

PSIHOLOŠKI ČIMBENICI TJELESNE AKTIVNOSTI STUDENATA SVEUČILIŠTA U ZAGREBU

Uvod. Važnost tjelesne aktivnosti u očuvanju psihofizičkog zdravlja dobro je utvrđena, a povećanje razine tjelesne aktivnosti nedovoljno aktivne studentske populacije bi trebao biti cilj javnozdravstvenih akcija. Kako bi one bile što učinkovitije, potrebno je prepoznati sve čimbenike, pa tako i psihološke, koji su pozitivno povezani s razinom tjelesne aktivnosti. Cilj istraživanja bio je utvrditi povezanost razine tjelesne aktivnosti i psiholoških varijabli kreiranjem prediktivnog strukturalnog modela tjelesne aktivnosti studenata.

Metode. Sudionici istraživanja su bili studenti Sveučilišta u Zagrebu, njih ukupno 1304 s deset fakulteta koji pokrivaju 5 znanstvenih područja djelovanja. Od ukupnog uzorka, 857 je bilo studentica (65,7%), a 447 (34,3%) studenata. U provedenom istraživanju korišteni su sljedeći mjerni instrumenti: hrvatska verzija upitnika International Physical Activity Questionnaire (IPAQ, dugačka forma), Upitnik Teorije planiranog ponašanja o bavljenju tjelesnom aktivnošću, hrvatska verzija Upitnika ciljne orijentacije u sportu, hrvatska verzija upitnika EMI2, Skala lokusa uzročnosti za vježbanje, hrvatska verzija HEXACO – PI - R upitnika ličnosti.

Rezultati. Tjelesna aktivnost u slobodno vrijeme se direktno može predvidjeti namjerom za bavljenje tjelesnom aktivnošću, lokusom uzročnosti za vježbanje, te društvenim motiva za vježbanje. Uspješnost predviđanja tjelesne aktivnosti na temelju prediktorskih varijabli sastavljenih od osobina ličnosti i motivacijskih varijabli ovisi o razini tjelesne aktivnosti. Rezultati su pokazali da, s obzirom na razinu tjelesne aktivnosti, postoji statistički značajna razlika u stavovima, subjektivnim normama, percipiranoj kontroli, namjeri, orijentaciji na zadatak i učenje, lokusu uzročnosti za vježbanje, ugodnosti, ekstraverziji, emocionalnosti te psihološkim i društvenim motivima za vježbanje. Što se tiče uspješnosti predviđanja tjelesne aktivnosti ovisno o spolu, pokazalo se da nema razlike u uspješnosti. S obzirom na spol, postoji statistički značajna razlika u stavovima, percipiranoj kontroli, orijentaciji na ishod i rezultat, orijentaciji na zadatak i učenje, lokusu uzročnosti za vježbanje, otvorenosti ka iskustvu, savjesnosti, ugodnosti, emocionalnosti, poštenju/poniznosti, zdravstvenim i društvenim motivima za vježbanje, te u razini tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme i ukupne tjelesne aktivnosti. Zaključak. Varijable proizašle iz teorije planiranog ponašanja pokazale su se najkonzistentnijim prediktorima tjelesne aktivnosti. Preostale varijable koje su se pokazale uspješnim prediktorima su lokus uzročnosti za vježbanje, skupine društvenih i psiholoških motiva za vježbanje, usmjerenost na ishod i rezultat te osobina ličnosti ugodnost. Ključne riječi: tjelesna aktivnost, studenti, slobodno vrijeme, psihološki čimbenici