

# Utjecaj izvanškolskih tjelesnih aktivnosti na percepciju subjektivne dobrobiti djece osnovnoškolske dobi

---

Horvat, Mihaela

Master's thesis / Diplomski rad

2023

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:142:458403>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-03-23**



**FILOZOFSKI FAKULTET**  
SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

Repository / Repozitorij:

[FFOS-repository - Repository of the Faculty of Humanities and Social Sciences Osijek](#)



Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku  
Filozofski fakultet  
Dvopredmetni diplomski studij hrvatskoga jezika i književnosti i pedagogije

Mihaela Horvat

**Utjecaj izvanškolskih tjelesnih aktivnosti na percepciju subjektivne  
dobrobiti djece osnovnoškolske dobi**

Diplomski rad

Mentor: prof. dr. sc. Mirko Lukaš

Osijek, 2023.

Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku  
Filozofski fakultet  
Odsjek za pedagogiju  
Dvopredmetni diplomski studij hrvatskoga jezika i književnosti i pedagogije

Mihaela Horvat

**Utjecaj izvanškolskih tjelesnih aktivnosti na percepciju subjektivne  
dobrobiti djece osnovnoškolske dobi**

Diplomski rad

Društvene znanosti, polje pedagogija, grana školska pedagogija

Mentor: prof. dr. sc. Mirko Lukaš

Osijek, 2023.

## IZJAVA

Izjavljujem s punom materijalnom i moralnom odgovornošću da sam ovaj rad samostalno napisala, da je rad nastao samostalnim istraživanjem zadane teme, da u njemu nema kopiranih ili prepisanih dijelova teksta tuđih radova koji nisu označeni kao citati s navođenjem izvora odakle su preneseni, da je u radu odgovorno primijenjena suvremena tehnologija, odnosno da rad nije autorstvo umjetne inteligencije, što pokazuje i bibliografija upotrijebljena tijekom obrade teme.

Svjesna sam da je predaja seminarskog, završnog ili diplomskog rada čiji je sadržaj djelo drugog studenta, treće osobe ili umjetne inteligencije, prepisivanje većeg dijela ili cijelog seminarskog, završnog ili diplomskog rada teška povreda studentskih obveza i etičkih načela znanstvene čestitosti, koja podliježe stegovnoj odgovornosti i, posljedično, sankcijama.

Svojim vlastoručnim potpisom potvrđujem da sam suglasna da Filozofski fakultet u Osijeku trajno pohrani i javno objavi ovaj moj rad u internetskoj bazi završnih i diplomskih radova knjižnice Filozofskog fakulteta u Osijeku, knjižnice Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku i Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu.

U Osijeku, 12.7.2023.

Mihaela Horvat, 012223077

Ime i prezime studenta, JMBAG

## **Sažetak**

*Cilj diplomskog rada je poticanje interesa i osiguravanje uvida u spoznaje o izvanškolskim tjelesnim aktivnostima unutar slobodnog vremena te njihovim pozitivnim utjecajima na percepciju subjektivne dobrobiti djece i mladih. Slobodno vrijeme prostor je samoaktualizacije i samoostvarenja, a sadržaji slobodnog vremena vrijedni su u životima djece i mladih jer pridonose formiranju njihova identiteta i zadovoljenju individualnih potreba, težnji i interesa. Djetinjstvo i adolescencija značajne su faze u ljudskom razvoju obilježene intenzivnim fizičkim, psihičkim i emocionalnim promjenama. Kako bi se dijete nesmetano razvijalo, potrebno je osigurati zadovoljenje svih njegovih potreba. Kretanje je osnovna ljudska potreba, a kontinuirano bavljenje tjelesnom aktivnošću pozitivno se odražava na dobrobit djece i mladih. Tjelesna aktivnost utječe na kognitivne i afektivne procese, iz čega proizlazi njezin odnos s percipiranom dobrobiti. Dječja percepcija subjektivne dobrobiti jedan je od najvažnijih čimbenika u procjeni koliko je okolina pogodna za razvoj punog potencijala djeteta. U svrhu otkrivanja utjecaja izvanškolskih tjelesnih aktivnosti na dječju percepciju subjektivne dobrobiti, proveden je anonimni anketni upitnik koji su ispunjavali nasumično odabrani učenici osnovnih škola od 4. do 8. razreda. Upitnik je ispunilo 502 učenika. Percepcija subjektivne dobrobiti središnja je varijabla istraživanja koja obuhvaća opće zadovoljstvo životom te pozitivan i negativan afekt. Analizom podataka utvrđuje se da učenici koji se bave izvanškolskim tjelesnim aktivnostima pokazuju statistički značajnu višu razinu subjektivne dobrobiti u odnosu na one učenike koji se ne bave izvanškolskim tjelesnim aktivnostima. Rezultati istraživanja pokazuju kako intenzivnije i duže bavljenje određenim izvanškolskim tjelesnim aktivnostima statistički značajno utječe na višu razinu subjektivne dobrobiti. Utvrđeno je kako postoji statistički značajna razlika u percepciji subjektivne dobrobiti i tjelesne aktivnosti promatrane dužinom i intenzitetom bavljenja aktivnostima s obzirom na dob i spol.*

**Ključne riječi:** izvanškolske aktivnosti, slobodno vrijeme, subjektivna dobrobit, školska djeca, tjelesne aktivnosti

## Sadržaj

Uvod.....	1
I. TEORIJSKA POLAZIŠTA .....	3
1. Definiranje pojma slobodno vrijeme.....	3
1.1. Funkcije slobodnog vremena.....	3
1.2. Slobodno vrijeme kao odgojna perspektiva.....	4
2. Izvanškolske tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu .....	7
2.1. Odgoj i stvaralaštvo u izvanškolskim tjelesnim aktivnostima.....	9
2.2. Povezanost subjektivne dobrobiti s tjelesnom aktivnošću .....	11
3. Pogledi na fenomen dobrobiti .....	14
3.1. Percepcija subjektivne dobrobiti i njezine sastavnice .....	15
3.2. Istraživanja dječjih subjektivnih dobrobiti .....	17
II. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA.....	20
1. Cilj i zadaće istraživanja .....	20
2. Hipoteze istraživanja .....	20
3. Uzorak istraživanja.....	21
4. Instrumenti istraživanja .....	21
5. Postupak istraživanja.....	22
III. INTERPRETACIJA ISTRAŽIVANJA.....	23
1. Socio-demografski pokazatelji sudionika ispitivanja.....	23
2. Deskriptivna analiza pokazatelja.....	25
2.1. Rezultati t-testa s obzirom na bavljenje izvanškolskim tjelesnim aktivnostima .....	26
2.2. Rezultati ANOVA-e s obzirom na dužinu i intenzitet bavljenja izvanškolskim tjelesnim aktivnostima.....	27
2.3. Rezultati korelacijske analize između percepcije subjektivne dobrobiti, životne dobi i tjelesne aktivnosti (intenzitet i dužina tjelesne aktivnosti).....	29
2.4. Rezultati t-testova s obzirom na spol.....	31
2.5. Rezultati t-testa s obzirom na samostalno odabiranje načina provođenja slobodnog vremena.....	32
2.6. Rezultati t-testa s obzirom na sklopljenost prijateljstva na treningu .....	33
2.7. Rezultati korelacijske analize između percepcije subjektivne dobrobiti i zadovoljstva sklopljenim prijateljstvom na treningu.....	33
3. Rasprava .....	34

ZAKLJUČAK .....	39
LITERATURA.....	40
PRILOZI.....	44

## Uvod

Iz osobnog iskustva mogu reći kako tjelesne aktivnosti i sport ostavljaju pozitivan trag u mom životu i značajno doprinose mojoj subjektivnoj dobrobiti. To je jedan od razloga zašto sam odabrala ovu temu za diplomski rad. Promatrana tema u Hrvatskoj nije dovoljno istražena jer tijekom njezine izrade nisu pronađena istraživanja u Hrvatskoj u kojima se ispituje povezanost izvanškolskih tjelesnih aktivnosti s percepcijom subjektivne dobrobiti djece u dobi od 10 do 15 godina. Smatram da je od velike važnosti ulaganje napora za osvješćivanjem spoznaja o značaju i višestrukoj dobrobiti tjelesnih aktivnosti.

Autori slobodno vrijeme definiraju kao vrijeme izvan profesionalnih, obiteljskih i društvenih obaveza te fizioloških potreba. Ono je sastavni dio čovjekove svakodnevice u kojem pojedinac svojevolyjno odabire oblik i sadržaj odmora, razonode i stvaralaštva. Svojim implikacijama i sadržajima, slobodno vrijeme postalo je značajnim čimbenikom odgoja i obrazovanja te pedagoškom kategorijom koju treba artikulirati i odgojno osmisliti. Izvanškolske aktivnosti pripadaju prostoru slobodnog vremena, a sudjelovanjem u tim aktivnostima djeca i mladi razvijaju individualne sposobnosti, njeguju socijalne odnose te stvaraju i održavaju pozitivne životne navike. S obzirom na to da se čovjek današnjice sve više oslobađa potrebe za kretanjem i potrošnjom energije, što se negativno odražava na mentalno i fizičko zdravlje, važno je osvijestiti potrebu za redovitim kretanjem i bavljenjem tjelesnim aktivnostima.

U prvome poglavlju ovoga rada definira se pojam slobodnog vremena, navode se njegove funkcije i ono se promatra iz odgojne perspektive te se ističe važnost kvalitetnog i organiziranog provođenja slobodnog vremena.

U drugom poglavlju se opisuju izvanškolske tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu te odgoj i stvaralaštvo u izvanškolskim tjelesnim aktivnostima. Na osnovi dostupne domaće i strane literature i dosadašnjih istraživanja, prikazuje se povezanost subjektivne dobrobiti s tjelesnom aktivnošću i doprinosi tjelesnih aktivnosti kvaliteti života.

U trećem poglavlju, na osnovi dostupne domaće i strane literature, definira se pojam dobrobiti, opisuje se percepcija subjektivne dobrobiti i njezine sastavnice. Posebno se ističe dječja subjektivna dobrobit i istraživanja dječje subjektivne dobrobiti. U istraživanjima dječje dobrobiti posebna se pozornost pridaje dječjoj perspektivi jer razumijevanje dječje perspektive omogućava odraslima pravilno odgovaranje i reagiranje na dječje potrebe i interese. S obzirom



na to da subjektivna dobrobit pripada važnim indikatorima kvalitete djetetova života i njegova psihosocijalnog razvoja, učinkovito i sustavno praćenje subjektivne dobrobiti od iznimne je važnosti.

Drugi dio rada predstavlja metodologiju istraživanja koja sadrži: cilj, zadaće, hipoteze, sudionike, instrumente i postupak istraživanja. Zadatak je diplomskog rada ispitati utjecaj izvanškolskih tjelesnih aktivnosti na percepciju subjektivne dobrobiti djece osnovnoškolske dobi. U tu je svrhu provedeno istraživanje s učenicima osnovnih škola od 4. do 8. razreda u kojem su sudjelovala ukupno 502 učenika. Njihovi odgovori prikazani su deskriptivnom analizom podataka.

Treći dio rada koji obuhvaća interpretaciju istraživanja i raspravu se odnosi na socio-demografske pokazatelje sudionika istraživanja i deskriptivnu analizu pokazatelja. Deskriptivnom analizom interpretiraju se potvrde ili odbacivanja hipoteza istraživanja.

Na kraju diplomskog rada slijedi zaključak, popis korištene literature i izvori.

## **I. TEORIJSKA POLAZIŠTA**

### **1. Definiranje pojma slobodno vrijeme**

Slobodno vrijeme opća je, univerzalna i društvena pojava jer se pojavljuje u svim sferama društvenih odnosa i struktura te obuhvaća različite slojeve stanovništva svih zanimanja, struka i generacija (Livazović, 2018: 140). Pokušaji interpretacije, deskripcije i pojmovnog određenja slobodnog vremena odražavaju odnos prema kontinuitetu čovjekova stvaralaštva i praktične svakodnevice kao civilizacijskom entitetu (Previšić, 2000). Slobodno vrijeme predstavlja sastavni dio čovjekove aktivnosti, vrijeme izvan profesionalnih, obiteljskih i društvenih obaveza u kojemu pojedinac svojevolarno odabire oblike i sadržaje odmora, razonode i stvaralaštva (Rosić, 2005: 76). Slobodno vrijeme predstavlja priliku i pruža mogućnost za intelektualni, tjelesni, emocionalni, moralni, estetski ili radni napredak. Slobodno vrijeme individualan je simbolični prostor u kojemu se rasplamsavaju iskustva, strahovi, težnje, nade, želje i interesi (Livazović, 2018: 11). Slobodno vrijeme nije samostalno ili izdvojeno područje čovjekova života, već prostor i mogućnost interakcije u procesima individualizacije, socijalizacije i inkulturacije; dakle, slobodno vrijeme označava prostor samoaktualizacije i samoostvarenja osobnosti (Previšić, 2000). Istraživanja o slobodnom vremenu naglašavaju niz osobnih i društvenih dobrobiti organiziranog provođenja slobodnog vremena. Osobne dobrobiti vezane su uz osjećaj percipirane slobode, emancipacije ili autonomije, samopouzdanja i bolje slike o sebi, kao i drugih povezanih osobina ličnosti koje mogu voditi prema osnaživanju interpersonalnih i intrapersonalnih dimenzija ličnosti te većoj toleranciji i empatiji (Livazović, 2018).

#### **1.1. Funkcije slobodnog vremena**

Napredak tehnologije i znanosti ubrzali su životni tempo i prividno ga olakšali, pri čemu je izostala očekivana čovjekova adaptacija (Andrijašević, 2000). Javlja se čitav niz negativnih učinaka koji su u suprotnosti s prirodnim zakonitostima ljudskog organizma. Čovjek kao društveno, ali i samostalno biće, ima osobne potrebe koje ga diferenciraju od ostalih bića koje svoje individualne potrebe, težnje i interese može razvijati u slobodnom vremenu. Slobodno vrijeme predstavlja vrijeme aktivna odmora, razonode i zabave, pozitivnog razvoja, socijalizacije, humanizacije i stvaralačkog potvrđivanja ličnosti i iz njega proizlaze važne funkcije (Previšić, 2000). Slobodno vrijeme posjeduje tri funkcije: odmor, razonodu i razvoj ličnosti (Janković, 1967, prema Rosić, 2005). Svaki čovjek ima osnovnu potrebu za odmorom pa

je odmor temeljna funkcija slobodnog vremena. U ovom kontekstu odmor ne označava izričito pasivan način odmaranja, već je moguće određenije i sadržajnije govoriti o funkciji aktivnog odmora. Aktivnosti namijenjene odmoru mnogobrojne su: počevši od prekidanja rada pa sve do aktivnih oblika poput šetanja, lagane gimnastike, kupanja, sunčanja, vožnje automobilom, biciklom itd. Navedene aktivnosti nemaju namjeru postizanja druge svrhe osim odmora. Razonoda (zabava), kao druga funkcija slobodnog vremena, ima veću i širu namjenu jer njezine aktivnosti uključuju raznovrsnije društvene i kulturne sadržaje. Funkcija rasonode donekle je slična funkciji odmora jer su obje u službi osvježanja i stvaranja vedrog raspoloženja. Funkcija razvijanja ličnosti osobito je značajna jer se čovjek treba što bolje prilagoditi zahtjevima modernog društva. Aktivnosti slobodnog vremena namijenjene razvitku ličnosti pripadaju djelatnostima s raznih područja: fizičkog, zdravstvenog, moralnog, estetskog, kulturnog, tehničkog itd. područja (Rosić, 2005). Funkcije slobodnog vremena u kontekstu odgoja i obrazovanja su: preventivna (jačanje pozitivnih utjecaja i okupiranost pozitivnim sadržajima što dovodi do uklanjanja negativnih utjecaja i društveno neprihvatljivih postupaka), kurativna (umirujuće i relaksirajuće djelovanje jer dolazi do oslobađanja od psihičke napetosti i agresije), korektivna, zdravstveno-rekreativna, odgojno-obrazovna i zabavna (Rosić, 2005: 97). Pozitivni učinci koje aktivnosti slobodnog vremena imaju na djecu i mlade jesu: socio-emocionalni razvoj i angažman (održavanje prijateljstava, angažman u zabavi i druženju, sposobnost nošenja s različitim situacijama), profesionalni razvoj/orijentacija i angažman (vještine nužne za zapošljavanje, razumijevanje profesionalne karijere i načina njezina ostvarivanja), fizički razvoj i angažman (zdravlje i biološka maturacija), kognitivni razvoj i angažman (kritičko mišljenje, kreativnost, rješavanje problema) i civilni razvoj i angažman (doprinos socijalnoj okolini, odgovornost prema drugima uz priliku da se zajednički radi na postizanju nekog cilja) (Irby i Tolman, 2002, prema Valjan Vukić, 2013: 64).

## **1.2. Slobodno vrijeme kao odgojna perspektiva**

Fenomen odgoja teško je staviti u okvire jer izmiče svim pokušajima jasnog i jednoznačnog definiranja. Odgoj je multidimenzionalan i interdimenzionalan fenomen, a govoriti o odgoju znači govoriti o svemu (Rosić, 2005). Odgojni proces sjecište je raznih vidljivih i nevidljivih procesa koji se odvijaju u individui (odrastanje, zrenje, rast, sazrijevanje, učenje i sl.), ali i različitih socijalnih, društvenih i kulturnih procesa (Rosić, 2005: 19). Slobodno vrijeme, kao nova dimenzija, važna je sredina odgojne stvarnosti jer snažno utječe na njezinu koncepciju,

organizaciju i učinkovitost (Vukasović, 2000). Zadaća, uloga i svrha slobodnog vremena osobit je izazov odgoju, obrazovanju i pedagogiji. Kao praktično odvijanje u području tzv. funkcionalnog odgoja i neformalnog obrazovanja ono traži pedagoški pristup (Previšić, 2000: 405). S obzirom na to da djeca i mladi raspolažu s razmjerno mnogo slobodnog vremena od odraslih, potrebno ga je specifično organizirati, a ne prepustiti slučaju (Previšić, 2000). Posebno je značajna pedagoška strana slobodnog vremena, pri čemu se primjenom njezinih smjernica poboljšava organizacija i učinak slobodnog vremena. U aktivnostima slobodnog vremena, odgojnim se radom konstantno nastoje primjenjivati odgojna načela jer je odgoj i "primanje" i "davanje" (Rosić, 2005). Slobodno vrijeme dominantna je pedagoška kategorija jer utječe na zdravlje i pravilan fizički razvoj, intelektualni odgoj, umjetnički odgoj, radni i tehnički odgoj, društveno-moralni aspekt pedagoške prakse i na socijalizaciju osobe (Livazović, 2018: 231). S obzirom na to da slobodno vrijeme stavljamo u pedagoški kontekst, u pedagogiji se razvila posebna disciplina – pedagogija slobodnog vremena. Ona proučava uvjete i mogućnosti odgoja, objašnjava smisao, svrhu, cilj i zadaće odgoja u slobodnom vremenu, sprječava negativne utjecaje, razvija i potiče formiranje pozitivnih i poželjnih uvjeta, upozorava na temeljne zahtjeve, čimbenike, načela i metode rada te savjetuje u društvenom i pedagoškom pogledu kako najfunkcionalnije koristiti slobodno vrijeme u razvoju stvaralaštva, kreativnosti, zadovoljavanju interesa i potreba ljudi (Rosić, 2005). Pedagogija slobodnog vremena oslanja se na srodne discipline i znanosti koje se bave pitanjima čovjekova bića i života. U središtu je zanimanja čovjek u svom totalitetu, što znači u svim njegovim dimenzijama: „prirodnoj i duhovnoj, individualno-psihičkoj i povijesno-društvenoj, racionalnoj i aracionalnoj, stvaralačkoj i destruktivnoj“ (Skledar, 2001: 349, prema Rosić, 2005: 36, 37). Činjenicu da je slobodno vrijeme sve značajniji čimbenik u razvoju djece i mladeži nije dovoljno samo konstatirati, već je nužno organizirano poduzimati sve što je potrebno kako bi pitanje slobodnog vremena dobilo odgovarajući tretman (Rosić, 2005). Proučavanje slobodnog vremena ne može i ne smije ostati samo stvar pojedinca ni samo stvar pedagogije, već treba postati briga društva i predmet zajedničkog proučavanja pedagoga, psihologa, sociologa, političara, pravnika i ekonomista (Rosić, 2005: 13). Uzrok nedoličnog i društveno neprihvatljivog ponašanja prenaplašeno je utilitarističko i hedonističko shvaćanje života te pogrešno poimanje ljudske slobode (Vukasović, 2000). S druge strane, neadekvatno provođenje i korištenje slobodnog vremena može dovesti do formiranja loših navika i društveno neprihvatljivih oblika ponašanja (Rosić, 2005). Asocijalno ponašanje može se javiti kada se sputava i ograničava dječja sloboda, spontanost i kreativnost, kada se djeci nameće izbor i kada ih se selektivno usmjerava prema volji drugih, umjesto da se polazi od same djece i njihovih potreba. Znanstvena su istraživanja potvrdila da su pozitivni

rezultati u organizaciji i provođenju slobodnog vremena obrnuto proporcionalni s pojavama antisocijalnog ponašanja i antisocijalnih grupacija (Vukasović, 2000). Dok s jedne strane, kulturno provođenje slobodnog vremena razvija i obogaćuje osobnost, s druge strane, nekulturno provođenje slobodnog vremena zavodi, krivo usmjerava, osiromašuje te tjelesno i moralno upropaštava (Vukasović, 2000: 454). Ako se djeci i mladima ne pruže vrijedni i kulturni programi i sadržaji, prihvatit će ono što im pruža životna stihija, a što je bezvrijedno, nekulturno i pogibeljno (Vukasović, 2000). Ukoliko su aktivnosti slobodnog vremena odabrane bez prisile i pritiska i realizirane u pozitivnom i poticajnom okruženju, neizostavan je emotivni i intelektualni naboj koji rezultira stvaralačkim procesom (Valjan Vukić, 2013). Sve ono što je korisno i pozitivno, u slobodnom se vremenu treba razvijati, stimulirati, a ono štetno i negativno potrebno je onemogućavati, sprječavati i suzbijati (Rosić, 2005). Kao glavna načela korištenja slobodnog vremena navode se načela: slobode, smislenosti, individualnosti, kolektivnosti, kreativnosti, organiziranosti, raznovrsnosti, amaterizma te primjerenosti dobi i spolu (Livazović, 2018: 239). Na temelju navedenih načela, slobodno vrijeme podrazumijeva mogućnost izbora prema interesima, sposobnostima, individualnim ukusima i potrebama, tj. tendencijama koje proizlaze iz osobina ličnosti. Sam proces odgoja u slobodnom vremenu realizira se u dva važna spektra i načina usmjeravanja: odgojem u aktivnostima slobodnog vremena i odgojem za slobodno vrijeme (Janković 1973, prema Livazović, 2018: 153). U ovom se kontekstu ističe odgoj za slobodno vrijeme koji ima funkciju sredstva odgoja i obrazovanja s obzirom na to da se pomoću njega može utjecati na razvijanje brojnih sposobnosti i vrijednih odlika ličnosti. Prednost i vrijednost odgoja pomoću slobodnog vremena nalazi se u činjenici da slobodne aktivnosti kojima se pristupa prema vlastitom izboru imaju vrlo snažan utjecaj, koji je katkad i jači od utjecaja izazvanog namjernim i unaprijed planiranim obvezama (Livazović, 2018).

## 2. Izvanškolske tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu

Izvanškolske aktivnosti pripadaju aktivnostima slobodnog vremena i one se, kako sam naziv kaže, održavaju izvan škole i školskih obaveza. Bitna odrednica pri definiranju izvanškolskih aktivnosti je da su to aktivnosti koje izvodi i organizira određena ustanova, udruga ili klub, samostalno ili u partnerstvu sa školom (Valjan Vukić, 2016). Izvanškolske aktivnosti predstavljaju poveznicu između škole i društvene sredine, a angažman u njima dodatno djeluje na afirmaciju učenika jer se učenička aktivnost izvan škole priznaje kao da se ostvaruje u školi (Valjan Vukić, 2016). Sudjelovanjem u različitim izvanškolskim aktivnostima, djeca i mladi imaju veću mogućnost za stvaranje prijateljskih odnosa, razvijanje individualnih sposobnosti i stjecanja važnih životnih navika (npr. redovita tjelesna aktivnost). Realiziranjem određenih programa rada u izvanškolskim aktivnostima ostvaruje se pedagoški utjecaj na djecu i mlade koji, sudjelujući u njima, zadovoljavaju svoje potrebe i interese (Valjan Vukić, 2016). Aktivnostima u kojima učenici mogu sudjelovati izvan škole pripadaju: razni sportski klubovi, umjetničke škole (glazbene ili baletne), škole stranih jezika, kulturno-umjetnička društva, predmetno-znanstvena društva, radionice i slično (Valjan Vukić, 2016). Rezultati istraživanja pokazuju kako su, među aktivnostima koje učenici rado odabiru i u kojima se angažiraju izvan škole, najzastupljenije: sportske aktivnosti (47%), učenje stranih jezika (19%), glazbene aktivnosti (16%), literarne ili dramske aktivnosti (5%) te ostale aktivnostima (26%) (Ilišin, Marinović Bobinac i Radin, 2001: 103).

Današnju civilizaciju obilježava specifičan način života i karakteristična koncentracija na život u gradovima što niti s ekološkog niti s kineziološkog gledišta nije pogodno. Uz brojne tehnološke napretke i proizvode koji olakšavaju svakodnevicu i automatizaciju, čovjek se oslobađa potrebe za kretanjem, potrošnjom energije i manualnim radom (Livazović, 2018: 147). K tome ide u prilog razvijanje poremećaja i bolesti današnjice. Prekomjerna težina i živčana napetost sve su više prisutni kod djece i mladih, a njihovo slobodno vrijeme obilježeno je aktivnostima u kojima nije potreban gotovo nikakav mišićni napor (Badrić i Prskalo, 2011). Potreba za povratkom psihofizičke ravnoteže i zdravlja podliježe postupcima u kojima kineziološka znanost i tjelesna aktivnost imaju dominantnu ulogu. Kineziologija je znanost o kretanju, a njezina se primjena pronalazi u različitim područjima kao što su sport, tjelesna i zdravstvena kultura, rekreacija, zdravlje, kineziterapija te upravljanje sportom (Jurko, Čular, Badrić i Sporiš, 2015). Kineziološka ili tjelesna aktivnost definira se kao bilo koji tjelesni pokret produkcije skeletnih mišića koji zahtijeva potrošnju energije (WHO, prema Jurko i sur., 2015: 13). Predmet proučavanja kineziologije kao znanosti je svaki upravljani proces vježbanja kojemu

je cilj: unapređenje zdravlja; optimalan razvoj ljudskih osobina, sposobnosti i motoričkih znanja te njihovo zadržavanje što duže vrijeme na što višoj razini; sprječavanje preranog pada pojedinih antropoloških karakteristika i motoričkih znanja; maksimalan razvoj osobina, sposobnosti i motoričkih znanja u agonološki usmjerenim kineziološkim aktivnostima (Mraković, 1997, prema Jurko i sur., 2015: 22).

Pokret je najvažnija funkcija egzistencije ljudskog organizma, a sve druge funkcije povezane su s pokretom (Jurko i sur., 2015: 11). Pokret je, prema tome, uvjet života koji se neprestano odvija i u onim situacijama u kojima je njegova izvedba manje vidljiva (disanje, cirkulacija krvi, probava, metabolizam i sl.) (Jurko i sur., 2015: 11). Analizom dosadašnjih istraživanja o slobodnom vremenu djece i mladih, mogu se uočiti zaključci o tome kako se tjelesna aktivnost u obliku sporta vrlo malo prakticira (Badrić i Prskalo, 2011). Provođenjem slobodnog vremena u aktivnostima koje ne zahtijevaju nikakav fizički napor, narušava se, prije svega, zdravlje mladog čovjeka jer se zapostavljaju sposobnosti koje nemaju mogućnost razvijanja u pasivnim aktivnostima. Čovjekovo tijelo složen je organizam sposoban za mnogobrojne motoričke zadatke, od korištenja velikih mišićnih grupa potrebnih za hodanje, trčanje i penjanje do izvođenja finih pokreta uključujući manualne vještine (Jurko i sur., 2015: 190). Većina organa i funkcija u tijelu namijenjeni su da služe mišićima tijekom aktivnosti. Sjedilački način života i tjelesna neaktivnost imaju ozbiljne posljedice po zdravlje populacije jer značajno doprinose globalnom opterećenju bolestima, smrću i invalidnošću (Jurko i sur., 2015: 190). Ljudske aktivnosti kojima se istodobno može utjecati na velik broj ljudskih obilježja, kao što je to moguće tjelesnim vježbanjem, izrazito su rijetke (Prskalo, 2005, prema Badrić i Prskalo, 2011).

Izbor tjelesnih aktivnosti i sportova mnogobrojan je, a može se podijeliti u nekoliko grupa prema različitim kriterija: prema strukturalnoj složenosti, prema dominaciji energetske kapaciteta i prema sličnosti strateških ciljeva (Jurko i sur., 2015). Prema strukturalnoj složenosti razlikuju se: monostrukturalni (trčanje, plivanje, biciklizam), polistrukturalni (borilačke i individualne sportske igre kao što su: boks, hrvanje, tenis, badminton), kompleksni (timske sportske igre kao što su: nogomet, rukomet), konvencionalni (estetske acikličke kretnosti: ples, gimnastika, umjetničko klizanje) (Jurko i sur., 2015: 40). Zadaci sportskog treninga su: razvoj morfoloških karakteristika (odgovarajuće građe tijela), razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, usavršavanje tehničko-taktičkih vještina i teorijskih znanja, razvoj konativnih osobina i kognitivnih sposobnosti, odgoj i mikrosocijalna adaptacija te poboljšanje zdravlja i prevencija od ozljeda (Jurko i sur., 2015: 39).

Roditelji, škola, nastavnici tjelesne i zdravstvene kulture, treneri i lokalna zajednica moraju se pobrinuti da djeca imaju mogućnost uključivanja i participiranja u izvanškolskim tjelesnim i sportskim aktivnostima. Pozitivno i podržavajuće okruženje (zabava, učenje, užitak, suradnja, pozitivni odnosi) i djelotvorne intervencije (stručno znanje nastavnika tjelesne i zdravstvene kulture, suradnja s trenerima, uključivanje i podrška roditelja, zanimanje lokalne zajednice) pozitivno se odražavaju na participiranje djece i mladih u izvanškolskih tjelesnih aktivnosti, pri čemu dolazi do zadovoljenja potreba za kretanjem, kao i zadovoljenja individualnih potreba djece i mladih. Usporedno s rastom svijesti o dobrobiti redovite tjelesne aktivnosti, rastu i mogućnosti sudjelovanja u tjelesnim i sportskim aktivnostima. Iako zastupljenost tjelesnih aktivnosti često ovisi o razvijenosti određenih područja, svaka zajednica treba uložiti napor kako bi djeci i mladima pružila što veći broj različitih izbora.

## **2.1. Odgoj i stvaralaštvo u izvanškolskim tjelesnim aktivnostima**

Danas je prisutniji sve veći broj organiziranih aktivnosti i učenici imaju raznolike mogućnosti sadržajnog provođenja slobodnog vremena izvan same škole. Djeci i mladima potrebno je osigurati slobodan odabir aktivnosti prema njihovim interesima, željama, sposobnostima i potrebama. Važno je da su te aktivnosti mnogobrojne, zanimljive, privlačne, da potiču vedro raspoloženje i razvitak sposobnosti i stvaralaštva. Izvannastavnim i izvanškolskim aktivnostima učenici mogu aktivirati svoje stvaralačke snage za čije istraživanje i zadovoljavanje nisu imali prilike u ostalim vidovima života (Livazović, 2018). Timski rad, pravednost, solidarnost, odlučnost, prisebnost, upornost, discipliniranost, odgovornost, optimizam, poštenje i kulturno ponašanje, samo su neki od pozitivnih društvenih i moralnih osobina koje se njeguju tjelesnom aktivnošću (Grošić i Filipčić, 2019). Izvanškolske aktivnosti ne provode se samo radi uspješnijeg ostvarivanja ciljeva i zadaća škole, nego, prije svega, s ciljem zadovoljavanja interesa i autentičnih potreba učenika (Findak, 2003).

U udžbeniku *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture* donose se višestruke vrijednosti tjelesne i zdravstvene kulture (Findak, 2003). Biološke vrijednosti očituju se u održavanju ravnoteže organizma i organa te ravnoteže između organizma i okoline. Zdravstvena vrijednost ogleda se u mogućem i potrebnom utjecaju tjelesne aktivnosti, ne samo na očuvanje i unapređivanje zdravlja čovjeka, nego i na skladan razvoj svih njegovih antropoloških značajki. Ekonomske vrijednosti tjelesnih aktivnosti očituju se u mogućnosti njihovih utjecaja na povećanje ljudskih sposobnosti (radna sposobnost). Kulturne vrijednosti ne proizlaze samo iz



činjenice da djeca stječu informacije o čuvanju i unapređivanju zdravlja pojedinca i zdravlja okoline, već im ta kultura pruža mogućnost stjecanja teorijskih informacija o uporabi prirodnih čimbenika (sunce, zrak, voda), o potrebi očuvanja prirode, o korisnosti redovitog tjelesnog vježbanja, koje su za čovjeka jedan od osnovnih uvjeta za kvalitetan život. Pedagoške vrijednosti ogledaju se u mogućem i potrebnom utjecaju tjelesnih aktivnosti na razvoj cjelokupne ličnosti pojedinca (Findak, 2003: 21, 22). Ciljevi i zadaće tjelesne i zdravstvene kulture ne mogu se ostvarivati samo i isključivo putem nastavnog procesa, već se ostvaruju i putem odgojno-obrazovnog procesa u koji, osim nastave, pripadaju izvannastavni i izvanškolski organizacijski oblici rada (Findak, 2003: 58). Posebni ciljevi tjelesnog i zdravstvenog odgojno-obrazovnog područja jesu: 1) razvijanje zdravstvene kulture učenika s ciljem čuvanja i unapređivanja vlastitog zdravlja i zdravlja okoline; 2) zadovoljenje potreba za kretanjem i stvaranje navika svakodnevnog tjelesnog vježbanja; 3) stvaranje čvrste navike zdravoga življenja; 4) pružanje mogućnosti stjecanja osnovnih znanja, vještina i navika potrebnih za prilagodbu na nove motoričke aktivnost, postizanje određene razine motoričkih postignuća, kao i osposobljavanje za racionalno provođenje slobodnog vremena; 5) osposobljavanje za slobodno i stvaralačko izražavanje u različitim oblicima tjelesne i zdravstvene kulture, a posebno u onima koje pridonose humanizaciji i socijalizaciji ličnosti; 6) osposobljavanje za samokontrolu i samoocjenjivanje radi praćenja i vrednovanja učinaka svog rada i napretka (Findak, 2003: 23, 24). Ističe se važnost uživanja u sportu koje se u novije doba objašnjava koncepcijom *flow*-a (Polić, 2003). *Flow* označava optimalno stanje u kojem se pojedinac nalazi kada se uspostavi ravnoteža između izazova, tj. zahtjeva određene aktivnosti i razine pojedinčeve sposobnosti za takvu aktivnost (Polić, 2003: 28). Da bi pojedinac osjetio i dobio *flow* potrebno je odabrati onu aktivnost u kojoj pojedinac uživa. Bavljenje sportskim aktivnostima treba prožimati načelo amaterizma kao okvir rekreativnog sporta djece i mladih u kojem će pedagoški stručnjaci ili kineziolozi poticati buduće navike kretanja i očuvanja zdravlja, boravka i života u skladu s prirodnom okolinom, a istovremeno promicati emocionalno bogat odnos i moralne dimenzije u sportu poput poštenja, suradnje, partnerstva, tolerancije, poštivanja suparnika i ustrajnosti (Livazović, 2018). Važno je da odgajatelj u sportu bude pedagoški obrazovana osoba koja, uz poznavanje elementa i pravila igre i sporta, poznaje i razvojne i druge posebnosti odgajjanika, ali da, prije svega, bude osoba moralnog integriteta i karaktera koja će djeci i mladima poslužiti kao model ponašanja (Livazović, 2018).

## 2.2. Povezanost subjektivne dobrobiti s tjelesnom aktivnošću

Sve aktivnosti usmjerene prema čovjekovoj dobrobiti polaze od njegovih potreba, a kretanje je osnovna ljudska potreba. Kretanje je prirodni odraz održanja života, a njegovo ograničavanje nepovoljno utječe na čitav antropološki čovjekov status (Andrijašević, 2000: 5). Opstanak i razvoj čovjeka uvjetovan je motoričkim aktivnostima i kretanjem (Badrić i Prskalo, 2011). Tjelesne aktivnosti podižu razinu psihofizičkih i funkcionalnih sposobnosti koje su osnovni pokazatelji stupnja zdravlja, a stupanj zdravlja je, s druge strane, jedna od osnovnih odrednica razine kvalitete života (Jurko i sur., 2015: 196). Postoji i pisana povijest o korištenju tjelesne aktivnosti i vježbanja. Hipokrat (460.–377. p.n.e.), “otac medicine” u svom je radu *Upravljanje zdravljem* priznao vrijednosti vježbanja, propisujući ga kako za duševne, tako i za fizičke bolesti (Jurko i sur., 2015: 191).

Suvremene spoznaje dokazuju da se sustavnim i znanstveno utemeljenim vježbanjem utječe na regulaciju motoričkih i funkcionalnih obilježja i sposobnosti, ali da se, u znatnoj mjeri, utječe i na kognitivne funkcije i konativne dimenzije koje upravljaju modalitetima ponašanja i socijalizacijom mladih kao i varijabilnim uvjetima života i rada (Badrić i Prskalo, 2011). Dokazi dobiveni u brojnim znanstvenim istraživanjima pokazuju kako je rizik razvoja niza bolesti značajno češći u tjelesno neaktivnih, manji kod umjereno aktivnih, a najmanji kod visoko aktivnih osoba (Jurko i sur., 2015: 216). Nedovoljna tjelesna aktivnost dovodi do propadanja vitalnih funkcija organizma, a modernim načinom života stvara se još veći udio bolesti izazvanih odlaganjem realizacije aktivacije (Andrijašević, 2008). Nedostatak bavljenja sportom i tjelesnim aktivnostima povezan je s povećanjem fizičkih i psihičkih bolesti kao što su pretilost, kardiovaskularne bolesti, visoki krvni tlak, visoki kolesterol, nisko samopoštovanje i loše mentalno zdravlje, uključujući tjeskobu i depresiju, koje imaju tendenciju isplivati na površinu u adolescenciji i pogoršati se tijekom života (Bassett i sur., 2015 prema Mathur Collins, Cromartie, Butler i Bae, 2018). Tjeskoba, depresija, stres i nisko samopoštovanje nalaze se među najučestalijim problemima današnjice. Proučavanje adolescenata i njihove percepcije bavljenja sportom pokazuje rezultate kako su oni pojedinci koji su izjavili da se više bave sportom, izvijestili o poboljšanoj emocionalnoj i bihevioralnoj dobrobiti (Donaldson i Ronan, 2006). Rezultati su pokazali da formalnije i dugotrajnije bavljenje sportom utječe na smanjenje eksternaliziranih problema u ponašanju, socijalnih problema, problema s agresijom i problema s delinkventnim ponašanjem (Donaldson i Ronan, 2006). Kineziološki programi temeljeni na odabiru odgovarajućih tjelesnih aktivnosti, pravilnom opterećenju, intenzitetu i učestalosti, osim što unaprjeđuju srčano-žilni i dišni sustav, povoljno djeluju i na otklanjanje stresa (Andrijašević,

2008: 7). Aerobno vježbanje pokreće oslobađanje hormona u mozgu koji smanjuju tjeskobu i neutraliziraju depresiju (Seidman, 2001, prema Andrijašević, 2008). Takve aerobne tjelesne aktivnosti, koje izazivaju pokret velikih skupina mišića, a s tim i povećanje rada srca, pluća i mišićnih stanica, djeluju na zaštitu od pretilosti, pojavu dijabetesa, ateroskleroze i moždanog udara, a utječu i na jačanje imuniteta organizma te na bolje pamćenje. Potreba za tjelesnom aktivnošću, ujedno je i potreba za reguliranjem psihičkog stanja pojedinca (postizanje stabilnog raspoloženja, upravljanje emocijama, uspješno svladavanjem stresa, ostvarivanje kontrole nad ponašanjem, ali i nad cjelokupnim životom) (Grošić i Filipčić, 2019: 197). Mentalno zdravlje nije samo odsutnost bolesti. Mentalno zdravlje se općenito definira kao stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoje potencijale, može se nositi s normalnim životnim stresom, može raditi produktivno i plodno te je sposoban pridonositi zajednici (WHO, 2004, prema Costigan, Lubans, Lonsdale, Sanders i Del Pozo Cruz, 2019). Iako tjelesne aktivnosti djeluju ponajprije na komponentu fizičkog stanja i zdravlja, one su pokretači i modulatori psihičkog stanja čovjeka (Grošić i Filipčić, 2019: 197). Tjelesna aktivnost u pozitivnoj je korelaciji s pozitivnim afektima, boljom percepcijom zdravlja i poboljšanom slikom o sebi koja utječe na održavanje normalnog ritma spavanja, bolje raspoloženje, bolje kognitivno funkcioniranje, samopoštovanje i samopouzdanje, a samim time i na stabilno mentalno zdravlje (Grošić i Filipčić, 2019: 197). Dovodeći u odnos tjelesnu aktivnost i mentalno zdravlje, tjelesna aktivnost smanjuje: bijes, anksioznost, zloupotrebu alkohola, zbunjenost, depresiju, dismenoreju, glavobolju, neprijateljstvo, fobije, psihotično ponašanje, napetost, reakciju na stres i pogreške pri radu (Taylor i sur., 1985, prema Jurko i sur., 2015). Tjelesna aktivnost povećava: akademsku uspješnost, samopouzdanje, povjerenje, nezavisnost, emocionalnu stabilnost, intelektualno funkcioniranje, pamćenje, percepciju, raspoloženje, pozitivnu sliku o tijelu, samokontrolu, socijalno zadovoljstvo, dobro osjećanje i radnu učinkovitost (Taylor i sur., 1985, prema Jurko i sur., 2015). U istraživanju se potvrđuje kako aktivni ljudi pokazuju znatno veću razinu sreće i znatno veću razinu ukupnog zadovoljstva životom od početnika i neaktivnih osoba (Iwon i sur., 2021).

Tjelesne aktivnosti doprinose zdravstvenoj dobrobiti mladih osoba, a kako bi se ona postigla, međunarodne smjernice za tjelesnu aktivnost preporučuju da djeca (5-12 godina) i adolescenti (13-17 godina) moraju prikupiti najmanje 60 minuta umjerene do snažne tjelesne aktivnosti na dnevnoj razini (WHO, 2012, prema Costigan i sur., 2019). Dokazi novijih istraživanja pokazuju kako je tjelesna aktivnost jakog intenziteta jače povezana s fizičkim zdravstvenim ishodima kod mladih ljudi u usporedbi s tjelesnom aktivnošću laganog i umjerenog

intenziteta (Gutin & Owens, 2011, prema Costigan i sur., 2019). Uočena je i povezanost između snažne tjelesne aktivnosti i pozitivnog afekta (Costigan i sur., 2019). Povezanost između snažne tjelesne aktivnosti i negativnog afekta izraženija je kod djevojaka nego kod mladića, što se može objasniti nižim razinama intenzivne tjelesne aktivnosti i većim prijavljenim negativnim afektima (Costigan i sur., 2019). Rezultati opsežnog, longitudinalnog istraživanja pokazali su da sport ima značajnu povezanost sa subjektivnom dobrobiti jer je utvrđeno da društvena interakcija stečena sportom povećava osjećaj sreće (Downward i Rasciute, 2011). Rezultati istraživanja na uzorku od 4899 učenika (od 10 do 15 godina) pokazali su da je veće i intenzivnije sudjelovanje u sportu povezano s višom razinom dobrobiti (Booker i sur., 2015). Proučavanjem uzročno-posljedične veze između bavljenja sportom i osjećaja sreće dokazuje se da pojedinci koji se bave sportom iskazuju višu razinu sreće (Ruseski i sur., 2014). Tjelesno aktivna djeca pokazuju višu razinu zadovoljstva životom i viši pozitivan afekt u usporedbi s neaktivnim vršnjacima (García-Hermoso i sur., 2020). Bavljenje sportom, koje je započelo u mladosti i adolescenciji, poboljšava fizičku i psihičku dobrobit pojedinaca pri ulasku u mladu odraslu dob (Mathur Collins i sur., 2018). Rezultati anketnog istraživanja među adolescentima (14-16 godina) pokazali su da su oni adolescenti koji su bili više uključeni u sportske klubove imali bolju sliku o svom tijelu i veću samopercepciju mentalnog i fizičkog zdravlja (Gisladdottir, Matthiasdottir i Kristjansdottir, 2013). Uzimajući u obzir spol i dob kao faktore usporedbe, uočene su značajne razlike na razini tjelesne aktivnosti i subjektivne dobrobiti. Dječaci, u odnosu na djevojčice, pokazuju višu razinu tjelesne aktivnosti te višu razinu subjektivne dobrobiti (Fuentelba-Urra i sur., 2021). Stariji adolescenti (16-19 godina) manje su fizički aktivni i imaju nižu percepciju dobrobiti od učenika u dobi od 13-15 godina, koji su pak manje aktivni i imaju nižu percepciju dobrobiti od učenika u dobi 10–12 godina (Fuentelba-Urra i sur., 2021). Zaključno, tjelesnom aktivnošću razvijaju se funkcionalna, morfološka, motorička, konativna i kognitivna obilježja koja sustavno djeluju na biološkom, zdravstvenom, odgojno-obrazovnom, ekonomskom, rekreativnom i stvaralačkom polju ljudskih aktivnosti (Grošić i Filipčić, 2019: 202).

### 3. Pogledi na fenomen dobrobiti

Mlada grana psihologije koja bilježi dva desetljeća svog postojanja, a koja je nastala kao rezultat pretjeranog usmjeravanja prema problemima, slabostima i teškoćama pojedinca, naziva se pozitivnom psihologijom. Pozitivna psihologija svoj fokus prvenstveno stavlja na promicanje i jačanje onoga što je u svakom čovjeku pozitivno, zdravo i prilagodljivo s kognitivnog, emocionalnog i bihevioralnog stajališta (Plaza Leutar, 2021). S obzirom na to da su optimizam, zadovoljstvo i ostali pozitivni aspekti ljudskog života nužni za normalno funkcioniranje pojedinca, pozitivna psihologija je vrlo brzo pronašla svoje mjesto u području psihologije, kao i u ostalim srodnim disciplinama koje se bave čovjekom. Prije dva desetljeća fokus znanstvenika iz područja psihologije usmjerio se na istraživanje o dobrobiti čovjeka te njegovim pozitivnim osobinama i karakteristikama (Plaza Leutar, 2021). Dobrobit se ne treba definirati samo kao odsutnost psihopatologije, već kao niz pozitivnih aspekata funkcioniranja koji se promiču postizanjem snažnih odnosa privrženosti, stjecanjem kognitivnih, interpersonalnih vještina i vještina suočavanja te izloženost okruženjima koja osnažuju osobu (Cowen, 1991., prema Ryan i Deci, 2001). Ljudska se dobrobit, kao predmet znanstvenog istraživanja, smatra temeljnim konstruktom pozitivnog funkcioniranja pojedinca te značajnim životnim ciljem (Rijavec, 2015, prema Plaza Leutar, 2021). Iako se pitanje „Kako si?“ koristi u svakodnevnoj komunikaciji i na prvi se pogled čini doista jednostavnim, pitanja o ljudskoj dobrobiti i njezinoj podložnosti u svojoj su biti vrlo složena i kontroverzna. Način na koji definiramo dobrobit utječe na naš način upravljanja, poučavanja, roditeljstvo, savjetovanje i terapiju (Ryan i Deci, 2001). S obzirom na to da navedeni naponi imaju za cilj promijeniti ljude na bolje, oni zahtijevaju određenu viziju o tome što je to "bolje".

U pozitivnoj se psihologiji razlikuju dvije vrste dobrobiti, subjektivna i psihološka dobrobit, na temelju kojih proizlaze dva različita pristupa u istraživanju dobrobiti: hedonistički (subjektivna dobrobit) i eudaimonistički (psihološka dobrobit) (Ryan i Deci, 2001). Subjektivna dobrobit u fokusu je istraživanja koja analiziraju iskustvo zadovoljstva vlastitim životom, kao isključivo osobnu i subjektivnu dobrobit povezanu s ugodnim doživljajima i pozitivnim emocijama (Plaza Leutar, 2021: 292). Subjektivna ili hedonistička dobrobit definira se u terminima zadovoljstva, a ukazuje na stupanj u kojemu ljudi misle i osjećaju da je njihov život dobar. Definirajući dobrobit u terminima zadovoljstva nasuprot boli, hedonistički pristup postavlja jasan i nedvosmislen cilj istraživanja i djelovanja: povećanje ljudske sreće (Ryan i Deci, 2001). S druge strane, psihološka je dobrobit u fokusu istraživanja usmjerenima na proučavanje osobnog rasta, svrhe života i samoostvarenja. Iz perspektive eudaimonističkog

pristupa, dobrobit nije toliko rezultat ili krajnje stanje koliko proces osobne spoznaje (Plaza Leutar, 2021, prema Vielma i Alonso, 2010). Izraz eudaimonia odnosi se na pojam dobrobiti koji nije ekvivalent pojmu sreća. Eudaimonske teorije tvrde kako ne bi sve ostvarene želje, niti svi ostvareni ishodi koje osoba cijeni, donijeli dobrobit (Ryan i Deci, 2001: 145). Eudaimonia se javlja onda kada su životne aktivnosti ljudi najviše usklađene s duboko ukorijenjenim vrijednostima te kada su one holistički ili potpuno angažirane (Waterman, 1993, prema Ryan i Deci, 2001). Prema eudaimonističkom pristupu, subjektivna se sreća ne može poistovjetiti s dobrobiti jer neki ishodi, iako stvaraju zadovoljstvo, nisu nužno dobri za ljude i ljudsku dobrobit (Ryan i Deci, 2001: 146). Iako je riječ o dvama različitim pristupima, dokazi mnogobrojnih istraživanja pokazuju da je dobrobit najbolje zamisliti kao višedimenzionalni fenomen koji uključuje i hedonističke i eudaimonske koncepcije dobrobiti (Ryan i Deci, 2001: 148).

### **3.1. Percepcija subjektivne dobrobiti i njezine sastavnice**

Subjektivna dobrobit shvaća se kao širok koncept koji uključuje emocionalne reakcije na životne događaje i raspoloženja osobe, zadovoljstvo pojedinim domenama života te procjenu zadovoljstva životom (Diener i sur., 1999). Subjektivna dobrobit ujedno je i socio-kulturno uvjetovan konstrukt koji se različito doživljava pa posljedično i definira u različitim kulturama svijeta (Ajduković i sur., 2020). Istraživači subjektivne dobrobiti vjeruju da kvalitetu života ne određuju samo i isključivo socijalni čimbenici i okolnosti. Ljudi različito reagiraju u sličnim okolnostima i ocjenjuju uvjete na temelju vlastitih jedinstvenih očekivanja, vrijednosti i prethodnih iskustava (Diener i sur., 1999). Istraživanja o subjektivnoj dobrobiti i njezinom unaprjeđivanju od velikog su značaja upravo zato što subjektivna dobrobit ima značajan odraz na život pojedinca i njegov uspjeh u različitim životnim domenama. Proučavanje subjektivne dobrobiti i uvjeta u kojima se ona rađa doprinosi bogatom i raznolikom znanju o ljudskom zdravlju. Kada se govori o subjektivnoj dobrobiti, korisno je razlikovati tri pojma (Chandy, Marlin i Teixeira, 2021). Prvi je pojam subjektivna dobrobit, kao izvještaj o pozitivnom afektu (npr. optimizam), o negativnom afektu (npr. tuga), zadovoljstvo određenim životnim domenama (npr. obitelj, posao i sl.) i ukupna prosudba zadovoljstva životom. Drugi je pojam zadovoljstvo životom koji čini element subjektivne dobrobiti, a uključuje opću procjenu kako pojedinci procjenjuju svoj život obuhvaćajući dug vremenski period. Sreća je treći pojam koji se, iako nije dosljedno definirana, odnosi na trenutno stanje osobe i njezin osjećaj pozitivnih emocija (i

odsutnost negativnih emocija). (Chandy i sur., 2021). Sreća je uži pojam u odnosu na subjektivnu dobrobit i zadovoljstvo životom (Chandy i sur., 2021).

Subjektivna dobrobit obuhvaća procjenu vlastita života pomoću afektivnih doživljaja i općenito zadovoljstvo životom, a sastoji se od dviju širih sastavnica, afektivne i kognitivne (Diener i sur., 1999: 277). Prvu sastavnicu čine emocionalne reakcije i raspoloženja, tj. afektivni doživljaji koji predstavljaju ljudske procjene određenih događaja (Diener i sur., 1999: 277). Predlaže se razdvajanje ugodnih i neugodnih afekata kao dva neovisna čimbenika koji se trebaju odvojeno mjeriti (Bradburn i Caplovitz, 1965, prema Diener i sur.,1999). Ugodni i neugodni afekti dva su nezavisna čimbenika koji su, iako pokazuju slabu povezanost, jasno odvojivi (Diener, Smith i Fujita, 1995, prema Diener i sur.,1999). K tome ide u prilog da istraživače subjektivne dobrobiti prvenstveno zanimaju dugoročna raspoloženja (umjesto trenutnih), a u istraživanja je nužno uključiti mjere i ugodnih i neugodnih afektivnih doživljaja. Ugodnim afektima pripadaju: radost, ushićenje, zadovoljstvo, ponos, ljubav, sreća i ushićenost, a krivnja, sram, tuga, tjeskoba, briga, bijes, stres, depresija i zavist pripadaju neugodnim afektima (Diener i sur., 1999: 277). Uz afektivnu sastavnicu, kognitivna procjena zadovoljstva životom također pripada polju interesa istraživača subjektivne dobrobiti. Pri procjeni zadovoljstva životom, u obzir se uzimaju: želja za promjenom života, zadovoljstvo trenutnim životom, zadovoljstvo s prošlošću, zadovoljstvo s budućnošću te pogled bliskih osoba na život pojedinca (Diener i sur., 1999: 277). Navedeno se istražuje u odnosu na domene zadovoljstva kojima pripadaju: posao, obitelj, slobodno vrijeme, zdravlje, financije, zajednica i osobnost pojedinca. Sastavnice subjektivne dobrobiti teorijski su, ali i empirijski međusobno relativno nezavisne (Pocnić i Bratko, 2021). One su odvojive u faktorskim analizama i pokazuju drugačije povezanosti s različitim konstruktima, prema tome, trebalo bi ih se i zasebno mjeriti (Diener i sur., 2017, prema Pocnić i Bratko, 2021). Međutim, ipak postoje određene korelacije među njima. Na primjer, uspješno ostvarivanje različitih ciljeva dovodi do visokoga zadovoljstva životom, ali može dovesti i do pozitivnoga afektivnog balansa (Pocnić i Bratko, 2021). Istraživači subjektivne dobrobiti naglašavaju da je afektivna sastavnica češće određena specifičnim događajima, za razliku od kognitivne, koja više ovisi o stabilnijim procjenama. Unatoč određenoj povezanosti, sastavnice nisu međusobno redundantne jer u podlozi imaju drugačije procese (Pocnić i Bratko, 2021).

### 3.2. Istraživanja dječjih subjektivnih dobrobiti

Razdoblje djetinjstva dio je iskustva svakog pojedinca te je ono jedinstveno i neponovljivo. U tom se razdoblju stvara slika o sebi i svijetu, razvijaju vještine i potencijali, grade odnosi s članovima obitelji i drugim ljudima te se proživljavaju različita iskustva koja utječu na pojedinca i njegove buduće postupke. Kako se zanimanje za subjektivnu dobrobit proširilo, tako je raslo i prepoznavanje njegove važnosti i primjene na djecu. Okruženje u kojemu se dijete razvija utječe na njegovo poimanje dobrobiti i važno je razmotriti koliko okolina dopušta razvijanje djetetovih potencijala i zadovoljenje njegovih potreba. Dječja percepcija subjektivne dobrobiti jedan je od najvažnijih čimbenika u procjeni koliko je okolina pogodna za razvoj punog potencijala djeteta (Ajduković i sur., 2020). Nacionalna strategija za prava djece u RH (za razdoblje od 2014. do 2020. godine) prepoznaje nužnost unaprjeđenja i osiguranje sustavnog praćenja potreba sve djece, s posebnim naglaskom na njihovo fizičko i mentalno zdravlje, kvalitetu života te kontekst u kojemu se razvijaju (Ajduković i sur., 2020: 12). Subjektivna dobrobit može funkcionirati kao pokazatelj, moderator, prediktor te ishod ponašanja i stanja djece (Park, 2004, prema Ajduković i sur., 2020). Razumijevanje dječje perspektive omogućava odraslima pravilno odgovaranje i reagiranje na dječje potrebe i interese.

Djetinjstvo je socijalno konstruirano i strukturirano te je na djecu nužno gledati kao na aktivne aktere u konstrukciji vlastitih života. Djeca imaju pravo na svoje stajalište i na izražavanje mišljenja o pitanjima koja su im relevantna te je nužno ispitati njihovu perspektivu kada se o njima govori ili istražuje. Takva je istraživanja potrebno provoditi s djecom, pri čemu su djeca subjekti istraživanja, a ne nad djecom, pri čemu su djeca objekti istraživanja. Pristup istraživanja dječje dobrobiti, utemeljen na njihovim vlastitim procjenama, znatno upotpunjuje i unapređuje saznanja tradicionalne metodologije istraživanja djetinjstva koja se oslanja na objektivne indikatore i provedene mjere, a ne uzima u obzir perspektivu djece. S obzirom na to da subjektivna dobrobit pripada važnim indikatorima kvalitete djetetova života i njegova psihosocijalnog razvoja, učinkovito i sustavno praćenje subjektivne dobrobiti trebalo bi biti jedan od nacionalnih prioriteta (Ajduković i sur., 2020). Dokument *Indikatori dječje dobrobiti*, predstavljen kao prijedlog široj stručnoj javnosti, prvi je sveobuhvatan nacionalni dokument koji obuhvaća različite domene i pristupe i donosi konkretne preporuke za praćenje i unaprjeđenje aktivnosti u području dječje dobrobiti (Ajduković i Šalinović, ur., 2017). Rana istraživanja dječje subjektivne dobrobiti koristila su se mjerama i skalama iz verzija za odrasle (Savahl, Casas i Adams, 2021). S vremenom je došlo do razvijanja i prilagođavanja mjera i skala, pri čemu se djecu stavlja u središte i izravno ih se uključuje u istraživanja. Rastući broj znanstvenih



istraživanja pruža dokaze o kognitivnoj sposobnosti djece da smisleno promišljaju o svojim životima općenito i određenim aspektima života te da razmatraju i odlučuju o pitanjima koja se odnose na njihovu subjektivnu dobrobit (Savahl i sur., 2021). Dosadašnja istraživanja dječje subjektivne dobrobiti došla su do nekoliko općih zaključaka: 1) srednji rezultati dječje subjektivne dobrobiti općenito su iznad prosjeka (Klocke i sur., 2014: 2) srednji rezultati dječje subjektivne dobrobiti razlikuju se od zemlje do zemlje (kulture) i općenito nisu usporedivi (Casas, 2017: 3) subjektivne dobrobiti djece i odraslih relativno su neovisna jedna o drugoj i čimbenici koji utječu na njih različiti su (Rees, 2017: 4) velik dio varijacija dječje subjektivne dobrobiti ostaje neobjašnjiv (Bradshaw, 2019: 5) usporedbe dječje subjektivne dobrobiti unutar iste zemlje značajnije su od usporedbi između različitih zemalja (Rees, 2017, Savahl i sur., 2021: 2).

Svjetsko istraživanje o subjektivnoj dobrobiti djece – *Children's Worlds* do sada je prikupilo 3 vala podataka iz različitih zemalja. Skale su primijenjene na djeci u dobi od 10 godina u 35 zemalja i u dobnoj skupini od 12 godina u 30 zemalja (Casas i González-Carrasco, 2021). Korištene su sljedeće skale: CW-SWBS (*Children's Worlds Subjective Well-Being Scale* gdje su neke stavke preuzete iz SLSS-a (*Student Life Satisfaction Scale*, Huebner, 1991), CW-DBSWBS (*Children's Worlds Domain-Based Subjective Well-Being Scale*), CW-PNAS (*Children's Worlds Positive and Negative Affect Scale*) i CW-PSWBS (*Children's Worlds Psychological Well-Being Scale*). Korištene skale osmišljene su da se koriste kao pokazatelji dječje subjektivne dobrobiti, ali one imaju vrlo različite karakteristike u sadržajnom i strukturnom smislu i stoga ne iznenađuju njihovi različiti rezultati u različitim zemljama, s obzirom na to da odražavaju različite aspekte subjektivne dobrobiti (Casas i González-Carrasco, 2021). Skale dječje subjektivne dobrobiti pokazale su dobre indekse, podupirući pouzdanost i konstruktivnu valjanost te se smatraju prikladnima za analizu unutar zemlje i sa skupinama od 10 i 12 godina (Casas i González-Carrasco, 2021).

Ajduković i suradnici proveli su istraživanje u drugom polugodištu školske godine 2018./2019. koje je bilo dijelom opsežnog dvogodišnjeg projekta „Subjektivna dobrobit djece u Hrvatskoj“, a čiji je cilj poboljšati dobrobit djece podizanjem svijesti o njihovoj subjektivnoj dobrobiti. Rezultati istraživanja prikupljeni su na reprezentativnom nacionalnom uzorku učenika drugih, četvrtih i šestih razreda osnovnih škola u Republici Hrvatskoj (Ajduković i sur., 2020). U istraživanju je sudjelovalo 3507 učenika iz 237 razrednih odjeljenja 41 osnovne škole, iz svih županija RH, a uključivalo je ispitivanje različitih dimenzija subjektivne dobrobiti u osam područja djetetovog života: dom i ljudi s kojima živi, novac i stvari koje posjeduje, odnosi s

prijateljima i drugim ljudima, okolina u kojoj živi, škola, upravljanje vremenom i slobodno vrijeme te slika o sebi (Ajduković i sur., 2020). Rezultati istraživanja o pojedinačnim domenama djetetova života opsežni su te se neće navoditi u ovom radu. Govoreći o rezultatima ukupne subjektivne dobrobiti djece, sve dobne skupine visoko pozitivno procjenjuju svoj život te su u prosjeku djeca češće u ugodnom nego u neugodnom raspoloženju, ali s dobi pada razina ugodnog raspoloženja, a raste neugodno. Rezultati svih pokazatelja subjektivne dobrobiti pokazuju da najstariji učenici, koji su u fazi rane adolescencije, daju najnižu procjenu dobrobiti (Ajduković i sur., 2020).

## **II. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA**

### **1. Cilj i zadaće istraživanja**

Cilj istraživanja u ovom radu je ispitati utjecaj izvanškolskih tjelesnih aktivnosti na percepciju subjektivne dobrobiti (zadovoljstvo životom, pozitivan/negativan afekt) djece osnovnoškolske dobi.

Na temelju postavljenog cilja određuju se zadaće istraživanja koje se ogledaju u namjeri da se istraživanjem ispita postoje li razlike u percepciji subjektivne dobrobiti između učenika koji se u slobodnom vremenu bave izvanškolskom tjelesnom aktivnošću i onih učenika koji nisu aktivno uključeni u izvanškolske tjelesne aktivnosti. Zatim se namjeravaju ispitati razlike u percepciji subjektivne dobrobiti promatrane u odnosu na dob i spol sudionika ispitivanja i one u odnosu na intenzitet i vrijeme koje sudionici provode baveći se izvanškolskim tjelesnim aktivnostima.

### **2. Hipoteze istraživanja**

S obzirom na cilj i zadaće istraživanja te analizirajući literaturu o dosadašnjim istraživanjima o povezanosti subjektivne dobrobiti i tjelesnih aktivnosti djece i mladih, postavljene su četiri hipoteze:

**H1:** Očekuje se statistički značajna razlika u subjektivnoj dobrobiti (zadovoljstvu životom i pozitivnom/negativnom afektu) između učenika koji se u slobodno vrijeme bave određenom izvanškolskom tjelesnom aktivnošću u odnosu na učenike koji se u slobodno vrijeme ne bave nikakvom tjelesnom aktivnošću.

**H2:** Očekuje se statistički značajna razlika u subjektivnoj dobrobiti koja se ogleda u zadovoljstvu životom i pozitivnom/negativnom afektu kod učenika koji se intenzivnije i duže bave određenom izvanškolskom tjelesnom aktivnošću u odnosu na učenike koji se izvanškolskom tjelesnom aktivnošću bave manjim intenzitetom i kraće vremensko razdoblje.

**H3:** Očekuje se da su učenici mlađe školske dobi tjelesno aktivniji po intenzitetu i dužini bavljenja tjelesnim aktivnostima i da imaju višu percepciju subjektivne dobrobiti od učenika starije školske dobi.

**H4:** Očekuje se da su dječaci u odnosu na djevojčice aktivniji po intenzitetu i dužini bavljenja tjelesnim aktivnostima i da imaju višu razinu subjektivne dobrobiti.

### 3. Uzorak istraživanja

U istraživanju su sudjelovala 502 učenika iz različitih osnovnih škola. Istraživanje je provedeno s učenicima Osnovne škole Vladimira Nazora u Daruvaru, Češke osnovne škole Jana Amosa Komenskog u Daruvaru, Češke osnovne škole Josipa Ružičke u Končanici, Osnovne škole Garešnica i s učenicima Osnovne škole Grigora Viteza u Poljani. Od ukupnog broja polaznika ovih osnovnih škola kao nasumični uzorak je odabrano 288 ili 57,4% učenika i 214 ili 42,6% učenica.

### 4. Instrumenti istraživanja

Za provedbu istraživanja izrađen je anketni upitnik (*Prilog 1*). U anketnom upitniku primijenjena su tri instrumenta prema kojima se on dijeli na tri dijela.

Prvim se dijelom polustrukturiranog upitnika prikupljaju relevantni pokazatelji kao što su spol, dob, škola i razred koji učenici pohađaju i on sadrži pitanja vezana za provođenje slobodnog vremena i bavljenje određenim tjelesnim aktivnostima.

Drugi dio upitnika sadrži tvrdnje kojima se ispituje kognitivni aspekt subjektivne dobrobiti. Korištena je SLSS (*Students' Life Satisfaction Scale*, Huebner, 1991). SLSS je skala od sedam čestica samoprocjene namijenjena djeci (Chandyi sur., 2021). SLSS je dizajnirana za mjerenje općeg zadovoljstva životom. Od djece se zahtijeva da procijene kvalitetu svog života u cjelini tako da odgovore na svaku stavku na ljestvici od pet stupnjeva gdje 1 označava „u potpunosti se ne slažem“, 2 = „djelomično se ne slažem“, 3 = „niti se slažem, niti se ne slažem“, 4 = „djelomično se slažem“ i „5 = u potpunosti se slažem“ (Chandyi sur., 2021).

Treći dio upitnika sadrži stavke koje predstavljaju pozitivne i negativne afekte. Pozitivan i negativan afektivni aspekt subjektivne dobrobiti pojedinca ispitan je korištenjem skale CW-PNAS (*Children's Worlds Positive and Negative Affects Scale*). Ova verzija odabrana je na temelju teorije temeljnog afekta koju su predložili Barrett i Russell (1998, prema Casas i González- Carrasco, 2021). Skala sadrži šest stavki koje se odnose na: opći pozitivni afekt (sretno), aktiviran pozitivni afekt (pun energije), deaktiviran pozitivni afekt (smireno), opći

negativni afekt (tužno), aktivirani negativni afekt (pod stresom) i deaktiviran negativni afekt (dosadno). Za svako od navedenih stanja učenici su trebali označiti (brojevima od 1 do 10) koliko su se često tako osjećali u posljednja dva tjedna.

## **5. Postupak istraživanja**

Istraživanje u školama provedeno je krajem svibnja i početkom lipnja u drugom polugodištu školske godine 2022./2023. Nakon odobrenja ravnatelja i službene najave o istraživanju, razredi i vrijeme provedbe istraživanja odabrani su u dogovoru s ravnateljima i nastavnicima. Istraživanje je provedeno na početku/na kraju nastavnog sata ili na satu razrednika. Prije provedbe istraživanja učenici su bili upoznati sa svrhom istraživanja te im je dana uputa o načinu ispunjavanja anketnih upitnika. Učenici su, tijekom ispunjavanja ankete, mogli odustati u bilo kojem trenutku jer je sudjelovanje bilo anonimno i dobrovoljno.

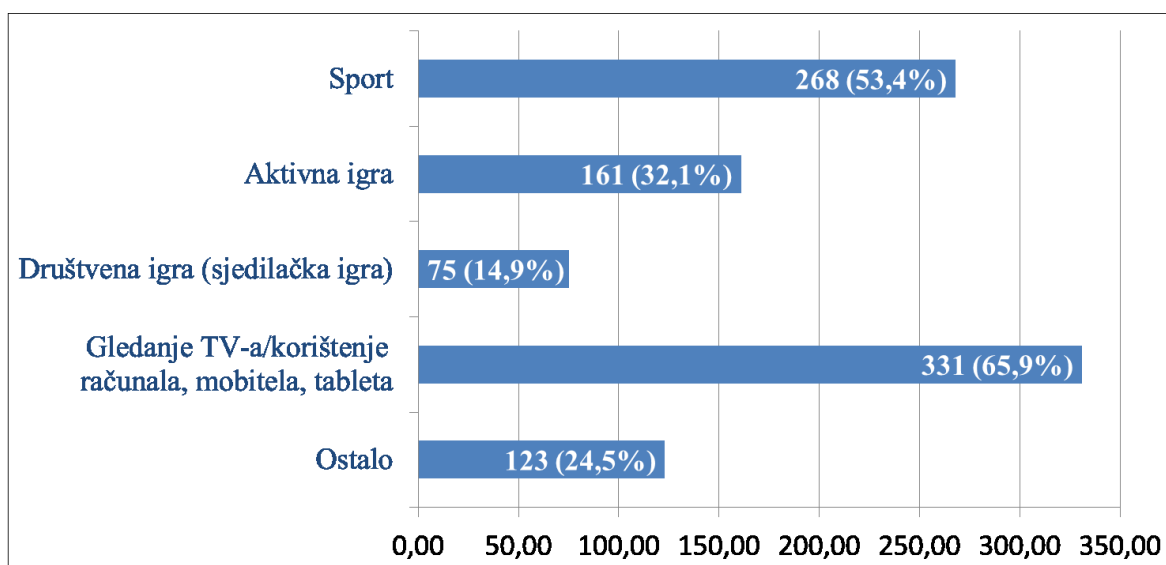
Dobiveni podatci obrađeni su uz pomoć statističkog programa za računalnu obradu podataka (SPSS) postupcima deskriptivne i inferencijalne statistike. Primijenjen je T-test za velike nezavisne uzorke, analiza varijance (ANOVA) i korelacijska analiza.

### III. INTERPRETACIJA ISTRAŽIVANJA

#### 1. Socio-demografski pokazatelji sudionika ispitivanja

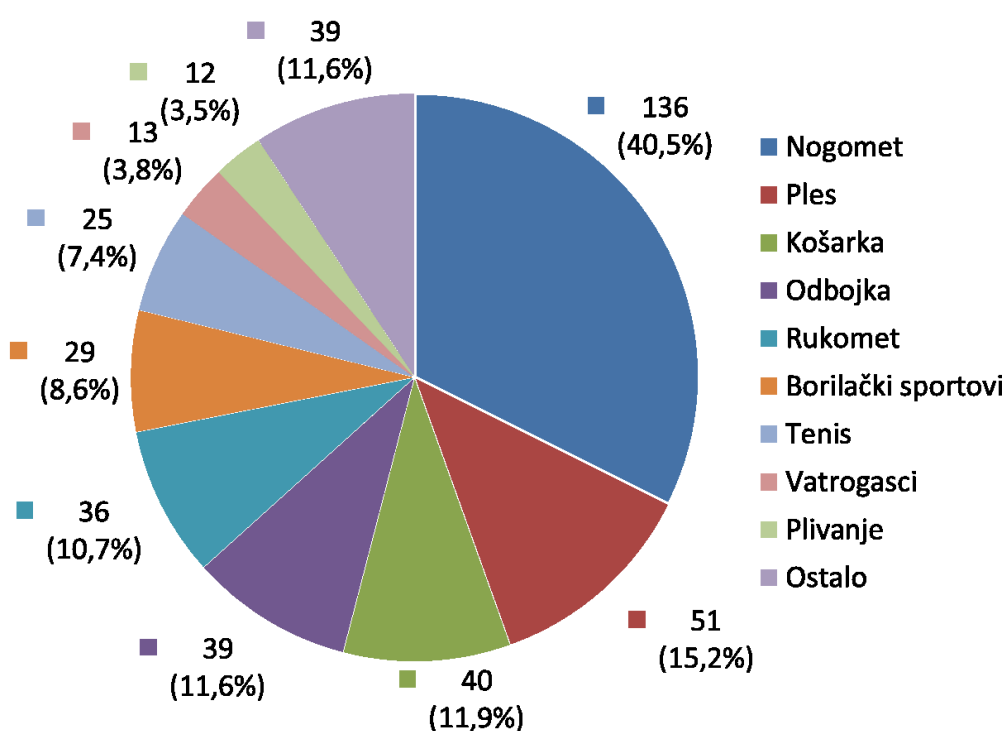
U istraživanju su sudjelovala N= 502 učenika iz različitih osnovnih škola. Od toga je ispitano N= 288 ili 57,4% učenika i N= 214 ili 42,6% učenica. Istraživanje je provedeno s N=209 učenika Osnovne škole Vladimira Nazora u Daruvaru (M=126, Ž=83), s N=78 učenika Češke osnovne škole Jana Amosa Komenskog u Daruvaru (M=35, Ž=43), N=75 učenika Češke osnovne škole Josipa Ružičke u Končanici (M=44, Ž=31), N=78 učenika Osnovne škole Garešnica (M=47, Ž=31) i s N=62 učenika Osnovne škole Grigora Viteza u Poljani (M=36, Ž=26). Istraživanje je provedeno s učenicima koji su pohađali od 4. do 8. razreda. Od ukupnog broja sudionika u ispitivanju N=73 ili 14,5% učenika je pohađalo četvrti razred, N= 90 ili 17,9% učenika je pohađalo peti razred, N= 99 ili 19,7% sudionika iz šestih razreda, N= 102 ili 20,3% sudionika sedmih razreda i N= 138 ili 27,5% učenika osmih razreda. Raspon dobi učenika kreće se od 10 do 15 godina. Od toga, N= 52 ili 10,4% učenika ima 10 godina, N= 85 ili 16,9% učenika ima 11 godina, N= 89 ili 17,7% učenika ima 12 godina, N= 107 ili 21,3% učenika ima 13 godina, N= 12 ili 23,9% učenika ima 14 godina i N= 49 ili 9,8% učenika ima 15 godina.

Na pitanje *Kako najčešće provodiš svoje slobodno vrijeme?* učenici su mogli odabrati sljedeće aktivnosti: sport, aktivnu igru, društvenu igru (sjedilačka igra), gledanje TV-a/korištenje računala, mobitela, tableta i ostalo. Učenici su mogli odabrati više aktivnosti tako da su postoci izračunati prema ukupnom broju učenika. Rezultate učeničkih odabira vidjeti na Grafikonu 1.



**Grafikon 1** Prikaz aktivnosti koje učenici najčešće odabiru u slobodnom vremenu

Od ukupnog broja N= 336 ili 66,93%, (M=213 i Ž=123) učenika bavi se jednom s ili više izvanškolskih tjelesnih aktivnosti, dok se njih N= 166 ili 33,07% ne bavi se niti jednom izvanškolskom tjelesnom aktivnošću. Učenici koji se u slobodno vrijeme bave jednom ili s više izvanškolskih tjelesnih aktivnosti odgovorili su kojom se aktivnošću najčešće bave. Prikaz sportskih/tjelesnih aktivnosti kojima se sudionici istraživanja bave u slobodnom vremenu nalaze se prikazane na Grafikonu 2.



**Grafikon 2** Prikaz sportskih/tjelesnih aktivnosti kojima se učenici bave u slobodnom vremenu

## 2. Deskriptivna analiza pokazatelja

Kako bi se provjerilo postojanje preduvjeta za korištenje parametrijskih statističkih postupaka, prije obrade podataka, provjerena je normalnost distribucija. Proveden je Kolmogorov – Smirnovljev test te se pokazalo da sve skale ili procjene statistički značajno odstupaju od normalne distribucije ( $p < ,01$ ). Međutim, Kolmogorov – Smirnovljev test osjetljiv je na veličinu uzorka te kod velikih uzoraka i manja odstupanja od normaliteta procjenjuje statistički značajnima. Velik broj autora ističe kako je Kolmogorov – Smirnovljev test prestroga mjera normaliteta distribucije te da može postati značajna čak i kod malih odstupanja (Field, 2013). Prema tome, normalitet distribucije provjeren je i pregledom koeficijenata asimetričnosti i spljoštenosti (zakrivljenosti). Vrijednosti asimetričnosti trebaju biti niže od +/- 3, a vrijednosti spljoštenosti manje od +/-10 kako bi se proglasila normalnost distribucije, a vrijednosti u rasponu +/- 1 smatraju se blagim odstupanjima od normalnosti (Kline, 2011). Koeficijent asimetričnosti iznosi -,656, a koeficijent spljoštenosti iznosi -,097. Oba se koeficijenta kreću unutar raspona, što ukazuje na postojanje normalne distribucije rezultata. Prema navedenim kriterijima i s obzirom na to da normalnost distribucije ipak nije ozbiljnije narušena jer su dobiveni indeksi svih varijabli ovog istraživanja u prihvatljivim intervalima, u daljnjoj će se obradi rezultata koristiti parametrijski postupci.

Percepcija subjektivne dobrobiti glavna je varijabla istraživanja te ona označava ukupan rezultat na skalama koje su korištene, a koje označavaju subjektivnu dobrobit. Tako su zbrojene sve vrijednosti skala (skala općeg zadovoljstva životom, skala pozitivnog i skala negativnog afekta) kako bi se dobila ukupna percepcija subjektivne dobrobiti, pri čemu su vrijednosti negativnog afekta rekodirane kako bi vrijednosti išle u jednakom smjeru.



## 2.1. Rezultati t-testa s obzirom na bavljenje izvanškolskim tjelesnim aktivnostima

Prije provedbe analize t-testom, sudionici istraživanja podijeljeni su u dvije skupine. Jednu skupinu su činili učenici koji se ne bave izvanškolskim tjelesnim aktivnostima, a drugu su činili oni učenici koji se bave jednom ili s više izvanškolskih tjelesnih aktivnosti. Pri izračunu t-testa kojim se procjenjuje postojanje statistički značajne razlike u percepciji subjektivne dobrobiti među učenicima koji se bave izvanškolskim tjelesnim aktivnostima i onima koji se ne bave, Levenov test je pokazao narušenost pretpostavke o homogenosti varijance ( $F=4,51$ ,  $p<,01$ ). Unatoč postojanosti statistički značajnih razlika između dviju varijanci, moguće je interpretirati navedeni postupak prilagođavanjem stupnjeva slobode, tj. korištenjem prilagođenog t-testa za slučajeve kada varijance nisu homogene.

**Tablica 1** Razlike u percepciji subjektivne dobrobiti s obzirom na bavljenje izvanškolskim tjelesnim aktivnostima

Varijabla	Bavljenje izvanškolskim tjelesnim aktivnostima	N	AS	SD	t
Percepcija subjektivne dobrobiti	Učenici koji se bave izvanškolskim tjelesnim aktivnostima	336	60,78	13,234	7,05***
	Učenici koji se ne bave izvanškolskim tjelesnim aktivnostima	166	51,36	14,511	

Napomena \* $p<,05$  \*\* $p<,01$  \*\*\* $p<,001$

Rezultati t-testa pokazuju kako postoji statistički značajna razlika ( $t=7,05$ ,  $p<,001$ ) u percepciji subjektivne dobrobiti među učenicima koji se bave izvanškolskim tjelesnim aktivnostima u odnosu na one koji se njima ne bave (Tablica 1). Učenici koji se bave izvanškolskim tjelesnim aktivnostima pokazuju znatno višu razinu subjektivne dobrobiti ( $AS=60,78$ ) u odnosu na one učenike koji se ne bave nikakvom izvanškolskom tjelesnom aktivnošću ( $AS=51,36$ ).

## 2.2. Rezultati ANOVA-e s obzirom na dužinu i intenzitet bavljenja izvanškolskim tjelesnim aktivnostima

Prije provedbe analize varijance s obzirom na dužinu bavljenja određenom izvanškolskom tjelesnom aktivnošću, varijabla koja se odnosi na dužinu bavljenja je rekodirana. Sudionici istraživanja su podijeljeni u tri skupine prema dužini bavljenja. Prva skupina podrazumijeva učenike koji se određenom tjelesnom aktivnošću bave tri mjeseca i kraće. Drugoj skupini pripadaju učenici koji se određenom tjelesnom aktivnošću bave od šest mjeseci do godinu dana. Trećoj skupini pripadaju učenici koji se određenom tjelesnom aktivnošću bave dvije godine i duže.

**Tablica 2** Razlike u percepciji subjektivne dobrobiti s obzirom na dužinu bavljenja izvanškolskim tjelesnim aktivnostima

Varijabla	Dužina bavljenja	N	AS	SD	F
Percepcija subjektivne dobrobiti	tri mjeseca i kraće	58	56,97	15,178	3,94*
	šest mjeseci do godinu dana	79	Je 59,54	12,508	
	dvije godine i duže	199	62,19	12,761	

Napomena \* $p < ,05$  \*\* $p < ,01$  \*\*\* $p < ,001$

Rezultati Levenovog testa pokazuju da je zadovoljen preduvjet homogenosti varijanci ( $F(2,335)=0,34, p > ,05$ ). Rezultati analize varijance pokazuju da postoji statistički značajna razlika između percepcije subjektivne dobrobiti i dužine bavljenja tjelesnom aktivnošću ( $F(2,335)=3,94, p < ,05$ ) (Tablica 2). Postoji statistički značajna razlika u percepciji subjektivne dobrobiti između onih učenika koji se određenom tjelesnom aktivnošću bave tri mjeseca i kraće od onih koji se određenom tjelesnom aktivnošću bave šest mjeseci i duže. Postoji statistički značajna razlika u percepciji subjektivne dobrobiti između onih učenika koji se određenom tjelesnom aktivnošću bave tri mjeseca i kraće od onih koji se određenom tjelesnom aktivnošću bave dvije godine i duže. Ne postoji statistički značajna razlika u percepciji subjektivne dobrobiti između onih učenika koji se tjelesnom aktivnošću bave šest mjeseci i duže i onih koji se bave dvije godine i duže. Učenici iz prve skupine, koji se određenom tjelesnom aktivnošću bave tri

mjeseca i kraće pokazuju nižu percepciju subjektivne dobrobiti u odnosu na učenike iz druge i treće skupine koji se određenom tjelesnom aktivnošću duže bave.

Prije provedbe analize varijance s obzirom na intenzitet bavljenja određenom izvanškolskom tjelesnom aktivnošću, varijabla koja se odnosi na intenzitet bavljenja je rekodirana. Sudionici istraživanja podijeljeni su u tri skupine prema intenzitetu bavljenja. Prva skupina podrazumijeva učenike koji se određenom tjelesnom aktivnošću bave jednom tjedno. Drugoj skupini pripadaju učenici koji se određenom tjelesnom aktivnošću bave dva ili tri puta tjedno. Trećoj skupini pripadaju učenici koji se određenom tjelesnom aktivnošću bave četiri, pet ili više puta tjedno.

**Tablica 3** Razlike u percepciji subjektivne dobrobiti s obzirom na intenzitet bavljenja izvanškolskim tjelesnim aktivnostima

Varijabla	Intenzitet bavljenja	N	AS	SD	F
Percepcija subjektivne dobrobiti	jednom tjedno	35	51,61	15,178	9,93***
	dva i tri puta tjedno	243	61,81	12,485	
	četiri, pet i više puta tjedno	58	61,46	13,151	

Napomena \* $p < ,05$  \*\* $p < ,01$  \*\*\* $p < ,001$

Rezultati Levenovog testa pokazuju homogenost varijanci ( $F(2,336)=0,20$ ,  $p > ,05$ ). Rezultati analize varijance pokazuju da postoji statistički značajna razlika između percepcije subjektivne dobrobiti i intenziteta bavljenja tjelesnom aktivnošću ( $F(2,336)=9,93$ ,  $p < ,001$ ) (Tablica 3). Postoji statistički značajna razlika između onih učenika koji su određenom tjelesnom aktivnošću bave jednom tjedno i onih koji se određenom tjelesnom aktivnošću bave dva, tri, četiri, pet ili više puta tjedno. Ne postoji statistički značajna razlika između druge (oni koji se bave dva ili tri puta tjedno) i treće (oni koji se bave četiri, pet ili više puta tjedno) skupine učenika. Oni učenici koji su određenom tjelesnom aktivnošću bave jednom tjedno pokazuju znatno nižu percepciju subjektivne dobrobiti u odnosu na one učenike koji se određenom tjelesnom aktivnošću bave dva, tri, četiri, pet ili više puta tjedno.

### 2.3. Rezultati korelacijske analize između percepcije subjektivne dobrobiti, životne dobi i tjelesne aktivnosti (intenzitet i dužina tjelesne aktivnosti)

**Tablica 4** *Korelacijska analiza percepcije subjektivne dobrobiti i dobi*

<b>Varijabla</b>		<b>Dob</b>
Percepcija subjektivne dobrobiti	r	-,20***
	N	502

Napomena \* $p < ,05$  \*\* $p < ,01$  \*\*\* $p < ,001$

Analizom povezanosti percepcije subjektivne dobrobiti i dobi utvrđena je negativna umjereno slaba korelacija ( $r = -,20$ ,  $p < ,001$ ). Rezultati pokazuju da porastom jedne varijable, druga varijabla opada. Što je dob učenika niža, to je viša percepcija subjektivne dobrobiti. Što je dob učenika viša, to je percepcija subjektivne dobrobiti niža. Tablica 5 pokazuje aritmetičku sredinu percepcije subjektivne dobrobiti s obzirom na dob učenika. Učenici s 10 godina starosti pokazuju najvišu razinu subjektivne dobrobiti (AS=61,33), a učenici stari 14 godina pokazuju najnižu razinu subjektivne dobrobiti (AS=52,80).

**Tablica 5** *Prikaz percepcije subjektivne dobrobiti i dobi*

<b>Dob</b>	<b>N</b>	<b>AS</b>	<b>SD</b>
10 godina	52	61,33	12,827
11 godina	85	60,25	13,871
12 godina	89	60,85	13,579
13 godina	107	57,92	13,773
14 godina	120	52,80	14,596
15 godina	49	54,88	15,581
Ukupno	502	57,67	14,359

**Tablica 6** *Korelacijska analiza percepcije subjektivne dobrobiti i dužine bavljenja izvanškolskim tjelesnim aktivnostima.*

<b>Varijabla</b>		<b>Dužina bavljenja</b>
Percepcija subjektivne dobrobiti	r	,13*
	N	336

Napomena \* $p < ,05$  \*\* $p < ,01$  \*\*\* $p < ,001$

Analizom povezanosti percepcije subjektivne dobrobiti i dužine bavljenja izvanškolskim tjelesnim aktivnostima utvrđena je pozitivna slaba korelacija ( $r=,13$ ,  $p<,05$ ).

**Tablica 7** *Korelacijska analiza percepcije subjektivne dobrobiti i Intenziteta bavljenja izvanškolskim tjelesnim aktivnostima.*

Varijabla		Intenzitet bavljenja
Percepcija subjektivne dobrobiti	R	,22**
	N	336

Napomena \* $p<,05$  \*\* $p<,01$  \*\*\* $p<,001$

Analizom povezanosti percepcije subjektivne dobrobiti i intenziteta bavljenja izvanškolskim tjelesnim aktivnostima utvrđena je pozitivna umjereno slaba korelacija ( $r=,22$ ,  $p<,01$ ).

**Tablica 8** *Korelacijska analiza dobi i dužine bavljenja izvanškolskim tjelesnim aktivnostima*

Varijabla		Dužina bavljenja
Dob	r	-,051
	N	336

Napomena \* $p<,05$  \*\* $p<,01$  \*\*\* $p<,001$

Analizom povezanosti dobi i dužine bavljenja izvanškolskim tjelesnim aktivnostima nije utvrđena statistički značajna korelacija ( $r=-,051$ ,  $p>,05$ ).

**Tablica 9** *Korelacijska analiza dobi i intenziteta bavljenja izvanškolskim tjelesnim aktivnostima*

Varijabla		Intenzitet bavljenja
Dob	r	-,009
	N	336

Napomena \* $p<,05$  \*\* $p<,01$  \*\*\* $p<,001$

Analizom povezanosti dobi i intenziteta bavljenja izvanškolskim tjelesnim aktivnostima nije utvrđena statistički značajna korelacija ( $r=-,009$ ,  $p>,05$ ).

## 2.4. Rezultati t-testova s obzirom na spol

Pri izračunu t-testa kojim se procjenjuje postoji li statistički značajna razlika u percepciji subjektivne dobrobiti među učenicima i učenicama, Levenov test homogenosti varijance pokazao je statistički značajnu razliku između dviju varijanci ( $F=13,81$ ,  $p<,01$ ) pa je prema tome, korišten prilagođeni t-test za slučajeve kada varijance nisu homogene.

**Tablica 10** Razlike u percepciji subjektivne dobrobiti s obzirom na spol

Varijabla	Spol	N	AS	SD	t
Percepcija subjektivne dobrobiti	M	288	61,89	12,232	7,88***
	Ž	214	51,98	15,059	

Napomena \* $p<,05$  \*\* $p<,01$  \*\*\* $p<,001$

Rezultati t-testa pokazuju kako postoji statistički značajna razlika ( $t=7,88$ ,  $p<,001$ ) u percepciji subjektivne dobrobiti između učenika i učenica (Tablica 10). Dječaci pokazuju znatno višu razinu subjektivne dobrobiti ( $AS=61,89$ ) u odnosu na djevojčice ( $AS=51,98$ ).

Pri izračunavanju t-testa kojim se procjenjuje postoji li statistički značajna razlika u dužini bavljenja izvanškolskom tjelesnom aktivnošću s obzirom na spol, Levenov test homogenosti varijance potvrdio je homogenost varijanci.

**Tablica 11** Razlike u dužini bavljenja izvanškolskom tjelesnom aktivnošću s obzirom na spol

Varijabla	Spol	N	AS	SD	T
Dužina bavljenja tjelesnim aktivnostima	M	213	5,57	1,755	1,47
	Ž	123	5,27	1,918	

Napomena \* $p<,05$  \*\* $p<,01$  \*\*\* $p<,001$

T-test za velike nezavisne uzorke pokazuje kako ne postoji statistički značajna razlika ( $t=1,47$ ,  $p>,05$ ) u dužini bavljenja tjelesnom aktivnošću s obzirom na spol (Tablica 11).

Pri izračunu t-testa kojim se procjenjuje postoji li statistički značajna razlika u intenzitetu bavljenja izvanškolskom tjelesnom aktivnošću s obzirom na spol, Levenov test homogenosti varijance potvrdio je homogenost varijanci.

**Tablica 12** Razlike u intenzitetu bavljenja izvanškolskom tjelesnom aktivnošću s obzirom na spol

Varijabla	Spol	N	AS	SD	t
Intenzitet bavljenja tjelesnim aktivnostima	M	213	2,89	,933	3,05**
	Ž	123	2,55	1,051	

Napomena \* $p < ,05$  \*\* $p < ,01$  \*\*\* $p < ,001$

T-test za velike nezavisne uzorke pokazuje kako postoji statistički značajna razlika ( $t=1,47$ ,  $p < ,01$ ) u intenzitetu bavljenja tjelesnom aktivnošću s obzirom na spol (Tablica 12). Dječaci ( $AS=2,89$ ) se, u odnosu na djevojčice ( $AS=2,55$ ), intenzivnije bave tjelesnom aktivnošću na tjednoj razini.

## 2.5. Rezultati t-testa s obzirom na samostalno odabiranje načina provođenja slobodnog vremena

Pri izračunu t-testa kojim se procjenjuje postoji li statistički značajna razlika u percepciji subjektivne dobrobiti između učenika koji samostalno odabiru način na koji žele provesti slobodno vrijeme i onih učenika koji način provođenja slobodnog vremena ne odabiru samostalno, Levenov test pokazao je zadovoljen preduvjet homogenosti varijanci ( $F = ,871$ ,  $p > ,05$ ).

**Tablica 13** Razlike u percepciji subjektivne dobrobiti s obzirom na samostalno odabiranje načina provođenja slobodnog vremena

Varijabla	Način odabiranja provođenja slobodnog vremena	N	AS	SD	t
Percepcija subjektivne dobrobiti	Samostalno odabiranje	484	58,25	13,999	4,80***
	Nesamostalno odabiranje	18	42,06	15,490	

Napomena \* $p < ,05$  \*\* $p < ,01$  \*\*\* $p < ,001$

Rezultati t-testa pokazuju kako postoji statistički značajna razlika ( $t=4,80$ ,  $p < ,001$ ) u percepciji subjektivne dobrobiti među učenicima koji samostalno odabiru način na koji žele provesti slobodno vrijeme u odnosu na one učenike koji način provođenja slobodnog vremena ne odabiru samostalno (Tablica 13). Učenici koji samostalno odabiru način na koji žele provesti

slobodno vrijeme pokazuju znatno višu razinu subjektivne dobrobiti (AS=58,25) u odnosu na one učenike koji način provođenja slobodnog vremena ne odabiru samostalno (AS=42,06).

## 2.6. Rezultati t-testa s obzirom na sklopljenost prijateljstva na treningu

Pri izračunu t-testa kojim se procjenjuje postoji li statistički značajna razlika u percepciji subjektivne dobrobiti između učenika koji su na treningu sklopili prijateljstvo i onih učenika koji nisu sklopili prijateljstvo na treningu, Levenov test pokazao je zadovoljen preduvjet homogenosti varijanci ( $F = 4,440, p > 0,05$ ).

**Tablica 14** Razlike u percepciji subjektivne dobrobiti s obzirom na sklopljenost prijateljstva na treningu

Varijabla	Prijateljstvo na treningu	N	AS	SD	t
Percepcija subjektivne dobrobiti	Učenici koji su sklopili prijateljstvo na treningu	324	61,16	12,816	3,54***
	Učenici koji nisu sklopili prijateljstvo na treningu	12	47,75	15,292	

Napomena \* $p < 0,05$  \*\* $p < 0,01$  \*\*\* $p < 0,001$

Rezultati t-testa pokazuju kako postoji statistički značajna razlika ( $t = 3,54, p < 0,001$ ) u percepciji subjektivne dobrobiti između učenika koji su na treningu sklopili prijateljstvo i onih učenika koji nisu sklopili prijateljstvo na treningu (Tablica 14). Učenici koji su sklopili prijateljstvo pokazuju znatno višu razinu subjektivne dobrobiti (AS=61,16) u odnosu na one učenike koji nisu sklopili prijateljstvo (AS=47,75).

## 2.7. Rezultati korelacijske analize između percepcije subjektivne dobrobiti i zadovoljstva sklopljenim prijateljstvom na treningu

**Tablica 15** Korelacijska analiza percepcije subjektivne dobrobiti i zadovoljstva sklopljenim prijateljstvom na treningu

Varijabla	r	Zadovoljstvo sklopljenim prijateljstvom na treningu
Percepcija subjektivne dobrobiti		,29***
	N	336

Napomena \* $p < 0,05$  \*\* $p < 0,01$  \*\*\* $p < 0,001$



Analizom povezanosti percepcije subjektivne dobrobiti i zadovoljstva sklopljenim prijateljstvom na treningu utvrđena je pozitivna umjereno slaba korelacija ( $r = ,29, p < ,001$ ). S povećanjem zadovoljstva prijateljstvom na treningu, povećava se i percepcija subjektivne dobrobiti.

### 3. Rasprava

Provedenim istraživanjem nastojao se ispitati utjecaj izvanškolskih tjelesnih aktivnosti na percepciju subjektivne dobrobiti koja se ovim istraživanjem očitovala u zadovoljstvu životom te pozitivnim ili negativnim afektima koje djece osnovnoškolske dobi iskazuju. Istraživanjem se ispitivala razlika u percepciji subjektivne dobrobiti između učenika koji se u slobodnom vremenu bave jednom ili s više izvanškolskih tjelesnih aktivnosti i onih koji nisu aktivno uključeni u izvanškolske tjelesne aktivnosti. Razlika u percepciji subjektivne dobrobiti ispitivala se i u odnosu na dob i spol učenika te u odnosu na intenzitet i dužinu bavljenja odabranom izvanškolskom tjelesnom aktivnošću.

Hipoteza 1: *Očekuje se statistički značajna razlika u subjektivnoj dobrobiti (zadovoljstvu životom i pozitivnom/negativnom afektu) između učenika koji se u slobodno vrijeme bave određenom izvanškolskom tjelesnom aktivnošću u odnosu na učenike koji se u slobodno vrijeme ne bave nikakvom tjelesnom aktivnošću.*

Rezultati dosadašnjih analiziranih istraživanja pokazuju kako učenici koji se u slobodno vrijeme bave određenom tjelesnom aktivnošću pokazuju višu razinu subjektivne dobrobiti od onih učenika koji nisu tjelesno aktivni (Donaldson i Ronan, 2006; Downward i Rasciute, 2011; Ruseski i sur., 2014; García-Hermoso i sur., 2020; Iwon i sur., 2021). Rezultatima ovoga istraživanja potvrđena je H.1 jer se istraživanjem dokazuje postojanje statistički značajne razlika u subjektivnoj dobrobiti između učenika koji se u slobodno vrijeme bave jednom ili s više izvanškolskih tjelesnih aktivnosti u odnosu na one učenike koji se u slobodno vrijeme ne bave nikakvom tjelesnom aktivnošću. Učenici koji se u slobodno vrijeme bave izvanškolskim tjelesnim aktivnostima pokazuju znatno višu razinu subjektivne dobrobiti u odnosu na one učenike koji se ne bave nikakvom izvanškolskom tjelesnom aktivnošću. Tjelesno aktivna djeca

pokazuju višu razinu zadovoljstva životom i viši pozitivan afekt u usporedbi s neaktivnim vršnjacima (García- Hermoso i sur., 2020). Pojedinci koji su izjavili da se više bave sportom također izvještavaju o tome da imaju percepciju poboljšane emocionalne i bihevioralne dobrobiti (Donaldson i Ronan, 2006). Tjelesna aktivnost pozitivno djeluje na postizanje stabilnog raspoloženja, upravljanje emocijama i na uspješno nošenje sa stresom. Ona utječe na poboljšanje slike o sebi, bolje kognitivno funkcioniranje, samopoštovanje i samopouzdanje (Grošić i Filipčić, 2019). Potvrđivanjem hipoteze 1, potvrđuje se kako se pozitivni učinci tjelesnih aktivnosti pozitivno odražavaju na percepciju subjektivne dobrobiti.

*Hipoteza 2: Očekuje se statistički značajna razlika u subjektivnoj dobrobiti koja se ogleda u zadovoljstvu životom i pozitivnom/negativnom afektu kod učenika koji se intenzivnije i duže bave određenom izvanškolskom tjelesnom aktivnošću u odnosu na učenike koji se izvanškolskom tjelesnom aktivnošću bave manjim intenzitetom i kraće vremensko razdoblje, djelomično je potvrđena.*

Rezultati istraživanja pokazuju statistički značajnu razliku u percepciji subjektivne dobrobiti između onih učenika koji se određenom tjelesnom aktivnošću bave tri mjeseca i kraće od onih koji se određenom tjelesnom aktivnošću bave šest mjeseci i duže. Ne postoji statistički značajna razlika u percepciji subjektivne dobrobiti između onih učenika koji se tjelesnom aktivnošću bave šest mjeseci i duže i onih koji se bave dvije godine i duže. Učenici prve skupine, koji se određenom tjelesnom aktivnošću bave tri mjeseca i kraće, pokazuju znatno nižu percepciju subjektivne dobrobiti u odnosu na učenike iz druge (šest mjeseci do godinu dana) i treće skupine (dvije godine i duže), koji se određenom tjelesnom aktivnošću bave duže. Rezultati istraživanja dužine bavljenja tjelesnim aktivnostima, odgovaraju i intenzitetu bavljenja. Potvrđena je statistički značajna razlika između onih učenika koji su određenom tjelesnom aktivnošću bave jednom tjedno i onih koji se određenom tjelesnom aktivnošću bave dva, tri, četiri, pet ili više puta tjedno. Ne postoji statistički značajna razlika između druge (oni koji se bave dva ili tri puta tjedno) i treće (oni koji se bave četiri, pet ili više puta tjedno) skupine učenika. Rezultati analiziranih istraživanja u literaturi pokazuju kako djeca koja se bave tjelesnom aktivnošću tri dana u tjednu, pokazuju nižu razinu zadovoljstva životom i nižu razinu pozitivnog afekta od djece koja su tjelesno aktivno šest dana u tjednu (García-Hermose i sur., 2020). Oni učenici koji se određenom tjelesnom aktivnošću bave jednom tjedno pokazuju znatno nižu percepciju subjektivne dobrobiti u odnosu na one učenike koji se određenom tjelesnom aktivnošću bave više puta tjedno. Rezultati dosadašnjih istraživanja također pokazuju da je duže i intenzivnije sudjelovanje u sportu povezano s višom razinom dobrobiti (Booker i sur., 2015;

Costigan i sur., 2019; García-Hermoso i sur., 2020). Ističe se pozitivna umjerena povezanost između snažne tjelesne aktivnosti i pozitivnog afekta (Costigan i sur., 2019). Kako bi tjelesne aktivnosti pridonijele zdravstvenoj dobrobiti mladih osoba, međunarodne smjernice za tjelesnu aktivnost preporučuju da djeca i mladi prikupe najmanje 60 minuta umjerene do snažne tjelesne aktivnosti na dnevnoj razini (WHO, 2012, prema Costigan i sur., 2019). Hipoteza je dodatno potvrđena i korelacijskom analizom, gdje je analizom povezanosti percepcije subjektivne dobrobiti i dužine bavljenja izvanškolskim tjelesnim aktivnostima utvrđena pozitivna slaba korelacija. Analizom povezanosti percepcije subjektivne dobrobiti i intenziteta bavljenja izvanškolskim tjelesnim aktivnostima utvrđena je pozitivna umjereno slaba korelacija.

*Hipoteza 3: Očekuje se da su učenici mlađe školske dobi tjelesno aktivniji po intenzitetu i dužini bavljenja tjelesnim aktivnostima i da imaju višu percepciju subjektivne dobrobiti od učenika starije školske dobi, djelomično je potvrđena.*

Analizom povezanosti percepcije subjektivne dobrobiti i dobi učenika utvrđena je negativna umjereno slaba korelacija. Rezultati pokazuju da porastom učeničke dobi, opada percepcija subjektivne dobrobiti. Što je dob učenika viša, to je percepcija subjektivne dobrobiti niža. Rezultati istraživanja pokazuju kako s porastom dobi pada razina ugodnog raspoloženja, a raste neugodno (Ajduković i sur., 2020). Rezultati pokazatelja subjektivne dobrobiti pokazuju da učenici, u fazi rane adolescencije, daju najnižu procjenu dobrobiti (Ajduković i sur., 2020). Uzimajući dobni raspon kao faktor usporedbe, rezultati drugih istraživanja pokazuju značajne razlike. Stariji adolescenti (16-19 godina) manje su fizički aktivni i imaju nižu percepciju dobrobiti od učenika u dobi od 13-15 godina, koji su pak manje aktivni i imaju nižu percepciju dobrobiti od učenika u dobi 10–12 godina (Fuentealba-Urra i sur., 2021). Iako su rezultati istraživanja diplomskog rada potvrdili negativnu umjereno slabu korelaciju između percepcije subjektivne dobrobiti i dobi učenika, korelacija između dobi i tjelesne aktivnosti njezinog intenziteta i dužine bavljenja tjelesnom aktivnosti nije se pokazala statistički značajnom.

*Hipoteza 4: Očekuje se da su dječaci u odnosu na djevojčice aktivniji po intenzitetu i dužini bavljenja tjelesnim aktivnostima i da imaju višu razinu subjektivne dobrobiti, djelomično je potvrđena.*

Prema analiziranim istraživanjima u dostupnoj literaturi, dječaci pokazuju višu razinu tjelesne aktivnosti i višu razinu subjektivne dobrobiti od djevojčica (Costigan i sur., 2019; Fuentealba-Urra i sur., 2021). Dječaci se u slobodnom vremenu češće bave sportom i ostalim

oblicima tjelesnih aktivnosti u odnosu na djevojčice (McHale i sur., 2001, prema Badrić i Prskalo, 2011; te Velde i sur., 2007).

Rezultati provedenoga istraživanja pokazuju kako je broj dječaka koji sudjeluje u izvanškolskim tjelesnim aktivnosti veći od broja djevojčica koje sudjeluju u izvanškolskim tjelesnim aktivnostima. Uzimajući u obzir dječake i djevojčice koji se bave izvanškolskim tjelesnim aktivnostima, rezultati su pokazali kako postoji statistički značajna razlika u intenzitetu bavljenja tjelesnom aktivnošću s obzirom na spol. Dječaci se, u odnosu na djevojčice, intenzivnije bave tjelesnom aktivnošću na tjednoj razini. Gledajući dužinu bavljenja tjelesnom aktivnošću s obzirom na spol, rezultati istraživanja nisu pokazali statistički značajnu razliku. Rezultati istraživanja pokazuju kako postoji statistički značajna razlika u percepciji subjektivne dobrobiti između učenika i učenica. Dječaci, u odnosu na djevojčice, pokazuju znatno višu razinu subjektivne dobrobiti. Dobiveni rezultati podudaraju se s rezultatima drugih istraživanja koji pokazuju višu razinu tjelesne aktivnosti i višu razinu subjektivne dobrobiti dječaka, u odnosu na djevojčice (Costigan i sur., 2019; Fuentealba-Urra i sur., 2021). Na temelju istraživanja zaključuje se da su dječaci (u dobi od 9-14 godina) tjelesno aktivniji od djevojčica (te Velde i sur., 2007).

Instrumenti primijenjeni u istraživanju temelje se isključivo na samoprocjeni sudionika i moraju biti kritički promatrani. Uvijek postoji mogućnost da su sudionici istraživanja davali društveno prihvatljive odgovore, ali s obzirom na stupanj anonimnosti, to najvjerojatnije nije bio značajan artefakt. Vrijeme u kojemu se provodilo istraživanje (kraj školske godine) moglo je doprinijeti povišenom osjećaju stresa koji pripada negativnom afektu. Istraživanje je provedeno u manjim mjestima što se svakako odražava na mogućnost odabira izvanškolskih tjelesnih aktivnosti i sudjelovanje u njima. Socio-demografski pokazatelji pokazuju nejednakost broja muških i ženskih sudionika, kao i nejednakost broja učenika po razredima.

Vrijednost istraživanja nalazi se u njegovim implikacijama i dobivenim rezultatima koji upućuju na značajnu povezanost bavljenja izvanškolskim tjelesnim aktivnostima i percepcije subjektivne dobrobiti. Djeca i mladi trebaju se minimalno dva puta tjedno baviti izvanškolskom tjelesnom aktivnošću da bi se njezin utjecaj odrazio na subjektivnu dobrobit. U rezultatima istraživanja ističe se važnost samostalnog odabiranja načina provođenja slobodnog vremena. Dijete mora samostalno odabrati kako će provoditi slobodno vrijeme te kojom će se aktivnošću baviti u slobodnom vremenu jer će se, u suprotnom, to negativno odraziti na djetetovu percepciju subjektivne dobrobiti. Rezultati istraživanja pokazali su kako oni učenici koji ne odabiru

samostalno način provođenja slobodnog vremena pokazuju znatno nižu razinu subjektivne dobrobiti u odnosu na učenike koji način provođenja slobodnog vremena odabiru samostalno. S obzirom na to da je utvrđeno kako društvena interakcija stečena sportom povećava osjećaj sreće potrebno je poticati i njegovati odnos prijateljstva među djecom na treningu (Downward i Rasciute, 2011). Rezultati istraživanja pokazuju da učenici koji su sklopili prijateljstvo na treningu pokazuju znatno višu razinu subjektivne dobrobiti u odnosu na one učenike koji nisu sklopili prijateljstvo na treningu. Analizom povezanosti percepcije subjektivne dobrobiti i zadovoljstva sklopljenim prijateljstvom na treningu, utvrđena je pozitivna umjereno slaba korelacija gdje se s povećanjem zadovoljstva prijateljstvom na treningu, povećava i percepcija subjektivne dobrobiti.

Rezultati ovog istraživanja mogu biti osnova za daljnja i detaljnija istraživanja. Longitudinalnim istraživanjem, u kojemu bi se provjeravao utjecaj izvanškolskih tjelesnih aktivnosti na percepciju subjektivne dobrobiti tijekom jedne školske godine ili tijekom više godina, dobili bi se potpuniji i jasniji uvidi. Istraživanje bi trebalo provesti među učenicima koji žive i pohađaju škole u većim gradovima Hrvatske kako bi se usporedili rezultati. Može se istražiti razlika između urbanog i ruralnog područja gdje mogućnosti sudjelovanja u aktivnostima nisu jednake kako bi se dobiveni podaci mogli usporediti i valorizirati.

## ZAKLJUČAK

Vrijednost slobodnog vremena ogleda se u tome da čovjek u njemu razvija individualne potrebe, težnje i interese. Ono je preduvjet za brojne aktivnosti od kojih veći broj podliježe bitnim odrednicama čovjekovog funkcioniranja u različitim smjernicama života (Andrijašević, 2000). Svojim implikacijama i sadržajima, slobodno vrijeme postalo je značajan faktor odgoja i obrazovanja, tj. pedagoška kategorija koju treba pedagoški artikulirati i odgojno osmisлити. Zbog sedentarnog načina života javlja se potreba za povratkom psihofizičke ravnoteže i zdravlja gdje tjelesna aktivnost ima dominantnu ulogu. Sudjelovanjem u izvanškolskim tjelesnim aktivnostima djeca i mladi razvijaju morfološke karakteristike (odgovarajuću građu tijela), motoričke i funkcionalne sposobnosti, usavršavaju tehničko-taktičke vještine, razvijaju konativne osobine i kognitivne sposobnosti te poboljšavaju zdravlje. Izvanškolske tjelesne aktivnosti imaju i odgojni karakter u kojem je prisutna i mikrosocijalna adaptacija. Važan aspekt tjelesnih aktivnosti jest u njihovu pozitivnom utjecaju na percepciju subjektivne dobrobiti. Ispitati utjecaj izvanškolskih tjelesnih aktivnosti na percepciju subjektivne dobrobiti djece osnovnoškolske dobi bio je zadatak diplomskog rada. Rezultati istraživanja pokazuju da učenici koji se bave izvanškolskim tjelesnim aktivnostima pokazuju statistički značajnu višu razinu subjektivne dobrobiti u odnosu na one učenike koji se ne bave izvanškolskim tjelesnim aktivnostima. Analizom podataka utvrđuje se kako intenzivnije i duže bavljenje određenim izvanškolskim tjelesnim aktivnostima statistički značajno utječe na višu razinu subjektivne dobrobiti. Utvrđeno je postojanje statistički značajne razlike u percepciji subjektivne dobrobiti i tjelesne aktivnosti (dužina i intenzitet bavljenja) s obzirom na dob i spol. Interes za raznovrsne tjelesne aktivnosti i vježbanje nije onakav kakav bi odgovarao spoznajama o značaju i višestrukoj dobrobiti vježbanja (Badrić i Prskalo, 2011). Prema tome, rezultati istraživanja obvezuju na pokretanje inicijative i poticaja na kretanje i sudjelovanje u izvanškolskim tjelesnim aktivnostima. Rezultati mogu pomoći pri osvještavanju značenja izvanškolskih tjelesnih aktivnosti kao poželjnih aktivnosti za unapređenje fizičkog i psihičkog zdravlja koje značajno doprinose subjektivnoj dobrobiti djece. Usporedno s rastom svijesti o dobrobiti redovite tjelesne aktivnosti, rastu i mogućnosti sudjelovanja u tjelesnim i sportskim aktivnostima. Roditelji, škola, nastavnici tjelesne i zdravstvene kulture, treneri i lokalna zajednica odgovorni su za osiguravanje mogućnosti dječjeg uključivanja i participiranja u izvanškolskim tjelesnim aktivnostima.

## LITERATURA

1. Ajduković, M., Benjak, T., Keresteš, G., Kregar Orešković K., Ljubešić, M., Mataga Tintor, A. Matančević, J. Pavić Šimetin, I., Pekeč Knežević, M., Šalinović, M., Vejmelka, L., Vlajčević, M., Vlahović Štetić, V. & Žaja T. (2017). *Indikatori dobrobiti djece – prijedlog dokumenta*. Zagreb: Ured UNICEF-a za Hrvatsku. Dostupno na: <https://www.unicef.org/croatia/media/4791/file/Indikatori%20dobrobiti%20djece.pdf>
2. Ajduković, M., Rajhvajn Bulat, L., Sušac, N. i Vejmelka L. (2020). *Subjektivna dobrobit djece*. Ured UNICEF-a za Hrvatsku.
3. Andrijašević M. (2000). Slobodno vrijeme i igra: Andrijašević, M. (ur.) *Zbornik radova 9. Zagrebački sajam sporta i nautike*, Zagrebački športski savez, Zagrebački velesajam, Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb, str. 7-15.
4. Andrijašević, M., (ur), (2008). *Kineziološka rekreacija i kvaliteta života*, Zbornik radova, međunarodne znanstveno-stručne konferencije, Kineziološki fakultet, Sveučilište u Zagrebu, Zagrebački velesajam, Zagreb
5. Badrić, M. i Prskalo, I. (2011). Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih. *Napredak*, 152 (3-4), 479-494. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/82788>
6. Booker, C., Skew, A., Kelly, Y., & Sacker, A. (2015). Media use, sports participation, and well-being in adolescence: Cross-sectional findings from the UK household longitudinal study. *American Journal of Public Health*, 105(1), 173-179. Dostupno na: <https://doi.org/10.2105/AJPH.2013.301783>
7. Casas, F., & González-Carrasco, M. (2021). Analysing Comparability of Four Multi-Item Well-being Psychometric Scales Among 35 Countries Using Children's Worlds 3rd Wave 10 and 12-year-olds Samples. *Child Indicators Research*, 14, 1829 - 1861.
8. Chandy, M., Marlin, A. i Teixeira, C. (2021). *Understanding child subjective well-being: A call for more data, research and policymaking targeting children*. United Nations Children's Fund (UNICEF). Dostupno na: <https://www.unicef.org/globalinsight/reports/understanding-child-subjective-well-being>
9. Costigan, S. A., Lubans, D. R., Lonsdale, C., Sanders, T., & Del Pozo Cruz, B. (2019). Associations between physical activity intensity and well-being in adolescents. *Preventive medicine*, 125, 55–61. Dostupno na: <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2019.05.009>
10. Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. i Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276-302.

11. Donaldson, S. J., & Ronan, K. R. (2006). The effects of sports participation on young adolescents' emotional well-being. *Adolescence*, 41(162), 369-389.
12. Downward, P., & Rasciute, S. (2011). Does sport make you happy? An analysis of the well-being derived from sports participation. *International Review of Applied Economics*, 25(3), 331-348.
13. Field, A. P. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics: And sex and drugs and rock 'n' roll* (4th ed.). London: Sage publications.
14. Findak, V. (2003), *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*, Zagreb: Školska knjiga.
15. Fuentealba-Urra, S., Rubio-Rivera, A., González-Carrasco, M., Oyanedel, J. C. & Céspedes-Carreno, C. (2021). The Moderating Role of Sociodemographic Factors in the Relationship between Physical Activity and Subjective Well-Being in Chilean Children and Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 18(21):11190. Dostupno na: <https://doi.org/10.3390/ijerph182111190>
16. García-Hermoso, A., Hormazábal-Aguayo, I., Fernández-Vergara, O., Olivares, P. R., & Oriol-Granado, X. (2020). Physical activity, screen time and subjective well-being among children. *International journal of clinical and health psychology : IJCHP*, 20(2), 126–134. Dostupno na: <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.03.001>
17. Gisladdottir, T. L., Matthiasdottir, A., & Kristjansdottir, H. (2013). The effect of adolescents' sports clubs participation on self-reported mental and physical conditions and future expectations. *Journal of Sport Sciences*, 31(10), 1139-1145. Dostupno na: <https://doi.org/10.1080/02640414.2013.773402>
18. Grošić, V. i Filipčić, I. (2019). Tjelesna aktivnost u poboljšanju psihičkog zdravlja. *Medicus*, 28 (2 Tjelesna aktivnost), 197-203. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/227115>
19. Huebner, E.S. (1991). Initial Development of the Student's Life Satisfaction Scale. *School Psychology International*, 12, 231-240. Dostupno na: <http://dx.doi.org/10.1177/0143034391123010>
20. Ilišin, V., Marinović Bobinac, A., Radin, F. (2001). *Djeca i mediji*. Zagreb: Državni zavod za zaštitu obitelji materinstva i mladeži i Institut za društvena istraživanja u Zagrebu.
21. Iwon, K., Skibinska, J., Jasielska, D. & Kalwarczyk, S. (2021). Elevating Subjective Well-Being Through Physical Exercises: An Intervention Study. *Frontiers in psychology*, 12, 702678. Dostupno na: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.702678>



22. Jurko, D., Čular, D., Badrić, M. i Sporiš, G. (2015). *Osnove kineziologije*. Saša Krstulović, Alen Miletić, (ur.). Sveučilište u Splitu, Sportska-knjiga, Gopal Zagreb
23. Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (3. izdanje). Guilford.
24. Livazović, G. (2018). *Uvod u pedagogiju slobodnog vremena*, Hrvatska sveučilišna naklada u Osijeku, Osijek: Filozofski fakultet
25. Mathur Collins, N., Cromartie, F., Butler, S. i Bae, J. (2018). Effects of Early Sport Participation on Self-esteem and Happiness. *The Sport Journal*, str. unpaginated ref.36.
26. Plaza Leutar, M. (2021). Pozitivna psihologija – od ishodišta do prakse u školi u dijalogu s pedagogijom i logoterapijom. *Acta Iadertina*, 18 (2), 285-308. Dostupno na: <https://doi.org/10.15291/ai.3608>
27. Pocrnić, M. i Bratko, D. (2021). Subjektivna dobrobit i osobine ličnosti: Povezanost na fenotipskoj i etiološkoj razini. *Psihologijske teme*, 30 (3), 525-546. Dostupno na: <https://doi.org/10.31820/pt.30.3.7>
28. Polić, R. (2003). ODGOJ I DOKOLICA. *Metodički ogledi*, 10 (2), 25-37. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/6269>
29. Previšić, V. (2000). Slobodno vrijeme između pedagogijske teorije i odgojne prakse. *Napredak 141* (4), 403 – 410.
30. Rosić, V. (2005). *Slobodno vrijeme-slobodne aktivnosti*. Rijeka, Naklada Žagar
31. Ruseski, J., Humphreys, B., Hallman, K., Wicker, P., & Breuer, C. (2014). Sport participation and subjective well-being: Instrumental variable results from German survey data. *Journal of Physical Activity and Health*, 11(2), 396-403. Dostupno na: <https://doi.org/10.1123/jpah.2012-0001>
32. Ryan, R., Deci, E. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual review of psychology*. 52, 141-66. Dostupno na: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
33. Savahl, S., Casas, F., & Adams, S. (2021). The Structure of Children's Subjective Well-being. *Frontiers in psychology*, 12, 650691. Dostupno na: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.650691>
34. te Velde, S. J., De Bourdeaudhuij, I., Thorsdottir, I., Rasmussen, M., Hagströmer, M., Klepp, K. I., & Brug, J. (2007). Patterns in sedentary and exercise behaviors and associations with overweight in 9-14-year-old boys and girls--a cross-sectional study. *BMC public health*, 7, 16. Dostupno na: <https://doi.org/10.1186/1471-2458-7-16>

35. Valjan Vukić, V. (2013). SLOBODNO VRIJEME KAO "PROSTOR" RAZVIJANJA VRIJEDNOSTI U UČENIKA. *Magistra Iadertina*, 8. (1.), 59-73. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/122641>
36. Valjan Vukić, V. (2016). Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti učenika-višestrukih perspektive. *Školski vjesnik* 65 (1), 33-57. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/177319>
37. Vukasović, A. (2000). Sve veća važnost odgoja u slobodnom vremenu. *Napredak*, 141(4), 448-457.

## PRILOZI

### 1. ANKETNI UPITNIK

Dragi/a učeniče/ce,  
pred tobom se nalazi upitnik kojim se želi ispitati način na koji provodiš svoje slobodno vrijeme, tvoje općenito zadovoljstvo vlastitim životom te kako si se osjećao/osjećala u posljednja dva tjedna. Sudjelovanje je u potpunosti anonimno što znači da nigdje ne trebaš napisati svoje ime i prezime. Molim te da na pitanja odgovaraš iskreno.  
Hvala na sudjelovanju!

SPOL:     M             Ž

DOB: \_\_\_\_\_

ŠKOLA: \_\_\_\_\_

RAZRED: \_\_\_\_\_

**1. Odabireš li samostalno kako ćeš provoditi svoje slobodno vrijeme?**     DA     NE

**2. Kako najčešće provodiš svoje slobodno vrijeme? (Možeš zaokružiti više odgovora.)**

- a) Sport
- b) Aktivna igra
- c) Društvena igra (sjedilačka igra)
- d) Gledanje TV-a/korištenje računala, mobitela, tableta
- e) Ostalo

**3. Kako bi ocjenio/la svoju sportsku formu?**

- a) odlično   b) vrlo dobro   c) dobro   d) slabo   e) jako slabo

**4. Ako se baviš nekim sportom, kojim se sportom baviš? (Možeš zaokružiti više odgovora.)**

- a) Nogomet
- b) Rukomet
- c) Košarka
- d) Tenis
- e) Ples
- f) Gimnastika
- g) Borilački sportovi
- h) Odbojka
- i) Ostalo: \_\_\_\_\_

**5. Koliko se dugo baviš izabranom tjelesnom aktivnošću?**

- a) kraće od mjesec dana
- b) duže od mjesec dana
- c) duže od tri mjeseca
- d) duže od šest mjeseci
- e) godinu dana
- f) dvije godine
- g) tri godine i duže

**6. Ako treniraš, koliko puta u tjednu imaš trening?**

- a) Jednom
- b) Dva puta
- c) Tri puta
- d) Četiri puta
- e) Pet ili više puta tjedno

**7. Podržavaju li tvoji roditelji bavljenje izabranom tjelesnom aktivnošću? DA NE**

**8. Jesi li sklopio/la prijateljstvo na treningu? DA NE**

**9. Zadovoljan/zadovoljna sam sklopljenim prijateljstvima na treningu. (Zaokruži odgovor s kojim se najviše slažeš.)**

U potpunosti se ne slažem	Djelomično se ne slažem	Niti se slažem, niti se ne slažem	Djelomično se slažem	U potpunosti se slažem
------------------------------	----------------------------	--------------------------------------	-------------------------	---------------------------

Zaokruži koliko se slažeš sa svakom od sljedećih rečenica o tvom životu u cjelini.

**1. Život mi ide dobro.**

U potpunosti se ne slažem	Djelomično se ne slažem	Niti se slažem, niti se ne slažem	Djelomično se slažem	U potpunosti se slažem
------------------------------	----------------------------	--------------------------------------	-------------------------	---------------------------

**2. Moj život je baš onakav kakav treba biti.**

U potpunosti se ne slažem	Djelomično se ne slažem	Niti se slažem, niti se ne slažem	Djelomično se slažem	U potpunosti se slažem
------------------------------	----------------------------	--------------------------------------	-------------------------	---------------------------

**3. Želio/željela bih promijeniti mnoge stvari u svom životu.**

U potpunosti se ne slažem	Djelomično se ne slažem	Niti se slažem, niti se ne slažem	Djelomično se slažem	U potpunosti se slažem
------------------------------	----------------------------	--------------------------------------	-------------------------	---------------------------

**4. Volio/voljela bih imati drugačiji život.**

U potpunosti se ne slažem	Djelomično se ne slažem	Niti se slažem, niti se ne slažem	Djelomično se slažem	U potpunosti se slažem
------------------------------	----------------------------	--------------------------------------	-------------------------	---------------------------

**5. Imam dobar život.**

U potpunosti se ne slažem	Djelomično se ne slažem	Niti se slažem, niti se ne slažem	Djelomično se slažem	U potpunosti se slažem
------------------------------	----------------------------	--------------------------------------	-------------------------	---------------------------

**6. Imam ono što želim u životu.**

U potpunosti se ne slažem	Djelomično se ne slažem	Niti se slažem, niti se ne slažem	Djelomično se slažem	U potpunosti se slažem
------------------------------	----------------------------	--------------------------------------	-------------------------	---------------------------

## 7. Moj je život bolji od života većine djece.

U potpunosti se  
ne slažem

Djelomično se  
ne slažem

Niti se slažem,  
niti se ne slažem

Djelomično  
se slažem

U potpunosti  
se slažem

Za svako od navedenih stanja označi koliko si se često tako osjećao/la u posljednja dva tjedna.

### 1. Sretno

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Uopće ne Jako puno

### 2. Smireno

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Uopće ne Jako puno

### 3. Pun/a energije

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Uopće ne Jako puno

### 4. Tužno

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Uopće ne Jako puno

### 5. Pod stresom

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Uopće ne Jako puno

### 6. Dosađivao/la sam se

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Uopće ne Jako puno

## **Influences of extracurricular physical activities on the subjective well-being of elementary school children**

### ***Abstract***

*The aim of this master thesis is to promote interest and ensure insights into extracurricular physical activities in free time and their positive effects on the perception of the subjective well-being of children and youth. Free time is a space for self-actualization and self-fulfillment, and the contents of free time are valuable in the lives of children and youth because they contribute to the formation of their identity and the satisfaction of individual needs, aspirations and interests. Childhood and adolescence are important stages in human development marked by intense physical, psychological and emotional changes. In order for the child to develop smoothly, it is necessary to ensure that all his needs are met. Movement is a basic human need, and continuous engagement in physical activity has a positive effect on the well-being of children and youth. Physical activity affects cognitive and affective processes, which leads to its relationship with perceived well-being. Children's perception of subjective well-being is one of the most important factors in assessing how suitable the environment is for the development of a child's full potential. In order to reveal the impact of extracurricular physical activities on children's perception of subjective well-being, an anonymous questionnaire was administered by elementary school students (from 4th to 8th grade). The questionnaire was completed by 502 students. The perception of subjective well-being is the main research variable, which includes general life satisfaction, positive and negative affect. Data analysis shows that students who engage in extracurricular physical activities show a statistically significant higher level of subjective well-being compared to one student who does not engage in extracurricular physical activities. Furthermore, the research results indicate that more intense and longer engagement in certain extracurricular physical activities has a statistically significant effect on a higher level of subjective well-being. Also, has been determined that there is a statistically significant difference in the perception of subjective well-being and physical activity (duration and intensity of engagement) with regard to age and gender.*

**Keywords:** extracurricular activities, physical activities, free time, subjective well-being, school children