelesni pokret proizveden od strane skeletnih mišića koji zahtijeva potrošnju energije - uključujući aktivnosti koje se poduzimaju tijekom rada, igre, obavljanja kućanskih poslova, putovanja i bavljenja rekreativnim aktivnostima“. Obuhvaća sve aktivnosti, u bilo kojem intenzitetu koje se izvode u bilo kojem dijelu dana ili noći.

Tjelesne aktivnosti mogu, ali i ne moraju biti planirane, poput hodanja. Pojam tjelesne aktivnosti, kao i pojam „vježbanje“ najčešće se koriste u slobodno vrijeme s ciljem poboljšanja zdravlja, tjelesne kondicije. Tjelesna aktivnost nije isto što i tjelesno vježbanje. Vježba se ponavlja, strukturira, planira, a cilj joj je poboljšanje jedne ili više komponenti tjelesne kondicije.

„Postoji niz faktora koji utječu na razinu tjelesne aktivnosti, pri čemu oni mogu biti biološki određeni ili postoje u fizičkom i socijalnom okruženju. Utjecaj faktora može biti dvojak: usmjeren na povećanje razine tjelesne aktivnosti ili na smanjenje djelovanja različitih faktora koji predstavljaju barijere tjelesne aktivnosti“ (Alić, 2015: 6).

„Jedna od mogućih klasifikacija faktora je podjela u četiri grupe:

1. osobne karakteristike (npr. dob, spol, razina obrazovanja, iskustvo, tip posla, indeks tjelesne mase, zdravstveni status)
2. psihološke i bihevioralne karakteristike (npr. samoefikasnost, uživanje, samomotivacija, percipirane prepreke),
3. okolišni čimbenici (socijalni i fizički) (npr. socijalna podrška okoline, dostupnost i mogućnost provedbe sportskih sadržaja, klimatski uvjeti, sigurnosni uvjeti) i
4. karakteristike tjelesne aktivnosti (npr. intenzitet tjelesne aktivnosti, tip tjelesne aktivnosti, opaženi napor za provođenje tjelesne aktivnosti) (Nahas, Goldfine i Collins, 2003)“ (Alić, 2015: 6).

3.1. Mjerenje tjelesne aktivnosti

„Primjena metoda dakako uvelike ovisi o cilju istraživanja i mogućnostima njegove provedbe (Warren i sur., 2010). Tjelesna aktivnost može se mjeriti zbog nekoliko važnih ciljeva kao na primjer:

- 1) mjerenje tjelesne aktivnosti s ciljem praćenja i nadgledanja razina tjelesne aktivnosti na razini pojedine populacije (npr. populacija jedne države);
- 2) mjerenje tjelesne aktivnosti u epidemiološkim istraživanjima koja se provode s ciljem razumijevanja povezanosti između razine tjelesne aktivnosti i tjelesnog i mentalnog zdravlja;
- 3) mjerenje tjelesne aktivnosti s ciljem razumijevanja odrednica tjelesne aktivnosti unutar pojedinih skupina tj. da bi se objasnili razlozi između obrazaca tjelesne aktivnosti različitih skupina;
- 4) mjerenje tjelesne aktivnosti s ciljem utvrđivanja učinaka interventnih programa za unapređenje zdravlja“ (Jurakić, Andrijašević, 2008) (Alić, 2015: 15).

3.2. Metode mjerenja tjelesnih aktivnosti

„Glavni cilj metoda mjerenja tjelesne aktivnosti je procjena energetske potrošnje koja je rezultat različitih tjelesnih aktivnosti. Metode mjerenja tjelesne aktivnosti bi se uvjetno mogle podijeliti na tri osnovne grupacije: laboratorijske metode, metode zasnovane na korištenju elektronskih sprava i instrumenata te anketne metode zasnovane na samo-procjeni tjelesne aktivnosti samog ispitanika“ (Jurakić i Andrijašević, 200: 297).

3.2.1. Laboratorijske metode

„Kao cilj laboratorijskih metoda navodi se mjerenje ukupne energetske potrošnje, preko koje se izračunava energetska potrošnja isključivo u tjelesnim aktivnostima“ (Alić, 2015:14). Najtočnija metoda je kalorimetrija. Ova metoda koristi se tako da se u zatvorenoj prostoriji mjeri toplina koju tijelo proizvodi. „Indirektna kalorimetrija je metoda za procjenu energetske potrošnje preko potrošnje kisika i proizvodnje ugljičnog-dioksida u organizmu. Dvoizotopska voda također uz mjerenje u laboratorijskim uvjetima, omogućuje mjerenje i u

terenskim uvjetima. Mjerenje se provodi tako da ispitanik popije određenu količinu vode koja je obogaćena označenim izotopima vodika i kisika“ (Jurakić i Andrijašević, 2008: 298).

3.2.2. Metode zasnovane na korištenju elektronskih sprava i instrumenata

Prema Jurakić i Andrijašević (2008) za manje skupine ispitanika koriste se metode zasnovane na korištenju elektronskih sprava i instrumenata. „Među brojnim spravama i instrumentima danas se najčešće koriste monitori gibanja (digitalni pedometri i akcelerometri) te monitori frekvencije srca“ (Jurakić i Andrijašević, 2008: 298). Pedometar može biti mehanički ili digitalni, a koristi se za brojanje koraka. Prije se više koristio mehanički pedometar, ali se danas sve više koristi digitalni. Ovaj instrument se koristi samo prilikom hodanja ili trčanja ispitanika, a glavni je nedostatak informacija o intenzitetu aktivnosti.

„Nešto sofisticiraniji instrument je akcelerometar. Akcelerometar bilježi ubrzanja tijela u prostoru koja su rezultat aktivacije mišićne muskulature te intenzitet kojim se provodi aktivnost“ (Jurakić i Andrijašević, 2008: 298). Nedostatak ovog uređaja je netočnost mjerenja za neke aktivnosti, ali i visoka cijena.

„Monitori frekvencije srca omogućuju procjenu energetske potrošnje na osnovi broja otkucaja srca. Ispitanicima se u laboratoriju odredi individualna kalibracijska krivulja koja se koristi za pretvaranje broja otkucaja srca u primitak kisika ili vrijednost energetske potrošnje tijekom tjelesnog vježbanja“ (Jurakić i Andrijašević, 2008:298)

4.2.3. Metode ankete

„Anketa je metoda za prikupljanje podataka, a obuhvaća niz pitanja koja se odabranim ispitanicima postavljaju pismeno u obliku upitnika ili usmeno u obliku intervjua“ (Andrić, 1981) (Jurakić, Andrijašević, 2008: 31)

„Anketne metode zasnovane na samo-procjeni tjelesne aktivnosti su: globalni upitnici, kratki upitnici prisjećanja i detaljni upitnici tjelesne aktivnosti. Ove metode razlikuju se prema broju čestica i načinu izražavanja rezultata. Kod globalnih upitnika rezultat je izražen kao generalna mjera tjelesne aktivnosti (npr. bavi li se ispitanik redovito tjelesnim aktivnostima). Kratki upitnici samo-procjene klasificiraju ispitanike prema zadanom kriteriju s obzirom zadovoljavaju li zadani kriterij ili ne. Na primjer, postavljeni kriterij je 30 minuta umjerene tjelesne aktivnosti i pet dana u tjednu, osobe koje zadovoljavaju navedeni kriterij

svrstavaju se u grupu dovoljno aktivnih, a ostali u grupu nedovoljno aktivnih sudionika. Detaljni upitnici tjelesne aktivnosti omogućuju uvid u intenzitet, frekvenciju i trajanje određenih tjelesnih aktivnosti“ (Alić, 2015:14)

Prema Jurakić i Andrijašević (2008) zbog velikog se broja metoda mjerenja tjelesne aktivnosti, javila i potreba za standardiziranjem mjerenja. Prethodnih nekoliko godina je korišten “International physical activity questionnaire” (IPAQ). „IPAQ mjeri učestalost, vrijeme trajanja, te intenzitet tjelesne aktivnosti u četiri domene čovjekovog života (posao, putovanje s mjesta na mjesto, kuća i vrt te slobodno vrijeme) a rezultate je moguće kao kontinuirane varijable u izraziti u MET-ima ili kategoričke varijable u tri kategorije: niska tjelesna aktivnost, umjerena tjelesna aktivnost i visoka tjelesna aktivnost“ (Jurakić i Andrijašević, 2008: 301). U brojnim su istraživanjima ovi upitnici pokazali da su valjani i pouzdani.

4. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA

Upitnici tjelesne samoefikasnosti nam pokazuju u kojoj mjeri ispitanici mogu procijeniti vlastitu samoefikasnost. Upitnici socijalne potpore pokazuju koliko okolina ispitanika utječe na njegovo bavljenje određenim tjelesnim aktivnostima.

Liang i sur. (2014) su u svom istraživanju procjenjivali valjanost i pouzdanost ljestvica za mjerenje samoefikasnosti na uzorku od 173 učenice i 179 učenika dviju osnovnih škola u Hong Kongu. Za mjerenje ljestvice samoefikasnosti korišten je upitnik od 8 pitanja. Pitanja su preuzeta iz ranijeg istraživanja (Motl, 2000) ali su izmijenjena i objavljena na temelju jednostavnije verzije. Ljestvica samoefikasnosti pokazala je umjerenu korelaciju (s razinom tjelesne aktivnosti kod učenika mlađe školske dobi. Ljestvica prikazuje prihvatljivu pouzdanost ispitivanja. Cronbach alpha za tjelesnu samoefikasnost iznosi 0,78.

U istom istraživanju procjenjivala se valjanost i pouzdanost ljestvice za mjerenje socijalne potpore. Uzorak je bio isti, dakle 173 učenice i 179 učenika. Za mjerenje ljestvice korišten je upitnik od deset pitanja. Upitnik je preuzet iz prethodnog istraživanja (Sallis i sur. 1987). Cronbach alpha iznosi 0,86, što ukazuje na prihvatljivu pouzdanost ovog upitnika. U istraživanju se obratila pozornost na socijalnu potporu od strane obitelji i socijalnu potporu od strane prijatelja. Potpora od strane obitelji je jača u odnosu na socijalnu potporu koja dolazi od strane prijatelja, no smatra se kako će učenici sve više cijeniti potporu prijatelja kako budu ulazili u adolescentsku fazu života.

Motl i sur. (2000) su proveli istraživanje „Factorial Validity and Invariance of Questionnaires Measuring Social-Cognitive Determinants of Physical Activity among Adolescent Girls“ kojim se određuju socijalno-kognitivne odrednice tjelesne aktivnosti kod adolescentica. Testirane su učenice osmih razreda. Istraživanjem je utvrđeno kako je upitnik jednodimenzionalan i valjan za primjenu na populaciju adolescenata a u svrhu procjene njihove samoefikasnosti.

Muris je 2000. prema Vulić-Prtorić, i Sorić 2006. konstruirao upitnik samoefikasnosti za djecu. Upitnik se koristi za ispitivanje dječjeg osjećaja samoefikasnosti u tri područja; akademskom, emocionalnom i socijalnom. Sastoji se od 24 čestice, od kojih se 9 odnosi na socijalnu samoefikasnost, 7 na emocionalnu i 8 na akademsku samoefikasnost. Pouzdanosti

su se mjerile pojedinačno, a zatim je izračunat Cronbach alpha za ukupnu skalu. Cronbach alpha za cijelu skalu iznosi 0,87. U dosadašnjim istraživanjima pokazala se zadovoljavajuća osjetljivost, pouzdanost i valjanost, te se smatra kako se može primjenjivati.

Sallis i sur. su 1987. konstruirali upitnik za mjerenje društvene podrške prilikom tjelesnog vježbanja. Skala društvene podrške sastoji se od 13 čestica. Ispitanici su morali procijeniti koliko često ih njihovi bližnji podržavaju, ali i potiču na bavljenje tjelesnim aktivnostima. Za početak su morali procijeniti podršku članova obitelji, zatim kolega i prijatelja. Koeficijenti pouzdanosti varijabli su varirali od 0,66 do 0,88. Pouzdanost podrške obitelji iznosi 0,66, podrška prijatelja 0,76 i podrška kolega 0,88. Rezultati nam ukazuju na ukupnu pouzdanost od 0,71 što označava zadovoljavajuću pouzdanost.

Sallis (1998) je objavio skraćenu verziju upitnika Self-Efficacy Surveys for Exercise Behaviors. Upitnik istražuje koliko su ispitanici pripravnici prilikom pridržavanja programa i ustrajnosti prilikom vježbanja. Skala samoefikasnosti sadrži 12 čestica na temelju kojih se mogu izračunati rezultati ispitanika u 3 subskele upitnika. Ispitanici su morali procijeniti koliko su dosljedni (koliko se uistinu pridržavaju zadanog programa vježbanja), zatim koliko su ustrajni (jesu li odvojili vrijeme potrebno za vježbanje), i na kraju se određuje ukupna tjelesna samoefikasnost kod vježbanja. Cronbach alpha iznosi 0,91 (dosljednost 0,86 i ustrajnost 0,79) što pokazuje vrlo zadovoljavajuću pouzdanost.

Sivandani i sur. (2013) su proveli istraživanje kako bi utvrdili povezanost socijalne potpore i samoefikasnosti s akademskim postignućima i školskim zadovoljstvom među učenicima nižih razreda srednjih škola u Birjandu. U istraživanju je sudjelovalo 240 učenika iz 10 škola. Što se tiče korelacije samoefikasnosti s akademskim postignućima i zadovoljstvom, rezultati su pokazali kako su dvije komponente, „samoregulacija“ i „polaganje ispita“ značajne za akademska postignuća. Komponenta „samoregulacija“ je najznačajnija za ukupno zadovoljstvom školom. S druge strane, gledajući korelaciju sa socijalnom potporom, komponente „čitanje“ i „socijalna podrška“ su negativno povezane, odnosno nisu značajne za akademsko postignuće učenika i njihovo školsko zadovoljstvo. Što se tiče pouzdanosti upitnika, Cronbach alpha za socijalnu potporu iznosi 0,91, a za samoefikasnost 0,87. Iz tih se rezultata može zaključiti da je pouzdanost vrlo zadovoljavajuća.

Ajman i sur. (2015) su proveli istraživanje „Pouzdanost kratke verzije međunarodnog upitnika tjelesne aktivnosti za Hrvatsku“. Cilj istraživanja bio je utvrditi koliko je pouzdana kratka verzije IPAQ upitnika za Hrvatsku. Uzorak su činila 103 učenika u dobi od 17 do 19 godina. Od ukupnog broja sudionika 42% čine učenici, a 58% su učenice. Istraživanje je provedeno u dva anketiranja, točnije u dva tjedna. Spearmanov koeficijent korelacije za ukupnu tjelesnu aktivnost iznosi 0,64 (kategorije tjelesne aktivnosti se kreću od 0,91 do 0,54). rezultati pokazuje kako je pouzdanost upitnika na zadovoljavajućoj razini kako za pojedine kategorije, tako i za ukupnu tjelesnu aktivnost.

U istraživanju koje su proveli Barić i suradnici (2014) cilj je bio ispitati povezanost percipirane kompetentnosti, intrinzične motivacije i ciljne orijentacije kod djece koja pohađaju redovitu nastavu tjelesne i zdravstvene kulture. Kao drugi cilj istraživanja se provjeravalo postoje li razlike u rezultatima između učenica i učenika. Istraživanje je provedeno na 594 učenika osnovnih škola. Istraživanje je pokazalo kako su učenice više motivirane, više su usmjerene na usavršavanje vještina i orijentirane na učenje onoga što je potrebno za nastavu tjelesne i zdravstvene kulture. One učenice koje se osjećaju kao manje spremne su obično i manje potaknute za nastavu.

Robbins i sur. (2004) su proveli istraživanje „Exercise self-efficacy, enjoyment, and feeling states among adolescents“ kojem je cilj ispitati odnos između samoeфикаsnosti i tjelesne aktivnosti, ali i uživanja tijekom provođenja neke vrste tjelesne aktivnosti. U istraživanju je sudjelovalo 168 učenika rane, srednje i kasne adolescencije. Zaključeno je kako su samoeфикаsnost i uživanje povezani. Što učenik ima veću razinu samoeфикаsnosti postizat će bolje rezultate, a samim time će se osjećati bolje i više uživati u tjelesnim aktivnostima. Učenicima bi se trebalo sugerirati da smanje negativne osjećaje prilikom tjelesnih aktivnosti. Na taj će način više vremena provoditi baveći se nekom vrstom tjelesne aktivnosti, samim time će se povećati i tjelesna samoeфикаsnost.

Štrapajević (2018) je provela istraživanje kako bi utvrdila povezanost razine tjelesne aktivnosti i uživanja u tjelesnoj aktivnosti učenika rane školske dobi. PAQ-C upitnik je korišten za procjenu razine tjelesne aktivnosti. Za izračunavanje razlika u spolu korišten je T-test za nezavisne uzorke. Rezultati pokazuju kako učenici ostvaruju umjerenu razinu ukupne tjelesne aktivnosti. Između učenika i učenica ne postoji statistička značajna razlika, osim u varijabli „aktivnost na satu TZK“ koja je viša kod učenika nego kod učenica. Rezultati su

pokazali kako je ukupna razina tjelesne aktivnosti pozitivno povezana s uživanjem prilikom bavljenja tjelesnim aktivnostima.

U istraživanju kojeg su proveli Dutton i sur. (2009) cilj je bio utvrditi povezanost tjelesne samoefikasnosti i razine tjelesne aktivnosti na uzorku od 85 ljudi koji boluju od dijabetesa tipa 2. Prosječna dob ispitanika je 57 godina, a 69% ispitanika su žene. Rezultati su pokazali značajnu povezanost tjelesne samoefikasnosti i tjelesne aktivnosti kod tih pacijenata.

Hao Liu i Xia Dai (2017) su proveli istraživanje kojem je cilj procijeniti razinu tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme i povezanost tjelesne aktivnosti s tjelesnom samoefikasnosti. U istraživanju je sudjelovalo 530 kineskih studenata u dobi od 17-24 godine. Za procjenjivanje tjelesne aktivnosti korišten je IPAQ upitnik. Rezultati su pokazali kako se kineski studenti manje bave tjelesnim aktivnostima od studenata iz drugih država. Postoje i značajne razlike u spolu. Studenti svoju tjelesnu aktivnost procjenjuju većom nego studentice. Drugi je cilj bio istražiti povezanost tjelesne aktivnosti i tjelesne samoefikasnosti. Rezultati su pokazali kako je povezanost vrlo značajna.

5. PROBLEMI I CILJ ISTRAŽIVANJA

Prilikom istraživanja literature, možemo pronaći nekoliko upitnika za procjenu tjelesne samoefikasnosti i socijalne potpore u tjelesnoj aktivnosti. Upitnici se sastoje od većeg broja pitanja, te se izabere svega nekoliko koja će se koristiti za daljnje istraživanje. U Republici Hrvatskoj nema upitnika koji utvrđuju tjelesnu samoefikasnost i socijalnu potporu učenika mlađe školske dobi s razinom tjelesne aktivnosti, stoga će ovi rezultati biti korisni i za daljnja istraživanja.

Primarni cilj istraživanja je utvrditi povezanost tjelesne samoefikasnosti i socijalne potpore s razinom tjelesne aktivnosti učenika.

Sekundarni cilj je utvrditi postoje li razlike u tjelesnoj samoefikasnosti i socijalnoj potpori s razinom tjelesne aktivnosti učenika mlađe školske dobi s obzirom na spol.

6. HIPOTEZE

Osnovne hipoteze od kojih se polazi u ovom istraživanju jesu:

- 1) Postoji pozitivna povezanost između tjelesne samoefikasnosti s razinom tjelesne aktivnosti učenika. Očekuje se da će učenici s većom razinom tjelesne samoefikasnosti imati i veću razinu tjelesne aktivnosti.
- 2) Postoji pozitivna povezanost socijalne potpore s razinom tjelesne aktivnosti. Očekuje se da će učenici koji imaju veću socijalnu potporu imati i veću razinu tjelesne aktivnosti.
- 3) Postoje razlike u rezultatima učenika i učenica. Očekuje se da će učenici imati veću razinu tjelesne samoefikasnosti, socijalne potpore i ukupne razine tjelesne aktivnosti u odnosu na učenice.

7. METODE ISTRAŽIVANJA

7.1. Sudionici

Istraživanje je ostvareno putem online ankete na pedeset učenika četvrtih razreda osnovnih škola Petra Preradovića i Stanovi u Zadru. Od ukupnog uzorka sudionika istraživanja, 23 je učenika, a 27 učenica.

7.2. Mjerni instrumenti

Upitnici su podijeljeni učenicima četvrtih razreda osnovne škole te su ispunjeni online. Za početak rješavanja upitnika, učenici moraju odrediti spol. Za procjenu razine tjelesne aktivnosti, postavljeno je pitanje „Koliko dnevno vremena provedeš baveći se tjelesnim aktivnostima?“ Rezultati se iskazuju skalom od „manje od 30 minuta“ do „više od 60 minuta“.

Za procjenu socijalne potpore koristi se hrvatska verzija upitnika „Social support questionnaire“ (Sallis, Grossmann, Pinski, Patterson, Nader). Provjeravamo koliko su učenikova obitelj i prijatelji sudjelovali i poticali učenika na bavljenje nekom tjelesnom aktivnošću. Rezultati se iskazuju Lierkertovom skalom (od „nikad“ do „vrlo često“).

Za procjenu tjelesne samoefikasnosti učenika koristi se hrvatska verzija upitnika „Self-efficacy questionnaire“ (Sherer, Maddux, Mercandante, Prentice- Dunn, Jacobs, Rogers). Učenik određuje svoju samoefikasnost također prema pet kategorija (od „u potpunosti se ne slažem“ do „u potpunosti se slažem“).

8.3. Protokol mjerenja

Istraživanje je provedeno tijekom mjeseca svibnja 2020. godine. S obzirom na situaciju izazvanu Korona virusom, anketa je provedena online. S obzirom da učenici nisu išli u školu, jedini način je bio kontaktirati učiteljice kako bi učenicima prosljedile ankete.

Učiteljice su roditeljima učenika objasnile da je anketa anonimna, objasnile su koja je svrha i cilj ovog istraživanja.

8.4. Metode obrade podataka

Za sve dimenzije koje su se procjenjivale izračunati su deskriptivni parametri te se testirao normalitet distribucija Kolmogorov Smirnov testom. Za utvrđivanje povezanosti tjelesne samoefikasnosti i socijalne potpore učenika s njihovom razinom tjelesne aktivnosti izračunati su Pearsonovi koeficijenti korelacije. Kako bi se odredila pouzdanost korištenih upitnika izračunati su Crombachovi koeficijenti pouzdanosti za svaku skalu. Kako bi se utvrdile razlike s obzirom na spol ispitanika korišten je t test za nezavisne uzorke.

9. REZULTATI

Upitnik je ispunilo 50 učenika četvrtih razreda. Podaci su korišteni u svrhu ispitivanja povezanosti tjelesne samoefikasnosti i socijalne potpore s razinom tjelesne aktivnosti.

U tablici 1 su prikazani deskriptivni pokazatelji za ukupni uzorak (N=50). Aritmetička sredina za ukupnu samoefikasnost iznosi 3,78, što pokazuje kako učenici procjenjuju svoju samoefikasnost umjerenom. Aritmetička sredina za ukupnu socijalnu potporu iznosi 2,77, a to ukazuje kako učenici socijalnu potporu koju dobivaju procjenjuju niskom. Najmanja aritmetička sredina se očituje kod čestica skale socijalne potpore, odnosno u varijabli „promijenili svoj raspored kako bi vježbali sa mnom“, dok je najveća kod čestica skale za procjenu tjelesne samoefikasnosti, odnosno varijable: „mogu biti tjelesno aktivan u većini dana u tjednu“. Aritmetička sredina za razinu tjelesne aktivnosti iznosi 3,56 što pokazuje kako učenici procjenjuju vlastitu razinu tjelesne aktivnosti umjerenom.

Standardna devijacija¹ prikazuje najmanje raspršenje 1,21 za varijablu „vježbali sa mnom“, a najveće raspršenje 1,6 za varijablu „tjelesna aktivnost“. Testiranjem normaliteta distribucija vidljivo je kako je raspon od 1 do 5 vidljiv u svim varijablama. Rezultati Kolmogorov-Smirnov testa ($p < 0,01$) pokazuju kako varijable tjelesne samoefikasnosti, kao i tjelesne aktivnosti značajno odstupaju od normalne distribucije. Što se tiče rezultata socijalne potpore, neke varijable značajno odstupaju od normalne distribucije, kao što su „potali me na vježbanje“, „promijenili svoj raspored kako bi vježbali sa mnom“, „planirali vježbati sa mnom u otvorenom/zatvorenom“, „pitali me za nove ideje pri vježbanju“, „pričali koliko vole vježbanje“. Ostale varijable socijalne potpore ne odstupaju značajno od normalne distribucije.

S obzirom na to da distribucije ukupnog rezultata na skalama tjelesne samoefikasnosti i socijalne potpore ne odstupaju od normalne (histogram 2 i 3), a vrijednosti skewnessa i kurtossisa za razinu tjelesne aktivnosti nisu velike, za utvrđivanje razlika s obzirom na spol ispitanika koristit će se t- test za nezavisne uzorke.

¹Standardna devijacija (standardno odstupanje) je prosječno srednje kvadratno odstupanje numeričkih vrijednosti neke veličine x_1, x_2, \dots, x_N od njihove aritmetičke sredine \bar{x} .

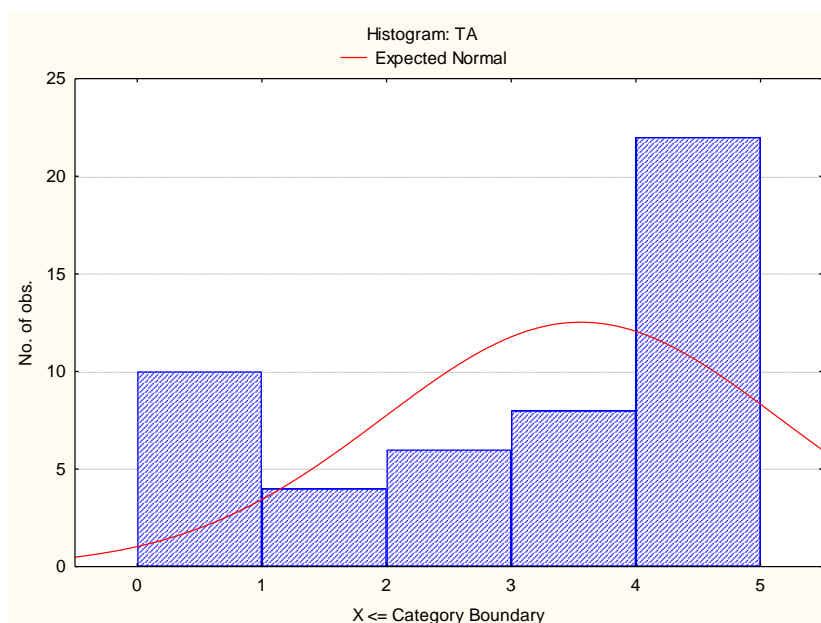
Tablica 1. Deskriptivna statistika za ukupni uzorak

	N	AS	MIN	MAX	SD	SKE W	KUR T	max D	K-S
tjelesna aktivnost	50	3,56	1,00	5,00	1,59	-0,62	-1,23	0,26	p < ,01
vježbali sa mnom	50	2,88	1,00	5,00	1,21	-0,20	-0,99	0,18	p < ,10
ponudili se da vježbaju sa mnom	50	2,56	1,00	5,00	1,30	0,30	-1,03	0,17	p < ,15
podsjecali me na vježbanje	50	2,96	1,00	5,00	1,37	-0,07	-1,11	0,17	p < ,15
poticali me na vježbanje	50	3,16	1,00	5,00	1,35	-0,36	-1,04	0,21	p < ,05
promijenili svoj raspored kako bi vježbali sa mnom	50	2,26	1,00	5,00	1,29	0,56	-0,86	0,26	p < ,01
raspravljali o vježbanju sa mnom	50	2,88	1,00	5,00	1,44	0,09	-1,30	0,15	p > .20
planirali vježbati sa mnom u otvorenom/zatvorenom	50	2,92	1,00	5,00	1,31	-0,13	-0,98	0,20	p < ,05
pomagali pri vježbanju	50	2,98	1,00	5,00	1,32	-0,07	-1,07	0,16	p < ,20
pitali me za nove ideje pri vježbanju	50	2,56	1,00	5,00	1,33	0,49	-0,83	0,20	p < ,05
pričali koliko vole vježbanje	50	2,52	1,00	5,00	1,30	0,39	-0,99	0,20	p < ,05
mogu biti tjelesno aktivan u većini dana u tjednu	50	4,12	1,00	5,00	1,32	-1,45	0,90	0,33	p < ,01
mogu pitati roditelje ili starije ukućane da sa mnom vježbaju	50	3,70	1,00	5,00	1,36	-0,95	-0,22	0,27	p < ,01
mogu biti tjelesno aktivan tijekom svog slobodnog vremena, čak i kad umjesto toga	50	3,58	1,00	5,00	1,42	-0,87	-0,51	0,28	p < ,01

mogu gledati TV ili igrati videoigre										
mogu biti tjelesno aktivan u većini dana u tjednu, kad je vani hladno ili vruće	50	3,84	1,00	5,00	1,30	-1,14	0,37	0,27	p < ,01	
mogu pitati najboljeg prijatelja da se zajedno bavimo tjelesnim aktivnostima u većini dana u tjednu	50	3,88	1,00	5,00	1,24	-1,24	0,72	0,30	p < ,01	
mogu biti tjelesno aktivan i u kući	50	3,88	1,00	5,00	1,33	-1,22	0,32	0,32	p < ,01	
mogu se baviti tjelesnim aktivnostima jer znam kako ih odraditi	50	3,72	1,00	5,00	1,41	-1,01	-0,29	0,30	p < ,01	
mogu biti tjelesno aktivan tijekom dana, bez obzira koliko je taj dan naporan	50	3,52	1,00	5,00	1,39	-0,69	-0,67	0,22	p < ,05	
UK. SOCIJALNA POTPORA	50	2,76 7	1,00	5,00	1,07	0,16	-0,62	0,06	p > .20	
UK. TJELESNA SAMOEFIKASNOST	50	3,78	1,00	5,00	1,07	-1,43	1,83	0,17	p < ,15	

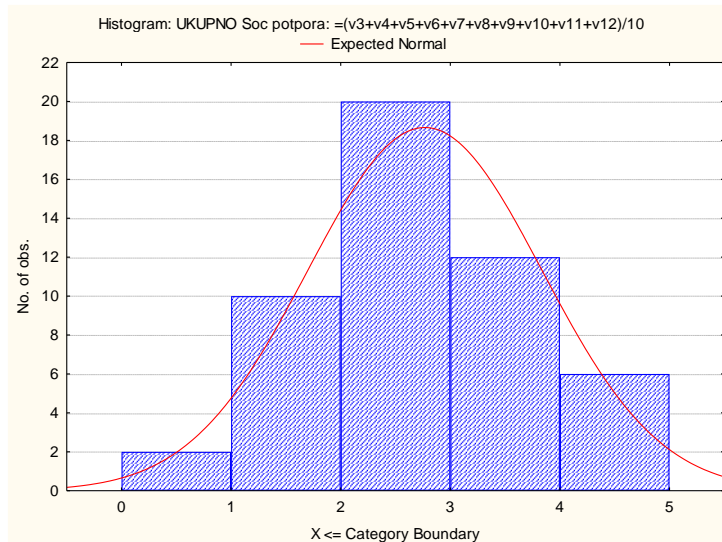
Legenda: N- broj ispitanika, AS- aritmetička sredina, Min- minimalni rezultat, Max- maksimalni rezultat, SD- standardna devijacija, Max D- odstupanje empirijske od teorijske relativne kumulativne frekvencije, Skewness- zakrivljenost (asimetričnost) distribucije, Kurtosis- spljoštenost distribucije, K-S- nivo značajnosti Kolmogorov Smirnov testa, *- označava statistički značajno odstupanje rezultata od normalne distribucije rezultata

Na prikazanom histogramu nalaze se rezultati za razinu tjelesne aktivnosti učenika. Prikazana je distribucija rezultata koja je malo pomaknuta prema višim vrijednostima, ali budući da vrijednosti kurtosisa i skewnessa nisu prevelike koristit će se parametrijska statistika za utvrđivanje povezanosti između procjene tjelesne samoefikasnosti socijalne potpore i razine tjelesne aktivnosti i razlika po spolu u navedenim procjenama.



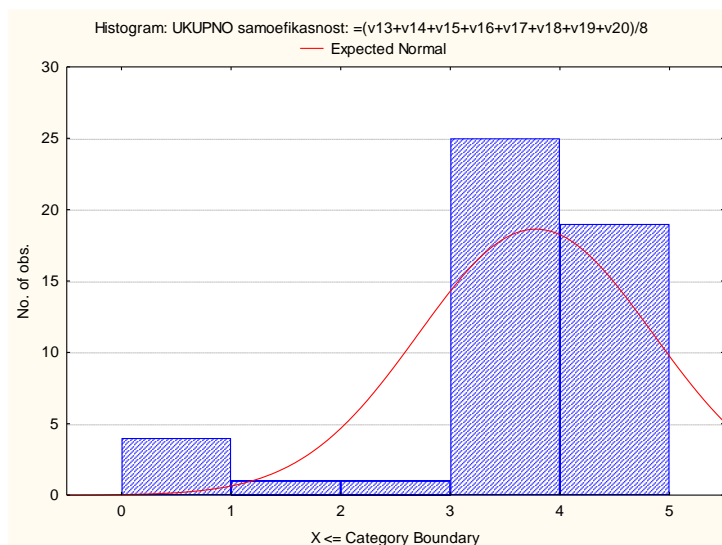
Histogram 1. Distribucija rezultata za razinu tjelesne aktivnosti

Na temelju prosječnih vrijednosti asimetričnosti (skewness) distribucije možemo zaključiti da je dobivena distribucija za ukupnu socijalnu potporu blago pozitivno asimetrična. Vrijednosti koje se odnose na kurtosis su s negativnim predznakom i blizu nuli pa vidimo da je distribucija blago izdužena (leptokurtična) što bi značilo da je rezultat homogen.



Histogram 2. Distribucija rezultata za socijalnu potporu

Na temelju prosječnih vrijednosti asimetričnosti (skewness) distribucije možemo zaključiti da je dobivena distribucija za ukupnu tjelesnu samoefikasnost blago pozitivno asimetrična.



Histogram 3. Distribucija rezultata za tjelesnu samoefikasnost

Pouzdanost upitnika za procjenu socijalne potpore u tjelesnim aktivnostima je vrlo visoka (Cronbachova alpha je 0,94) što ukazuje na dobru pouzdanost te opravdanu primjenu upitnika u daljnjim istraživanjima. Isto tako, vrijednosti Cronbachove alphe za tjelesnu samoefikasnost u tjelesnim aktivnostima je nešto niža od socijalne potpore (Cronbachova alpha je 0,92), ali i dalje nam ukazuje na dobru pouzdanost, odnosno upitnik se može primjenjivati u daljnjim istraživanjima.

Tablica 2. Rezultati pouzdanosti skale socijalne potpore i samoefikasnosti

SKALE	Cronbachova alpha	Standardizirana alpha	Korelacija među česticama
Socijalna potpora	0,94	0,94	0,63
Tjelesna samoefikasnost	0,92	0,92	0,59

Kako bi provjerili korelaciju između socijalne potpore i tjelesne samoefikasnosti s razinom tjelesne aktivnosti, što je pretpostavljeno u hipotezama 1 i 2, koristi se Pearsonov koeficijent korelacije. Pearsonov koeficijent korelacije između tjelesne aktivnosti i socijalne potpore iznosi $r = 0,33$ što označava statistički značajnu povezanost, dok koeficijent korelacije između tjelesne aktivnosti i tjelesne samoefikasnosti iznosi $r = 0,43$ što je također statistički značajna povezanost. U konačnici, iz ovih je rezultata vidljiva pozitivna korelacija socijalne potpore i tjelesne samoefikasnosti s razinom tjelesne aktivnosti.

Tablica 3. Povezanost socijalne potpore i tjelesne samoefikasnosti s razinom tjelesne aktivnosti

	N	Socijalna potpora	Tjelesna samoefikasnost
TA	50	0,33	0,43

Legenda: N- broj ispitanika, TA – tjelesna aktivnost

Hipotezom 2 bilo je pretpostavljeno da postoji pozitivna povezanost socijalne potpore s razinom tjelesne aktivnosti. Očekivalo se da učenici koji imaju veću socijalnu potporu će imati i veću razinu tjelesne aktivnosti. Iz rezultata (tablica 4) možemo primijetiti kako socijalna potpora pozitivno doprinosi ukupnoj razini tjelesne aktivnosti (beta koeficijent iznosi 0,33). Možemo zaključiti kako učenici koji imaju veću socijalnu potporu imaju i veću razinu tjelesne aktivnosti.

Tablica 4. Povezanost socijalne potpore i razine tjelesne aktivnosti

	β	SE β	p	Mult.R	St.Err	F	P
UKUPNO Soc. potpora	0,33	0,09	0,02	0,33	1,52	5,99	0,18

Legenda: Mult. R-multipla korelacija, St. Err.-standardna pogreška prognoze, F-značajnost, p-razina značajnosti koeficijenta multiple korelacije, β -standardizirani parcijalni regresijski koeficijent, SE β -standardna pogreška standardiziranog regresijskog koeficijenta, p-razina značajnosti regresijskih koeficijenata,

Hipotezom 1 je pretpostavljeno kako je povezanost tjelesne samoefikasnosti s razinom tjelesne aktivnosti učenika biti pozitivna. Očekivalo se da će učenici s većom razinom tjelesne samoefikasnosti imati i veću razinu tjelesne aktivnosti, što možemo potvrditi. Iz rezultata je vidljivo kako tjelesna aktivnost pozitivno doprinosi tjelesnoj samoefikasnosti (tablica 5). Kod učenika koji imaju veću razinu tjelesne aktivnosti uočava se kako imaju i veću tjelesnu samoefikasnost.

Tablica 5. Povezanost tjelesne aktivnosti i tjelesne samoefikasnosti

	β	SE β	p	Mult.R	St.Err	F	P
TA	0,43	0,16	0,00	0,43	0,97	10,60	0,00

Legenda: TA- tjelesna aktivnost Mult. R-multipla korelacija, St. Err.-standardna pogreška prognoze, F-značajnost, p-razina značajnosti koeficijenta multiple korelacije, β -standardizirani parcijalni regresijski koeficijent, SE β - standardna pogreška standardiziranog regresijskog koeficijenta, p- razina značajnosti regresijskih koeficijenata

H3: Postoje razlike u rezultatima kod učenika i učenica. Očekuje se da će učenici imati veću razinu tjelesne samoefikasnosti, socijalne potpore i ukupne razine tjelesne aktivnosti u odnosu na učenice.

U tablici 5. prikazane su razlike prema spolu, odnosno postoje li razlike u rezultatima kod učenika i učenica. Iako su vrijednosti aritmetičkih sredina koje se odnose na socijalnu potporu

nešto više kod dječaka (AS= 2,81) u odnosu na djevojčice (AS= 2,73) nema statistički značajnih razlika između njih. Ni kod tjelesne samoefikasnosti nema statistički značajnih razlika. Vrijednosti aritmetičkih sredina su nešto više kod učenika (AS=3,82) nego kod učenica (AS=23,75). Kao i kod vrijednosti aritmetičkih sredina za socijalnu potporu i tjelesnu samoefikasnost, ni kod razine tjelesne aktivnosti nema statistički značajnih razlika, iako su vrijednosti aritmetičke sredine kod učenika (AS=3,87) nešto više u odnosu na učenice (AS=3,29). Mogući razlog zašto se razlike nisu pokazale je broj ispitanika, testirano je 23 učenika i 27 učenica.

Tablica 6. Razlike po spolu

	AS učenice	AS učenici	t- vrijednost	df	p	N (učenice)	N (učenici)
TA	3,29	3,87	-1,28	48	0,21	27	23
UKUPNO Soc. potpora	2,73	2,81	-0,27	48	0,79	27	23
UKUPNO samoefikasnost	3,75	3,82	-0,21	48	0,83	27	23

Legenda: AS učenice- aritmetička sredina za učenice, AS učenici- aritmetička sredina za učenike, t- vrijednost- značajnost razlika između dvije aritmetičke sredine, df- oznaka za broj stupnjeva slobode, p- odnos između ostvarenih slučajeva prema broju mogućih, N (učenice)- broj učenica, N (učenici)- broj učenika

10. RASPRAVA

Na razinu tjelesne aktivnosti utječu brojni čimbenici. Neki od značajnih, posebno kod učenika su potpora koju dobivaju od svojih bližnjih, posebno roditelja i članova obitelji, ali i prijatelja. Još jedan važan čimbenik koji utječe koliko se učenici uistinu bave nekom tjelesnom aktivnošću je i tjelesna samoefikasnost, odnosno učenikova procjena o vlastitim sposobnostima i mogućnostima. Cilj ovog istraživanja bio je utvrditi povezanost tjelesne samoefikasnosti i socijalne potpore s razinom tjelesne aktivnosti kod učenika mlađe školske dobi, a rezultati su pokazali da postoji statistički značajna povezanost.

U istraživanju koje je provela Štrapajević pokazano je kako učenici ostvaruju umjerenu razinu ukupne tjelesne aktivnosti. Ljestvica samoefikasnosti u istraživanju koje je proveo Liang i sur. (2014) pokazala je umjerenu korelaciju s razinom tjelesne aktivnosti kod učenika mlađe školske dobi. Slični su rezultati i u ovom istraživanju. Tjelesna aktivnost učenika se procijenila pitanjem „Koliko dnevno vremena provedeš baveći se tjelesnim aktivnostima?“ Dokazano je kako učenici vlastitu razinu tjelesne aktivnosti također smatraju umjerenom ($AS=3,56$).

U istraživanju kojeg su proveli Sivandani i sur. (2013) kako bi utvrdili povezanost socijalne potpore i samoefikasnosti s akademskim postignućima i školskim zadovoljstvom među učenicima nižih razreda srednjih škola u Birjandu. Govoreći o povezanosti samoefikasnosti i akademskih postignuća, rezultati su pokazali kako samoefikasnost pozitivno utječe na postizanje boljih rezultata i zadovoljstvo školom. S druge strane, socijalna potpora ispitanika nije imala velik utjecaj na akademsko postignuće učenika. U ovom je istraživanju primarni cilj bio odrediti povezanost tjelesne samoefikasnosti i socijalne potpore s razinom tjelesne aktivnosti kod učenika. Interpretirajući rezultate vidljivo je kako je povezanost tjelesne samoefikasnosti s razinom tjelesne aktivnosti značajna ($r=0,43$), odnosno kako kod učenika koji imaju veću razinu tjelesne aktivnosti uočava se kako imaju i veću tjelesnu samoefikasnost. Povezanost socijalne potpore s razinom tjelesne aktivnosti je nešto manja ($r=0,33$) ali i dalje značajna. Oni učenici koji imaju veću razinu socijalne potpore imat će i višu razinu ukupne tjelesne aktivnosti.

U dosadašnjim istraživanjima utvrđivala se i razlika u spolu. Istraživanje koje je proveo Barić i sur. (2014) pokazalo je kako su učenice više motivirane za odrađivanje tjelesnih aktivnosti od učenika. One su više usmjerene na učenje onoga što im pomaže u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture, ali i usavršavanje vještina koje im pomažu u bavljenju određenim tjelesnim aktivnostima. U istraživanju koje je provela Štrapajević (2018)

utvrđivala se i razlika u spolu, a korišten je T-test za nezavisne uzorke. Rezultati su pokazali kako između učenika i učenica ne postoji statistički značajna razlika, osim u varijabli „aktivnost na satu TZK“ koja je viša kod učenika nego kod učenica. Kao sekundarni cilj ovog istraživanja, također se utvrđivala razlika u rezultatima prema spolu. Vrijednosti aritmetičkih sredina koje se odnose na ukupnu razinu tjelesne aktivnosti su nešto više kod učenika (AS=3,87) nego kod učenica (AS=3,29), no tu vidimo da nema statistički značajnih razlika. Također, statistički značajnih razlika nema ni kod utvrđivanja tjelesne samoefikasnosti i socijalne potpore. Vrijednosti aritmetičke sredine koje se odnose na tjelesnu samoefikasnost su nešto više kod učenika (AS=3,82) nego kod učenica (AS=3,75). Iako su i vrijednosti aritmetičkih sredina za socijalnu potporu nešto više kod učenika (AS=2,81) u odnosu na učenice (AS=2,73) ni tu ne vidimo statistički značajne razlike.

U prethodnim se istraživanjima procjenjivala i pouzdanost upitnika samoefikasnosti. U istraživanju kojeg su proveli Liang i sur. (2014) procjenjivala se valjanost i pouzdanost upitnika za mjerenje samoefikasnosti. Ljestvica prikazuje prihvatljivu pouzdanost ispitivanja. Cronbach alpha za tjelesnu samoefikasnost iznosi 0,78. Kod istraživanja koje je proveo Muris (2000) pouzdanost se mjerila za skalu akademske samoefikasnosti (0,82), za skalu socijalne samoefikasnosti (0,80) i za skalu emocionalne samoefikasnosti (0,78). Cronbach alpha za ukupnu skalu samoefikasnosti iznosi 0,87. Sivandani i sur. (2013) su proveli istraživanje kako bi utvrdili povezanost socijalne potpore i samoefikasnosti s akademskim postignućima i školskim zadovoljstvom. Što se tiče pouzdanosti upitnika, Cronbach alpha za samoefikasnost je 0,87. Vidimo da je pouzdanost upitnika vrlo zadovoljavajuća. U istraživanju koje je proveo Sallis (1998) upitnik također prikazuje zadovoljavajuću pouzdanost (Cronbach alpha iznosi 0,91). U ovom istraživanju ispitana je pouzdanost upitnika za tjelesnu samoefikasnost. Cronbach alpha iznosi 0,92, što nam zapravo pokazuje kako je upitnik vrlo pouzdan. Vidimo da se upitnik može primjenjivati i u daljnjim istraživanjima na uzorku djece od 10-11 godina.

Osim određivanja pouzdanosti upitnika samoefikasnosti, prethodna istraživanja nam omogućuju i utvrđivanje pouzdanosti upitnika socijalne potpore. U istraživanju Lianga i sur. (2014) osim tjelesne samoefikasnosti procjenjivala se valjanost i pouzdanost ljestvice za mjerenje socijalne potpore na uzorku od 173 učenice i 179 učenika. Cronbach alpha iznosi 0,86. To nam ukazuje na zadovoljavajuću pouzdanost upitnika. U ovom istraživanju je posebno važno primijetiti kako je potpora obitelji jača u odnosu na potporu prijatelja. Nešto manja pouzdanost, ali i dalje dobra može smatrati pouzdanost upitnika kojeg su konstruirali Sallis i sur. (1987). U istraživanju Sivandani i sur. (2013) u kojem se utvrđivala povezanost

socijalne potpore i samoefikasnosti s akademskim postignućima i školskim zadovoljstvom među učenicima nižih razreda srednjih škola u Birjandu, vidimo da je pouzdanost upitnika vrlo zadovoljavajuća (Cronbach alpha iznosi 0,91). U ovom istraživanju ispitana je pouzdanost hrvatske verzije upitnika „Social support questionnaire“. Rezultati se iskazuju Cronbach alpom koja iznosi 0,94 što pokazuje kako je ovaj upitnik vrlo pouzdan te se može primjenjivati u nekim daljnjim istraživanjima.

11. ZAKLJUČAK

Raznovrsne tjelesne aktivnosti dio su našeg svakodnevnog života, od najranije dobi. Kako bi se djeca nastavila baviti tjelesnim aktivnostima potrebno im je samopouzdanje. Ako mogu izvesti neki zadatak koji im nije nedostižan, povećat će se samopouzdanje, pa će i svoju tjelesnu samoefikasnost procijeniti većom. No, osim toga, vrlo je bitan poticaj, kao i podrška od strane okoline, posebno obitelji i prijatelja. Djetetu je potrebna motivacija i potpora, osoba kojoj se u svakom trenutku mogu obratiti ako im je potrebna pomoć prilikom rješavanja nekog zadatka. Iz tog se razloga ovim istraživanjem utvrđivala povezanost tjelesne samoefikasnosti i socijalne potpore s razinom tjelesne aktivnosti kod učenika mlađe školske dobi.

S obzirom na postavljene ciljeve istraživanja od kojih je prvi bio utvrditi povezanost tjelesne samoefikasnosti i socijalne potpore s razinom tjelesne aktivnosti učenika možemo zaključiti da postoji statistički značajna povezanost. Uz navedeno, upitnici su pouzdani za daljnje istraživanje. Drugi cilj bio je utvrditi razliku u razini tjelesne aktivnosti, socijalne potpore i tjelesne samoefikasnosti.

S obzirom na ciljeve istraživanja, ispitali smo tri hipoteze:

H1: (Postoji pozitivna povezanost između tjelesne samoefikasnosti s razinom tjelesne aktivnosti učenika. Očekuje se da će učenici s većom razinom tjelesne samoefikasnosti imati i veću razinu tjelesne aktivnosti) je potvrđena. Iz rezultata je vidljivo kako je povezanost tjelesne samoefikasnosti i razine tjelesne aktivnosti značajna ($r=0,43$). Kod učenika koji imaju veću razinu tjelesne aktivnosti uočava se kako imaju i veću tjelesnu samoefikasnost.

H2: (Postoji pozitivna povezanost socijalne potpore s razinom tjelesne aktivnosti. Očekuje se da će učenici koji imaju veću socijalnu potporu imati i veću razinu tjelesne aktivnosti.) je potvrđena. Iz rezultata možemo primijetiti kako je povezanost socijalne potpore s razinom tjelesne aktivnosti značajna ($r=0,33$). Možemo zaključiti kako učenici koji imaju veću socijalnu potporu imaju i veću razinu tjelesne aktivnosti.

H3: (Postoje razlike u rezultatima učenika i učenica. Očekuje se da će učenici imati veću razinu tjelesne samoefikasnosti, socijalne potpore i ukupne razine tjelesne aktivnosti u odnosu na učenice) nije potvrđena. Vrijednosti aritmetičke sredine za ukupnu razinu tjelesne aktivnosti prikazuju $ASm= 3,87$ i $ASf=3,29$. Aritmetičke vrijednosti učenika za tjelesnu

samoefikasnost (AS=3,82) i socijalnu potporu (AS=2,81) su nešto više nego kod učenika kod kojih je aritmetička sredina za tjelesnu samoefikasnost 3,75, a za socijalnu potporu 2,73. Usprkos tome, nije utvrđeno kako postoje statistički značajne razlike između učenika i učenica.

Hipokrat je 400.godine prije nove ere rekao: „*Svi dijelovi tijela koji su u funkciji, ukoliko se primjereno koriste i vježbaju radom, dobro se razvijaju, ostaju zdravi, sporo stare, ali ukoliko nisu u uporabi postaju skloni bolesti, zaostaju u rastu i brzo stare.*“ Ovim radom zaključujem kako je potrebno poticati djecu mlađe školske dobi na bavljenje tjelesnim aktivnostima, prvenstveno radi vlastitog zdravlja. Trebamo im pružiti bezuvjetnu potporu, na taj će način i oni pozitivnije pristupiti određenim tjelesnim aktivnostima, a upravo će se zbog toga i nastaviti baviti određenim aktivnostima. Iz rada je vidljivo kako tjelesna samoefikasnost učenika i socijalna potpora koju dobivaju značajno utječu na njihovo bavljenje tjelesnim aktivnostima. Iako je istraživanje provedeno na manjem broju ispitanika od svega 50 učenika, rezultati su se pokazali zadovoljavajućim.

12. LITERATURA

1. Ajman, H., Štriga, S., Novak, D. (2015): Pouzdanost kratke verzije međunarodnog upitnika tjelesne aktivnosti za Hrvatsku. Hrvatski športsko medicinski vjesnik, Vol. 30 No. 2, 2015.
2. Alić, J. (2015): Povezanost tjelesne aktivnosti studentica, samoprocjene zdravlja i zadovoljstva tjelesnim izgledom. Doktorski rad. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. Zagreb. 6- 48 str.
3. Andrijašević, M., Paušić, J., Bavčević, T. & Ciliga, D. (2005) Participation in leisure activities and self-perception of health in students of the University of Split. *Kinesiology*. 29(1): 71-74.
4. Andrilović, V. (1981.). Metode i tehnike istraživanja u psihologiji odgoja i obrazovanja. Zagreb: Društvo psihologa hrvatske.
5. Bandura, A. (1997) *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman
6. Barić, R. (2012): Motivacija i prepreke za tjelesno vježbanje. *Arhiv za higijenu rada i toksikologiju*. Vol. 63, No. 3, 47-57
7. Barić, R., Vlašić, J., Cecić- Erpić, S. (2014): Ciljna orijentacija i intrinzična motivacija za nastavu tzk: koliko je percipirana kompetentnost važna?. *Kinesiology*. Vol. 46, No. 1, 117-126
8. Bilan, D. (2015): Društvena potpora roditeljima djece predškolske dobi. Izvorni znanstveni članak. Sveučilište u Zadru. Odsjek za razrednu nastavu. Zadar
9. Bosnar, K., Turkalj, I. (2011). Roditeljska potpora dječacima u individualnim i ekipnim
10. Colella, D., Morano, M., Bortoli, L., Robazza, C. (2008): A physical self- efficacy scale for children. *Social behavior and personality*, Vol. 36, No. 6, 841-848
11. Dishman, R.K., Washburn, R.A. & Heath, G.W.(2004): *Physical Activity Epidemiology*. Champaign, IL: Human Kinetics
12. Dutton, G., Tan, F., Provost, B. i sur. (2009): Relationship between self-efficacy and physical activity among patients with type 2 diabetes. *Journal of Behavioral Medicine*. Vol. 32. No.1 270-277

13. Ivanov, L. (2008): Značenje opće, akademske i socijalne samoeфикаsnosti i socijalne podrške u prilagodbi studiju. Magistarski rad. Filozofski fakultet Zagreb. Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta Zagreb. Zagreb
14. Jurakić, D., Andrijašević, M. (2008): Mjerenje tjelesne aktivnosti kao sastavnica izrade strategija za unapređenje zdravlja. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez. 2008. 296-303
15. kineziološki savez.
16. Liang, Y., Lau, P. i sur. (2014): Validity and reliability of questionnaires measuring physical activity self-efficacy, enjoyment, social support among Hong Kong children, *Huston*. 16;1:48-52
17. Liu, H., Dai, X. (2017): Correlation between physical activity and self-efficacy in Chinese university students. *Revista de Psicología del Deporte*. Vol 26, No. 4. 110-114
18. Morano, M., Bortoli, L., Ruiz, M.C., Vitali, F., Robazza, C. (2019): Self-efficacy and enjoyment of physical activity in children: factorial validity of two pictorial scales. *PeerJ*, Vol.7
19. Motl, R. W., Dishman, R. K., Saunders i sur. (2001): Measuring enjoyment of physical activity in adolescent girls. *American Journal of Preventive Medicine*, 21(2), 110–117.
20. Neufeld, A., Harrison, M. (2009): A review of "Nursing and family caregiving: Social support and nonsupport. 31:869
21. Pajares, F. (2005). Self-efficacy during childhood and adolescence: Implications for teachers and parents. U: F. Pajares i T. Urdan (Ur.), *Self-Efficacy Beliefs of Adolescents*, Greenwich, Connecticut: Information Age Publishing .339-367.
22. Pećnik, N. (1995). Obitelj-socijalna mreža-socijalni rad, *Društvena istraživanja*, 18-19(4): 503-515
23. Pećnik, N. (2003). Izvori socijalne podrške i zadovoljstvo podrškom. U: Z. Raboteg-Šarić; N. Pećnik; V. Josipović (ur.), *Jednoroditeljske obitelji: osobni doživljaj i stavovi okoline*. Državni zavod za zaštitu obitelji, materinstva i mladeži. Zagreb: (str.170-191).
24. Rajčević, A. (2003). Prilog ispitivanju nekih odrednica i ishoda proaktivnog suočavanja. Diplomski rad. Sveučilište u Zagrebu, Odsjek za psihologiju. Zagreb
25. Robbins, L., Pis, M., Pender, N. i sur. (2004): Exercise self-efficacy, enjoyment and feeling states among adolescents. *West J Nurs Res*; 26 (7): 699-715

26. Roditelji u sportu: e-book za roditelje u sportu: <http://nsms.hr/wp/wp-content/uploads/2018/02/E-book-za-roditelje-djece-u-sportu.pdf> (pristupljeno 26.08.2020.)
27. Sallis, J. F., Pinski, R. B., Grossman, R. M., Patterson, T. L., i Nader, P. R. (1988). The development of self-efficacy scales for healthrelated diet and exercise behaviors. *Health education research*, 3(3): 283-292
28. Sallis, J., Grossman, R., Pinski, R., Patterson, T., Nader, P. (1987): The development of scales to measure social support for diet and exercise behaviors. 16(6):825-36
29. Sivandani, A., Koohbanani, S., Vahidi, T. (2013): The relation between social support and self-efficacy with academic achievements and school satisfaction among female junior high school students in Birjand. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 84:668-673
30. Šamija, K., Bosnar, K. (2011): Konstrukcija skale za procjenu samoefikasnosti nogometaša. *Znanstveni rad*. 258-262
31. Šandrić, M. (2018): Regulacija emocija, ciljne orijentacije i samoefikasnost kao prediktori samohendikepiranja i školskog uspjeha. *Diplomski rad*. Sveučilište u Zadru. Odjel za psihologiju. Zadar
32. Štrapajević, A. (2018): Povezanost razine tjelesne aktivnosti i uživanja u tjelesnoj aktivnosti učenika rane školske dobi. *Diplomski rad*. Sveučilište u Zadru. Odsjek za razrednu nastavu. Zadar
33. Udovičić, M., Baždarić, K., Zulle, L., Petrovečki, M. (2007): Što treba znati kad izračunavamo koeficijent korelacije? *Biochemia Medica*, Vol.17. No.1, 10-15
34. Vlahek, I. (2008): Samoefikasnost, potreba za spoznajom i učinak na testu statistike. *Diplomski rad*. Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu. Odsjek za psihologiju. Zagreb. 3 str.
35. Vulić-Prtorić, A. i Sorić, I. (2006). Upitnik samoefikasnosti za djecu. *Zbirka psihologijskih skala i upitnika*. Sveučilište u Zadru. Zadar. 3:87-93
36. Walen, H. R., & Lachman, M. E. (2000): Social support and strain from partner, family, and friends: Costs and benefits for men and women in adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(1):5–30
37. Warren, J.M., Ekelund, U., Besson, H., Mezzani, A., Geladas, N. i Vanhees, L. (2010). Assessment of physical activity – a review of methodologies with reference to epidemiological research: a report of the exercise physiology section of the

European Association of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation. European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation, 17(2), 127-139.

38. WHO (2018): <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
(pristupljeno 18.12.2020.)
39. Wills, T.A.; Ainette, M.G. (2012). Social Networks and Social Support. U: A. Baum; T.A. Revenson; J.E. Singer (ur.), Handbook of Health Psychology. New York: Psychology Press: 465-492

PRILOG

Upitnik za procjenu razine tjelesne aktivnosti, socijalne potpore i tjelesne samoefikasnosti učenika mlade školske dobi

SPOL

- muško
 žensko

Koliko dnevno provedeš vremena baveći se tjelesnim aktivnostima?

- manje od 30 minuta
 od 30 - 40 minuta
 od 40 - 50 minuta
 od 50 – 60 minuta
 više od 60 minuta

Ocijeni koliko su često članovi tvoje obitelji ili prijatelji u posljednja tri mjeseca:

	nikad	rijetko	ponekad	često	vrlo često
vježbali sa mnom	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ponudili se da vježbaju sa mnom	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
podsjecali me na vježbanje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
poticali me na vježbanje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
promijenili svoj raspored kako bi vježbali sa mnom	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
raspravljali o vježbanju sa mnom	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

planirali vježbati sa mnom na otvorenom/zatvorenom	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
pomagali pri vježbanju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
pitali me za nove ideje pri vježbanju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
pričali koliko vole vježbanje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Odredite u kojoj mjeri se slažete ili ne slažete sa sljedećim tvrdnjama:

	U potpunosti se ne slažem.	Ne slažem se.	Niti se slažem niti se ne slažem	Slažem se.	U potpunosti se slažem.
Mogu biti tjelesno aktivan u većini dana u tjednu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mogu pitati roditelje ili starije ukućane da sa mnom vježbaju.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mogu biti tjelesno aktivan tijekom svog slobodnog vremena, čak i kad umjesto toga mogu gledati TV ili igrati videoigre.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mogu biti tjelesno aktivan u većini dana u tjednu, čak i kad je vani vruće/hladno.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mogu pitati najboljeg prijatelja da se zajedno bavimo tjelesnim aktivnostima u većini dana u tjednu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mogu biti tjelesno aktivan i u kući.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mogu se baviti tjelesnim aktivnostima jer znam kako ih odraditi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mogu biti tjelesno aktivan tijekom dana, bez obzira koliko je taj dan naporan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ŽIVOTOPIS

OSOBNI PODACI

Ime i prezime: Ana Modrić

Datum rođenja: 07.01.1997.

Mjesto rođenja: Zadar

Državljanstvo: Hrvatsko

Adresa prebivališta: Put pudarice 3

Telefonski broj: 091/9130627

E-mail: annamodrich@gmail.com

OBRAZOVANJE I OSPOSOBLJAVANJE:

Osnovna škola Zadarski otoci (2003. -2011.)

Ekonomsko- birotehnička i trgovačka škola Zadar, Zadar (2011.- 2015.)

Sveučilište u Zadru- Učiteljski studij (2015.- 2021.)

OSOBNNE VJEŠTINE I KOMPETENCIJE:

Materinski jezik: Hrvatski jezik

Drugi jezici: Engleski jezik (aktivno poznavanje pisma i govora)

Njemački jezik (pasivno poznavanje pisma i govora)

Španjolski jezik (pasivno poznavanje pisma i govora)

Digitalne vještine: osnove rada na računalu, poznavanje rada u MS Office-u, poznavanje rada u Paint-u

DRUGE VJEŠTINE I KOMPETENCIJE:

-dobre komunikacijske vještine

-spremnost za timski rad

-volontiranje u projektu „Mentori za čitanje“

-vozačka B kategorije

POPIS TABLICA

Tablica 1. Deskriptivna statistika za ukupni uzorak	22
Tablica 2. Rezultati pouzdanosti skale socijalne potpore i samoefikasnosti.....	26
Tablica 3. Povezanost socijalne potpore i tjelesne samoefikasnosti s razinom tjelesne aktivnosti	26
Tablica 4. Povezanost socijalne potpore i razine tjelesne aktivnosti	27
Tablica 5. Povezanost tjelesne aktivnosti i tjelesne samoefikasnosti.....	27
Tablica 6. Razlike po spolu	28

POPIS ILUSTRACIJA

POPIS HISTOGRAMA

Histogram 1. Distribucija rezultata za razinu tjelesne aktivnosti.....	24
Histogram 2. Distribucija rezultata za socijalnu potporu	25
Histogram 3. Distribucija rezultata za tjelesnu samoefikasnost.....	25

POPIS SLIKA

Slika 1. Odnos ponašanja, osobnih faktora i okoline	3
Slika 2. Izvori samoefikasnosti	3