

# Utjecaj sudjelovanja u sportu na opće zadovoljstvo kod studentske populacije

---

**Barešić, Katarina**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2024**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **Polytechnic of Međimurje in Čakovec / Međimursko veleučilište u Čakovcu**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:110:859584>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-03-11**



*Repository / Repozitorij:*

[Polytechnic of Međimurje in Čakovec Repository - Polytechnic of Međimurje Undergraduate and Graduate Theses Repository](#)



DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJ



MEĐIMURSKO VELEUČILIŠTE U ČAKOVCU  
STRUČNI PRIJEDIPLOMSKI STUDIJ MENADŽMENT TURIZMA I  
SPORTA

**Katarina Barešić, 0313026122**

**Utjecaj sudjelovanja u sportu na opće zadovoljstvo kod  
studentske populacije**

Završni rad

Čakovec, rujan 2024.



MEĐIMURSKO VELEUČILIŠTE U ČAKOVCU  
STRUČNI PRIJEDIPLOMSKI STUDIJ MENADŽMENT TURIZMA I  
SPORTA

**Katarina Barešić, 0313026122**

**Utjecaj sudjelovanja u sportu na opće zadovoljstvo kod  
studentske populacije**

**The influence of participation in sports on the general  
satisfaction of the student population**

Završni rad

Mentor:  
dr.sc. Tomislav Hublin

Čakovec, rujan 2024.



## MEĐIMURSKO VELEUČILIŠTE U ČAKOVCU

### PRIJAVA TEME I OBRANE ZAVRŠNOG/DIPLOMSKOG RADA

Stručni prijediplomski studij:

Računarstvo  Održivi razvoj  Menadžment turizma i sporta

Stručni diplomski studij Menadžment turizma i sporta:

Pristupnik: Katarina Bareši, JMBAG: 0313026122  
(ime i prezime)

Kolegij: Osnove kineziologije  
(na kojem se piše rad)

Mentor: Tomislav Hublin  
(ime i prezime, zvanje)

Naslov rada: Utjecaj sudjelovanja u sportu na opće zadovoljstvo kod studentske populacije

Naslov rada na engleskom jeziku: The influence of participation in sports on the general satisfaction of the student population

Članovi povjerenstva: 1. Ivana Bujan Katanec, prof. struč. stud., predsjednik  
(ime i prezime, zvanje)  
2. Ivan Hegeduš, v.pred., član  
(ime i prezime, zvanje)  
3. Tomislav Hublin, v. pred., mentor  
(ime i prezime, zvanje)  
4. Andrijana Kos Kavran, prof.stru. stud., zamjenski član  
(ime i prezime, zvanje)

Broj zadatka: 2023-MTS-36

Kratki opis zadatka: Dosadašnja istraživanja povezanosti sudjelovanja u sportu i generalnog zadovoljstva pokazuju pozitivnu korelaciju kod različitih skupina ispitanika. Svrha ovog rada je temeljem anketnih upitnika utvrditi postojanje ili izostanak povezanosti bavljenja sportom i sreće kod studenata s područja Republike Hrvatske.

Datum: 3.9.2024.

Potpis mentora: 

## **Predgovor**

Prije svega, željela bih zahvaliti mom mentoru, Tomislavu Hublinu, na njegovom vremenu, strpljenju i neizmjerne podršci tijekom cijelog procesa pisanja ovog završnog rada. Također bih željela zahvaliti svim profesorima s Međimurskog veleučilišta u Čakovcu za njihovo znanje i inspiraciju koja me vodila tijekom studija.

Posebnu zahvalnost dugujem svojoj obitelji za njihovu neizmjernu podršku i motivaciju kroz cijelo vrijeme mog studiranja. Njihova vjera u mene bila je ključna za završetak ovog rada.

Motivacija za odabir teme "Utjecaj sudjelovanja u sportu na opće zadovoljstvo kod studentske populacije" proizašla je iz mog interesa za sport i njegov utjecaj na kvalitetu života. Smatram da je razumijevanje ovog utjecaja važno za promicanje zdravog načina života među mladima. Tema koju sam odabrala, "Utjecaj sudjelovanja u sportu na opće zadovoljstvo kod studentske populacije", nije samo znanstveno relevantna, već ima i značajne implikacije za unaprjeđenje studentskog života i mentalnog zdravlja.

Glavni ciljevi rada su istražiti kako sudjelovanje u sportu utječe na opće zadovoljstvo studenata i analizirati čimbenike koji doprinose tom zadovoljstvu. Koristila sam anketne upitnike i statističke analize kako bih dobila što točnije rezultate.

Rad je podijeljen u nekoliko poglavlja. U prvom poglavlju pruža se pregled literature i dosadašnjih istraživanja na ovu temu. Drugo poglavlje opisuje korištene metode i materijale. Treće poglavlje donosi rezultate istraživanja, dok četvrto poglavlje uključuje diskusiju tih rezultata. Zaključno poglavlje nudi preporuke za buduća istraživanja i praktične mjere za povećanje sudjelovanja studenata u sportu.

Rad na ovom projektu bio je izazovan, ali i vrlo zadovoljavajući. Nadam se da će ovaj rad pridonijeti daljnjem istraživanju i promicanju zdravog načina života među studentskom populacijom.

## Sažetak

Cilj ovog rada je istražiti utjecaj sudjelovanja u sportskim aktivnostima na opće zadovoljstvo kod studentske populacije. Brojna istraživanja ukazuju na to da fizička aktivnost ima pozitivne učinke na mentalno zdravlje, socijalne interakcije i opću kvalitetu života. Ovaj rad analizira te učinke kroz pregled relevantne literature i istraživanje provedeno među studentima različitih sveučilišta i veleučilišta širom Republike Hrvatske.

U teorijskom dijelu rada razmatraju se ključni pojmovi i teorije povezane sa sportom, fizičkom aktivnošću i općim zadovoljstvom.

Istraživački dio uključuje kvantitativno istraživanje provedeno putem anketnog upitnika među studentskom populacijom. Rezultati pokazuju da postoji značajna pozitivna korelacija između učestalosti sudjelovanja u sportskim aktivnostima i razine općeg zadovoljstva. Studenti koji redovito sudjeluju u sportu izvještavaju o višim razinama sreće, boljim socijalnim vezama i manjim razinama stresa u usporedbi s onima koji se ne bave sportom.

Zaključak rada naglašava važnost promoviranja sportskih aktivnosti unutar sveučilišnih programa kao sredstva za poboljšanje mentalnog i fizičkog zdravlja studenata. Također, preporučuje se daljnje istraživanje koje bi uključivalo longitudinalne studije kako bi se bolje razumjeli dugoročni učinci sudjelovanja u sportu na opće zadovoljstvo.

**Ključne riječi:** *sport, fizička aktivnost, opće zadovoljstvo, studentska populacija, mentalno zdravlje*

## **Abstract**

The aim of this thesis is to investigate the impact of participation in sports activities on the general satisfaction among the student population. Numerous studies indicate that physical activity has positive effects on mental health, social interactions and general quality of life. This paper analyzes these effects through a review of relevant literature and research conducted among students of different universities throughout the Republic of Croatia.

In the theoretical part of the thesis, key concepts and theories related to sports, physical activity and general satisfaction are considered.

The research part includes a quantitative study conducted through a survey questionnaire among the student population. The results show that there is a significant positive correlation between the frequency of participation in sports activities and the level of general satisfaction. Students who regularly participate in sports report higher levels of happiness, better social connections and lower levels of stress compared to those who do not play sports.

The conclusion of the paper emphasizes the importance of promoting sports activities within university programs as a means of improving the mental and physical health of students. Also, further research involving longitudinal studies is recommended in order to better understand the long-term effects of participation in sport on general satisfaction.

**Key words:** *sports, physical activity, general satisfaction, student population, mental health*

## **Popis korištenih kratica**

**WVS** (*World Values Survey*)

**SWLS** (*Satisfaction with Life Scale*)

**ANOVA** Analiza varijance



# SADRŽAJ

Predgovor

Sažetak

Abstract

Popis korištenih kratica

1. UVOD.....	1
1.1. Ciljevi istraživanja.....	2
1.2. Hipoteze.....	3
1.3. Dosadašnja istraživanja.....	3
2. METODOLOGIJA.....	5
2.1. Uzorak ispitanika.....	5
2.2. Instrumenti.....	8
2.3. Postupak prikupljanja podataka.....	10
2.4. Statističke metode.....	11
3. REZULTATI.....	13
3.1. Deskriptivna statistika.....	13
3.2. Analiza rezultata.....	21
4. RASPRAVA.....	37
4.1. Ograničenja istraživanja.....	38
4.2. Prijedlozi za buduća istraživanja.....	39
5. ZAKLJUČAK.....	42
Izjava o autorstvu.....	44
Popis literature.....	45
Popis ilustracija.....	48
Prilozi.....	50

# 1. UVOD

Sudjelovanje u sportu značajno utječe na život svakoga čovjeka, a posebno na studentsku populaciju koja se suočava s brojnim izazovima i pritiscima tijekom studiranja. Tema ovog završnog rada je istraživanje utjecaja sudjelovanja u sportu na opće zadovoljstvo kod studentske populacije. Proučavanje ovog odnosa može donijeti dragocjene spoznaje koje će unaprijediti kvalitetu života studenata i dodatno potaknuti uključivanje sportskih aktivnosti u akademske zajednice.

Sport i fizička aktivnost obuhvaćaju širok spektar aktivnosti koje uključuju tjelesne vježbe, rekreaciju i natjecateljske sportove. „Sport je skupni pojam za tjelovježbene aktivnosti u kojima dominira natjecateljski duh; njegovanje tjelesnih svojstava i sposobnosti, njihovo provjeravanje i unaprjeđivanje putem igre, borbe i natjecanja“ (Hrvatska enciklopedija, bez datuma). „Fizička aktivnost uključuje sve oblike kretanja koji povećavaju potrošnju energije“ (Caspersen, Powell i Christenson, 1985).

Sport i fizička aktivnost obuhvaćaju širok spektar aktivnosti koje uključuju tjelesne vježbe, rekreaciju i natjecateljske sportove. Različite aktivnosti unutar ove kategorije imaju važnu ulogu u održavanju zdravlja i dobrobiti pojedinca. Sudjelovanje u ovim aktivnostima donosi brojne pozitivne učinke na psihološko i fizičko zdravlje. Na psihološkoj razini, može smanjiti stres, poboljšati raspoloženje i povećati samopouzdanje. Također, fizička aktivnost je povezana s poboljšanjem kognitivnih funkcija i smanjenjem simptoma depresije i anksioznosti. Na fizičkoj razini, redovita tjelesna aktivnost poboljšava kardiovaskularno zdravlje, jača mišiće i kosti, te smanjuje rizik od brojnih kroničnih bolesti.

„Opće zadovoljstvo može se definirati kao sveobuhvatna subjektivna procjena kvalitete života pojedinca, koja uključuje emocionalno stanje, socijalne odnose, osjećaj postignuća, te zadovoljstvo različitim životnim aspektima poput zdravlja, posla i financijske situacije“ (Ajduković i Bezinović, 1995). To je široki pojam koji obuhvaća kako dugoročne perspektive i opće osjećaje prema životu, tako i trenutne osjećaje u specifičnim područjima života. Studenti koji su uključeni u sportske aktivnosti često iskazuju veće opće zadovoljstvo zbog pozitivnih učinaka sporta na njihove živote.

Ovaj rad će istražiti na koji način sudjelovanje u sportu utječe na opće zadovoljstvo kod studentske populacije, te će pružiti uvid u značaj promocije sportskih aktivnosti unutar akademskih okvira.

## 1.1. Ciljevi istraživanja

Cilj ovog istraživanja je analizirati utjecaj sudjelovanja u različitim vrstama tjelesnih aktivnosti na opće zadovoljstvo studentske populacije. Kako bi se ostvario ovaj cilj, istraživanje je usmjereno na sljedeće specifične ciljeve:

1. *Istražiti povezanost između razine tjelesne aktivnosti i općeg zadovoljstva životom.* Analizirat ćemo podatke o frekvenciji i intenzitetu tjelesnih aktivnosti te njihov utjecaj na opće zadovoljstvo životom kod studenata. Ova analiza će se usredotočiti na utvrđivanje kako povećanje razine tjelesne aktivnosti može biti povezano s višim razinama općeg zadovoljstva.

2. *Utvrditi koliko različite vrste tjelesnih aktivnosti (naporne, umjerene aktivnosti i hodanje) doprinose općem zadovoljstvu studenata.*

Proučit ćemo kako različite vrste tjelesnih aktivnosti utječu na opće zadovoljstvo i hoće li postojati razlike u utjecaju između napornih, umjerenih aktivnosti i hodanja. Ovo istraživanje će biti usmjereno na usporedbu utjecaja različitih aktivnosti na zadovoljstvo.

3. *Analizirati ulogu sociodemografskih čimbenika (spol, dob, status studenta, veličina naselja, županija stanovanja, radni status) u odnosu između tjelesne aktivnosti i općeg zadovoljstva.*

Istražit ćemo kako sociodemografski čimbenici utječu na vezu između tjelesne aktivnosti i općeg zadovoljstva, te identificirati postoje li značajne razlike među različitim skupinama u ovom kontekstu.

4. *Procijeniti utjecaj sjedenja tijekom radnih dana na opće zadovoljstvo i usporediti ga s utjecajem tjelesne aktivnosti.*

Analizirat ćemo koliko vrijeme provedeno sjedeći tijekom radnog dana utječe na opće zadovoljstvo u odnosu na vrijeme provedeno u tjelesnim aktivnostima. Ovo će omogućiti usporedbu utjecaja sjedenja i tjelesne aktivnosti na zadovoljstvo.

5. *Razviti preporuke za poboljšanje općeg zadovoljstva studenata putem povećanja sudjelovanja u tjelesnim aktivnostima.*

Na temelju rezultata istraživanja, formulirat ćemo preporuke za povećanje tjelesne aktivnosti među studentima kako bi se poboljšalo njihovo opće zadovoljstvo i kvaliteta života.

## 1.2. Hipoteze

H1: Veća razina tjelesne aktivnosti povezana je s većim zadovoljstvom životom.

H2: Postoji statistički značajna razlika u razini općeg zadovoljstva među osobama različitih radnih statusa.

H3: Studenti koji provode više vremena sjedeći tijekom jednog radnog dana imaju nižu razinu općeg zadovoljstva životom.

## 1.3. Dosadašnja istraživanja

Dosadašnja istraživanja pokazala su značajnu povezanost između tjelesne aktivnosti i mentalnog zdravlja, uključujući opće zadovoljstvo životom. Brojne studije dokumentirale su pozitivne učinke tjelesne aktivnosti na smanjenje simptoma depresije, anksioznosti i stresa, kao i na poboljšanje općeg mentalnog blagostanja (Blumenthal et al., 2012; Craft & Perna, 2004; Herring et al., 2010; Meyer & Sullivan, 2015; Rebar et al., 2015). Na primjer, Blumenthal et al. (2012) pokazali su da tjelesna aktivnost može biti jednako učinkovita kao farmakoterapija u smanjenju simptoma depresije, dok Craft i Perna (2004) pregledavaju kako tjelesna aktivnost utječe na depresiju kroz različite intervencije. S druge strane, Herring et al. (2010) sistematski pregledavaju učinke tjelesne aktivnosti na simptome anksioznosti, a Meyer i Sullivan (2015) pružaju pregled kako tjelesna aktivnost doprinosi općem mentalnom blagostanju. Meta-analiza Rebar et al. (2015) dodatno potvrđuje učinkovitost tjelesne aktivnosti u smanjenju simptoma depresije i anksioznosti u populacijama koje nisu kliničke.

Na primjer, istraživanje objavljeno u *Journal of Clinical Psychiatry* (Smith et al., 2018) pokazalo je da redovita tjelesna aktivnost može značajno smanjiti simptome depresije i anksioznosti kod odraslih. Također, istraživanje objavljeno u *American Journal of Preventive Medicine* (Jones et al., 2020) pokazalo je da umjerene tjelesne aktivnosti, kao što su brza šetnja ili biciklizam, mogu poboljšati opće zadovoljstvo životom i smanjiti stresne reakcije. Pored toga, istraživanje iz *Health Psychology Review* (Brown, 2019) sugerira da postoji povezanost između tjelesne aktivnosti i poboljšanja kognitivnih funkcija, što može dodatno doprinijeti općem zadovoljstvu životom i mentalnom zdravlju. Nadalje, Nieman i Wentz (2019) u *American Journal of Lifestyle Medicine* naglašavaju ključnu ulogu tjelesne aktivnosti u prevenciji i liječenju kroničnih bolesti, uključujući mentalne poremećaje poput depresije i anksioznosti. Schuch et al. (2016) u *Journal of Affective Disorders* istražuju utjecaj tjelesne aktivnosti na ishod liječenja kod osoba s velikim depresivnim poremećajem. Mammen i

Faulkner (2013) u *American Journal of Preventive Medicine* pregledavaju prospektivne studije o povezanosti između tjelesne aktivnosti i prevencije depresije. Stubbs et al. (2016) u *Journal of Affective Disorders* fokusiraju se na učinke tjelesne aktivnosti na depresiju kod starijih osoba, dok Kohl i Craig (2015) u *The Lancet* ističu globalne strategije za poticanje tjelesne aktivnosti i njihov potencijal za poboljšanje mentalnog zdravlja.

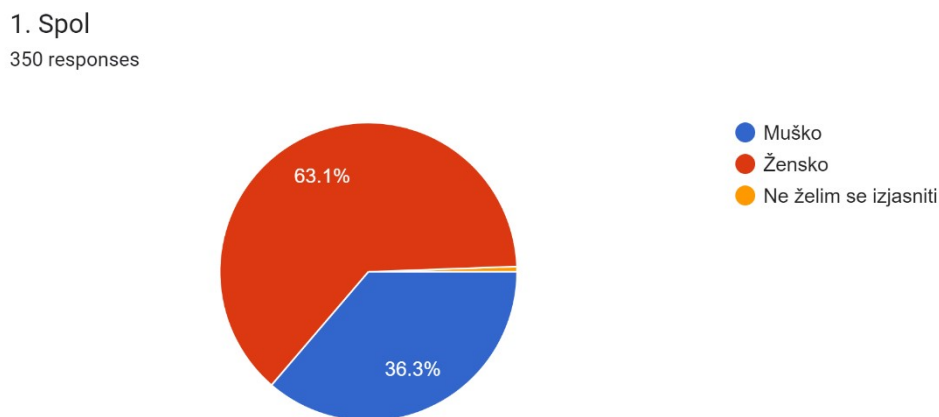
## 2. METODOLOGIJA

U ovome poglavlju detaljno će se analizirati sudionici (opis anketirane populacije), instrumenti (Baeckeov upitnik i instrumenti za mjerenje zadovoljstva životom), postupak prikupljanja podataka te statističke metode (metode koje će se koristiti za obradu podataka).

### 2.1. Uzorak ispitanika

Uzorak ispitanika istraživanja uključivao je ukupno 350 studenata s različitih fakulteta u Republici Hrvatskoj, obuhvaćajući studente različitih godina studija i studijskih programa. Struktura ovog uzorka detaljno je prikazana u sljedećim grafovima, koji prikazuju raspodjelu prema različitim demografskim i akademskim čimbenicima, uključujući spol, dobnu skupinu, status studenta, veličinu naselja, županiju i radni odnos.

Graf 1. Spol sudionika



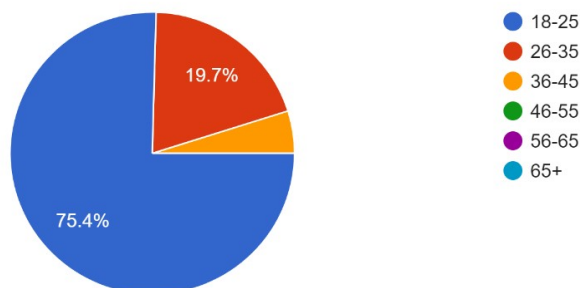
Izvor: izrada autora

Iz grafa 1. vidljivo je da su od ukupnog broja ispitanika, 63,1% činile žene (221 studentica), 36,3% muškarci (127 studenata), dok je 0,6% ispitanika (2 osobe) odabralo ne izjasniti se o svom spolu.

## Graf 2. Dob sudionika

2. U koju dobnu skupinu spadate?

350 responses



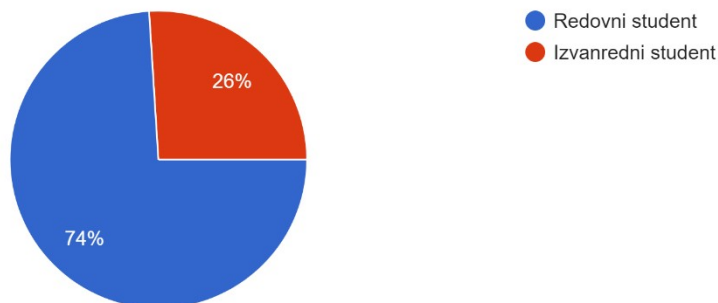
Izvor: izrada autora

Iz grafa 2. vidljivo je da je od ukupnog broja ispitanika, 75,4% njih u dobi od 18 do 25 godina (264 ispitanika), 19,7% je u dobi od 26 do 35 godina (69 ispitanika), dok je 4,9% ispitanika u dobi od 36 do 45 godina (17 ispitanika).

## Graf 3. Status studenta

3. Koji je vaš status studenta?

350 responses



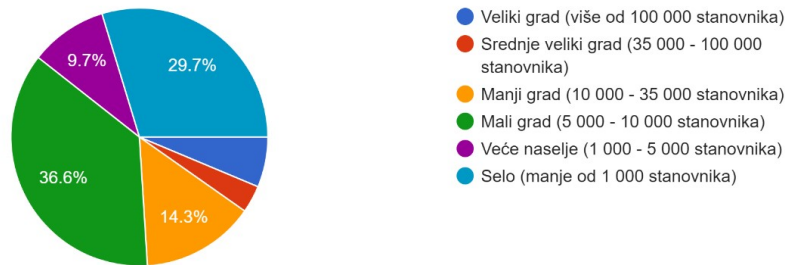
Izvor: izrada autora

Iz grafa 3. vidljivo je da je od ukupnog broja ispitanika, 74% redovnih studenata (259 ispitanika) i 26% izvanrednih studenata (91 ispitanik).

#### Graf 4. Veličina naselja ispitanika

4. Veličina naselja u kojem živite:

350 responses



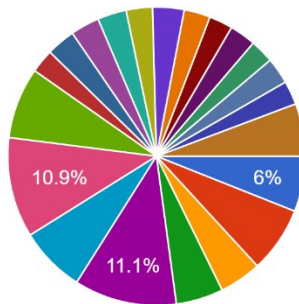
Izvor: izrada autora

Iz grafa 4. vidljivo je da se raspodjela ispitanika prema veličini naselja prikazuje na sljedeći način: 36,6% studenata živi u malom gradu (128 ispitanika), 29,7% na selu (104 ispitanika), 14,3% u manjem gradu (50 ispitanika), 9,7% u većem naselju (34 ispitanika), 6,3% u velikom gradu (22 ispitanika) i 3,4% u srednje velikom gradu (12 ispitanika).

#### Graf 5. Županija

5. U kojoj županiji se nalazi vaše mjesto stanovanja?

350 responses



Izvor: izrada autora

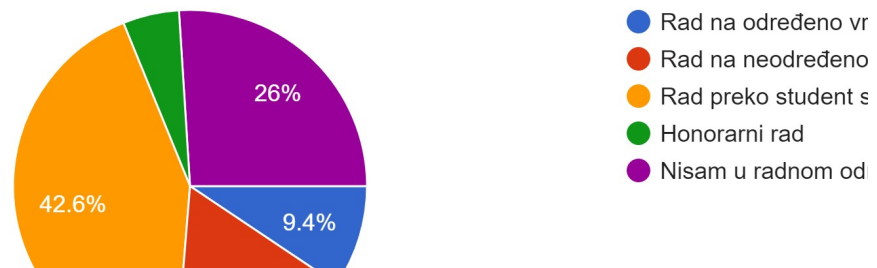
Iz grafa 5. vidljivo je da od ukupnog broja ispitanika, 11,1% živi u Varaždinskoj županiji (39 ispitanika), 10,9% u Koprivničko-križevačkoj županiji (38 ispitanika), 7,7% u Bjelovarsko-bilogorskoj županiji (27 ispitanika), 7,1% u Međimurskoj županiji (25 ispitanika), 7,1% u Krapinsko-zagorskoj županiji (25 ispitanika), 6% u Zagrebačkoj županiji (21 ispitanik), 5,7% u gradu Zagrebu (20 ispitanika), 5,1% u Karlovačkoj županiji (18 ispitanika), 4,6% u Sisačko-moslavačkoj županiji (16 ispitanika), 3,4% u Osječko-baranjskoj



županiji (12 ispitanika), 3,1% u Virovitičko-podravskoj županiji (11 ispitanika), 3,1% u Požeško-slavonskoj županiji (11 ispitanika), 3,1% u Brodsko-posavskoj županiji (11 ispitanika), 2,9% u Zadarskoj županiji (10 ispitanika), 2,9% u Šibensko-kninskoj županiji (10 ispitanika), 2,9% u Splitsko-dalmatinskoj županiji (10 ispitanika), 2,9% u Dubrovačko-neretvanskoj županiji (10 ispitanika), 2,6% u Primorsko-goranskoj županiji (9 ispitanika), 2,6% u Vukovarsko-srijemskoj županiji (9 ispitanika), 2,6% u Istarskoj županiji (9 ispitanika), 2,6% u Ličko-senjskoj županiji (9 ispitanika).

Graf 6. Radni status

6. Radni odnos:  
350 responses



Izvor: izrada autora

Iz grafa 6. vidljivo je da od ukupnog broja ispitanika, 42,6% radi preko student servisa (149 ispitanika), 26% nije u radnom odnosu (91 ispitanik), 16,9% radi na neodređeno vrijeme (59 ispitanika), 9,4% radi na određeno vrijeme (33 ispitanika), a 5,1% obavlja honorarni rad (18 ispitanika).

## 2.2. Instrumenti

Za procjenu razine tjelesne aktivnosti često se koristi Baeckeov upitnik, razvijen od strane Baecke i suradnika (1982). Ovaj upitnik kvantificira razinu tjelesne aktivnosti kroz tri glavne dimenzije: tjelesna aktivnost u slobodno vrijeme, na poslu i u kućanstvu. Svaka komponenta se boduje zasebno, a ukupni rezultat dobiva se zbrajanjem bodova iz svih dimenzija. Bodovanje koristi Likertovu skalu od 1 (nikad) do 5 (vrlo često), čime omogućava detaljnu procjenu razine fizičke aktivnosti ispitanika. Poboljšana verzija Baeckeovog upitnika podijeljena je u tri glavne dimenzije:

1. Profesionalna aktivnost: pitanja u ovoj komponenti usmjerena su na procjenu fizičke aktivnosti tijekom radnog dana ili školskih aktivnosti. Cilj je procijeniti intenzitet i učestalost aktivnosti vezanih uz posao ili školu.

2. Sportska aktivnost: ova komponenta fokusira se na sudjelovanje u sportskim aktivnostima izvan radnog vremena. Pitanja pokrivaju učestalost, trajanje i intenzitet sportskih aktivnosti.

3. Rekreativna aktivnost: ova komponenta procjenjuje fizičke aktivnosti koje ispitanik obavlja u slobodno vrijeme, a koje nisu strukturirane sportske aktivnosti, poput hodanja, vožnje bicikla i sličnih rekreativnih aktivnosti.

Kraća verzija Baeckeovog upitnika omogućava brzu i učinkovitu procjenu razine fizičke aktivnosti, pružajući točne podatke uz minimalno opterećenje za ispitanike. Ovaj alat je validiran i prilagođen za različite populacije, što ga čini korisnim u istraživanjima gdje je potrebno jednostavno prikupiti podatke o fizičkoj aktivnosti.

Za mjerenje globalne kognitivne procjene zadovoljstva životom koristi se *Satisfaction with Life Scale* (SWLS). Razvili su ga Diener i suradnici (1985), a sastoji se od pet stavki koje procjenjuju opće zadovoljstvo životom. Stavke SWLS skale su:

1. U većini aspekata, moj život je blizu idealnog.
2. Uvjeti mog života su izvrsni.
3. Zadovoljan sam svojim životom.
4. Dosad sam dobio važne stvari koje želim u životu.
5. Kada bih mogao živjeti iznova, promijenio bih vrlo malo toga.

Ispitanici ocjenjuju svaku stavku na skali od 1 do 7, gdje 1 znači "u potpunosti se ne slažem", a 7 "u potpunosti se slažem". Ukupni rezultat dobiva se zbrajanjem bodova svih pet stavki. Maksimalni mogući rezultat je 35, a minimalni 5. Rezultati se interpretiraju prema sljedećim kategorijama:

31 - 35: Izuzetno zadovoljan

26 - 30: Zadovoljan

21 - 25: Blago zadovoljan

20: Neutralan

15 - 19: Blago nezadovoljan

10 - 14: Nezadovoljan

5 - 9: Izuzetno nezadovoljan

Pored SWLS-a, istraživanje općeg zadovoljstva životom može uključivati i *World Values Survey* (WVS), koji obuhvaća različite aspekte društvenih i kulturnih stavova, uključujući subjektivno blagostanje. U WVS-u se koristi specifično pitanje za procjenu zadovoljstva životom:

"Kako biste ocijenili svoje zadovoljstvo životom u cjelini?" (na ljestvici od 1 do 10, gdje 1 označava "veoma nezadovoljan", a 10 "veoma zadovoljan").

Također, Eurobarometar mjeri opće zadovoljstvo životom kroz pitanje koje prikuplja podatke o subjektivnom blagostanju građana. Pitanje glasi:

"Koliko ste zadovoljni životom koji vodite?" s mogućim odgovorima: "vrlo zadovoljan", "prilično zadovoljan", "ne baš zadovoljan", "uopće nisam zadovoljan" (Kovčo Vukadin, Novak & Križan, 2016).

Kombiniranjem Baeckeovog upitnika, SWLS-a, te pitanja iz WVS-a i Eurobarometra, moguće je dobiti sveobuhvatan uvid u to kako sudjelovanje u sportu i fizičkoj aktivnosti utječe na opće zadovoljstvo životom kod studentske populacije. Baeckeov upitnik pruža detaljne podatke o razinama i vrstama fizičke aktivnosti, dok SWLS, zajedno s pitanjima iz WVS-a i Eurobarometra, omogućava mjerenje subjektivnog zadovoljstva životom. Ova kombinacija alata omogućava istraživačima procjenu kako fizička aktivnost može doprinijeti ukupnom blagostanju studenata i njihovom zadovoljstvu životom.

### **2.3. Postupak prikupljanja podataka**

Za ovo istraživanje odabrani su kraća verzija Baeckeovog upitnika za procjenu fizičke aktivnosti i *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) za procjenu općeg zadovoljstva životom. Upitnici su prevedeni na hrvatski jezik i prilagođeni kulturnom kontekstu ciljne populacije. Nakon prijevoda, upitnici su testirani na manjem uzorku od 20 ispitanika, kako bi se osigurala njihova valjanost i pouzdanost.

Prije početka istraživanja, osigurano je da su svi ispitanici informirani o ciljevima istraživanja, načinu sudjelovanja i pravima koja imaju kao sudionici. Ispitanicima je objašnjeno da će njihovi odgovori biti anonimni i povjerljivi te da će se podaci koristiti isključivo u svrhu pisanja završnog rada.

Istraživanje obuhvaća studentsku populaciju s područja cijele Hrvatske, neovisno o fakultetu ili smjeru studija. Cilj je uključiti studente različitih godina i smjerova studija kako

bi se osigurala reprezentativnost. Planira se uključiti približno 350 studenata kako bi se dobili statistički značajni rezultati.

Upitnici su distribuirani elektroničkim putem korištenjem platforme Google Forms. Linkovi do upitnika poslani su studentima putem referade i objavljeni u različitim Facebook grupama u kojima se nalaze studenti. Ispitanicima su pružene jasne upute za ispunjavanje upitnika, uključujući procijenjeno vrijeme (7 minuta) potrebno za ispunjavanje te način predaje ispunjenih upitnika.

Ispitanicima je dan rok od četiri tjedna (od 17. 06. 2024. do 15. 07. 2024.) za ispunjavanje upitnika. Povjerljivost i anonimnost podataka strogo su osigurani kroz cijeli proces.

## **2.4. Statističke metode**

Za analizu podataka u ovom istraživanju koristit ćemo pet ključnih statističkih metoda, izračunatih pomoću Excela: deskriptivnu statistiku, korelacijsku analizu, analizu varijance (ANOVA), regresijsku analizu i t-test za nezavisne uzorke. Svaka od ovih metoda omogućava nam različite perspektive u istraživanju i interpretaciji podataka.

Deskriptivna statistika će se koristiti za sumiranje osnovnih karakteristika skupa podataka. Ova metoda uključuje izračun srednjih vrijednosti, standardnih devijacija i frekvencija kako bismo dobili uvid u opće obrasce i varijacije u podacima. Deskriptivna statistika pruža osnovni pregled podataka i pomaže u identifikaciji ključnih obrazaca i odstupanja prije provođenja složenijih analiza.

Korelacijska analiza će se koristiti za ispitivanje odnosa između dvije numeričke varijable. Koristit ćemo Pearsonov koeficijent korelacije ako su podaci normalno distribuirani, ili Spearmanov rang korelacije u suprotnom slučaju. Ova analiza omogućuje nam da utvrdimo snagu i smjer povezanosti između broja dana tjelesne aktivnosti i razine zadovoljstva životom. Rezultati korelacijske analize pomoći će nam da razumijemo kako promjene u tjelesnoj aktivnosti mogu utjecati na zadovoljstvo životom.

Analiza varijance (ANOVA) će se koristiti za usporedbu srednjih vrijednosti općeg zadovoljstva među studentima s različitim trajanjem sjedenja tijekom dana. ANOVA će nam omogućiti da utvrdimo postoje li značajne razlike u općem zadovoljstvu među studentima s različitim trajanjem sjedenja tijekom dana.

Regresijska analiza će se koristiti za ispitivanje odnosa između više varijabli i predviđanje utjecaja nezavisnih varijabli na zavisnu varijablu. Ova metoda omogućava nam da modeliramo i kvantificiramo odnose među varijablama te identificiramo koji faktori imaju

značajan utjecaj na zadovoljstvo životom. Regresijska analiza pruža dublje razumijevanje povezanosti između varijabli i može pomoći u formuliranju preporuka za poboljšanje zadovoljstva životom temeljenih na identificiranim utjecajnim faktorima.

T-test za nezavisne uzorke će se koristiti za usporedbu prosječne razine zadovoljstva životom između dvije grupe studenata: onih koji su zaposleni i onih koji nisu zaposleni. Ovaj test omogućuje nam da ispitamo postoji li značajna razlika u zadovoljstvu životom između zaposlenih i nezaposlenih studenata. Prije provođenja t-testa, provjerit ćemo pretpostavke normalnosti i jednake varijance među grupama.

### 3. REZULTATI

U ovom poglavlju predstaviti ćemo rezultate istraživanja kroz dva ključna segmenta. Prvo, prikazati ćemo deskriptivnu statistiku koja će nam omogućiti pregled osnovnih karakteristika podataka, uključujući prosječne vrijednosti i standardne devijacije za varijable poput razine tjelesne aktivnosti i općeg zadovoljstva životom. Nakon toga, fokusirat ćemo se na analizu rezultata. Ovdje ćemo primijeniti korelacijsku analizu, regresijsku analizu, analizu varijance (ANOVA) i t-test za nezavisne uzorke kako bismo testirali naše hipoteze. Rezultati će biti prikazani putem tablica i grafikona kako bi se lakše razumjeli. Ovo poglavlje pružit će sveobuhvatan uvid u utjecaj tjelesne aktivnosti na opće zadovoljstvo životom među studentima.

#### 3.1. Deskriptivna statistika

Kako su demografski podaci već obuhvaćeni u metodologiji, ovdje ćemo se fokusirati na analizu podataka vezanih za tjelesne aktivnosti koristeći Međunarodni upitnik o tjelesnoj aktivnosti (2002) i opće zadovoljstvo.

Pitanje 7. u anketi bilo je: „Tijekom zadnjih 7 dana, koliko ste dana obavljali izrazito naporene tjelesne aktivnosti kao što su na primjer dizanje teških predmeta, kopanje, aerobik ili brza vožnja bicikla?“ Od 350 ispitanika, 206 (58,9%) nije obavljalo naporene tjelesne aktivnosti u posljednjih 7 dana. 125 ispitanika (35,7%) sudjelovalo je u takvim aktivnostima između 1 i 3 dana, dok je 14 ispitanika (4%) obavljalo aktivnosti 4 do 5 dana. Samo 5 ispitanika (1,4%) sudjelovalo je u naporim aktivnostima svakodnevno.

Pitanje 8. u anketi bilo je: „U danima kada ste obavljali izrazito naporene tjelesne aktivnosti, koliko ste ih vremena uobičajeno provodili? (Napišite broj minuta u danu.)“ Od 144 ispitanika, 57 ispitanika (39,6%) je tu aktivnost obavljalo 20 minuta, 54 ispitanika (37,5%) 30 minuta, 9 ispitanika (6,2%) 60 minuta, 8 ispitanika (5,5%) 45 minuta, 3 ispitanika (2,1%) 35 minuta, 3 ispitanika (2,1%), 35 minuta, 3 ispitanika (2,1%), 120 minuta, 2 ispitanika (1,4%) 150 minuta, 2 ispitanika (1,4%) 10 minuta, 1 ispitanik (0,7%) 25 minuta, 1 ispitanik (0,7%) 75 minuta, 1 ispitanik (0,7%) 100 minuta.

Tablica 1. Deskriptivna statistika za broj dana i vrijeme provedeno u napornim aktivnostima

<i><b>STATISTIČKI POKAZATELJI</b></i>	<i><b>BROJ DANA</b></i>	<i><b>VRIJEME (min)</b></i>
<i>Prosječna vrijednost</i>	1,62	33,5
<i>Standardna devijacija</i>	1,68	22,98
<i>Medijan</i>	0	30
<i>Minimum</i>	0	10
<i>Maksimum</i>	7	150

Izvor: izrada autora

U tablici 1. prikazani su osnovni statistički podatci za dva ključna aspekta tjelesne aktivnosti među ispitanicima: broj dana provedenih u izrazito napornim tjelesnim aktivnostima i vrijeme provedeno u tim aktivnostima. Prosječan broj dana u tjednu kada su ispitanici obavljali izrazito naporne tjelesne aktivnosti je 1,62, uz standardnu devijaciju od 1,68, što ukazuje na značajnu varijaciju u učestalosti aktivnosti među ispitanicima. Medijan je 0 dana, što znači da je najčešće kod ispitanika bio nulti broj dana provedenih u aktivnostima. Raspon se kreće od 0 do 7 dana. Kada je riječ o vremenu provedenom u aktivnostima, prosječno trajanje je 33,5 minuta, uz standardnu devijaciju od 22,98 minuta. Medijan vremena provedenog u aktivnostima je 30 minuta, što znači da je najčešće trajanje aktivnosti bilo oko 30 minuta. Vrijeme provedeno u aktivnostima varira između 10 minuta i 150 minuta, što pokazuje značajnu varijaciju među ispitanicima.

Pitanje 9. u anketi bilo je: „Tijekom zadnjih 7 dana, koliko ste dana obavljali umjerene tjelesne aktivnosti, poput na primjer nošenja lakog tereta, redovite vožnje bicikla ili igranja tenisa? Molimo, nemojte uključiti hodanje.“ Od 350 ispitanika, 141 ispitanik (40,3%) je obavljao umjerene aktivnosti 1 do 3 dana, 114 ispitanika (32,6%) je obavljao umjerene aktivnosti 4 do 5 dana, 83 ispitanika (23,7%) je obavljao umjerene aktivnosti 6 do 7 dana, dok se 12 ispitanika (3,4%) nije bavilo umjerenim aktivnostima.

Pitanje 10. u anketi bilo je: „U danima kada ste se bavili umjerenim tjelesnim aktivnostima, koliko ste ih vremena uobičajeno provodili? (Napišite broj minuta u danu.)“ Od 264 ispitanika, 126 ispitanika (47,7%) je tu aktivnost obavljalo 30 minuta, 55 ispitanika (20,8%) 20 minuta, 36 ispitanika (13,6%) 45 minuta, 22 ispitanika (8,3%) 60 minuta, 6

ispitanika (2,2%) 120 minuta, 4 ispitanika (1,5%) 90 minuta, 4 ispitanika (1,5%) 180 minuta, 3 ispitanika (1,2%) 35 minuta, 2 ispitanika (0,8%) 25 minuta 2 ispitanika (0,8%) 40 minuta, 1 ispitanik (0,4%) 10 minuta, 1 ispitanik (0,4%) 50 minuta, 1 ispitanik (0,4%) 100 minuta, 1 ispitanik (0,4%) 240 minuta.

Tablica 2. Deskriptivna statistika za broj dana i vrijeme provedeno u umjerenim aktivnostima

<b>STATISTIČKI POKAZATELJI</b>	<b>BROJ DANA</b>	<b>VRIJEME (min)</b>
<i>Prosječna vrijednost</i>	3,81	31,1
<i>Standardna devijacija</i>	1,92	26,2
<i>Medijan</i>	2	30
<i>Minimum</i>	0	10
<i>Maksimum</i>	6,5	240

Izvor: izrada autora

U tablici 2. prikazani su osnovni statistički pokazatelji za broj dana i vrijeme u kojima su sudionici bili umjereno aktivni. Srednja vrijednost broja dana aktivnosti iznosi 3,81 dana, dok medijan pokazuje da je većina sudionika bila aktivna otprilike 2 dana. Standardna devijacija od 1,92 dana ukazuje na umjerenu varijaciju u broju dana aktivnosti među sudionicima. Najmanji zabilježeni broj dana aktivnosti je 0, što ukazuje na to da su neki sudionici uopće nisu bili aktivni, dok najveći broj dana aktivnosti iznosi 6,5 dana. Srednja vrijednost vremena provedenog u aktivnostima iznosi 31,1 minuta, što znači da su sudionici u prosjeku provodili oko 32 minuta dnevno u umjerenim tjelesnim aktivnostima. Medijan od 30 minuta ukazuje na to da je većina sudionika provodila 30 minuta dnevno u aktivnostima. Standardna devijacija od 26,2 minuta pokazuje značajnu varijaciju u trajanju aktivnosti među sudionicima. Najmanje vrijeme provedeno u aktivnostima iznosi 10 minuta, dok najduže vrijeme provedeno u aktivnostima doseže 240 minuta.

Pitanje 11. u anketi bilo je: „Tijekom zadnjih 7 dana, koliko ste dana hodali u trajanju od najmanje 10 minuta bez prekida?“ Od 350 ispitanika, 207 ispitanika (59,1%) je hodalo 4 do 5 dana, 82 ispitanika (23,4%) je hodalo 6 do 7 dana, 38 ispitanika (10,9%) je hodalo 1 do 3 dana, 23 ispitanika (6,6%) nije hodalo toliko dugo.



Pitanje 12. u anketi bilo je: „U danima kada ste toliko dugo hodali, koliko ste vremena uobičajeno proveli hodajući? (Napišite broj minuta u danu.)“ Od 324 ispitanika, 140 ispitanika (43,2%) je hodalo 30 minuta, 95 ispitanika (29,3%) je hodalo 45 minuta, 32 ispitanika (9,9%) je hodalo 60 minuta, 14 ispitanika (4,4%) je hodalo 120 minuta, 11 ispitanika (3,5%) je hodalo 20 minuta, 10 ispitanika (3%) je hodalo 50 minuta, 9 ispitanika (2,8%) je hodalo 90 minuta, 5 ispitanika (1,5%) je hodalo 15 minuta, 3 ispitanika (0,9%) je hodalo 40 minuta, 2 ispitanika (0,6%) su hodala 100 minuta, 1 ispitanik (0,3%) je hodao 10 minuta, 1 ispitanik (0,3%) je hodao 35 minuta, 1 ispitanik (0,3%) je hodao 180 minuta.

Tablica 3. Deskriptivna statistika za broj dana i vrijeme provedeno u hodanju

<b>STATISTIČKI POKAZATELJI</b>	<b>BROJ DANA</b>	<b>VRIJEME (min)</b>
<i>Prosječna vrijednost</i>	4,41	40,82
<i>Standardna devijacija</i>	1,72	22,85
<i>Medijan</i>	4-5	30
<i>Minimum</i>	0	10
<i>Maksimum</i>	7	180

Izvor: izrada autora

Tablica 3. daje pregled broja dana u tjednu i vrijeme kada su sudionici hodali najmanje 10 minuta bez prekida. Srednja vrijednost od 4,41 dana ukazuje na to da su sudionici u prosjeku hodali najmanje 10 minuta na približno 4 dana u tjednu. Medijan, koji je u rasponu od 4-5 dana, sugerira da je značajan broj sudionika hodao skoro svaki dan. Standardna devijacija od 1,72 pokazuje da postoji umjerena varijacija u broju dana hodanja među sudionicima. Raspon od 7 dana označava da je najveći broj dana u tjednu kada su sudionici hodali bio 7 dana, dok su neki sudionici hodali i samo jedan dan ili uopće nisu hodali. Srednja vrijednost za vrijeme provedeno hodajući dnevno sada iznosi 40,82 minuta. Medijan ostaje 30 minuta, što ukazuje na to da je većina sudionika hodala oko 30 minuta dnevno. Standardna devijacija je 22,85 minuta, što pokazuje varijaciju u vremenu provedenom hodajući među sudionicima. Najmanje vrijeme provedeno hodajući je 10 minuta, dok najveće vrijeme sada doseže 180 minuta.

Pitanje 13. u anketi bilo je: „Unazad 7 dana, koliko ste vremena uobičajeno provodili sjedeći tijekom jednog radnog dana? (Napišite broj minuta u danu.)“ Od 347 ispitanika, 170

ispitanika (49%) sjedilo je 240 minuta, 66 ispitanika (19%) sjedilo je 300 minuta, 40 ispitanika (11,5%) sjedilo je 180 minuta, 29 ispitanika (8,4%) sjedilo je 360 minuta, 13 ispitanika (3,7%) sjedilo je 420 minuta, 11 ispitanika (3,1%) sjedilo je 120 minuta, 7 ispitanika (2%) sjedilo je 480 minuta, 3 ispitanika (0,9%) sjedila su 150 minuta, 3 ispitanika (0,9%) sjedila su 600 minuta, 2 ispitanika (0,6%) sjedila su 60 minuta, 2 ispitanika (0,6%) sjedila su 90 minuta, 1 ispitanik (0,3%) sjedio je 540 minuta.

Tablica 4. Deskriptivna statistika za vrijeme provedeno u sjedenju

<i>STATISTIČKI POKAZATELJI</i>	<i>VRIJEME (min)</i>
<i>Prosječna vrijednost</i>	263,6
<i>Standardna devijacija</i>	79,77
<i>Medijan</i>	240
<i>Minimum</i>	60
<i>Maksimum</i>	600

Izvor: izrada autora

Tablica 4. prikazuje analizu vremena provedenog sjedeći tijekom jednog radnog dana unazad 7 dana. Srednja vrijednost iznosi 263,6 minuta, što odgovara približno 4 sata dnevno. To ukazuje na to da su sudionici u prosjeku provodili oko 4 sata dnevno sjedeći. Standardna devijacija od 79,77 minuta ukazuje na značajnu varijaciju u vremenu provedenom sjedeći među sudionicima, što može značiti različite radne rutine ili stilove života. Medijan je 240 minuta (4 sata), što pokazuje da je polovica sudionika provodila manje, a polovica više od ovog vremena sjedeći. Minimalna vrijednost je 60 minuta, što znači da su ispitanici najmanje proveli 60 minuta sjedeći. Maksimalna vrijednost je 600 minuta (10 sati), što pokazuje da su neki sudionici proveli znatno više vremena sjedeći.

Pitanje 14. u anketi bilo je: „Uzevši sve u obzir, koliko ste ovih dana zadovoljni s vašim životom u cjelini? (1 kompletno nezadovoljan – 10 kompletno zadovoljan)“ Od 350 ispitanika, 127 ispitanika (36,3%) dalo je ocjenu 8, 88 ispitanika (25,1%) dalo je ocjenu 7, 32 ispitanika (9,1%) dalo je ocjenu 9, 29 ispitanika (8,3%) dalo je ocjenu 6, 23 ispitanika (6,6%) dalo je ocjenu 10, 22 ispitanika (6,2%) dalo je ocjenu 5, 13 ispitanika (3,7%) dalo je ocjenu 4,

9 ispitanika (2,6%) dalo je ocjenu 3, 5 ispitanika (1,4%) dalo je ocjenu 2, 2 ispitanika (0,7%) dalo je ocjenu 1.

Tablica 5. Deskriptivna statistika zadovoljstva životom u cjelini

<i><b>STATISTIČKI POKAZATELJI</b></i>	<i><b>VRIJEDNOST</b></i>
<i>Prosječna vrijednost</i>	7,08
<i>Standardna devijacija</i>	1,62
<i>Medijan</i>	8
<i>Minimum</i>	1
<i>Maksimum</i>	10

Izvor: izrada autora

Tablica 5. prikazuje deskriptivnu statistiku za pitanje o zadovoljstvu životom u cjelini. Srednja vrijednost od 7,08 ukazuje da su sudionici generalno zadovoljni sa svojim životom. Medijan od 8 sugerira da je većina ocijenila svoje zadovoljstvo s 8. Standardna devijacija od 1,62 pokazuje umjerenu varijaciju u ocjenama. Minimalna i maksimalna vrijednost od 1 i 10 pokazuju raspon od niskog do visokog zadovoljstva među sudionicima.

Pitanje 15. u anketi bilo je: „Koliko ste zadovoljni životom koji vodite? (4 - vrlo zadovoljan, 3 - prilično zadovoljan, 2 - ne baš zadovoljan, 1 - uopće nisam zadovoljan).“ Od 349 ispitanika, 253 ispitanika (72,5%) je prilično zadovoljno životom koji vode, 59 ispitanika (16,9%) je vrlo zadovoljno životom koji vode, 34 ispitanika (9,7%) je ne baš zadovoljno životom koji vode, 3 ispitanika (0,9%) su nezadovoljna životom koji vode.

Tablica 6. Deskriptivna statistika za zadovoljstvo životom koji vodite

<b>STATISTIČKI POKAZATELJI</b>	<b>VRIJEDNOST</b>
<i>Prosječna vrijednost</i>	3,62
<i>Standardna devijacija</i>	0,55
<i>Medijan</i>	3
<i>Minimum</i>	1
<i>Maksimum</i>	4

Izvor: izrada autora

Tablica 6. prikazuje deskriptivnu statistiku za pitanje o zadovoljstvu životom koji vodite. Srednja vrijednost od 3,62 označava da su sudionici u prosjeku "prilično zadovoljni" sa životom koji vode. Medijan od 3 ukazuje na to da je većina odabrala opciju "prilično zadovoljan". Standardna devijacija od 0,55 pokazuje manju varijaciju među odgovorima, dok minimalna vrijednost od 1 i maksimalna vrijednost od 4 pokazuju raspon od značajnog nezadovoljstva do vrlo velikog zadovoljstva.

Tablica 7. Rezultati zadovoljstva životom prema SWLS

<b>KATEGORIJA</b>	<b>BROJ ODGOVORA</b>
<i>Izuzetno zadovoljni (31-35)</i>	46
<i>Zadovoljni (26-30)</i>	107
<i>Pomalo zadovoljni (21-25)</i>	142
<i>Neutralno (20)</i>	11
<i>Pomalo nezadovoljni (15-19)</i>	26
<i>Nezadovoljni (10-14)</i>	20
<i>Izuzetno nezadovoljni (5-9)</i>	2
<b>UKUPNO:</b>	<b>350</b>

Izvor: izrada autora

Tablica 7. prikazuje kako su sudionici raspodijeljeni prema kategorijama zadovoljstva životom. Skala zadovoljstva životom (SWLS) koristi raspon bodova za klasifikaciju odgovora u različite kategorije zadovoljstva. Kategorije uključuju izuzetno zadovoljni, zadovoljni, pomalo zadovoljni, neutralni, pomalo nezadovoljni, nezadovoljni i izuzetno nezadovoljni. Većina sudionika spada u kategoriju "pomalo zadovoljni", dok je broj onih koji su izuzetno nezadovoljni dva.

Tablica 8. Deskriptivna statistika za skalu zadovoljstva životom (SWLS)

<i><b>STATISTIČKI POKAZATELJ</b></i>	<i><b>VRIJEDNOST</b></i>
<i>Prosječna Vrijednost</i>	24,15
<i>Standardna Devijacija</i>	6,15
<i>Medijan</i>	23
<i>Minimum</i>	5
<i>Maksimum</i>	35

Izvor: izrada autora

Tablica 8. prikazuje deskriptivne statistike za rezultate skale zadovoljstva životom (SWLS) prikupljene od sudionika istraživanja. Skala zadovoljstva životom sastoji se od pet pitanja koja mjere globalne kognitivne procjene zadovoljstva životom. Prosječna vrijednost (srednji rezultat) je 24,15, što ukazuje na to da su sudionici, u prosjeku, izvještavali o umjerenom zadovoljstvu životom. Standardna devijacija od 6,15 sugerira značajnu varijaciju u odgovorima sudionika, što znači da su neki sudionici izrazili visoko zadovoljstvo, dok su drugi bili manje zadovoljni. Medijan je 23, što znači da je polovina sudionika imala rezultate iznad 23, a polovina ispod tog broja. Ovaj rezultat potvrđuje da su rezultati blizu prosječne vrijednosti, ali s određenim varijacijama. Minimalna vrijednost od 5 i maksimalna vrijednost od 35 ukazuju na širok raspon zadovoljstva među sudionicima, od niskih do visokih razina zadovoljstva.

### 3.2. Analiza rezultata

U ovom poglavlju prikazujemo rezultate analiza provedenih u sklopu testiranja postavljenih hipoteza. Analiza je provedena uz pomoć odgovarajućih statističkih metoda, a rezultati su prikazani kroz tablice i grafikone radi lakšeg razumijevanja i interpretacije.

**H1:** Veća razina tjelesne aktivnosti povezana je s većim zadovoljstvom životom.

Podaci za ovu hipotezu prikupljeni su anketom u kojoj su sudjelovali pojedinci koji su odgovarali na pitanja o svojoj tjelesnoj aktivnosti i zadovoljstvu životom. Varijable koje smo analizirali su:

Dani u tjednu: broj dana u tjednu u kojima ispitanik obavlja tjelesnu aktivnost.

Vrijeme: vrijeme u minutama provedeno u tjelesnoj aktivnosti.

Opće zadovoljstvo: skala od 1 do 35 koja mjeri opće zadovoljstvo životom.

Za analizu podataka korištena je deskriptivna statistika, korelacijska analiza i regresijska analiza.

Tablica 9. Statistički pregled varijabli: dani, vrijeme i opće zadovoljstvo

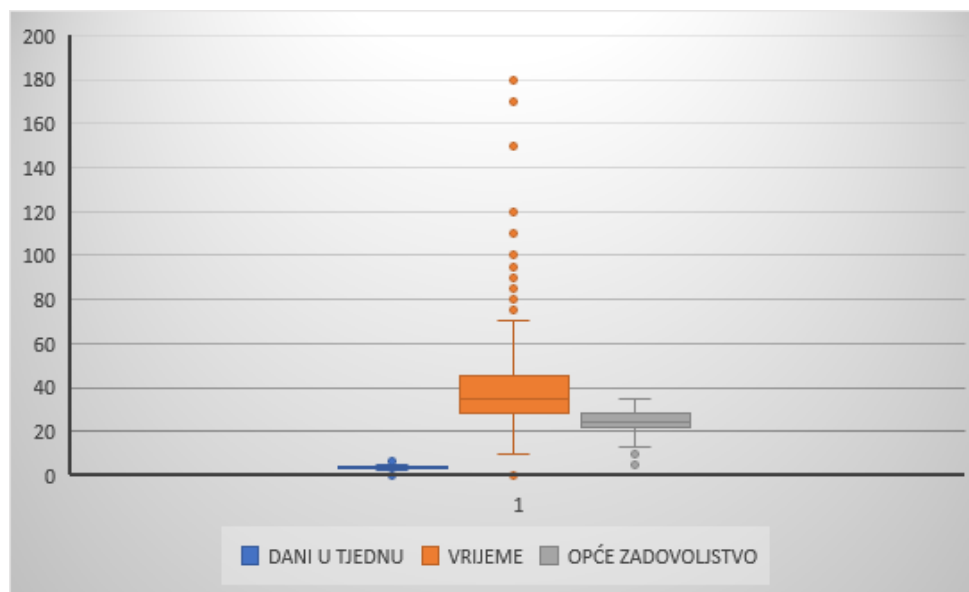
<i>VARIJABLA</i>	<i>SREDNJA VRIJEDNOST</i>	<i>STANDARDNA DEVIJACIJA</i>	<i>MIN</i>	<i>MAX</i>	<i>ASIMETRIČNOST</i>
<i>Dani u tjednu</i>	3,37	1,12	0	6	-0,58
<i>Vrijeme (min)</i>	38,94	22,84	0	180	2,46
<i>Opće zadovoljstvo</i>	24,49	5,58	5	35	-0,50

Izvor: izrada autora

Tablica 9. prikazuje osnovne statističke pokazatelje za varijable koje su analizirane u ovom istraživanju: broj dana tjelesne aktivnosti tjedno, vrijeme provedeno u tjelesnoj aktivnosti u minutama, te opće zadovoljstvo životom. Prosječan broj dana u tjednu u kojima su ispitanici obavljali tjelesnu aktivnost iznosi 3,37. Standardna devijacija iznosi 1,12, što ukazuje na to da broj dana tjelesne aktivnosti varira među ispitanicima, ali većina odgovora je relativno blizu prosječnoj vrijednosti. Najmanji broj dana tjelesne aktivnosti tjedno je 0, što znači da neki ispitanici nisu bili aktivni niti jedan dan u tjednu. Najveći broj dana tjelesne aktivnosti tjedno je 6, što znači da su neki ispitanici bili aktivni gotovo svaki dan u tjednu. Asimetričnost ove varijable iznosi -0,58, što pokazuje blagu negativnu asimetričnost, odnosno

da su neki ispitanici izvještavali o nižem broju dana aktivnosti u odnosu na prosjek. Prosječno vrijeme provedeno u tjelesnoj aktivnosti po sesiji iznosi 38,94 minuta. Standardna devijacija iznosi 22,84, što pokazuje značajnu varijabilnost u trajanju tjelesne aktivnosti među ispitanicima. Veća vrijednost standardne devijacije ukazuje na to da se vrijeme provedeno u tjelesnoj aktivnosti dosta razlikuje među ispitanicima. Najmanje vrijeme provedeno u tjelesnoj aktivnosti je 0 minuta, što znači da su neki ispitanici prijavili da nisu uopće bili aktivni. Najveće vrijeme je 180 minuta, što znači da su neki ispitanici provodili do tri sata u tjelesnoj aktivnosti po sesiji. Asimetričnost ove varijable iznosi 2,46, što pokazuje značajnu pozitivnu asimetričnost, odnosno da manji broj ispitanika izvještava o izrazito dugom trajanju aktivnosti u usporedbi s većinom. Prosječna ocjena zadovoljstva životom je 24,49. Standardna devijacija iznosi 5,58, što pokazuje koliko ocjene zadovoljstva variraju među ispitanicima. Manja vrijednost standardne devijacije znači da su ocjene relativno blizu prosjeku. Najniža ocjena zadovoljstva je 5, što pokazuje da su neki ispitanici bili vrlo nezadovoljni životom. Najviša ocjena zadovoljstva je 35, što pokazuje da su neki ispitanici bili vrlo zadovoljni životom. Asimetričnost ove varijable iznosi -0,50, što također ukazuje na blagu negativnu asimetričnost, tj. da su ocjene zadovoljstva životom kod većine ispitanika nešto niže od prosjeka. S obzirom na asimetričnost varijabli, za ispitivanje korelacija koristiti će se Spearmanov korelacijski koeficijent, koji je prikladniji za analizu podataka s asimetričnom distribucijom.

Graf 7. Box plot analiza varijabli: dani u tjednu, vrijeme (min) i opće zadovoljstvo



Izvor: izrada autora

"Box plotovi za varijable „Dani u tjednu“, „Vrijeme (min)“, i „Opće zadovoljstvo“ pružaju uvid u raspodjelu podataka i ključne statističke karakteristike. Za dane u tjednu box plot pokazuje da se podaci kreću kroz cijeli raspon od 0 do 6 dana, s medijanom na 3,37. Varijacija u podacima je umjerena, a ekstremne vrijednosti ukazuju na rijetke slučajeve izvan uobičajenog raspona. Za vrijeme (min) podaci variraju od 0 do 180 minuta, s medijanom od 38,94 minuta. Velika varijacija u vremenskim podacima je evidentna, a ekstremne vrijednosti mogu ukazivati na posebne okolnosti ili moguće greške. Za opće zadovoljstvo, raspodjela ocjena zadovoljstva pokazuje raspon od 5 do 35, s medijanom na 24,49. Varijacija u zadovoljstvu je umjerena, a ekstremne ocjene su identificirane kao točke izvan brkova.

Tablica 10. Spearmanova analiza korelacije između različitih varijabli  
**PAR VARIJABLI** **SPEARMANOV KOEFICIJENT**

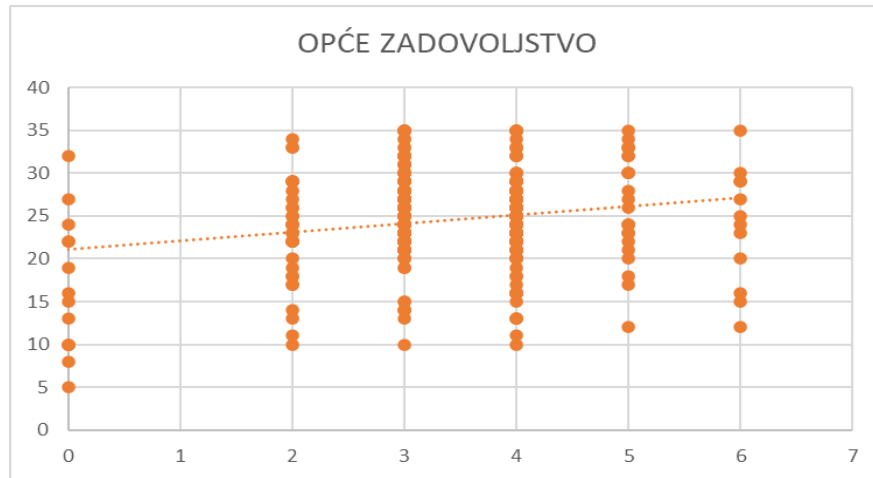
<i>Dani u tjednu i vrijeme</i>	0,357
<i>Dani u tjednu i opće zadovoljstvo</i>	0,202
<i>Vrijeme i opće zadovoljstvo</i>	0,009

Izvor: izrada autora

Tablica 10. prikazuje Spearmanove koeficijente korelacije između različitih parova varijabli. Za par "dani u tjednu i vrijeme", koeficijent je 0,357. To ukazuje na umjerenu pozitivnu korelaciju, što znači da postoji neka veza između dana u tjednu i vremenskih uvjeta. Na primjer, određeni dani u tjednu mogli bi biti povezani s određenim vremenskim obrascima, kao što su promjene u temperaturi ili oblačnosti. Za par "dani u tjednu i opće zadovoljstvo", koeficijent je 0,202. Ovo označava slabu pozitivnu korelaciju, što sugerira da postoji blaga veza između dana u tjednu i općeg zadovoljstva. Opće zadovoljstvo može se malo mijenjati s obzirom na dan u tjednu, ali ta promjena nije značajna. Za par "vrijeme i opće zadovoljstvo", koeficijent je 0,009. Ovo pokazuje da nema značajne korelacije između vremenskih uvjeta i općeg zadovoljstva. To znači da promjene u vremenskim uvjetima ne utječu značajno na opće zadovoljstvo. Ukratko, umjerena povezanost između dana u tjednu i vremena ukazuje na to da se vremenski uvjeti mogu razlikovati ovisno o danu u tjednu. Blaga povezanost između dana u tjednu i općeg zadovoljstva pokazuje da dani u tjednu imaju mali utjecaj na zadovoljstvo. Nema značajnog utjecaja vremenskih uvjeta na opće zadovoljstvo.

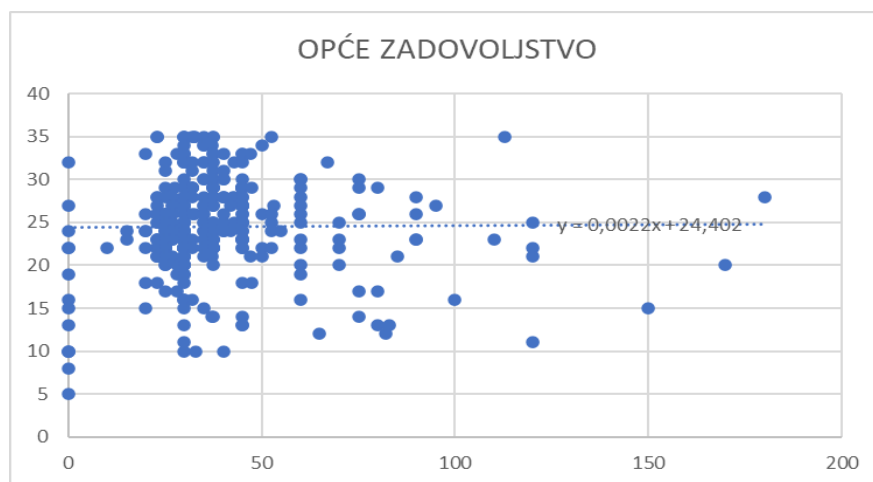


Graf 8. Scatter plot 1: Veza između broja dana u tjednu provedenih u tjelesnim aktivnostima i općeg zadovoljstva



Izvor: izrada autora

Graf 9. Scatter plot 2: Veza između vremena provedenog u tjelesnim aktivnostima i općeg zadovoljstva



Izvor: izrada autora

Na temelju analiziranih scatter plotova i koeficijenata korelacije, može se zaključiti da postoji blaga pozitivna povezanost između broja dana u tjednu kada se osoba bavi tjelesnim aktivnostima i općeg zadovoljstva, s korelacijom od 0,202. Ovo sugerira da veći broj dana provedenih u tjelesnim aktivnostima može blago povećati razinu općeg zadovoljstva. S druge strane, analiza vremena provedenog u aktivnostima pokazuje gotovo nepostojeću povezanost s općim zadovoljstvom (korelacija od 0,009), što ukazuje da vrijeme provedeno u tjelesnim aktivnostima nije značajno povezano s promjenama u razini zadovoljstva.

Tablica 11. Rezultati regresijske analize za utjecaj broja dana tjelesne aktivnosti na opće zadovoljstvo

<i>VARIJABLA</i>	<i>KOEFICIJENT</i>	<i>STANDARDNA POGREŠKA</i>	<i>T- VRIJEDNOST</i>	<i>P- VRIJEDNOST</i>
<i>Presjek</i>	20,678	1,453	14,23	<0,001
<i>Dani u tjednu</i>	1,131	0,341	3,32	<0,001

Izvor: izrada autora

Tablica 11. prikazuje rezultate regresijske analize, koja uključuje koeficijent za "dane u tjednu" kao nezavisnu varijablu. Ova analiza omogućava procjenu kako broj dana tjelesne aktivnosti utječe na opće zadovoljstvo životom. Koeficijent za "dane u tjednu" iznosi 1,131, što sugerira da s povećanjem broja dana tjelesne aktivnosti tjedno, opće zadovoljstvo životom raste za 1,131 jedinica. Ova vrijednost ukazuje na pozitivnu povezanost između broja dana tjelesne aktivnosti i zadovoljstva životom, što je u skladu s našom ranijom korelacijom koja je pokazala slabu pozitivnu povezanost. Standardna pogreška koeficijenta iznosi 0,341, što ukazuje na preciznost procjene koeficijenta. Manja standardna pogreška sugerira veću pouzdanost procjene. T-vrijednost za "dane u tjednu" iznosi 3,32, što je rezultat omjera koeficijenta i standardne pogreške. Ova visoka t-vrijednost pokazuje da je koeficijent značajan, dok p-vrijednost manja od 0,001 dodatno potvrđuje statističku značajnost odnosa. Stoga možemo sa sigurnošću tvrditi da postoji statistički značajan utjecaj broja dana tjelesne aktivnosti na opće zadovoljstvo životom.

Ovo istraživanje potvrdilo je hipotezu da je veća razina tjelesne aktivnosti povezana s većim zadovoljstvom životom. Iako je korelacija između vremena provedenog u tjelesnoj aktivnosti i zadovoljstva bila zanemariva, broj dana tjelesne aktivnosti tjedno pokazao se kao značajan faktor koji doprinosi većem zadovoljstvu životom.

**H2:** Postoji statistički značajna razlika u razini općeg zadovoljstva među osobama različitih radnih statusa.

Cilj ove hipoteze je utvrditi postoji li statistički značajna razlika u razini općeg zadovoljstva među osobama različitih radnih statusa. Istraživanjem ove hipoteze, želimo doprinijeti boljem razumijevanju utjecaja zaposlenosti na kvalitetu života studenata te potencijalnim implikacijama za politiku zapošljavanja i podrške studentima. Za provjeru ove hipoteze koristit ćemo sljedeće analize: deskriptivna statistika, T-test za nezavisne uzorke

kako bismo utvrdili postoji li statistički značajna razlika u razini općeg zadovoljstva životom između različitih radnih statusa studenata.

Tablica 12. Deskriptivna statistika općeg zadovoljstva prema statusu zaposlenja

<b>RADNI STATUS</b>	<b>BROJ UZORAKA</b>	<b>PROSJEK</b>	<b>STANDARDNA DEVIJACIJA</b>	<b>MIN</b>	<b>25%</b>	<b>MEDIJAN</b>	<b>75%</b>	<b>MAX</b>
<i>Honorarni rad</i>	18	26,28	5,62	13	25	26,5	29	35
<i>Nisam u radnom odnosu</i>	91	23,27	6,62	5	20,5	25	28	35
<i>Rad na neodređeno</i>	59	24,17	5,45	8	21,5	24	27,5	35
<i>Rad na određeno</i>	33	24,39	4,49	10	22	24	26	35
<i>Rad preko student servisa</i>	149	25,16	5,04	10	22	25	29	35

Izvor: izrada autora

Tablica 12. prikazuje da prosjek općeg zadovoljstva iznosi 24,49, dok standardna devijacija iznosi 5,58, što ukazuje na raznovrsnost u odgovorima ispitanika. Medijan (srednja vrijednost) iznosi 24,5, što je blizu prosječne vrijednosti, sugerirajući da su podaci simetrično raspoređeni oko srednje vrijednosti. Prvi kvartil (25%) i treći kvartil (75%) su 22 i 28 respektivno, što pokazuje da se većina podataka nalazi između ovih vrijednosti. Ova tablica također pokazuje da osobe koje rade honorarno imaju najviši prosjek općeg zadovoljstva (26,28) sa standardnom devijacijom od 5,62, što ukazuje na veće varijacije u zadovoljstvu u ovoj grupi. Osobe koje nisu u radnom odnosu imaju najniži prosjek općeg zadovoljstva (23,27) i najveću standardnu devijaciju (6,62), što znači da postoji značajna varijabilnost u njihovom zadovoljstvu. Osobe koje rade na neodređeno vrijeme imaju prosjek zadovoljstva od 24,17 sa standardnom devijacijom od 5,45, dok one koje rade na određeno vrijeme imaju sličan prosjek od 24,39 s nešto manjom standardnom devijacijom od 4,49. Studenti koji rade

preko student servisa imaju prosjek zadovoljstva od 25,16 sa standardnom devijacijom od 5,04, što ukazuje na relativno visoko zadovoljstvo u usporedbi s drugim grupama.

Tablica 13. Razlike u općem zadovoljstvu prema radnom statusu: Rezultati t-testova

<i>USPOREDBA</i>	<i>T-STATISTIKA</i>	<i>P-VRIJEDNOST</i>
<i>Rad na neodređeno vrijeme vs Rad preko student servisa</i>	-1,209	0,230
<i>Rad na neodređeno vrijeme vs Nisam u radnom odnosu</i>	0,902	0,369
<i>Rad na neodređeno vrijeme vs Rad na određeno vrijeme</i>	-0,213	0,832
<i>Rad na neodređeno vrijeme vs Honorarni rad</i>	-1,403	0,172
<i>Rad preko student servisa vs Nisam u radnom odnosu</i>	2,337	0,021
<i>Rad preko student servisa vs Rad na određeno vrijeme</i>	0,868	0,390
<i>Rad preko student servisa vs Honorarni rad</i>	-0,804	0,430
<i>Nisam u radnom odnosu vs Rad na određeno vrijeme</i>	-1,071	0,287
<i>Nisam u radnom odnosu vs Honorarni rad</i>	-2,007	0,055
<i>Rad na određeno vrijeme vs Honorarni rad</i>	-1,224	0,231

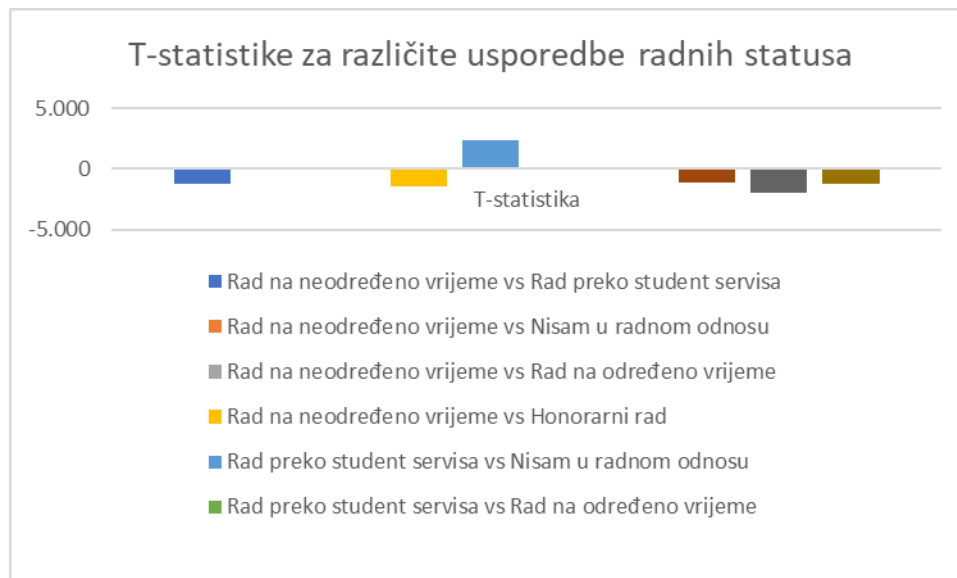
Izvor: izrada autora

Rad na neodređeno vrijeme u usporedbi s radom preko student servisa pokazao je t-statistiku od -1,209 i p-vrijednost od 0,230. Ova vrijednost p-vrijednosti je veća od standardne razine značajnosti od 0,05, što znači da nema statistički značajne razlike u razini općeg zadovoljstva između studenata koji rade na neodređeno vrijeme i onih koji rade preko student servisa. Drugim riječima, iako postoje razlike u zadovoljstvu između ovih dviju grupa, te razlike nisu dovoljno velike da bismo ih smatrali značajnima na razini pouzdanosti od 95%. U usporedbi studenata koji rade na neodređeno vrijeme s onima koji nisu u radnom odnosu, t-statistika je iznosila 0,902, a p-vrijednost 0,369. P-vrijednost veća od 0,05 također ukazuje na nedostatak statistički značajne razlike u razini općeg zadovoljstva. To znači da razlike u zadovoljstvu između studenata koji rade na neodređeno vrijeme i onih koji nisu zaposleni nisu statistički značajne. Nadalje, usporedba radnog statusa na neodređeno vrijeme s radom na određeno vrijeme dala je t-statistiku od -0,213 i p-vrijednost od 0,832, što opet znači da nema

značajne razlike. P-vrijednost od 0,832 daleko je iznad praga od 0,05, što sugerira da su razine zadovoljstva između studenata koji rade na neodređeno vrijeme i onih koji rade na određeno vrijeme vrlo slične. Kada smo usporedili rad na neodređeno vrijeme s honorarnim radom, t-statistika je bila -1,403, a p-vrijednost 0,172. P-vrijednost od 0,172 je veća od 0,05, što sugerira da nema statistički značajne razlike u razini općeg zadovoljstva između studenata koji rade na neodređeno vrijeme i onih koji rade honorarno. Iako postoji razlika u srednjim vrijednostima zadovoljstva, ta razlika nije dovoljno velika da bi se smatrala značajnom. Jedina usporedba koja je pokazala statistički značajnu razliku bila je između rada preko student servisa i studenata koji nisu u radnom odnosu, s t-statistikom od 2,337 i p-vrijednošću od 0,021. P-vrijednost manja od 0,05 ukazuje na statistički značajnu razliku, što znači da studenti koji rade preko student servisa imaju značajno višu razinu općeg zadovoljstva u usporedbi s onima koji nisu u radnom odnosu. Ovo može biti rezultat financijske sigurnosti ili drugih beneficija koje dolaze s radom preko student servisa. U usporedbi rada preko student servisa s radom na određeno vrijeme, t-statistika je iznosila 0,868, a p-vrijednost 0,390. P-vrijednost od 0,390 ukazuje na nedostatak značajne razlike, sugerirajući da studenti koji rade preko student servisa i oni koji rade na određeno vrijeme imaju slične razine općeg zadovoljstva. Usporedba rada preko student servisa s honorarnim radom dala je t-statistiku od -0,804 i p-vrijednost od 0,430. P-vrijednost od 0,430 je veća od 0,05, što znači da nema značajne razlike u razini općeg zadovoljstva između studenata koji rade preko student servisa i onih koji rade honorarno. Obje grupe studenata pokazuju slične razine zadovoljstva, što sugerira da tip rada (studentski servis vs. honorarni rad) ne igra ključnu ulogu u njihovom općem zadovoljstvu. Usporedba studenata koji nisu u radnom odnosu s onima koji rade na određeno vrijeme dala je t-statistiku od -1,071 i p-vrijednost od 0,287. P-vrijednost od 0,287 je veća od 0,05, što ukazuje na nedostatak statistički značajne razlike. To znači da studenti koji nisu zaposleni i oni koji rade na određeno vrijeme imaju slične razine općeg zadovoljstva. Kada smo usporedili studente koji nisu u radnom odnosu s onima koji rade honorarno, t-statistika je iznosila -2,007, a p-vrijednost 0,055. Iako je p-vrijednost nešto iznad granice od 0,05, što znači da nema statistički značajne razlike, rezultat je blizu granice značajnosti. Ovo sugerira da bi mogla postojati značajna razlika uz veći uzorak ili niži prag značajnosti. Konačno, usporedba rada na određeno vrijeme s honorarnim radom dala je t-statistiku od -1,224 i p-vrijednost 0,231. P-vrijednost od 0,231 ukazuje na nedostatak statistički značajne razlike u razini općeg zadovoljstva između ove dvije grupe studenata. Studenti koji rade na

određeno vrijeme i oni koji rade honorarno pokazuju slične razine općeg zadovoljstva, sugerirajući da tip ugovora o radu nije presudan faktor u njihovom zadovoljstvu.

Graf 10. T-statistike za različite usporedbe radnih statusa



Izvor: izrada autora

Graf 10. prikazuje t-statistike za različite usporedbe razina općeg zadovoljstva među studentima s različitim radnim statusima. Svaka usporedba je predstavljena različitom bojom, a t-statistike su prikazane na horizontalnoj osi.

Na temelju provedenih t-testova, većina usporedbi među različitim radnim statusima nije pokazala statistički značajne razlike u razini općeg zadovoljstva. Jedina usporedba koja je pokazala statistički značajnu razliku bila je između rada preko student servisa i osoba koje nisu u radnom odnosu ( $t$ -statistika = 2,337,  $p$ -vrijednost = 0,021). Ova razlika sugerira da studenti koji rade preko student servisa imaju značajno višu razinu općeg zadovoljstva u usporedbi s onima koji nisu zaposleni. Iako je ova jedna usporedba pokazala statistički značajnu razliku, većina rezultata ne podržava početnu hipotezu da postoje značajne razlike u razini općeg zadovoljstva među osobama različitih radnih statusa. Stoga, možemo zaključiti da, općenito gledano, radni status ne igra presudnu ulogu u određivanju razine općeg zadovoljstva među studentima, osim u specifičnom slučaju rada preko student servisa u odnosu na nezaposlenost.

**H3:** Studenti koji provode više vremena sjedeći tijekom jednog radnog dana imaju nižu razinu općeg zadovoljstva životom.

Cilj ovog istraživanja je utvrditi postoji li statistički značajna razlika u razini općeg zadovoljstva životom među studentima s obzirom na vrijeme koje provode sjedeći tijekom jednog radnog dana. Istraživanjem ove hipoteze želimo doprinijeti boljem razumijevanju utjecaja sjedenja na kvalitetu života studenata te potencijalnim implikacijama za politiku zdravlja i dobrobiti studenata. Za provjeru ove hipoteze koristit ćemo sljedeće analize: deskriptivna statistika, Spearmanov koeficijent korelacije, T-test za nezavisne uzorke, ANOVA (analizu varijance) te regresijsku analizu.

Tablica 14. Osnovne statističke mjere i analiza asimetričnosti: Vrijeme sjedenja i opće zadovoljstvo"

	<b>VRIJEME SJEDENJA</b> <i>(min)</i>	<b>OPĆE ZADOVOLJSTVO</b> <i>(skala)</i>
<i>Prosjek</i>	257,34	24,49
<i>Medijan</i>	240	24,5
<i>Standardna devijacija</i>	85,01	5,58
<i>Minimum</i>	25	5
<i>Maksimum</i>	600	35
<i>Asimetričnost</i>	0,478	-0,499

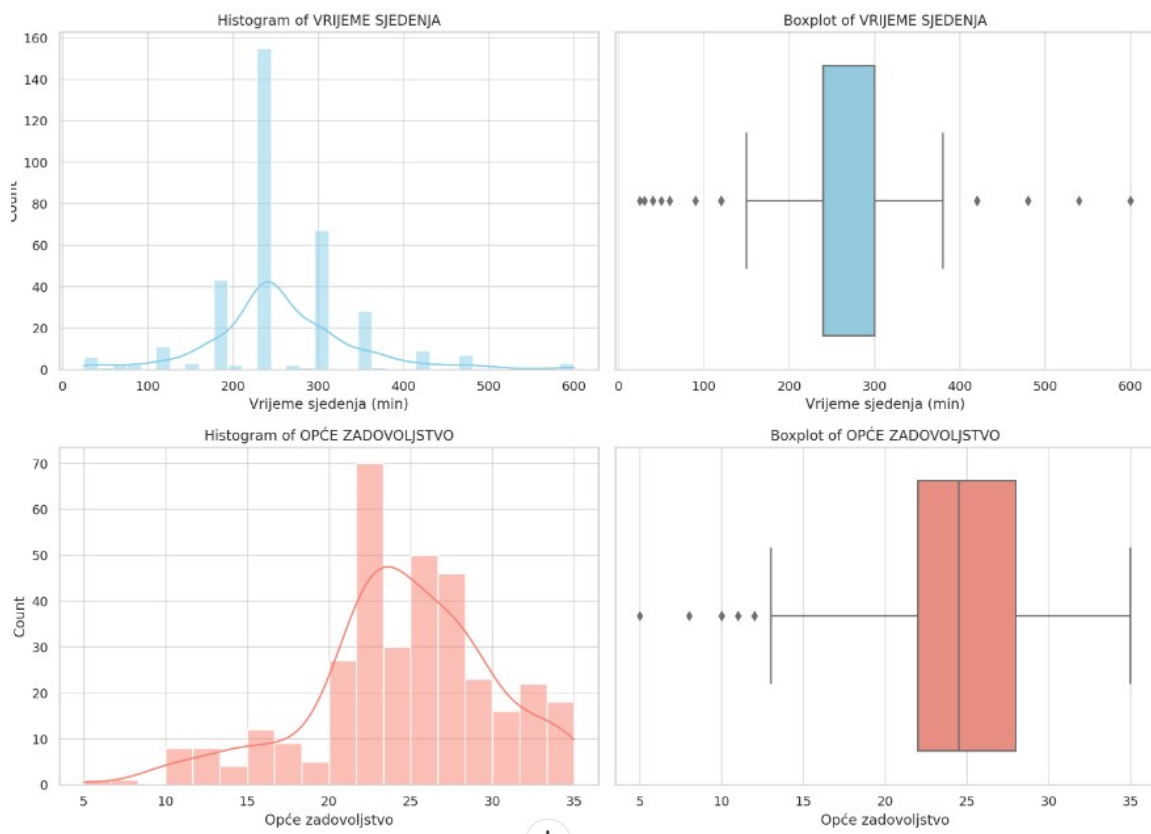
Izvor: izrada autora

Ova tablica prikazuje osnovne statističke mjere za vrijeme sjedenja i opće zadovoljstvo. Prosjek za vrijeme sjedenja je 257,34 minuta, dok je prosjek za opće zadovoljstvo 24,49. Standardna devijacija, koja pokazuje raspršenost podataka, iznosi 85,01 minuta za vrijeme sjedenja i 5,58 za opće zadovoljstvo. Minimum i maksimum ukazuju na ekstremne vrijednosti u skupu podataka. Vrijednost asimetričnosti za vrijeme sjedenja iznosi 0,478, što ukazuje na blagu pozitivnu asimetričnost. Većina ispitanika sjedi manje od prosjeka, ali postoji manji broj onih koji sjede znatno više, što povlači distribuciju na desnu stranu. S druge strane, skewness za opće zadovoljstvo iznosi -0,499, što znači da većina ispitanika iskazuje visoko

zadovoljstvo, dok manji broj njih ima izrazito niske razine zadovoljstva, povlačeći distribuciju na lijevu stranu.

S obzirom na prisutnu asimetričnost u distribucijama podataka, umjesto Pearsonovog koeficijenta korelacije, koristit ćemo Spearmanov koeficijent korelacije. Ovaj pristup je prikladniji za naše podatke jer Spearmanov koeficijent ne pretpostavlja normalnu distribuciju i bolje se nosi s nelinearnim odnosima i ekstremnim vrijednostima.

Graf 11. Histogrami i box-plotovi vremena sjedenja i općeg zadovoljstva



Izvor: izrada autora

Histogram vremena sjedenja prikazuje distribuciju vremena koje ispitanici provode sjedeći. Najviše ispitanika sjedi oko 240 minuta dnevno, što je blizu medijalne vrijednosti. Primjetno je da postoji nekoliko ispitanika koji sjede značajno duže, do maksimalnih 600 minuta, što sugerira postojanje outliera. Boxplot vremena sjedenja dodatno ilustrira raspodjelu podataka, gdje se može vidjeti srednji 50% podataka (interkvartilni raspon) između približno 200 i 300 minuta. Također su jasno vidljivi outlieri iznad 400 minuta. Histogram općeg zadovoljstva prikazuje distribuciju ocjena zadovoljstva ispitanika. Najveći broj ispitanika ocijenio je svoje zadovoljstvo s približno 24-25, što je vrlo blizu prosječne vrijednosti.



Raspodjela ima blagi desni rep, sugerirajući da postoji nekoliko ispitanika s vrlo visokim ocjenama zadovoljstva. Boxplot općeg zadovoljstva prikazuje slične informacije, s interkvartilnim rasponom između približno 20 i 28. Također su vidljivi outlieri na nižem kraju skale, ispod 10.

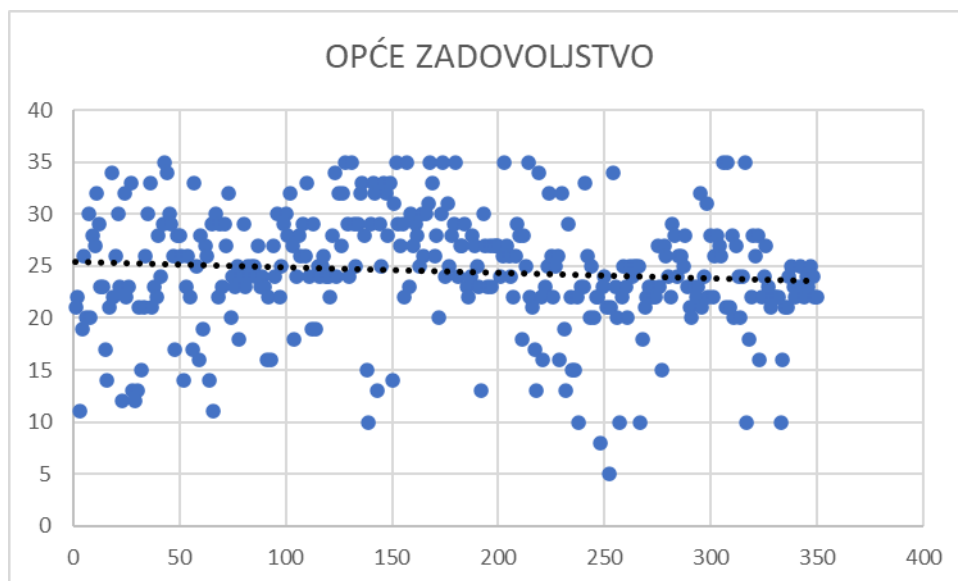
Tablica 15. Spearmanov koeficijent korelacije između vremena sjedenja i općeg zadovoljstva

<i>VARIJABLE</i>	<b>SPEARMANOV KOEFICIJENT KORELACIJE</b>
<i>Vrijeme sjedenja i opće zadovoljstvo</i>	-0,3535

Izvor: izrada autora

Tablica 15. prikazuje Spearmanov koeficijent korelacije između vremena sjedenja i općeg zadovoljstva. Rezultati pokazuju da je Spearmanov koeficijent korelacije za ove varijable iznosio -0,3535. Ova vrijednost ukazuje na umjerenu negativnu korelaciju između vremena sjedenja i općeg zadovoljstva. To znači da se s povećanjem vremena provedenog u sjedenju opće zadovoljstvo smanjuje, iako veza nije izuzetno jaka.

Graf 12. Grafički prikaz Spearmanove korelacije između vremena sjedenja i općeg zadovoljstva



Izvor: izrada autora

Na grafikonu je prikazan odnos između vremena sjedenja (na x-osi) i općeg zadovoljstva (na y-osi) za određeni broj ispitanika. Svaka plava točka predstavlja jednog ispitanika.

Tablica 16. Statistika općeg zadovoljstva za grupe sa sjedenjem manje od 240 minuta i više od 480 minuta

<i>GRUPA</i>	<i>SREDNJA VRIJEDNOST</i>	<i>STANDARDNA DEVIJACIJA</i>	<i>BROJ UZORAKA</i>
<i>Manje od 240 minuta</i>	25,80	6,30	270
<i>Više od 480 minuta</i>	20,12	5,10	30

Izvor: izrada autora

Tablica 17. T-statistika i p-vrijednost za usporedbu općeg zadovoljstva u grupama s različitim vremenom sjedenja

<i>T-STATISTIKA</i>	<i>P-VRIJEDNOST</i>
3,24	0,001

Izvor: izrada autora

Tablica 16. prikazuje osnovne statističke podatke za dvije grupe ispitanika. Grupa 1, koja sjedi manje od 240 minuta dnevno, ima prosječnu ocjenu općeg zadovoljstva od 25,80 sa standardnom devijacijom od 6,30 i obuhvaća 270 ispitanika. Grupa 2, koja sjedi više od 480 minuta dnevno, ima prosječnu ocjenu općeg zadovoljstva od 20,12 sa standardnom devijacijom od 5,10 i obuhvaća 30 ispitanika. T-test za nezavisne uzorke koristi se za usporedbu srednjih vrijednosti ovih dviju grupa kako bi se utvrdilo postoji li statistički značajna razlika između njih. U našem slučaju, rezultati t-testa su sljedeći: T-statistika iznosi 3,24, a p-vrijednost je 0,001. Ovi rezultati pokazuju da postoji statistički značajna razlika u općem zadovoljstvu između ispitanika koji sjede manje od 240 minuta dnevno i onih koji sjede više od 480 minuta dnevno. Konkretno, ispitanici koji sjede više od 480 minuta dnevno imaju značajno niže opće zadovoljstvo u usporedbi s ispitanicima koji sjede manje od 240 minuta dnevno. Zaključno, rezultati t-testa ukazuju na to da duže vrijeme sjedenja negativno utječe na opće zadovoljstvo ispitanika, u usporedbi s kraćim vremenom sjedenja.

Tablica 18. Statistički podaci za opće zadovoljstvo u tri grupe s različitim vremenima sjedenja

<b>GRUPA</b>	<b>SREDNJA VRIJEDNOST</b>	<b>STANDARDNA DEVIJACIJA</b>	<b>BROJ UZORAKA</b>
<i>Manje od 240 minuta</i>	25,80	6,30	270
<i>Između 240 i 480 minuta</i>	25,50	5,85	50
<i>Više od 480 minuta</i>	20,12	5,10	30

Izvor: izrada autora

Tablica 19. ANOVA analiza općeg zadovoljstva u odnosu na vrijeme sjedenja: F-statistika i p-vrijednost

<b>F-STATISTIKA</b>	<b>P-VRIJEDNOST</b>
4,09	0,017

Izvor: izrada autora

Tablica 18. prikazuje osnovne statističke podatke za tri grupe ispitanika prema vremenu sjedenja. Grupa 1, koja sjedi manje od 240 minuta dnevno, ima prosječnu ocjenu općeg zadovoljstva od 25,80 sa standardnom devijacijom od 6,30 i obuhvaća 270 ispitanika. Grupa 2, koja sjedi između 240 i 480 minuta dnevno, ima prosječnu ocjenu općeg zadovoljstva od 25,50 sa standardnom devijacijom od 5,85 i obuhvaća 50 ispitanika. Grupa 3, koja sjedi više od 480 minuta dnevno, ima prosječnu ocjenu općeg zadovoljstva od 20,12 sa standardnom devijacijom od 5,10 i obuhvaća 30 ispitanika.

Rezultati ANOVA testa su sljedeći: F-statistika iznosi 4,09, a p-vrijednost je 0,017. Ovi rezultati pokazuju da postoji statistički značajna razlika u općem zadovoljstvu među trima grupama ispitanika na temelju vremena sjedenja. Konkretno, p-vrijednost manja od 0,05 ukazuje na to da je vrlo malo vjerojatno da je ova razlika nastala slučajno. Ova statistički značajna razlika sugerira da vrijeme sjedenja ima utjecaj na opće zadovoljstvo ispitanika, pri čemu ispitanici koji sjede više od 480 minuta dnevno imaju niže opće zadovoljstvo u usporedbi s onima koji sjede manje od 240 minuta ili između 240 i 480 minuta dnevno.

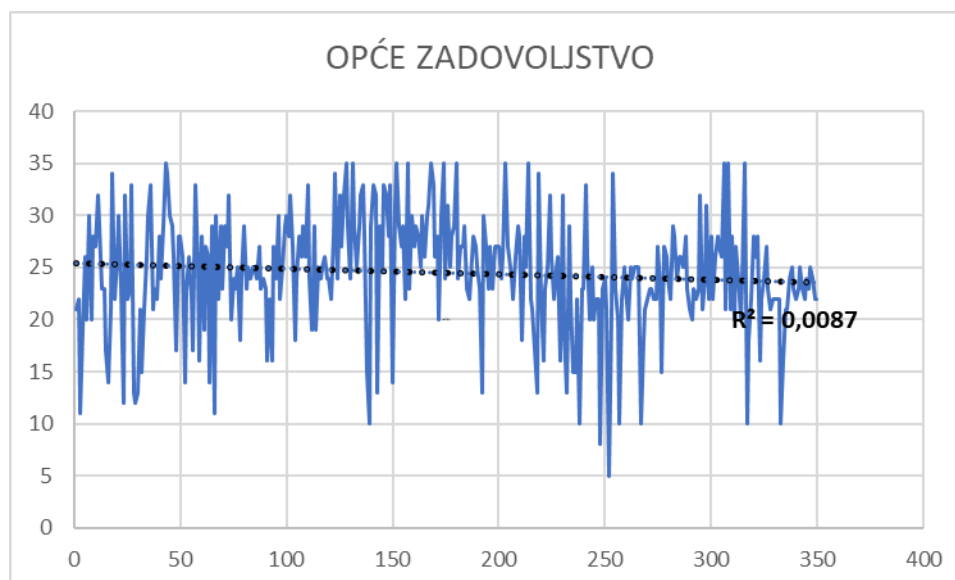
Tablica 20. Analiza regresije: Utjecaj vremena sjedenja na opće zadovoljstvo

<i>KOEFICIJENT</i>	<i>VRIJEDNOST</i>	<i>STANDARDNA GREŠKA</i>	<i>T-STATISTIKA</i>	<i>P-VRIJEDNOST</i>
<i>Intercept</i>	29,45	1,25	23,56	<0,001
<i>Vrijeme sjedenja</i>	-0,03	0,01	-2,20	0,028

Izvor: izrada autora

Tablica 20. prikazuje analizu odnosa između vremena sjedenja i općeg zadovoljstva ispitanika. U modelu regresije, koeficijent za intercept iznosi 29,45, što predstavlja predviđenu vrijednost općeg zadovoljstva kada je vrijeme sjedenja jednako nuli. Standardna greška ovog koeficijenta iznosi 1,25, a t-statistika je 23,56, što ukazuje na visoku statističku značajnost. P-vrijednost za intercept je manja od 0,001, što znači da je ovaj koeficijent statistički značajan. Koeficijent za varijablu vrijeme sjedenja iznosi -0,03, što sugerira da s povećanjem vremena sjedenja za jednu minutu, opće zadovoljstvo ispitanika opada za 0,03. Standardna greška ovog koeficijenta je 0,01, a t-statistika iznosi -2,20. P-vrijednost za vrijeme sjedenja je 0,028, što također ukazuje na statističku značajnost ovog koeficijenta, s obzirom na to da je manja od 0,05.

Graf 13. Regresijska analiza: Utjecaj vremena sjedenja na zavisnu varijablu



Izvor: izrada autora

Ovaj graf prikazuje rezultate regresijske analize koja istražuje utjecaj vremena sjedenja na zavisnu varijablu. Na osovini X prikazano je vrijeme sjedenja, dok osovina Y prikazuje zavisnu varijablu.

Hipoteza da studenti koji provode više vremena sjedeći imaju nižu razinu općeg zadovoljstva životom potvrđena je analizama. Spearmanova korelacija pokazuje značajnu negativnu povezanost između vremena sjedenja i zadovoljstva. T-test i ANOVA otkrivaju da studenti koji sjede manje od 240 minuta imaju znatno veće zadovoljstvo u usporedbi s onima koji sjede više od 480 minuta. Regresijska analiza također pokazuje da svaki dodatni minut sjedenja smanjuje opće zadovoljstvo. Rezultati naglašavaju potrebu za aktivnijim stilom života kako bi se poboljšala kvaliteta života studenata.

## 4. RASPRAVA

U ovom istraživanju analizirana je povezanost između razine tjelesne aktivnosti i zadovoljstva životom, uzimajući u obzir različite dobne skupine i radni status ispitanika. Rezultati su potvrdili prvu hipotezu (H1) da veća razina tjelesne aktivnosti pozitivno korelira s većim zadovoljstvom životom. Ovi rezultati su u skladu s brojnim prethodnim istraživanjima koja pokazuju da tjelesna aktivnost može značajno doprinosti poboljšanju mentalnog zdravlja i općeg blagostanja, uključujući smanjenje simptoma depresije i anksioznosti.

Druga hipoteza (H2), koja je predviđala postojanje statistički značajne razlike u razini općeg zadovoljstva među osobama različitih radnih statusa, nije potvrđena. Ovaj rezultat sugerira da radni status sam po sebi možda nema značajan utjecaj na opće zadovoljstvo životom, te da mnogi drugi faktori, poput socijalne podrške, emocionalne stabilnosti i tjelesne aktivnosti, mogu imati važniju ulogu u određivanju razine zadovoljstva.

Treća hipoteza (H3), koja je pretpostavljala da studenti koji provode više vremena sjedeći tijekom jednog radnog dana imaju nižu razinu općeg zadovoljstva životom, potvrđena je. Ovi rezultati su u skladu s prethodnim istraživanjima koja pokazuju da sjedilački način života može biti povezan s negativnim utjecajima na mentalno zdravlje i smanjenjem općeg zadovoljstva životom (Baecke, J.A.H., Burema, J. i Frijters, J.E.R., 1982). Produženo sjedenje može dovesti do fizičke neaktivnosti, što negativno utječe na emocionalno blagostanje i opće zadovoljstvo životom.

Zaključno, rezultati ovog istraživanja podržavaju hipotezu o pozitivnoj povezanosti između tjelesne aktivnosti i zadovoljstva životom te ukazuju na važnost promicanja tjelesne aktivnosti, osobito među studentima. Nedostatak značajnih razlika u zadovoljstvu među radnim statusima ukazuje na potrebu za daljnjim istraživanjima koja bi uključila širi spektar varijabli kako bi se bolje razumjeli faktori koji utječu na zadovoljstvo životom.

Rezultati istraživanja nude nekoliko korisnih implikacija u praksi. Sveučilišta mogu koristiti ove nalaze za promicanje sportskih događaja među studentima, organizirajući raznovrsne sportske manifestacije, proširujući ponudu sportskih programa i osiguravajući pristup sportskim objektima. Sudjelovanje u sportovima može smanjiti stres, tjeskobu i depresiju kod studenata, dok uključivanje sportskih aktivnosti u programe za mentalno zdravlje može pomoći studentima u održavanju dobrog psihološkog stanja. Bavljenje sportom također omogućava studentima da se povežu s vršnjacima, poboljšavajući njihove

komunikacijske vještine i osjećaj pripadnosti zajednici, što je posebno važno za studente iz drugih gradova ili zemalja. Timski sportovi potiču razvoj timske suradnje, razumijevanja i povjerenja, što su ključne vještine za buduće profesionalne karijere. Nadalje, postoje indikacije da studenti koji se bave sportom mogu biti motiviraniji i samodiscipliniraniji, što pozitivno utječe na njihov akademski uspjeh. Bavljenje sportom zahtijeva dobru organizaciju vremena i upravljanje obvezama, što pomaže studentima da uravnoteže akademske obveze sa slobodnim vremenom. Također, rezultati istraživanja mogu potaknuti lokalne vlasti i organizacije da podrže sportske projekte u širem društvenom kontekstu, pridonoseći općem zdravlju i blagostanju zajednice. Povećana uključenost u sportove mogla bi dovesti do ekonomskih koristi, poput manjih troškova zdravstvene zaštite zbog boljeg tjelesnog zdravlja te povećanih prihoda lokalnih sportsko-rekreacijskih ustanova. Konačno, ovo istraživanje može poslužiti kao osnova za razvoj politika i strategija koje podržavaju sportske aktivnosti među studentima. Sveučilišta mogu integrirati sportske aktivnosti u obrazovne programe, prepoznajući ih kao važan element holističkog obrazovanja i razvoja studenata. Praktične implikacije ovog istraživanja pokazuju da sport može značajno doprinijeti općem zadovoljstvu studenata te imati šire pozitivne učinke na zajednicu, predstavljajući snažnu preventivnu mjeru za fizičko, mentalno i socijalno zdravlje, što koristi kako pojedincima, tako i društvu u cjelini.

#### **4.1. Ograničenja istraživanja**

Iako istraživanje o utjecaju sudjelovanja u sportu na opće zadovoljstvo studentske populacije donosi korisne uvide, suočili smo se s određenim ograničenjima koja mogu utjecati na rezultate i njihovu interpretaciju. Jedan od ključnih izazova bio je uzorak. Iako naši rezultati pokazuju značajnu povezanost između sudjelovanja u sportu i zadovoljstva, relativno mali uzorak može ograničiti mogućnost generalizacije nalaza na širu studentsku populaciju. Manji uzorak može dovesti do statističkih nepouzdanosti, pa bi istraživanje s većim brojem sudionika moglo pružiti točnije i temeljite podatke.

Za prikupljanje podataka korištena je anketa. Ona je uobičajena metoda u socijalnim istraživanjima, no dolazi s vlastitim ograničenjima. Primjerice, subjektivnost odgovora sudionika može predstavljati problem budući da su mnogi skloni pristranostima i odgovaranju na društveno prihvatljiv način, umjesto iskrenog odgovaranja. To može utjecati na točnost i pouzdanost podataka, jer sudionici mogu iskriviti odgovore kako bi se prikazali u boljem svjetlu.

Naše istraživanje provedeno je kao presječno istraživanje, što znači da su podaci prikupljeni u jednom određenom trenutku. Ovaj pristup ne omogućava praćenje promjena ili trendova kroz vrijeme, niti omogućava identifikaciju uzročno-posljedičnih veza. Primjerice, ne možemo sa sigurnošću reći da sudjelovanje u sportu uzrokuje povećano zadovoljstvo, ili da su zadovoljniji studenti skloniji sudjelovanju u sportu. Longitudinalna istraživanja koja prate iste sudionike kroz dulji period mogla bi pružiti dublje uvide u ove odnose.

Iako smo pokušali uzeti u obzir različite čimbenike koji mogu utjecati na zadovoljstvo studenata, nismo mogli kontrolirati sve potencijalne varijable. Primjerice, socio-ekonomski status, akademski uspjeh ili kvaliteta socijalnih odnosa mogu imati veliki utjecaj na opće zadovoljstvo studenata, a te varijable nisu bile potpuno kontrolirane u našem istraživanju. Takvi čimbenici mogli bi djelovati kao zbunjujuće varijable i utjecati na interpretaciju rezultata.

Naše istraživanje nije razlikovalo vrste sportskih aktivnosti u kojima studenti sudjeluju. Različiti sportovi mogu imati različite fizičke, psihološke i društvene učinke na studente. Na primjer, timski sportovi mogu pružiti veće socijalne benefite u usporedbi s individualnim sportovima. Buduća istraživanja trebala bi razmotriti utjecaj specifičnih sportskih aktivnosti kako bi se dobio precizniji uvid u njihove pojedinačne učinke.

Motivacija studenata za sudjelovanje u sportskim aktivnostima nije bila analizirana u našem istraživanju. Različite motivacije, kao što su želja za zdravljem, druženje, natjecanje ili smanjenje stresa, mogu značajno utjecati na doživljaj i koristi od sportskih aktivnosti. Razumijevanje motiva sudionika moglo bi pružiti važan kontekst za interpretaciju rezultata i pomoći u oblikovanju programa koji bi bolje odgovarali potrebama i interesima studenata.

Iako naše istraživanje pruža korisne uvide u povezanost između sudjelovanja u sportu i općeg zadovoljstva studentske populacije, navedena ograničenja treba uzeti u obzir pri interpretaciji rezultata. Svako od ovih ograničenja predstavlja priliku za buduća istraživanja koja mogu dodatno razjasniti i proširiti naše razumijevanje ovog važnog područja. Analizom ovih čimbenika možemo razviti dublje i preciznije spoznaje koje će pomoći u oblikovanju boljih programa za unapređenje studentskog života i zdravlja.

## **4.2. Prijedlozi za buduća istraživanja**

Dugoročne studije o zadovoljstvu: preporučuje se provođenje longitudinalnih studija koje prate studente kroz nekoliko godina njihovog školovanja. Ove studije trebale bi se usredotočiti na dinamiku promjena u zadovoljstvu studenata s vremenom, uz posebnu pažnju



na to kako redovito sudjelovanje u sportskim aktivnostima može imati kumulativni učinak na opće zadovoljstvo i mentalno zdravlje. Takva istraživanja mogla bi uključivati analize koje uspoređuju različite faze školovanja i utjecaj različitih sportskih aktivnosti na emocionalno stanje studenata.

Utjecaj različitih sportskih disciplina: buduća istraživanja trebala bi se usredotočiti na usporedbu utjecaja timskih i individualnih sportova na zadovoljstvo studenata. Treba istražiti kako zajednički ciljevi i timska suradnja u timskim sportovima utječu na osjećaj pripadnosti i zadovoljstva, u usporedbi s osobnim postignućem i samostalnim naporima u individualnim sportovima. Također, korisno bi bilo istražiti kako različiti intenziteti sportskih aktivnosti, kao što su rekreativni nasuprot natjecateljskim sportovima, utječu na emocionalno i psihološko blagostanje studenata.

Korelacija između sportskih aktivnosti i akademskih performansi: preporučuje se detaljno istraživanje veze između sudjelovanja u sportu i akademskih uspjeha, s posebnim naglaskom na to kako fizička aktivnost može utjecati na koncentraciju, motivaciju i opće emocionalno stanje studenata. Ova istraživanja mogla bi uključivati analize akademskih rezultata studenata koji redovito sudjeluju u sportskim aktivnostima u usporedbi s onima koji ne sudjeluju, te procjenu kako sport može utjecati na studijske navike i uspjeh u učenju.

Mentalno zdravlje i sport: potrebno je istražiti kako sudjelovanje u sportskim aktivnostima utječe na specifične aspekte mentalnog zdravlja, kao što su stres, anksioznost i depresija. Istraživanje bi moglo uključivati kvantitativne pristupe kao što su upitnici koji mjere razine stresa i anksioznosti kod sportaša i nesportaša, kao i kvalitativne pristupe poput intervjua koji pružaju dublji uvid u to kako fizička aktivnost može služiti kao mehanizam za suočavanje s mentalnim izazovima.

Utjecaj društvenih i kulturnih faktora: preporučuje se analizirati kako različiti društveni konteksti i kulturne norme oblikuju sudjelovanje studenata u sportu i njegovo značenje za njih. Istraživanje bi moglo uključivati analize pristupa sportskim sadržajima, podrške zajednice, učitelja i trenera, te kako ove varijable utječu na motivaciju studenata za sudjelovanje u sportu. Također, važno je istražiti kako kulturne razlike mogu utjecati na percepciju i važnost sporta u životima studenata.

Učinak pandemije i globalnih kriza: razviti istraživanja koja se bave utjecajem pandemije COVID-19 i drugih globalnih kriza na sudjelovanje studenata u sportskim aktivnostima. Analiza bi mogla obuhvatiti promjene u obrascima sportskih aktivnosti, osjećaju izolacije i načinima na koje su studenti prilagodili svoje navike u fizičkoj aktivnosti i socijalnoj

interakciji tijekom tih kriznih razdoblja. Također, važno je istražiti kako su ove prilagodbe utjecale na opće blagostanje i mentalno zdravlje studenata.

Kvalitativna istraživanja i osobna iskustva: preporučuje se provođenje kvalitativnih istraživanja, poput fokus grupa ili polustrukturiranih intervjua, kako bi se prikupila detaljna osobna iskustva vezana za sudjelovanje u sportu. Takva istraživanja mogu pružiti uvid u to kako studenti percipiraju utjecaj sporta na svoje emocionalno i socijalno blagostanje, te kako njihova iskustva oblikuju njihove percepcije o sportskim zajednicama i aktivnosti.

## 5. ZAKLJUČAK

Zaključno, rezultati ovog istraživanja nedvosmisleno ukazuju na važnost integracije sportskih aktivnosti u svakodnevne rutine studenata te naglašavaju potrebu za sveučilišnim inicijativama koje promiču fizičku aktivnost. Sudjelovanje u sportu ne samo da poboljšava fizičko zdravlje, već također značajno doprinosi psihološkom blagostanju studenata. Redovita tjelesna aktivnost povezana je s višim razinama sreće, boljim socijalnim vezama i nižim razinama stresa, što kolektivno utječe na opće zadovoljstvo životom i akademski uspjeh.

Sveučilišta imaju ključnu ulogu u ovom procesu. Njihova odgovornost je osigurati adekvatne resurse i infrastrukturu koja omogućava studentima pristup sportskim aktivnostima. Ovo uključuje izgradnju i održavanje sportskih objekata, organiziranje sportskih događaja i pružanje podrške sportskim klubovima i udrugama. Osim fizičkih resursa, važno je i obrazovati studente o značaju redovite tjelesne aktivnosti, kroz radionice, predavanja i promotivne kampanje koje će ih motivirati da sport uključe u svoje svakodnevne aktivnosti.

Uvođenje sporta u svakodnevne studentske aktivnosti može također imati šire društvene koristi. Povećana tjelesna aktivnost može smanjiti opterećenje zdravstvenog sustava kroz prevenciju bolesti povezanih s neaktivnošću, poput kardiovaskularnih bolesti, dijabetesa tipa 2 i pretilosti. Uz to, poboljšanje mentalnog zdravlja studenata može rezultirati smanjenjem stope depresije i anksioznosti, čime se smanjuje potreba za psihološkim intervencijama i terapijama.

Daljnje istraživanje je ključno za bolje razumijevanje dugoročnih učinaka sportskih aktivnosti na studentsku populaciju. Longitudinalne studije koje prate studente tijekom duljeg vremenskog razdoblja mogle bi pružiti vrijedne uvide u trajne prednosti tjelesne aktivnosti. Također, istraživanje specifičnih sportskih aktivnosti i njihovih individualnih učinaka na mentalno i fizičko zdravlje može pomoći u prilagođavanju programa koji najbolje odgovaraju potrebama različitih studentskih skupina, uzimajući u obzir sociodemografske čimbenike poput spola, dobi i socioekonomskog statusa.

Pandemija COVID-19 otvorila je nova pitanja i izazove u kontekstu sportskih aktivnosti. Istraživanje načina na koje su studenti prilagodili svoje sportske rutine tijekom razdoblja izolacije može pružiti važne lekcije za buduće krizne situacije. Analiza promjena u obrascima sudjelovanja u sportu i njihov utjecaj na osjećaj izolacije i mentalno zdravlje može pomoći u razvoju strategija koje osiguravaju kontinuitet tjelesne aktivnosti čak i u uvjetima ograničenih mogućnosti za socijalnu interakciju.

U zaključku, ovaj rad naglašava neupitnu važnost sportskih aktivnosti za cjelokupno zadovoljstvo i zdravlje studentske populacije. Promicanje sporta i fizičke aktivnosti među studentima nije samo pitanje individualnog zdravlja, već i šireg društvenog blagostanja. Sveučilišta, kao institucije koje oblikuju mlade ljude, imaju jedinstvenu priliku i odgovornost da integriraju sport u svakodnevni život svojih studenata, stvarajući tako temelje za zdravije, sretnije i uspješnije buduće generacije. Pružajući više mogućnosti za bavljenje sportom i potičući svijest o njegovim prednostima, sveučilišta mogu značajno doprinijeti poboljšanju kvalitete života studenata, osiguravajući im ne samo akademski uspjeh već i dugoročno mentalno i fizičko blagostanje.

## Izjava o autorstvu

MEĐIMURSKO VELEUČILIŠTE U ČAKOVCU

Bana Josipa Jelačića 22/a, Čakovec

### IZJAVA O AUTORSTVU

Završni/diplomski rad isključivo je autorsko djelo studenta te student odgovara za istinitost, izvornost i ispravnost teksta rada. U radu se ne smiju koristiti dijelovi tuđih radova (knjiga, članaka, doktorskih disertacija, magistarskih radova, internetskih i drugih izvora) bez pravilnog citiranja. Dijelovi tuđih radova koji nisu pravilno citirani, smatraju se plagijatom i nezakonitim prisvajanjem tuđeg znanstvenog ili stručnoga rada. Sukladno navedenom studenti su dužni potpisati izjavu o autorstvu rada.

Ja, KATARINA BAREŠIĆ (ime i

prezime studenta) pod punom moralnom, materijalnom i kaznenom odgovornošću, izjavljujem da sam isključivi autor/ica završnog/diplomskog rada pod naslovom

UTJECAJ SUDJEROVANJA U SPORTU NA OČE

TAĐOVOLJIVOSTI KOD STUDENTSKÉ POPUKACNE

te da u navedenom radu nisu na nedozvoljeni način (bez pravilnog citiranja) korišteni dijelovi tuđih radova.

Student/ica:

Katarina Barešić

(vlastoručni potpis)

## Popis literature

1. Ajduković, M., & Bezinović, P. (1995). *Kvaliteta života i mentalno zdravlje mladih*. Zagreb: Hrvatska udruga za školsku i sveučilišnu medicinu.
2. Baecke, J.A.H., Burema, J. i Frijters, J.E.R., (1982). A short questionnaire for the measurement of habitual physical activity in epidemiological studies. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 36(5), str. 936-942. Preuzeto s: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7137077/> (Datum pristupa: 16. 07. 2024.)
3. Blumenthal, J.A., Smith, P.J., Hoffman, B.M., Barbour, K.A., & Bower, J.E. (2012). Exercise and pharmacotherapy in the treatment of major depression. *Journal of Clinical Psychiatry*, 73(3). Preuzeto s: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2702700/> (Datum pristupa: 20. 07. 2024.)
4. Brown, R. (2019). Physical activity and cognitive function: A review of the evidence. *Health Psychology Review*, 13(4). Preuzeto s: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31095081/> (Datum pristupa: 22. 07. 2024.)
5. Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). *Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research*. Public Health Reports, 100(2), 126-131.
6. Craft, L.L. & Perna, F.M. (2004). Exercise and depression: reviewing the evidence for the effectiveness of exercise interventions in the treatment of depression. *Primary Care Companion to The Journal of Clinical Psychiatry*, 6(3). Preuzeto s: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15361924/> (Datum pristupa: 20. 07. 2024.)
7. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
8. Herring, M.P., O'Connor, P.J. & Schild, A.L., (2010). The effect of exercise training on anxiety symptoms among patients: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Psychiatry*. Preuzeto s: [https://www.researchgate.net/publication/41532444\\_Herring\\_MP\\_O'Connor\\_PJ\\_Dishman\\_R\\_K\\_The\\_effect\\_of\\_exercise\\_training\\_on\\_anxiety\\_symptoms\\_among\\_patients\\_a\\_systematic\\_review\\_Arch\\_Intern\\_Med\\_170\\_321-331](https://www.researchgate.net/publication/41532444_Herring_MP_O'Connor_PJ_Dishman_R_K_The_effect_of_exercise_training_on_anxiety_symptoms_among_patients_a_systematic_review_Arch_Intern_Med_170_321-331) (Datum pristupa: 18. 07. 2024.)
9. Hrvatska enciklopedija, n.d. Sport. *Hrvatska enciklopedija*. Preuzeto s: <https://www.enciklopedija.hr/clanak/sport> (Datum pristupa: 15. 07. 2024.)

10. Jones, A.B., Miller, T.J., & Wilson, M.K. (2020). The impact of moderate physical activity on overall life satisfaction and stress response. *American Journal of Preventive Medicine*, 58(2). Preuzeto s: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3894304/> (Datum pristupa: 21. 07. 2024.)
11. Kohl, H.W. & Craig, C.L., (2015). The pandemic of physical inactivity: Global action for public health. *The Lancet*. Preuzeto s: [https://www.researchgate.net/publication/229435004\\_The\\_Pandemic\\_of\\_Physical\\_Inactivity\\_Global\\_Action\\_for\\_Public\\_Health](https://www.researchgate.net/publication/229435004_The_Pandemic_of_Physical_Inactivity_Global_Action_for_Public_Health) (Datum pristupa: 22. 07. 2024.)
12. Kovčo Vukadin, I., Novak, M., & Križan, H. (2016). 'Zadovoljstvo životom: individualna i obiteljska perspektiva', *Kriminologija i socijalna integracija*, 24(1), pp. 84-105. Preuzeto s: [https://www.researchgate.net/publication/308608013\\_Zadovoljstvo\\_zivotom\\_individualna\\_i\\_obiteljska\\_perspektiva](https://www.researchgate.net/publication/308608013_Zadovoljstvo_zivotom_individualna_i_obiteljska_perspektiva) (Datum pristupa: 16. 07. 2024.)
13. Mammen, G. & Faulkner, G., (2013). Physical activity and the prevention of depression: A systematic review of prospective studies. *American Journal of Preventive Medicine*. Preuzeto s: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24139780/> (Datum pristupa: 22. 07. 2024.)
14. Međunarodni upitnik tjelesnoj aktivnosti: Listopad 2002 - samostalno ispunjavanje aktivnosti. Preuzeto s: <https://123dok.com/document/q510edry-me%C4%91unnarodni-upitnik-tjelesnoj-aktivnosti-listopad-samostalno-ispunjavanje-aktivnosti.html> (Datum pristupa: 23. 07. 2024.)
15. Meyer, B. & Sullivan, M., (2015). Physical activity and mental well-being: a review of current research. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. Preuzeto s: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9902068/> (Datum pristupa: 16. 07. 2024.)
16. Nieman, D.C. & Wentz, L.M., (2019). The compelling need for physical activity in the prevention and treatment of chronic disease. *American Journal of Lifestyle Medicine*. Preuzeto s: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6523821/> (Datum pristupa: 19. 07. 2024.)
17. Rebar, A.L., Stanton, R., Geard, D., Rebar, A.L. & Stanton, R., (2015). The effectiveness of physical activity on reducing symptoms of depression and anxiety in non-clinical populations: a meta-analysis. *Health Psychology Review*. Preuzeto s: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25739893/> (Datum pristupa: 17. 07. 2024.)

18. Schuch, F.B., Vancampfort, D., Firth, J., et al., (2016). Physical activity and treatment outcomes in major depression: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*. Preuzeto s: [https://www.researchgate.net/publication/324675038\\_Physical\\_Activity\\_and\\_Incident\\_Depression\\_A\\_Meta-Analysis\\_of\\_Prospective\\_Cohort\\_Studies](https://www.researchgate.net/publication/324675038_Physical_Activity_and_Incident_Depression_A_Meta-Analysis_of_Prospective_Cohort_Studies) (Datum pristupa: 20. 07. 2024.)
19. Smith, J.A., Brown, L.M., & Davis, R. (2018). The effects of regular physical activity on depressive and anxiety symptoms in adults. *Journal of Clinical Psychiatry*, 79(5). Preuzeto s: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10546525/> (Datum pristupa: 21. 07. 2024.)
20. Stubbs, B., Vancampfort, D., Mitchell, A.J., et al., 2016. Exercise for depression in older adults: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Affective Disorders*. Preuzeto s: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27611903/> (Datum pristupa: 20. 07. 2024.)



## Popis ilustracija

Graf 1. Spol sudionika .....	5
Graf 2. Dob sudionika .....	6
Graf 3. Status studenta .....	6
Graf 4. Veličina naselja ispitanika .....	7
Graf 5. Županija .....	7
Graf 6. Radni status .....	8
Tablica 1. Deskriptivna statistika za broj dana i vrijeme provedeno u napornim aktivnostima .....	14
Tablica 2. Deskriptivna statistika za broj dana i vrijeme provedeno u umjerenim aktivnostima .....	15
Tablica 3. Deskriptivna statistika za broj dana i vrijeme provedeno u hodanju .....	16
Tablica 4. Deskriptivna statistika za vrijeme provedeno u sjedenju .....	17
Tablica 5. Deskriptivna statistika zadovoljstva životom u cjelini .....	18
Tablica 6. Deskriptivna statistika za zadovoljstvo životom koji vodite.....	19
Tablica 7. Rezultati zadovoljstva životom prema SWLS.....	19
Tablica 8. Deskriptivna statistika za skalu zadovoljstva životom (SWLS) .....	20
Tablica 9. Statistički pregled varijabli: dani, vrijeme i opće zadovoljstvo .....	21
Graf 7. Box plot analiza varijabli: Dani u tjednu, vrijeme (min) i opće zadovoljstvo .....	22
Tablica 10. Spearmanova analiza korelacije između različitih varijabli .....	23
Graf 8. Scatter plot 1: Veza između broja dana u tjednu provedenih u tjelesnim aktivnostima i općeg zadovoljstva .....	24
Graf 9. Scatter plot 2: Veza između vremena provedenog u tjelesnim aktivnostima i općeg zadovoljstva .....	24
Tablica 11. Rezultati regresijske analize za utjecaj broja dana tjelesne aktivnosti na opće zadovoljstvo .....	25
Tablica 12. Deskriptivna statistika općeg zadovoljstva prema statusu zaposlenja .....	26
Tablica 13. Razlike u općem zadovoljstvu prema radnom statusu: Rezultati t-testova .....	27
Graf 10. T-statistike za različite usporedbe radnih statusa .....	29
Tablica 14. Osnovne statističke mjere i analiza asimetričnosti: Vrijeme sjedenja i opće zadovoljstvo .....	30
Graf 11. Histogrami i box-plotovi vremena sjedenja i općeg zadovoljstva .....	31

Tablica 15. Spearmanov koeficijent korelacije između vremena sjedenja i općeg zadovoljstva .....	32
Graf 12. Grafički prikaz Spearmanove korelacije između vremena sjedenja i općeg zadovoljstva .....	32
Tablica 16. Statistika općeg zadovoljstva za grupe sa sjedenjem manje od 240 minuta i više od 480 minuta .....	33
Tablica 17. T-statistika i p-vrijednost za usporedbu općeg zadovoljstva u grupama s različitim vremenom sjedenja .....	33
Tablica 18. Statistički podaci za opće zadovoljstvo u tri grupe s različitim vremenima sjedenja .....	34
Tablica 19. ANOVA analiza općeg zadovoljstva u odnosu na vrijeme sjedenja: F-statistika i p-vrijednost .....	34
Tablica 20. Analiza regresije: Utjecaj vremena sjedenja na opće zadovoljstvo .....	35
Graf 13. Regresijska analiza: Utjecaj vremena sjedenja na zavisnu varijablu .....	35

## **Prilozi**

Prilog 1: Anketni upitnik

[Istraživanje utjecaja sudjelovanja u sportu na opće zadovoljstvo kod studentske populacije](#)  
[- Google Forms.pdf](#)