

Povezanost rukometa kao kineziološke aktivnosti i subjektivne dobrobiti adolescenata

Lujić, Marina

Doctoral thesis / Disertacija

2022

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:147:843429>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-09-11**

Repository / Repozitorij:

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)





Sveučilište u Zagrebu

Učiteljski fakultet

Marina Lujčić

**Povezanost rukometa kao kineziološke
aktivnosti i subjektivne dobrobiti
adolescenata**

DOKTORSKI RAD

Zagreb, 2022.



Sveučilište u Zagrebu

Učiteljski fakultet

Marina Lujčić

**Povezanost rukometa kao kineziološke
aktivnosti i subjektivne dobrobiti
adolescenata**

DOKTORSKI RAD

Mentori:

prof. dr. sc. Ivan Prskalo

prof. dr.sc. Predrag Zarevski

Zagreb, 2022.



Sveučilište u Zagrebu

Faculty of Teacher Education

Marina Lujčić

**Relationship between handball as a
kinesiological activity and the
subjective well-being of adolescent**

DOCTORAL DISSERTATION

Supervisors:

Ivan Prskalo, PhD, Full Prof.

Predrag Zarevski, PhD, Full Prof.

Zagreb, 2022.

INFORMACIJE O MENTORIMA

Ivan Prskalo rođen je 15. lipnja 1959. Dana 11. prosinca 2009. godine izabran je u znanstveno zvanje znanstvenog savjetnika u području društvenih znanosti, polje kineziologija. U trajno zvanje redovitog profesora društvenih znanosti, polje kineziologija, grane sistematska kineziologija i kineziološka edukacija, izabran je 19. svibnja 2016. na Učiteljskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu, gdje predaje više predmeta u ovim znanstvenim granama. Predaje na više doktorskih studija u zemlji i inozemstvu. U dvama mandatima izabrani je dekan Fakulteta (2012./13. – 2017./18. akademske godine). Osim toga, obnašao je dužnosti predstojnika katedre, pročelnika odsjeka, prodekana, voditelja dokorskog studija, te u dvama mandatima dužnost dekana na Visokoj učiteljskoj školi u Petrinji, gdje je bio njezin prvi izabrani dekan. Kao član Senata Sveučilišta u Zagrebu, član je izbornog povjerenstva za izbor rektora Sveučilišta u Zagrebu. Predsjednik je Upravnog vijeća Studentskog centra Sisak Sveučilišta u Zagrebu u drugome uzastopnom mandatu. Član je Nacionalnog vijeća za visoko obrazovanje i Nacionalne skupine za praćenje Bolonjskoga procesa od 2005. do 2007. Član je Ekspertne radne skupine za provedbu reforme kurikula. Obnaša dužnost posebnog savjetnika rektora Sveučilišta u Zagrebu za organizaciju, praćenje i koordinaciju nastavničkih studija na Sveučilištu. U veljači 2021. godine Nacionalno vijeće za znanost, visoko obrazovanje i tehnološki razvoj imenuje ga potpredsjednikom za visoko obrazovanje Matičnog odbora: za područje društvenih znanosti – polje pedagogije, edukacijsko-rehabilitacijske znanosti, logopedije i kineziologije. Član je uredništva međunarodnog časopisa „Kinesiology“, a od 2011. do 2019. godine glavni je urednik međunarodnoga znanstvenog časopisa „Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje“. Istraživač je na mnogim projektima koje financira Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa Republike Hrvatske, a voditelj je projekta „Kineziološka edukacija u predškolskom odgoju i primarnom obrazovanju“. Dobitnik je zahvalnice sa zlatnom značkom Hrvatskoga kineziološkog saveza za 2009. godinu za uspješan dugogodišnji rad. Godine 2013. u Bratislavi je dobitnik Thulinove nagrade (*Thulin Award*) FIEP-a Europe za izniman doprinos razvoju tjelesnog odgoja i obrazovanja na nacionalnoj i europskoj razini. Objavio je više od 170 znanstvenih i stručnih radova, deset autorskih knjiga, među kojima dva sveučilišna udžbenika na hrvatskom, od kojih jedan i

na engleskom jeziku te 15 uredničkih knjiga. Član je i predsjednik Hrvatske udruge kinezioloških metodičara, član suda časti Hrvatskog kineziološkog saveza i član predsjedništva Akademije odgojno-obrazovnih znanosti Hrvatske.

Izabran je za predsjednika Sekcija za metodiku FIEP-a Europe, član Znanstvenog vijeća za obrazovanje i školstvo HAZU-a, te redoviti član Hrvatskoga društva za znanost i umjetnost.

Predrag Zarevski rođen je 1951. godine. Osnovnu školu i gimnaziju završio je u Zagrebu. Psihologiju je diplomirao 1974. godine na Filozofskom fakultetu u Zagrebu. Kao student dobio je nagradu rektora Sveučilišta u Zagrebu. Za vrijeme studija radio je na Odsjeku za psihologiju kao laborant. Do odlaska u vojsku 1975. g. radio je kao industrijski psiholog u kombinatu *Borovo*. Nakon povratka iz vojske radio je od 1976. do 1979. g. na Tehničkoj srednjoj vojnoj školi u Zagrebu kao školski psiholog. Od 1979. godine stalno je zaposlen na Katedri za Opću psihologiju Odsjeka za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu. Doktorirao je 1981. godine temom *Multidimenzionalna analiza procjena nekih osobina ličnosti, indikatora inteligencije i školskog uspjeha*. U zvanje docenta izabran je 1983., a u zvanje izvanrednog profesora 1989. godine. Od 1994. godine je u znanstvenoistraživačkom zvanju znanstvenog savjetnika. U zvanje redovitog profesora prvi put je izabran 1995. godine, a reizabran je 2000. Od 2000. do 2015. obnašao je dužnost predstojnika Katedre za opću psihologiju. Na Odsjeku za psihologiju u zvanju docenta održavao je predavanja iz *Sistematske psihologije I, II i III*, te *Povijesti psihologije* i *Odabranih poglavlja iz sistematske psihologije*. Održavao je predavanja kolegija *Psihoinformatika* na Odsjeku za informatiku Filozofskog fakulteta. Na Studiju za socijalni rad održavao je predavanja iz *Razvojne psihologije i psihologije ličnosti*. Od izbora za redovitog profesora održavao je nastavu iz kolegija: *Percepcija i pamćenje*, *Inteligencija* i *Učenje i viši kognitivni procesi* na Odsjeku za psihologiju, te *Međukulturalna istraživanja kognicije* na Odsjeku za antropologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu. Na poslijediplomskom studiju psihologije voditelj je modula *Kognitivna psihologija*. Na više poslijediplomskih studija u Hrvatskoj i BiH održava predavanja iz područja kognitivne i forenzičke psihologije (Sveučilišni interdisciplinarni studij Sveučilišta u Zagrebu: *Jezična komunikacija i kognitivna neuroznanost*; Poslijediplomski

doktorski studij iz neuroznanosti na Hrvatskom institutu za istraživanje mozga; Specijalistički studij kriminalistike na Visokoj policijskoj školi u Zagrebu, Doktorski studij iz psihologije na Filozofskom fakultetu u Sarajevu). Bio je mentorom 11 doktorskih, 9 magistarskih i više od 30 diplomskih radova na Odsjeku za psihologiju. Bio je u dvama navratima voditelj internacionalne ljetne škole psihologije. Od 1991. do 2013. g. bio je glavni istraživač na tima znanstvenim projektima (1991. – 1995. projekt „Kibernetički model ličnosti“; 1996. – 2008. projekt „Kibernetičko modeliranje ličnosti“; 2009. – 2013. projekt „Promjene ličnosti i kognitivnih procesa u starijoj dobi“). Od osnivanja 1998. g. član je uredništva, a od 2002. glavni je urednik časopisa *Suvremena psihologija*. Zamjenik je glavnog urednika časopisa *Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje*. Predsjednik je programskog i organizacijskog odbora 21. *Dana Ramira i Zorana Bujasa*. Član je Europskog udruženja za procjenu ličnosti (EAPA), Hrvatske psihološke komore i Hrvatskog psihološkog društva. Recenzent je za više časopisa iz područja psihologije i dodirnih znanosti i recenzirao je više od 30 znanstvenih i stručnih knjiga. Objavio je ukupno: 73 znanstvena rada (25 tercijarno referenciranih), 4 studije, 16 stručnih radova, 6 kompleta testova, 2 upitnika ličnosti s priručnicima, te 19 knjiga ili poglavlja u knjigama, od kojih su dvije udžbenici Sveučilišta u Zagrebu (*Psihologija pamćenja i učenja* i *Struktura i priroda inteligencije* koji je doživjela i drugo, prošireno izdanje), jedno poglavlje u sveučilišnom udžbeniku Mostarskog sveučilišta, dva srednjoškolska udžbenika iz psihologije (za gimnazije i za srednje medicinske škole) i jedno poglavlje u udžbeniku iz psihologije za gimnazije, jednu skriptu za veleučilišta. Sudjelovao je na 34 međunarodna znanstvena i stručna kongresa i održao jedno pozvano predavanje. Dobitnik je 2001. g. nagrade „Ramiro Bujas“ Hrvatskog psihološkog društva za osobito vrijedan doprinos znanstvenoj psihologiji i priznanja *Ekspertize* za promociju zdravlja 2005. g. Potpredsjednik Hrvatske psihološke komore bio je u dvama mandatima (2007. – 2013.). Od 1994. godine u sklopu širega projekta „Kvalitetna škola“ Ministarstva prosvjete i športa RH vodio je projekt „Aktivna/efikasna škola“, koji je financirao UNICEF za Hrvatsku, a rezultirao je knjigom *Učitelji za učitelje: primjeri provedbe načela Aktivne/efikasne škole* te 35-minutnim dokumentarnim videozapisom za edukaciju o načelima aktivne/efikasne škole (oboje i na hrvatskom i na engleskom jeziku). Više puta je na Prvom programu HRT-a u sklopu znanstvenih programa govorio o sljedećim temama: inteligencija, učenje, pamćenje i sramežljivost. ZAHVALE

Osjećam potrebu zahvaliti divnim ljudima koji su omogućili dostizanje cilja. Bez njih ne bih uspjela.

Velika hvala mojim mentorima prof. dr. sc. **Ivanu Prskalu** i prof. dr. sc. **Pedragu Zarevskom** na usmjerivanju, podršci, sugestijama. Uvijek su bili dostupni, brzo, konstruktivno i s mnogo strpljenja odgovarali na moje upite.

Svim rukometnim trenerima, voditeljima rukometnih škola i djelatnicima osnovnih škola

zato što su bili pomoć na terenu i logistička podrška bez koje ne bih mogla provesti istraživanje.

Mladim rukometašima i učenicima, ali i njihovim roditeljima, zato što su se uključili u istraživanje i pridonijeli znanosti.

Mojima... **Dariu, Magali i Noi Luki**, uz njihovu beskrajnu podršku i bezuvjetnu ljubav bilo je lakše. Bez njih sve ovo ne bi imalo smisla.

Mama, znam da si uz mene i da si sretna...

1. Sadržaj

1. UVOD.....	1
2. RUKOMET KAO KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST	5
3. SUBJEKTIVNA DOBROBIT – ličnost i samoprocjena vlastita života	8
3.1 Dobrobit.....	10
3.1.1 Psihološka dobrobit	12
3.1.2 Subjektivna dobrobit.....	14
3.1.3 Zadovoljstvo životom	16
3.1.4 Pozitivni i negativni afekti.....	19
3.2 Ličnost – definicije i istraživački prostor	20
3.2.1. Analiza ličnosti.....	21
3.2.2. Ličnost i subjektivna dobrobit.....	25
3.2.3. Ličnost i sport.....	26
4. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA O POVEZANOSTI RUKOMETA KAO KINEZIOLOŠKE AKTIVNOSTI I DOBROBITI.....	28
4.1. Pozitivni učinci kineziološke aktivnosti	28
4.2. Tjelesna aktivnost i zadovoljstvo životom djece i adolescenata – stanje u Hrvatskoj	33
4.3. Rukomet, subjektivna dobrobit i crte ličnosti	37
5. CILJ I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA	41
6. METODE RADA	43
6.1. Uzorak sudionika.....	44
6.2. Metode obrade podataka	47
6.3. Mjerni instrumenti	48
7. REZULTATI.....	53
7.1. Deskriptivna obilježja analiziranih varijabli.....	53
7.2. Razlika u poimanju važnosti kinezioloških aktivnosti za sadašnji i budući život i zdravlje između adolescenata rukometaša i kontrolne skupine	58
7.3. Razlika u subjektivnoj dobrobiti (zadovoljstvu životom i pozitivnom/negativnom afektu) između adolescenata koji se bave kineziološkom aktivnošću rukometom i adolescenata koji se ne bave tom kineziološkom aktivnošću (kontrolnog uzorka)	59
7.4. Razlika u crtama ličnosti (poštenje, emocionalnosti, ekstraverziji, ugodnosti, savjesnosti, otvorenosti) između adolescenata koji se bave kineziološkom aktivnošću rukometom s obzirom na one koji se ne bave kineziološkim aktivnostima	60
7.5. Povezanost između crta ličnosti poštenje, emocionalnosti, ekstraverzije, ugodnosti, savjesnosti, otvorenosti) i subjektivne dobrobiti (zadovoljstvo životom i pozitivni/negativni afekt) u adolescenata uključenih u kineziološku aktivnost rukomet	61
8. RASPRAVA.....	64
9. NEDOSTATCI ISTRAŽIVANJA.....	75

10. ZNANSTVENI DOPRINOS ISTRAŽIVANJA	76
11. ZAKLJUČAK.....	78
Bibliografija.....	81
Slike i tablice	90

SAŽETAK

Subjektivna je dobrobit dobar indikator psihološkoga zdravlja i općega stanja pojedinca. Visoke razine subjektivne dobrobiti evidentirane su u adolescenata koji su redovito tjelesno aktivni, manje su skloni negativnim emocijama, lakše se nose sa životnim izazovima, niži im je indeks tjelesne mase i iskazuju više razine zadovoljstva životom.

Sudionici u ovom istraživanju bili su adolescenti s područja Republike Hrvatske, N = 756, od toga 407 (53,8 %) rukometaša i 349 (46,2 %) adolescenata iz kontrolne skupine, koji nisu kineziološki aktivni. Istraživanje je provedeno u osnovnim školama i rukometnim klubovima s adolescentima godišta 2006. i 2007. Instrumenti uporabljeni u ovom istraživanju jesu: Skala zadovoljstva životom, hrvatske verzije PANAS i HEXACO-PI-R, upitnik stavova važnosti kinezioloških aktivnosti za sadašnji i budući život. Rukometaši adolescenti zadovoljniji su životom, iskazuju više razine pozitivnih afekata i niže razine negativnih afekata u usporedbi s adolescentima koji nisu uključeni u neki oblik kinezioloških aktivnosti. Crte ličnosti adolescenata rukometaša i onih koji se ne bave kineziološkom aktivnostima znatno se razlikuju u domeni ekstraverzije i emocionalnosti. Rukometaši iskazuju mnogo više razine ekstraverzije te mnogo niže razine emocionalnosti u odnosu prema kontrolnoj skupini. U ostalim četirima dimenzijama HEXACO-PI-R modela nije zabilježena značajna razlika među skupinama. Rukometaši se mnogo više slažu u tome da je trening ulog u budućnost, kako je potrebno trenirati da bi bio zdrav i da su ljudi koji treniraju manje bolesni od onih koji ne treniraju. Podatci dobiveni ovim istraživanjem pokazuju kako se kineziološka aktivnost rukomet dovodi u vezu s visokim razinama subjektivne dobrobiti u adolescenata koji redovito treniraju. Regresijskom je analizom utvrđeno da pojedine dimenzije ličnosti rukometaša imaju značajan doprinos kriterijima koji čine subjektivnu dobrobit. Prediktorske varijable ekstraverzija, ugodnost i savjesnost imaju značajan doprinos kriterijima *Zadovoljstvo životom* i *Pozitivan afekt*, dok je doprinos kriteriju *Negativan afekt* značajan za sve prediktorske varijable, osim dimenzije savjesnosti.

Ključne riječi: HEXACO, negativni afekt, PANAS, pozitivni afekt, rukometaši, zadovoljstvo životom

ABSTRACT

Subjective well-being is a good indicator of an individual's psychological health and general condition, but also a good predictor of later positive life outcomes. Adolescents who exhibit psychological difficulties are more likely to retain the same difficulties in adulthood. Being overweight and other risk factors that develop in adolescence, tend to continue later in life. Some studies state that due to insufficient physical activity, today's life expectancy is shortened for children and young people. Insufficient physical activity has become a global problem with all the consequences that insufficient physical activity brings with it. Increasing the physical activity of the world's population has become a global goal of the World Health Organization. Involvement in regular kinesiological activities contributes to a better general condition of the organism, better physical, mental and social functioning of the individual as well as higher levels of general satisfaction. High levels of subjective well-being were found in adolescents who are regularly physically active, who are less prone to negative emotions, they cope easier with life's challenges, their body mass index is lower and they show higher levels of life satisfaction. Participants in this study are adolescents from the territory of the Republic of Croatia, N = 756 of which 407 (53.8%) are handball players and 349 (46.2%) are adolescents from the control group. The research was conducted in primary schools and handball clubs with adolescents born in 2006 and 2007. The instruments used in this research are: Life satisfaction scale, Croatian versions of PANAS and HEXACO-PI-R, and a questionnaire on understanding the importance of kinesiological activities for present and future life.

The results obtained by this study confirmed the results of similar studies. Adolescent handball players are more satisfied with life, show higher levels of positive emotions and lower levels of negative emotions in relation to adolescents who are not involved in some form of kinesiological activities. The uniqueness of this research is evident in the specifics of the respondents, handball players who play handball as amateurs, because according to available data, this group of respondents was not analyzed through elements of subjective well-being or HEXACO personality inventory.

The personality traits of adolescent handball players and those who do not engage in kinesiological activities differ significantly in the domain of extraversion and

emotionality. Handball players show significantly higher levels of extraversion and significantly lower levels of emotionality compared to the control group. In the other four dimensions, no significant difference was found between the groups. Handball players agree significantly more that training is an investment in the future, that it is necessary to work out to be healthy and that people who work out are less sick than those who do not engage in some form of physical activity. They are much less likely to agree that computer skills are more important than training and they would rather stay outside than play games. Predictor variables of personality dimensions explain a total of 29% of the variance of the *Life Satisfaction* criterion. The Agreeableness dimension also has a significant contribution at 1% and Conscientiousness at 5%. Predictor variables of personality dimensions explain a total of 25% of the variance of the *Positive Affect* criterion. The personality dimension of Extraversion and Agreeableness have a significant contribution to 1%, and at 5% the dimension of Conscientiousness. Slightly different results are described by the criterion of *Negative affect*. Predictor variables of personality dimensions explain a total of 23% of the variance of the *Negative Affect* criterion. All predictor variables except the Conscientiousness dimension have a contribution to the *Negative Affect* criterion. The variables Extraversion, Emotionality, and Honesty / Humility have a significant contribution at 1% ($\beta = -0.19$). The dimension of Agreeableness and the dimension of Openness (to experience) have a significant contribution at 5%. The data obtained by this study confirmed that the kinesiological activity of handball is associated with high levels of subjective well-being in adolescents who train regularly. It was also found that those adolescents who practiced handball regularly exhibited lower levels of *Negative Affect* compared to those who were not involved in some form of physical activity. Regression analysis found that certain dimensions of a handball player's personality make a significant contribution to the criteria that make up subjective well-being. The predictor variables Extraversion, Agreeableness, and Conscientiousness have a significant contribution to the criteria of *Life Satisfaction* and *Positive Affect*, while the contribution to the criterion of *Negative Affect* is significant for all predictor variables except the Conscientiousness dimension.

Keywords: handball players, HEXACO, life satisfaction, negative affect, PANAS, positive affect

1. UVOD

Hrvatska slovi kao sportska i država s mnogim odličjima s velikih natjecanja. S obzirom na veličinu, sportski uspjesi u ljetnim i zimskim sportovima svjetskih su razmjera. Među najtrofejnije hrvatske ekipne sportove ubrajaju se vaterpolo, rukomet, atletika, nogomet, skijanje, veslanje... Od prvih nastupa hrvatske rukometne reprezentacije u ratnoj 1994. godini u Portugalu kada je Hrvatska na europskom prvenstvu osvojila svoju prvu medalju, brončanu, uz rukomet se veže veliki emocionalni i nacionalni naboj među navijačima. Odmah nakon osvajanja prvog odličja, 1995. godine, Hrvatska je na svjetskom prvenstvu osvojila srebro. Na Olimpijskim igrama 1996. godine u Atlanti hrvatska rukometna reprezentacija se profilirala kao svjetska rukometna velesila osvojivši olimpijsko zlato. Po broju osvojenih odličja i priznanja, od pojave na Euru 1994. godine, rukomet se smatra najtrofejnijim hrvatskim timskim sportom, što je dovelo do popularizacije rukometa. Na teritoriju Hrvatske rukomet se pojavljuje početkom 20. stoljeća i od tada je konstantno prisutan u organiziranim rukometnim klubovima na području cijele Hrvatske. Rukomet se igra u svim dijelovima Hrvatske, prisutan je u mnogim osnovnim školama gdje se u rukometnim školama djeca upoznaju s rukometom i njegovim karakteristikama. Koji su još razlozi zbog kojih se djeca odlučuju za rukomet? Zasigurno veliku ulogu igra činjenica kako se nacionalni identitet Hrvatske oblikovao kroz rukometne medalje u ratnom periodu kada je Hrvatska započinjala svoj samostalni put. Češća su velika natjecanja u odnosu na nogomet, a Hrvatska je skoro uvijek bila zapažena na nekom od njih. Rukometaši sudjeluju u reklamama, viđeni su i omiljeni među djecom a treniranja se odvijaju u dvoranama i puno ugodnijem okruženju za razliku od nogometa koji je uvijek na otvorenom bez obzira na vremenske prilike. Pretpostavka je da uspjeh nacionalne vrste, ali i pojedinačnih klubova potiče na odabir sporta za treniranje. Ž

Rukomet je timski sport koji po svojoj strukturi pripada polistrukturanim, kompleksnim aktivnostima koje karakterizira niz različitih, cikličnih i acikličnih, motoričkih struktura koje pojedinci izvode u suradnji s članovima svoje ekipe (Rogulj i Foretić 2007). Specifičnost rukometa očituje se u sudjelovanju kompletnoga motoričkog sustava te se tako potiče razvoj svih mišićnih skupina u organizmu uz unaprjeđenje motoričkih

sposobnosti. Velik broj raznovrsnih motoričkih struktura koje se pojavljuju tijekom treniranja i igranja rukometa osiguravaju i ravnomjeran razvoj motoričkog sustava i mišićnih skupina. S biološkog gledišta, rukomet je savršena kineziološka aktivnost za djecu jer ne zanemaruje nijedan topološki segment, a također ne izdvaja pojedinu mišićnu skupinu u organizmu (Findak 1994). Raznovrsne manipulacije loptom zahtijevaju izražene koordinacijske sposobnosti kao i visoku fleksibilnost i agilnost uz timski rad svih suigrača. Poput drugih kinezioloških aktivnosti, rukomet također pridonosi stvaranju zdravih i pozitivnih životnih navika uz dobrobiti koje sa sobom nosi sudjelovanje u timskom sportu.

Subjektivna dobrobit jest koncept koji obuhvaća kognitivnu i afektivnu dimenziju, odnosno zadovoljstvo životom i pozitivne i negativne afekte. Razina subjektivne dobrobiti dobar je pokazatelj psihičkoga zdravlja, socijalnih odnosa i osjećaja sreće u pojedinca. Sam je konstrukt subjektivne dobrobiti kompleksan i odnosi se na subjektivnu procjenu pojedinca. Kontinuiranom tjelesnom aktivnošću utječe se na razine hormona u tijelu koji su odgovorni za razmjenu tvari u organizmu, ali isto tako utječu na raspoloženje pojedinca. Istraživanje akutne tjelesne aktivnosti pokazalo je pozitivan utjecaj na pažnju, a dugotrajno bavljenjem kineziološkim aktivnostima dovodi do poboljšanja učinkovitosti, pažnje, te čak i akademskog napretka, odnosno poboljšanja ocjena (de Greeffa, Bosker, Oosterlaand, Visscher i Hartman 2018), dok se lagana i umjerena tjelesna aktivnost ne dovodi u vezu s osjećajem blagostanja (Costigan, Lubans, Lonsdale, Sanders i Del Pozo Cruz 2019). Sudjelovanje u kineziološkim aktivnostima u ranom predškolskom i školskom razdoblju ima ključnu ulogu i u adolescentnoj dobi. Što ranije uključivanje u kineziološke aktivnosti i što dulje zadržavanje u njima dovodi do unaprjeđenja fizičkog i psihičkog zdravlja u odrasloj dobi s visokim razinama zadovoljstva životom i subjektivne dobrobiti (Marthur Collins, Cromartie, Butler i Bae 2018). Adolescenti koji su se često bavili kineziološkim aktivnostima iskazuju značajnu povezanost sa smanjenim vjerojatnosti pojave niskog samopoštovanja i nižeg zadovoljstva životom u adolescenata (Guddal Hjelle i sur., 2019). Oni koji su češće sudjelovali u kineziološkim aktivnostima pokazali su također i poveznicu s većim izgledom za zadovoljstvo i sreću, te manjim izgledima za socio-emocionalne poteškoće (Booker, Skew, Kelly i Sacker 2015). Rijetke su ljudske aktivnosti koje imaju toliki

potencijal i moć utjecaja na toliko segmenata ljudskog života i tijela kao što ih imaju kineziološke aktivnosti (Findak, Metikoš i Mraković 1995; Findak 2016). Kako bi se moglo predvidjeti koja djeca i mladi imaju veće šanse zadržavanja u organiziranim kineziološkim aktivnostima, potrebno je spoznati čimbenike koji se vežu uz takva ponašanja. Uključivanje u organizirane oblike kinezioloških aktivnosti pridonosi i razvoju socijalnih, kulturoloških i ekonomskih potencijala zajednica, a sudjelovanje nosi dobrobit svim dobnim strukturama društva, pa je nužna njezina integracija tjelesne aktivnosti u što više društvenih sfera (WHO, 2018).

U Hrvatskoj se provodi „Istraživanje o zdravstvenom ponašanju učenika“ (Pavić Šimetin i sur., 2020) u kojem se od 2002. godine sustavno prate elementi koji govore o zdravstvenom statusu učenika i njihovom ponašanju. Istraživanje se provodi na europskoj razini, te uz Hrvatsku sudjeluju još 44 zemlje. Sustavno je praćeno i zadovoljstvo životom hrvatskih učenika, te se zaključuje kako su učenici u Hrvatskoj u prvoj trećini ljestvice po navedenom elementu u odnosu na ostale zemlje sudionice. Također se bilježi kontinuirani rast zadovoljstva životom u odnosu na početak mjerenja 2002. godine. Za procjenu razine subjektivne dobrobiti u ovom radu primijenjeni su instrumenti za mjerenje obiju dimenzija subjektivne dobrobiti. Skala zadovoljstva životom (Penezić Z. 1996) mjeri kognitivni dio, dok će se za afektivni dio primjenjivati PANAS (Watson, Clark i Tellegen 1988) adaptiran prema (Križanić 2013).

Ličnost je bitan segment koji se rabi u analiziranju i razumijevanju ljudske prirode i funkcioniranja pojedinca u životu. Crte ličnosti jedan su od čimbenika zbog kojeg će pojedinci u potpuno istovjetnim životnim situacijama imati drukčije reakcije; one nisu jedini razlog, ali svakako imaju veliku, neizostavnu ulogu. Postoje brojne definicije kojima se nastoji obuhvatiti sve ono što ličnost sadržava, ali se ne može izdvojiti neka koja je primarna. Ono što se može istaknuti kao zajedničko jest da je ličnost stabilan skup osobina i djelovanja koji karakteriziraju pojedinca i utječu na njegove postupke. Najčešće primjenjivani model istraživanja osobina ličnosti jest petofaktorski model koji se oslanja na leksički pristup, odnosno pridodavanjem određenih pridjeva pojedincima s pomoću faktorske analize došlo se do pet glavnih dimenzija ličnosti: neuroticizam, ekstraverziju, otvorenost, ugodnost, savjesnost (Goldberg 1990).

U ovom je radu primijenjen instrument HEXACO-PI-R (Ashton i Lee 2007) koji ima jednu dimenziju više od petofaktorskog i vrlo mu je sličan. Tri faktora iz HEXACO-PI-R instrumenta korespondiraju faktorima u petofaktorskom modelu, dok druga tri faktora pokazuju dinamične i uske veze s preostalim dvama faktorima petofaktorskog modela. Korespondirajući faktori jesu ekstarverzija, otvorenost iskustvu i savjesnost. U sportskim aktivnostima neke osobine ličnosti dolaze do izražaja i svakako pomažu pojedincu u ostvarivanju željenog uspjeha, ali i u situacijama kada je potrebno nositi se s neuspjehom i stresom. Istraživanja ličnosti i uspjeha sportaša do sada su objavljena u mnogobrojnim radovima i predmet su istraživanja od samih početaka psihologije sporta. Osobine ličnosti zasigurno imaju određenu ulogu u uspjehu sportaša, ali istraživanja nisu dala postojane rezultate koji bi se mogli iskoristiti kao pravilo. Brojni su faktori koji utječu na učinkovitost, ustrajnost i uspjeh u sportu. Od onih vanjskih na koje se može utjecati do onih na koje nije moguće utjecati, do genskih, psiholoških, fizičkih i brojnih drugih. Jednostavno nema formule ličnosti za koja pretpostavlja predispozicije za velike sportske uspjehe. Ličnosti koje postižu vrhunske sportske rezultate nemaju ujednačenu strukturu. Osobine ličnosti također se razlikuju u pojedinaca koji odabiru sport i tjelesnu aktivnost kao način provođenja slobodnog vremena, ali i pri odabiru vrste sporta. Pojedinci koji su tjelesno aktivni i koji su uključeni u kineziološke aktivnosti iskazuju više razine ekstarverzije i savjesnosti od onih koji nisu kineziološki aktivni niti uključeni u neki sport. Istraživači objašnjavaju kako su potrebne pozitivne emocije poput sreće, optimističnosti i viših razina energije kako bi se adekvatno odgovorilo na zahtjeve koje sport stavlja pred pojedinca (Nia i Ali Besharat 2010). Pojedini radovi govore o razlikama u zastupljenosti pojedinih crta ličnosti kineziološki aktivnih pojedinaca s obzirom na one koji ne iskazuju neki oblik kineziološke aktivnosti. (Gilman i Huebner, 2006; Bojanić i sur., 2019; Grošić i Filipčić, 2019) Oni koji su aktivni i sudjeluju u kineziološkim aktivnostima iskazuju više razine ekstraverzije i manje neuroticizma od onih koji su neaktivni i koji nisu uključeni u neke oblike vježbanja. Po osobinama ličnosti razlikuju se oni uključeni u sportske aktivnosti od onih koji nisu uključeni u sportske aktivnosti, tako se i razlikuju po osobinama ličnosti oni koji biraju individualni sport od onih koji su uključeni u timske sportove. Više razine ugodnosti govore o višim razinama povjerenja, koje je faceta ugodnosti, i nužno je među timskim igračima. Samodisciplina, težnja za postignućima i usmjerenost prema cilju izražene su u onih koji se bave individualnim sportom (Nia i Ali

Besharat 2010). Istraživanja su pokazala kako pojedinci koji sudjeluju u timskom sportu imaju više razine ekstraverzije od onih uključenih u individualni sport, te imaju nižu razinu savjesnosti u usporedbi s onima uključenima u individualne kineziološke aktivnosti.

2. RUKOMET KAO KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST

Kako bi tjelesna aktivnost zadovoljila kriterije kineziološke aktivnosti koja mora biti planirana i programirana i mora imati svoj cilj koji može biti usmjeren unaprijedenu zdravlja, prevenciji bolesti, razvoju i održavanju motoričkih i funkcionalnih sposobnost ali i dostizanje i zadržavanje optimalnih morfoloških karakteristika. Konvencionalne aktivnosti navodi Mraković (1997) i razvrstava ih po kriterijima u četiri kategorije: monostrukturalne, polistrukturalne, kompleksne i estetske aktivnosti. Monostrukturalne aktivnosti opisuje kao one u kojima se koristi vlastito tijelo za svladavanje prostora ili izbacivanjem predmeta: atletika, dizanje utega, veslanje, streličarstvo i slično. Polistrukturalne aktivnosti određuje dominacija motoričkih kretanja nastala od borilačkih vještina, te kod njih ne postoji suradnja unutar tima. Kompleksne sudionika. U estetskim aktivnostima se očituje osjećaj za ritam koje vežu pokret u skladnu cjelinu. U ove aktivnosti spada gimnastika, klizanje, sinkronizirano plivanje, sinkronizirani skokovi u vodu, pojedinačni skokovi u vodu i druge aktivnosti koje se očituju spajanjem umjetnosti, kretanja i ritma (Mraković, 2016). Nekonvencionalne aktivnosti se opisuju kao one koje nisu ograničene pravilima a prvenstveno su u funkciji razvoja osobina i sposobnosti ali se može utjecati i na znanja ako se koriste elementi i tehnike pojedinih kinezioloških aktivnosti (Findak i Prskalo, 2004).

Kineziološke se aktivnosti organizirano provode od vrtića sa svrhom stvaranja pozitivnih i zdravih životnih navika koje će pridonijeti kvaliteti života i umanjiti rizične čimbenike.

Tijekom djetinjstva kineziološka aktivnost je od iznimne važnosti jer utječe na tjelesni i psihički razvoj, te na stvaranje zdravih životnih navika. Djeca rado biraju kineziološke aktivnosti kao način provođenja slobodnoga vremena, te se uočava pravilan porast izbora takvih aktivnosti do kraja trećeg razreda (Prskalo, 2007). Neprijeporna su znanja koja se vežu uz dobrobit kinezioloških aktivnosti. Svjetska zdravstvena organizacija u svojim dokumentima navodi nužnost kineziološke aktivnosti srednjeg intenziteta za djeca i mlade. Takva bi aktivnost trebala biti svakodnevna s minimalnim trajanjem 60 minuta. Također navode kako u svijetu 23 % odraslih i čak 81 % adolescenata ne zadovoljavaju preporuke za sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti (WHO, 2018). Planirana, programirana i organizirana kineziološka aktivnost je ono čemu bi trebali težiti i nastojati postići. Kroz planirane i programirane ciljeve u kineziološkoj aktivnosti djeluje se na točno određene segmente i u određenom intenzitetu kako bi učinak bio optimalan. Ako se navodi tjelesna aktivnost koja ima definirani cilj onda je riječ o kineziološkoj aktivnosti. Cilj koji se nastoji ostvariti kroz kineziološke aktivnosti definira se kroz unaprjeđenje zdravlja, održavanje različitih motoričkih znanja i sposobnosti na adekvatnoj razini te prevencija preranog smanjenja antropoloških karakteristika (Mraković 1997; Badrić, Prskalo i Kvesić, 2011).

Rukomet je timski sport koji se igra u dvorani na terenu 40 metara dužine i 20 metara širine. Sudjeluju dvije ekipe, svaka ima na terenu šest igrača i jednog vratara, uz zamjenske igrače na klupi. (Hrvatski rukometni savez, 2016). Za manipulacije loptom dopuštena je uporaba samo ruku, nije dozvoljeno diranje lopte nogom ispod koljena. Teren u kojem se igra rukomet dijeli se na dva jednaka dijela s označenim centralnim dijelom te prostorom vrata u kojem se kreće isključivo vratar. Lopta se u tom dijelu može dirati samo kada je u zraku, a igrači, ni u fazi obrane ni napada, ne smiju kročiti u taj dio terena. Rukometnu igru karakteriziraju dvije faze, napad i obrana, a po svojoj strukturi pripada polistrukturalnim, kompleksnim aktivnostima koje karakterizira niz različitih, cikličkih i acikličkih, motoričkih struktura koje pojedinci izvode u suradnji s članovima svog tima (Rogulj i Foretić, 2007). Napad se izvodi dogovorenim načinom igre, cikličkim kretnjama različitog ritma i intenziteta koje prekidaju acikličke kretnje poput skokova i bacanja lopte. Obrana se može igrati u nekoliko formacija. Rukomet se po svojoj strukturi ubraja u kompleksne sportove i gotovo je idealan sport za razvoj mladih jer podjednako djeluje i razvija sve čovjekove psihomotoričke, intelektualne i socijalne osobine

(Kristjánsdóttir, Erlingsdóttir, Sveinsson i Saavedra 2018). Zahtijeva različita motorička gibanja i tako podjednako aktivira sve mišiće trupa i ekstremiteta. Nudi mogućnost razvijanja timskog duha, sklonost timskom radu i jačanja kompetencija inicijativnosti i poduzetnosti. Dugotrajnim treniranjem rukometne igre moguće je postići ujednačen razvoj svih mišićnih skupina, unaprijediti motoričke sposobnosti, razvijati timski duh i jačati suradničke kompetencije (Rogulj i Foretić 2007). Veliki broj raznovrsnih motoričkih struktura koje se javljaju tijekom treniranja i igranja rukometa osiguravaju i ravnomjeran razvoj motoričkog sustava i mišićnih skupina pa je s biološkog gledišta, rukomet je savršena kineziološka aktivnost za mlađu populaciju jer ne zanemaruje niti jedan topološki segment a također ne izdvaja pojedinu mišićnu skupinu u organizmu (Findak, 1994)

Idealna dob za početak treniranja bi bila deseta godina života i prethodno pohađanje škole mini rukometa. To je dob kada dolazi do rasta u visinu i povećanja tjelesne težine, veće skupine mišića obično se razvijaju prije manjih, kardiorespiratorni kapaciteti se povećavaju kao i aerobni što u konačnici dovodi do dobre tolerancije opterećenja. Morfološke razlike dječaka i djevojčica vidljive su, dječaci imaju veću količinu mišićnog tkiva. U motoričkim sposobnostima razlikuju se djevojčice s višim stupnjem fleksibilnosti i ravnoteže a dječaci s izraženijom snagom, izdržljivošću i brzinom. U ovom uzrastu intenzivno treba raditi na koordinaciji, preciznosti, ravnoteži, agilnosti i fleksibilnosti s obzirom da su determinirane genetikom i utjecaj na njih je ograničen, potrebno ih je razvijati u što ranijoj dobi (Rogulj i Foretić, 2007).

3. SUBJEKTIVNA DOBROBIT – ličnost i samoprocjena vlastita života

Pozitivna psihologija stavlja fokus istraživanja na pozitivnim emocijama, vještinama i resursima te pozitivnim ljudskim odnosima i svemu što jača i pridonosi pozitivnim emocijama i stanjima. Znanstvenim pristupom i metodologijom treba istražiti optimalno funkcioniranje pojedinca i utvrditi koji su sve procesi i uvjeti potrebni za takvo stanje. Također je svrha postići ravnotežu između afekata koje pojedinac doživljava. Kontinuirane pozitivne emocije dovode do raznih pozitivnih reakcija u organizmu koje se očituju boljim i efikasnijim promišljanjima, jačanjem kreativnosti i fokusiranosti, ali i poboljšanjem općeg funkcioniranja organizma i imunosti. U pojedinaca koji iskazuju više razine sreće i pozitivnih emocija uočeni su veća učinkovitost na poslu, bolje socijalne veze i pojava zanesenosti. Ovo područje pozitivne psihologije ima najviše znanstvene podloge i najviše se istražuje (Rijavec i Miljković 2006).

Pozitivna zajednica govori o pozitivnim socijalnim kontaktima, dobrim obiteljskim odnosima, kvalitetnim i efikasnim školstvom i medijima koji su odmjereni i odgovorni. Istraživanjima na ovom području nastoji se definirati koji su modaliteti promicanja i implementiranja pozitivnih vrijednosti u svakodnevni život i obveze. Zajednica koja će se fokusirati na pozitivno i promovirati pozitivne vrijednosti stvara okruženje u kojem je veća vjerojatnost da članovi zajednice žive i rade s pozitivnim načelima (Rijavec i Miljković 2006; Tatalović Vorkapić 2014). Život se sastoji i od pozitivnih i od negativnih emocija, te je sasvim normalno i prihvatljivo da se one izmjenjuju. U svakodnevnom životu spoznaje iz područja pozitivne psihologije mogu se iskoristiti za unaprjeđenja u odgojno-obrazovnom procesu i u načinima provođenja nastave, kao i za unaprjeđenje rukovodećih struktura u radnim organizacijama kako bi se povećala efikasnost i efektivnost među zaposlenicima. Sreća je stanje kojemu teže ljudi, dakle biti u zadovoljstvu i ugodu uz odsutnost patnje i neugode. Seligman (2004) govori da sretan život sadržava tri sastavnice: ugodan život, uključen život i smislen život. Ugodnim životom doživljavamo pozitivne emocije i stanja kroz aktivnosti koje su svakodnevne i uobičajene. Sudjelovanje u hobijima, ljubavnim vezama, odmaranju... U navedenim se aktivnostima češće osjete pozitivne emocije, ali ih Seligman u ovom elementu smatra najmanje važnima. Uključen život podrazumijeva rad na sebi, jačanje vlastitih

kompetencija i sposobnosti kroz različite vještine i odnose. U ovim su aktivnostima nužne velika posvećenost i sigurnost u ono što je odabrano i što se čini. Sreća za svakog pojedinca ima drukčije značenje i različitim metodama postižu i zadržavaju stanje sreće.

Negativne emocije imaju svoju funkciju. Kroz negativne emocije tijelo se priprema i brani, pretpostavljaju se određeni obrasci ponašanja. Izmjenjuje se produkcija hormona kako bi odgovor tijela bio odgovarajući, primjerice izlučivanje adrenalina u slučaju straha. Takve emocije ograničavaju tjelesni odgovor u pojedinim situacijama jer je tijelo programirano na izbjegavanje opasnosti ili preživljavanje. Pozitivne emocije mnogo slabije djeluju na organizam od negativnih i trajanje im je kraće. Istraživanja govore kako je potrebno i do triput više pozitivnih emocija da bi se osjetilo zadovoljstvo. Dokazani su učinci negativnog iskustva i osjećaja. Postoje načini i ponašanja s pomoću kojih se može djelovati na jačanje količine pozitivnih emocija te bi se trebalo djelovati u smjeru jačanja takvih kompetencija. Sama uloga pozitivnih emocija s aspekta preživljavanja nije definirana poput uloge negativnih emocija. Budući da su se održale tijekom povijesti čovječanstva i evolucije, zasigurno imaju neku funkciju i svrhu. Pozitivne emocije uključuju pozitivan afekt, odnosno internalizirani signal da se priđe i nastavi ono s čim se u tom trenutku djeluje. Istražujući važnost i funkciju pozitivnih emocija, Barbara L. Fredrickson postavlja teoriju proširenja i izgradnje (Fredrickson 2001). Teorija pr

oširenja i izgradnje govori o utjecaju pozitivnih emocija na niz različitih ponašanja i postupaka. Utječu na širenje repertoara misaonih akcija, primjerice osjećaj radosti potiče nagon za igrom i budi kreativnost, ne samo u fizičkom nego i kognitivnom i umjetničkom djelovanju. Autorica u teoriji proširenja i izgradnje navodi uloge pozitivnih emocija:

- **Širenje raspona mišljenja i ponašanja.** Za razliku od negativnih emocija koje stvaraju ograničavanje u razmišljanju i djelovanju i fokusiraju pojedinca na izbjegavanje opasnosti, pozitivne emocije dovode do širenja obrazaca ponašanja. Pojavljuju se kreativniji odgovori u pojedinim situacijama, potiču fokusiranje na rješavanje problema i njegovo preciznije evaluiranje. Kroz pozitivne emocije jača se i empatija, a pojedinci su češće skloni toleranciji i kooperaciji.

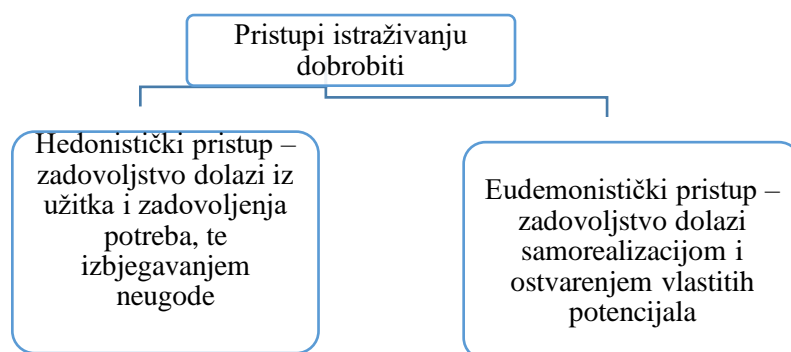
- **Izgradnja raspona psiholoških odgovora za budućnost.** Iskustvo pozitivnih emocija dovodi do pripreme organizma i pojedinca na buduća, moguća djelovanja. Osjećaji su pozitivnih emocija trenutačni, ali dovode do promjena koje se u budućnosti očituju kroz izgradnju i jačanje pozitivnih osobina ličnosti, socijalnih vještina i sposobnosti. Navedeno govori o samoj vrijednosti pozitivnih emocija koje stvaraju osjećaj „življenja života punim plućima“. Evolucijski je aspekt pozitivnih emocija u budućnosti, a ne u sadašnjosti, kao što je to kod negativnih emocija.
- **Poništavanje štetnih afekata negativnih emocija.** Kroz pozitivne emocije širi se repertoar ponašanja i odgovora, stvara se podloga za buduće pozitivne reakcije na životne situacije, ali se i poništava djelovanje negativnih emocija. S pomoću pozitivnih emocija moguće je ubrzati fizički oporavak i posljedice negativnih emocija, te umanjiti i poništiti njihove fiziološke posljedice. Svrha je poništavanja restauriranje stanja koja omogućuju prvobitno stanje šireg repertoara ponašanja i mišljenja.
- **Izazivanje uzlazne razvojne spirale.** Negativne emocije mogu potaknuti nazadovanje i psihičke poteškoće koje se mogu očitovati kao depresija i anksioznost. Česta iskustva pozitivnih emocija čine suprotno, stvaraju uvjete za osobni razvoj, emocionalnu i subjektivnu dobrobit. Pozitivnim emocijama moguće je trajno izmijeniti i unaprijediti psihološke i socijalne kapacitete (Fredrickson 2001; Miljković i Rijavec 2009).

3.1 Dobrobit

„Dobrobit se može definirati kao stanje pojedinca ili skupine koje se odnosi na dobro zdravlje, sigurnost, sreću i prosperitet“ (Jezikoslovac 2017). Riječ je globalnome stanju koje govori o konstantnoj pozitivnoj percepciji koja

dovodi do osjećaja ugone i zadovoljstva, te je bitno razlučiti ga od sreće. Stanje dobrobiti omogućit će pojedincu i skupini iskustvo pozitivnih emocija u svim životnim sferama: radnoj, psihološkoj, socijalnoj pa i zdravstvenoj. Proučavanje dobrobiti proizlazi iz dvaju pristupa, hedonističkog i eudemonističkog. Ako se promatraju paradigme kao okvir istraživanja dobrobiti, mogu se podijeliti u dva segmenta: hedonistički pristup istraživanju i eudemonistička perspektiva u istraživanju. Razlika u tim paradigmatama jest u načinu objašnjavanja načina postizanja sreće, ugone i pozitivnih afekata (Ryan i Deci 2001).

Eudemonistička perspektiva polazi od pretpostavke da je za postizanje sreće i zadovoljstva potrebno realizirati osobne potencijale, uskladiti život s vlastitim vrijednostima. Za razliku od hedonističkog pristupa koji se odnosi na subjektivnu dobrobit, eudemonistički se pristup referira na psihološku dobrobit i naslućuje kako je za zadovoljstvo potrebno i ostvarenje psihološkog aspekta pojedinca. Razlika je u ovim perspektivama i u tome što su za ostvarenje eudemonističke dobrobiti nužni napor i rad pojedinca u smislu djelovanja usmjerenih osobnom rastu, dok se hedonistička dobrobit realizira ostvarivanjem hedonističkih aktivnosti (Ryan i Deci 2001). Realiziranje ciljeva eudemonističkom dobrobiti dovodi do minimiziranja negativnih emocija i sprečava pojedinca u fokusiranju na njih jer se stvaraju motiviranost i sustav za bolje podnošenje negativnih emocija. Smatra se kako je ovaj oblik dobrobiti duljeg trajanja jer je intrinzično motiviran i zasigurno će realizirati osjećaj životnoga smisla (Huta i Ryan 2010).



Slika 1. Razlike u pristupu istraživanju dobrobiti – vlastiti prikaz

3.1.1 Psihološka dobrobit

Psihološka dobrobit obuhvaća učinkovito psihološko funkcioniranje i umijeće. Što to točno opisuje „dobar život?“ Jesu li to vanjski čimbenici poput dobrih primanja, posjedovanja nekretnine i drugih materijalnih blagodati ili status veze, položaj u društvu i visoka pozicija na poslu? Ili dobar život karakteriziraju pak neke unutarnje emocije i stanja koja nisu uvjetovana vanjskim čimbenicima? Prema prijašnjim istraživanjima, može se kazati da je fokus primarno bio na emocijama, a kasnije na konstruktivnom zadovoljstvu životom.

Model psihološke dobrobiti (Ryff, 1989) opisuje se kao konstrukt koji sadržava 6 dimenzija, a to su: autonomija, osobni rast, životni smisao, pozitivni odnosi u društvu, umijeće i samoprihvatanje. Autonomija označuje sposobnost ovladavanja ponašanjem koja je intrinzično motivirana bez potrebe za eksternaliziranim odobravanjem. Osobni rast odnosi na konstantan i kontinuiran razvoj vlastitih kapaciteta. Životni smisao govori o razlozima i fokusu u akcijama koje pojedinac odabere.

Pozitivni odnosi označuju sposobnost interakcije u socijalnom okruženju okarakteriziranu pozitivnim afektima i međusobnim povjerenjem. Umijeće govori o sposobnosti pojedinaca da selektiraju okruženja u kojima djeluje i živi, dok dimenziju samoprihvatanja realiziraju oni pojedinci koji prihvaćaju vlastitu osobnost i pozitivno poimanje vlastitog bića (Ryff 1989; Vidiček, Sindik i Vukosav 2014). Svaka od navedenih dimenzija zajedno u međudjelovanju dovodi do ostvarenja pojedinca kao osobe. Ryff (1989) je konstruirala „Upitnik psihološke dobrobiti“ koji se primjenjivao i u različitim velikim nacionalnim istraživanjima poput američkog (Springer i Hauser 2006), te pojedini istraživači ističu važnost validacije upitnika jer nije potvrđena u svim istraživanjima u kojima se upitnik primjenjivao, što pojedini istraživači navode u svojim radovima, primjerice Springer i Hauser (2006) i van Dierendonck (2004) u istraživanju u Nizozemskoj. Određeni stadiji u životu i događaji koji dolaze s njima različito djeluju na ispitanike koji se razlikuju po dobi, socioekonomskom statusu ili pak po statusu veze. Određena dob pojedinca sa sobom nosi i različite potrebe i dimenzije kojima se aktualizacija postiže. Zasiurno će mlađi pojedinci psihološku dobrobit ostvarivati kroz

završetak školovanja, pronalazak željenog zaposlenja, dok za starije pojedince takvi događaji neće imati podjednak učinak.

Zanimljiva je i razlika među spolovima koja se pojavljuje u istraživanjima psihološke dobrobiti (Ryff 1989; Ryff i Keyes 1995; Keyes, Shmotkin i Ryff 2002). Brajša-Žganec, Ivanović i Burušić (2014) potvrdili su spolne razlike i u rezultatima svojeg istraživanja. Tri dimenzije: osobni rast, smisao života i pozitivni odnosi pokazale su značajne razlike između muških i ženskih ispitanika, uz napomenu da su žene iskazivale više razine osobnog rasta, povjerljivije i pozitivnije odnose s drugima iz socijalne okoline, ali i da smatraju kako im život ima više smisla. Iako je pouzdanost bila zadovoljavajuća, faktorskom analizom nije potvrđeno šest komponenti kako je to inicijalno prikazala autorica (Ryff 1989).

Teorija samoodređenja govori o ostvarivanju sebe kroz tri potrebe: autonomije, povezanosti i kompetentnosti. Autonomija govori o mogućnostima regulacije vlastita ponašanja i snazi volje pri izboru akcija, povezanost predviđa uspješne socijalne odnose s drugima i kompetentnost kao učinkovitost u aktivnostima samorealizacije usmjerenima na osobni razvoj. Naglašava individualne razlike stupnju zadovoljenja potreba i te su individualne razlike povezane s razinama subjektivne dobrobiti pojedinaca. Spomenuta teorija govori o pojedincu koji je motiviran i usmjeren na vlastiti rast i razvoj, to je u onaj čija motivacija ne proizlazi iz vanjskih poticaja i nagrada, onaj tko teži ispunjenju. Zadovoljenje svake od navedenih potreba dovodi do jačanja dobrobiti (Ryan i Deci 2000). Motivacija koja je intrinzična može pridonijeti jačem osjećaju kontrole, predanosti, ali i zadovoljstvu u svakodnevnom funkcioniranju pojedinca i tijekom obavljanja posla i zadataka.

Hedonistički pristup govori o sreći i zadovoljstvu kao posljedici zadovoljenja potreba i bilo kakvoga ugodnog iskustva koje dovodi do pozitivne procjene života i pozitivnih afekata, užitak i uroda kao prioritet usmjerenja. Taj se pristup ne odnosi samo na fizički hedonizam nego je bitan i psihološki faktor, odnosno pozitivno stanje misli i uma (Ryan i Deci 2001). Hedonistička perspektiva istraživanja dobrobiti definira subjektivnu dobrobit koja se odnosi isključivo na vlastite procjene života, a uključuje obje komponente (Diener i Diener 1995). Hedonistički pristup pojašnjava kako je moguće jednostavnije doživjeti zadovoljstvo i sreću jer je pojedincu na raspolaganju mnogo veći

repertoar sadržaja s pomoću kojih može realizirati pozitivne afekte, za razliku od eudemonističkog pristupa koji zahtijeva vrline i djelovanje u skladu sa svojim potencijalima.

3.1.2 Subjektivna dobrobit

Ako se nešto navodi kao subjektivno, onda je riječ o vlastitoj procjeni nečega. Samim tim i subjektivna dobrobit govori o vlastitoj procjeni i vrednovanju života i njegovih komponenti. Pojedinci koji su aktivni u nastojanju ostvarivanja što većega broja pozitivnih stanja nisu fokusirani samo na izbjegavanje negativnih stanja. Ovakva spoznaja dovodi do mijenjanja koncepcije mentalnoga zdravlja jer se više ne govori o mentalnome zdravlju samo onda kad nije prisutna psihopatologija, nego se u sferi mentalnoga zdravlja spominju: zadovoljstvo, sreća, dobrobit, blagostanje.

Znanstveno područje subjektivne dobrobiti obuhvaća procjene vlastita života u sadašnjem trenutku i u budućnosti kroz emocionalne reakcije i procjene zadovoljstva kako pojedinim segmentom, tako i životom u cjelini. Kriteriji za procjenu isključivo su osobni i subjektivni. Pojedine životne situacije i stanja mogu se smatrati pozitivnima i uspješnima, kao bogat društven život, visokopozicionirano radno mjesto, završeni prestižni fakulteti i slične okolnosti. Iako su to sve pozitivni čimbenici koji, zasigurno, pomažu u ostvarivanju subjektivne dobrobiti ne mogu se procjenjivati pojedinačno. Pojedinci mogu imati različito poimanje onoga bitnog u životu i onog što im stvara zadovoljstvo. Također je moguće da nezadovoljstvo u jednom aspektu života ugrozi pozitivne afekte iz svih ostalih aspekata. Okolnosti života, životne prilike i događaje pojedinac procjenjuje kroz afektivna stanja i kognitivne procese, te se zbog toga smatra da se subjektivna dobrobit sastoji od tih dviju sastavnice: afektivne i kognitivne.

Afektivna sastavnica subjektivne dobrobiti odnosi se na učestalost i izmjenu afektivnih stanja, pozitivnih i negativnih raspoloženja, odnosno češće doživljavanje pozitivnih emocija uz smanjeno doživljavanje ili čak izostanak negativnih emocija. Ona se razlikuje

od kognitivne sastavnice prije svega po tome što su raspoloženja reakcije na direktne faktore, bilo unutarnje bilo vanjske, i uglavnom su kraćega trajanja.

Kognitivna sastavnica subjektivne dobrobiti referira se na samoprocjenu životnih okolnosti, zadovoljstvo životom kao cjelinom, ali i zadovoljstvo pojedinim njegovim segmentima (Diener, Oishi i Lucas 2003). Svjesna procjena vlastita života može odražavati dalekosežno gledište pojedinca. Također može dati uvid u stajališta, vrijednosti, sklonosti pa i ciljeve, dok se primjerice kroz afektivnu procjenu može dobiti uvid u neke podsvjesne aspekte. Iako su sastavnice subjektivne dobrobiti povezane, one su neovisni faktori (Diener i sur., 2003; Tadić 2008). Kao što je već navedeno, subjektivna dobrobit proizlazi iz hedonističkoga pristupa istraživanju. Podrazumijeva užitak, ugodne emocije i zadovoljstvo uz minimalnu prisutnost negativnog afekta i boli. Također uključuje osjećaj subjektivne energičnosti koja potiče učinkovitije obavljanje svakodnevnih zadataka i funkcioniranja (Huta i Ryan 2010). Kognitivna i afektivna komponenta subjektivne dobrobiti iskazuju blagu pozitivnu povezanost. Suh, Diener, Oishi i Triandis (1998) to pojašnjavaju time što čovjek na osnovi svojeg raspoloženja prosuđuje vlastiti život i zadovoljstvo njime. Može se reći da je važno tumačenje životnih okolnosti koje pojedincu služe za procjenu zadovoljstva životom.

Opisne su i pojašnjene razlike među negativnim i pozitivnim afektima i njihovim učincima. Neporeciv je utjecaj pozitivnih emocija i raspoloženja na čovjeka i njegovo funkcioniranje, a koju ulogu ima koncept subjektivne dobrobiti? Istraživanja govore o dugoročnim pozitivnim učincima pozitivnih emocija, dovode se u vezu s kasnijim boljim životnim kompetencijama i uvjetima. Pojedinci koji iskazuju veće zadovoljstvo životom, sretniji su, kreativniji, lakše se nose sa životnim izazovima i poteškoćama. Iskazuju više razine društvenosti, otvorenosti, spremnosti na suradnju i pomoć drugima. Njihovo je psihofizičko stanje bolje u usporedbi s pojedincima koji češće doživljavaju negativne emocije i životni im je vijek dulji (Diener i sur., 2003). Pozitivne emocije i sreća dovode po poboljšanja svakodnevnog funkcioniranja. Umanjen je rizik od bolesti, bolja je razmjena tvari u organizmu i jači imunostni sustav. Pozitivni afekti reflektiraju se i na društveni i poslovni život, s pojedinci koji češće iskazuju pozitivne emocije i zadovoljstvo životom na poslu su efikasniji i efektivniji, lakše podnose stresne situacije, rado prihvaćaju poslovne izazove, posjeduju više razine kreativnosti i produktivnosti, te su socijalno kompetentniji (De Neve, Diener, Tay i Xuereb 2013). Provedena su

istraživanja koja govore o utjecaju dobrobiti na kvalitetu života, te se istraživačima nameću pitanja kako pomoći ljudima u dostizanju dobrobiti, zašto su neki sretniji i zadovoljniji od drugih i kako što dulje zadržati pozitivne emocije u životu. Koji su to čimbenici koji utječu na zadovoljstvo i sreću? Jesu li to pojedina razdoblja u životu, ostvarenje nekog velikog cilja ili postoje neki drugi kriteriji koji se mogu opisati kao bitni u postizanju sreće i zadovoljstva (Diener i Diener, 1995; Suh i sur., 1998)?

3.1.3 Zadovoljstvo životom

Zadovoljstvo životom kognitivna je komponenta subjektivne dobrobiti koja se istražuje hedonističkim pristupom. Ono opisuje globalno poimanje vlastita života i samoprocjenu životnih situacija i uvjeta po vlastitim parametrima koji su za svakog pojedinca različiti. Neki elementarni čimbenici jedinstveni su za sve ljude i slove kao uvjet dobrog života poput zdravlja i interakcije s drugim ljudima, ali njihov poredak, odnosno prioriteta svakako se razlikuju od pojedinca do pojedinca, te su različiti i u određenoj životnoj dobi. Pokatkad će pojedinac dati prednost zaposlenju ili zaradi čak i na štetu zdravlja, dok će netko prednost dati odnosu ili nekom drugom čimbeniku. Uvjeti se tijekom života mijenjaju, a samim tim i zadovoljstvo njima. Kroz povijest istraživanja zadovoljstva životom istraživači su pokušavali opisati i definirati čimbenike koji utječu na sreću i zadovoljstvo poput spola, dobi, zarade, ali podatci nisu bili konzistentni. Poznate su različite teorije s pomoću kojih se tumače dobrobit i zadovoljstvo životom, Penezić (2006) pojašnjava nekoliko teorija koje nastoje pojasniti konstrukt zadovoljstva životom.

Teorija krajnjih točaka govori o zadovoljenju potreba kao o preduvjetu za dostizanje zadovoljstva životom. Kada pojedinac nema zadovoljene potrebe, to će dovesti do osjećaja nezadovoljstva, dok zadovoljavanje potreba ima suprotni učinak. Ovakav aspekt tumačenja zadovoljstva životom može se usporediti s Maslowom i njegovom teorijom. Svakako je točno da pojedinac, ako nema zadovoljene osnovne potrebe, teško može osjećati zadovoljstvo u životu, ali ima i pojedinaca koje ne usređuje puko zadovoljenje potreba. Slično polazište otkriva i teorija ugone i bola, koja govori o ljudskoj

predodređenosti za osjećaj zadovoljstva koji se događa nakon zadovoljavanja neke potrebe koja je bila uskraćena. Da bi se pojavio osjećaj zadovoljstva, potrebno je postojanje uskrate mogućnosti zadovoljenja neke potrebe, nakon neugode i bilo dolazi do osjećaja zadovoljstva (Diener 1984; Penezić 2006).

Neki pristupi polaze od ideje kako je potrebna usporedba pojedinca s drugima da bi se dostiglo zadovoljstvo. Pojedinač kroz krug poznanstava procjenjuje i determinira svoje odnose i procjenjuje sebe u odnosu prema drugima, što dovodi do postizanja zadovoljstva i sreće. Takve se teorije mogu svrstati u teorije procjene. Asocijacionističke teorije govore o postojanju asocijacija koje su okarakterizirane kao pozitivne i stvaraju kod pojedinca naučene pozitivne obrasce ponašanja, odnosno konstantan pozitivan odgovor. Manjkavost takvih teorija očituje se u nužnosti postojanja svojevrsne mreže asocijacija koja služi konstituciji sreće pa se nameće pitanje što kada pojedinac utvrdi neke nove informacije iz okoline koje remete ostvarenu mrežu asocijacija. Aktivni pojedinci koji se bave zanimljivim aktivnostima koje su im izazovne i nisu preteške da bi izazvale neugodu ni prelagane da bi izazvale dosadu, mogu iskusiti zadovoljstvo. Ove pretpostavke govore o teoriji aktiviteta, prema kojoj se zadovoljstvo dostiže aktivnošću.

Također postoje i različiti modeli kojima se pojašnjava zadovoljstvo i njegovo dostizanje. Najviše se spominju „Top-down model“, „Bottom-up model“ te „dinamički model ravnoteže“. Prvi model, „Top-down model“ ili „odozgo prema dolje“, govori o već postojećim uvjetima kod pojedinca za pozitivno ili negativno tumačenje života. O njima ovisi ukupna procjena zadovoljstva životom koja je opća i globalna te se može raščlaniti na manje segmente. Drugi model „Bottom-up“, odnosno „odozdo prema gore“, govori kako se cjelokupno zadovoljstvo životom dostiže pribrajajući zadovoljstvo pojedinim segmentima života. Izraženo zadovoljstvo pojedinim područjima također ima utjecaj na procjenu drugih područja života pojedinca. Taj se model koristi objektivnim parametrima za procjenu zadovoljstva. Osim navedenog, u trećem modelu dinamičke ravnoteže za procjenu zadovoljstva životom iskorištavaju se i dimenzije ličnosti. Nisu samo komponente ličnosti te na temelju kojih se procjenjuje zadovoljstvo nego ih se promatra kao segment uz objektivne i subjektivne parametre procjene. Nakon nekih doživljaja u životu pojedinac može iskusiti promjene na polju zadovoljstva i dobrobiti jer je došlo do narušavanja ravnoteže (Feist, Bodner, Jacobs, Miles i Tan 1995; Headey, Veenhoven i Wearing 2005; Penezić 2006).

Kada se govori o zadovoljstvu životom, govori se o kognitivnoj procjeni cjelokupnog života i za svakog pojedinca ta je procjena drukčija. Isključivo je riječ o subjektivnom doživljaju koji se odigrava tako da pojedinac propituje pojedine aspekte vlastita života i dolazi do zaključka. Smatra se kako je ta procjena ujednačena i stabilna jer nije pod utjecajem trenutačnoga emotivnog stanja pojedinca koji obavlja procjenu. Penezić (2006) se osvrće na nedostatna istraživanja vezana za razlikovanje zadovoljstva životom od drugih konstrukata ličnosti. Napominje kako je samopoštovanje često služilo kao zamjenski termin za zadovoljstvo životom. S obzirom na to da demografski i sociološki faktori nisu dali konstantu i ne pojašnjavaju velik postotak varijance zadovoljstva životom, istraživači su se fokusirali na stabilne i konstantne faktore poput osobina ličnosti.

Zadovoljstvo životom nije konstantno, pojedinci procjenjuju vlastiti život periodično i ta se procjena mijenja, te je podložno i uvjetima u kojima pojedinac živi i radi. Također je važno i na koji način i u kojem omjeru pojedinac zadovoljava svoje osnovne potrebe. Okruženje mora nuditi podršku za ostvarivanje psiholoških potreba. Socijalno okruženje koje je pozitivno, uvažavajuće i podržavajuće dat će potrebnu podršku i pozitivan afekt vezan uz zadovoljenje psiholoških potreba, dok će u obrnutom slučaju izostati pozitivan afekt i stvorit će se nedostatak inicijative i motivacije, što vodi nezadovoljstvu i problemima. Potrebe su rang nižeg rangiranja s obzirom na osobine ličnosti, dinamične su i bitne su za psihički razvoj (Ryan i Deci 2000). O zadovoljenju osnovnih potreba kao prediktoru zadovoljstva životom govore Bratko i Sabol (2006). Smatraju kako se trenutačno zadovoljstvo životom reflektira i na poimanje zadovoljenja psiholoških potreba. Korelacijske analize koje su proveli u svojem istraživanju ne isključuju navedenu mogućnost.

3.1.4 Pozitivni i negativni afekti

Afekti označuju emocije i postoje dvije dimenzije emocija, pozitivna i negativna, odnosno pozitivni i negativni afekti (Watson i Tellegen 1985). Pozitivni i negativni afekti čine afektivni dio subjektivne dobrobiti, odnosno doživljaje pozitivnih i negativnih emocija i omjer njihova pojavljivanja, kao i vremenske intervale u kojima se izmjenjuju. Omjer pozitivnih i negativnih emocija trebao bi biti minimum tri prema jedan za pozitivne afekte, odnosno triput više i češće pojedinac bi trebao doživljavati pozitivne afekte u usporedbi s negativnima. Vremenski interval u izmjeni i doživljavanju pozitivnih afekata dobar je indikator razine subjektivne dobrobiti pojedinca (Diener i sur., 2003). Pojedinci koji posjeduju više razine subjektivne dobrobiti češće osjećaju pozitivne afekte, više su zastupljene u odnosu prema negativnima. Postojanje pozitivnih afekata ne podrazumijeva odsutnost negativnih, štoviše, čovjeku su potrebni i pozitivni i negativni afekti i svaki od njih ima svoju funkciju, pa bi izostanak jednog od njih upućivao na neki oblik patologije. Pri procjeni zadovoljstva životom, odnosno kognitivne dimenzije subjektivne dobrobiti, pojedinac procjenjuje razine i frekvencije afekata u pojedinim situacijama i tako provodi kognitivnu procjenu.

Procjenu pozitivnih i negativnih afekata obavlja pojedinac sam kroz subjektivnu procjenu prevladavajućih obilježja raspoloženja (Watson, Clark i Carey, 1988). Pojedinac koji pokazuje pozitivne afekte motiviran je, energičan, koncentriran, entuzijastičan, spreman na aktivnosti, aktivan i oprezan. Kada prevladava negativan afekt, pojedinca karakteriziraju melankolija, letargija, strah, nervoza, osjećaji osamljenosti i tuge te depresija. U svojem istraživanju Watson i sur. (1988) utvrdili su povezanost negativnog afekta s određenim psihičkim poremećajima poput anksioznosti i depresije. Često primjenjivan instrument kojim se mjere opća afektivna stanja jest PANAS (Watson i sur., 1988), prema adaptaciji (Križanić, 2013), te je on uporabljen i u ovom radu za mjerenje pozitivnih i negativnih afekata adolescenata.

3.2 Ličnost – definicije i istraživački prostor

Ličnost je bila predmet interesa još od antičkih vremena. U pokušajima predstavljanja nekoga opisivat će ga se njegovim osobinama ličnosti više nego fizičkim osobinama. Za pojašnjavanje ponašanja nekog pojedinca, također će se iskoristiti osobine koje se svrstavaju u osobine ličnosti. U prvim priručnicima o ličnosti Allport (1937) i Murray (1938), prema Larsen i Buss (2005), nisu uspjele definirati ličnost tako da definicija bude sveobuhvatna,

Ličnost je ono jedinstveno, specifično pojedincu i ono što ga čini. Unutarnji sustavi koji mu služe za prilagodbu okolini i interakciju s njom, ono što je trajno i definirano. Definicija koja promatra ličnost kao skup vanjskih čimbenika i unutrašnjeg aspekta, karaktera, koji su u međudjelovanju i utječu na ponašanje pojedinca, nudi mogućnost promišljanja kako ponašanje pojedinca nije samo pod utjecajem ličnosti nego i njezina moralnog dijela – karaktera (Schultz i Schultz 2005., str. 4). Larsen i Buss opisuju ličnost kao „skup psihičkih osobina i mehanizama unutar pojedinca koji su organizirani i relativno trajni, te utječu na interakcije i adaptacije pojedinaca na intrapsihičku, fizičku i socijalnu okolinu“ (Larsen i Buss 2005., str. 4). Sumiranjem teorija Cloninger (2009) navodi kako su u ličnosti sadržane nasljedne značajke koje pojedinac u svojem životu mijenja i usmjeruje iskustvima, događajima i interakcijom s faktorima u vlastitu okruženju. Postoji ono što je sigurno i prisutno, ali je podjednako tako i pod utjecajem onoga što pojedinca okružuje i s čim je u interakciji.

McCrae i Costa (1995) govore o ličnosti kao individualnim razlikama koje imaju tendenciju dosljednog manifestiranja kroz forme mišljenja, ponašanja i emocija pojedinca. Smatraju da je ličnost stabilna tijekom života i da se pojedinačne razlike zadržavaju, ali ističu njezinu tendenciju pojavljivanja ispred stroge određenosti. Pojedini su istraživači ranije smatrali kako se s pomoću ličnosti mogu predvidjeti postupci i akcije pojedinaca u određenim uvjetima i na određene podražaje (Cattell, 1950). Ovakvim se pristupom zanemaruje učinak okoline, socijalna interakcija i uvjeti života pojedinca na njegovu ličnost. Repišti (2015., str. 5) opisuje ličnost kao „organiziranu i dinamičnu cjelinu obrazaca ponašanja koji zajedno i konzistentno djeluju na adaptaciju osobe na unutarnje i vanjske uvjete, dok ti isti uvjeti u određenoj mjeri oblikuju obrasce ponašanja tijekom života pojedinca“. Svaka teorija i svaki pristup istraživanju ličnosti donosi jedan

pogled koji daje uvid u djelić istraživanog prostora unutar ličnosti. Različite domene znanja iz kojih istraživači pristupaju ličnosti omogućuju integriranje spoznaja i novih teorija. Larsen i Buss (2005) govore o „šest domena znanja o ljudskoj prirodi koje će morati biti zastupljene u jedinstvenoj definiciji ličnosti. Definicija će morati pojasniti osobine ličnosti i njihov cjeloviti razvoj (dispozicijska domena), načine na koje pojedinac doživljava svijet i njegovu interakciju sa svijetom (kognitivno-iskustvena domena), morat će definirati utjecaj kulture i socijalne dimenzije na ličnost i utjecaj ličnosti na socijalno okruženje (socijalna i kulturalna domena). Pojasnit će i motive koji su duboko ukorijenjeni i procese koji su aktivni u ličnosti (intrapsihička domena), načine prilagođivanja pojedinim životnim izazovima i poteškoćama (domena prilagodbe) i na kraju biološku domenu ličnosti“ (Larsen i Buss 2005., str.21).

3.2.1. Analiza ličnosti

Kao što je već navedeno, ličnosti se pristupa kroz različite domene znanja kako bi se prikupili što obuhvatniji podatci i došlo do novih definiranja ličnosti. Analiza ličnosti može se promatrati kroz zajedničke karakteristike ljudi, kroz one karakteristike koje su zajedničke nekim pojedincima te kroz karakteristike koje su specifične za pojedinca i nisu zajedničke skupini ljudi. Pristupi koje opisuju Larsen i Buss (2005) mogu se okarakterizirati i kao paradigme istraživanja ličnosti. Riječ je o biološkoj domeni koja svoje postulate temelji na spoznajama iz prirodnih znanosti. Intrapsihička domena obuhvaća podsvjesne procese u ličnosti koji služe za formiranje obrazaca ponašanja. Socijalna i kulturalna domena obuhvaća socijalne interakcije pojedinca sa skupinom i drugim pojedincima. Budući da je svaki pojedinac dio neke kulture i nosi sa sobom neko kulturološko nasljeđe, navedena domena može definirati i kolektivni identitet kao skup interakcija među pojedincima. Dispozicijska domena govori o individualnim razlikama među pojedincima i nastoji utvrditi razlike među dimenzijama ličnosti, opisati njihove međuodnose i načine na koje se prikazuju. Kognitivno-iskustvena domena govori o svjesnim psihološkim procesima i osobnim iskustvima poput slike o sebi, stajališta i

uvjerenja. Domena prilagodbe obuhvaća sposobnosti i kompetencije s pomoću kojih se pojedinci nose sa svakodnevnim izazovima i događajima (Larsen i Buss 2005).

Najpoznatiji modeli ispitivanja crta ličnosti jesu: modeli s pet faktora, a ne tako davno u uporabi je model sa šest faktora HEXACO-PI-R. Postoje dvije verzije modela s pet faktora, *Velikih pet* i *petofaktorski model*. Prije definiranja modela *Velikih pet* nedostajao je način opisivanja i razvrstavanja pojmova koji su se vezali uz ličnost, nedostajalo je učinkovito strukturiranje podataka. Oba modela koja zagovaraju pet faktora nastala su na različitim teorijskim pristupima.

Model *Velikih pet* nastaje na temelju leksičkog pristupa, odnosno osobine ličnosti definira putem riječi koje ljudi koriste kako bi efikasnije komunicirali a najčešće je riječ o pridjevima. Istraživanjem fraza koje se rabe za opisivanje ličnosti definiraju se pojedini faktori ličnosti, koji čine bazu za izbor. S obzirom na to kako ovakav način ima uporište u jeziku, smatra se da ima sadržajnu validnost. Petofaktorski model Costa i McCrae (1992) sadržava pet dimenzija koje obuhvaćaju širi spektar i sastavljene su od spektra nižeg ranga koji karakteriziraju kao temeljne karakteristike pojedinca, a rezultat je operacionaliziranja konstrukta ličnost. U modelu *Velikih pet* Goldberg (1990) na temelju faktorske analize utvrđuje pet dimenzija koje naziva: ekstraverzijom, emocionalnom stabilnošću, savjesnošću, intelektom i ugodnošću. Petofaktorski model sadržava: neuroticizam, ekstraverziju, otvorenost, ugodnost, savjesnost s pripadajućim facetama. Neuroticizam se odnosi na suprotnost emocionalnoj stabilnosti, dok se kroz otvorenost definiraju afiniteti prema novim i drukčijim sadržajima događajima i promjenama (Repišti 2015).

Stabilan Smiren Samouvjeren Opušten	← Emocionalna stabilnost →	Nervozan Zabrinut Depresivan Nesiguran
Društven Komunikativan Aktivan Samouvjeren	← Ekstraverzija →	Stidljiv Povučen Tih Zatvoren
Uredan Odgovoran Organiziran Ambiciozan	← Savjesnost →	Impulzivan Neodgovoran Neefikasan Neoprezan
Topao Pažljiv Povjerljiv Kooperativan	← Ugodnost →	Hladan Nepriostojan Kritičan Sumnjičav
Kreativan Originalan Inteligentan Znatizeljjan	← Otvorenost prema iskustvu →	Nemaštovit Konvencionalan Dosadan

Slika 2. Pet faktora ličnosti s komponentama nižeg ranga prema (Santini 2013)

U novije se vrijeme primjenjuje i model sa šest dimenzija HEXACO-PI-R jer je kroz leksički pristup ustanovljena šesta dimenzija, umjesto dosadašnjih pet, potvrđena u minimalno dvanaest jezika (Ashton i Lee 2007). Sama riječ HEXACO akronim je od riječi na engleskom jeziku koje se odnose na dimenzije koje su obuhvaćene navedenim modelom: **H**onesty/humility – poštenje/poniznost, **E**motionality – emocionalnost, **EX**traversion – ekstraverzija, **A**greeableness – ugodnost, **C**onscientiousness – savjesnost, **O**penness to experience – otvorenost iskustvu.

Model koji obuhvaća šest faktora obuhvaća dio varijance ličnosti koji nije reprezentiran u petofaktorskom modelu. Također, velikim dijelom spomenuta se dva modela preklapaju. Dimenzije ekstraverzije, savjesnosti i otvorenosti iskustvu odgovaraju podjednakim dimenzijama i njihovima karakteristikama obuhvaćenima petofaktorskim modelom, samo što je u modelu HEXACO-PI-R djelomično izostavljen intelekt iz dimenzije otvorenosti iskustvu (Ashton, Lee i de Vries 2014). Preostale tri dimenzije obuhvaćene modelom HEXACO-PI-R ne odgovaraju petofaktorskom modelu. Dimenzija poštenja nova je s obzirom na petofaktorski model, a odlikuju je osobine poput pravednosti, skromnosti, čestitosti i umjerenosti. Ugodnost opisuju osobine poput nježnosti, strpljivosti, ugodnosti i mirnoće. Neke se osobine mogu povezati s identičnom petofaktorskom dimenzijom poput nježnosti, ali je izostao aspekt vezan uz

sentimentalnost te sadržava na negativnom polu osobine bijesa vezane za dimenzije neuroticizma u petofaktorskom modelu. Emocionalnost uključuje osobine poput ranjivosti, osjećajnosti, tjeskobnosti i sentimentalnosti. Tjeskoba je zajednička osobina ovom i petofaktorskom modelu u dimenziji neuroticizma, dok je izostao segment ljutnje, a sadržava osobine vezane za sentimentalnost u petofaktorskom modelu (Ashton i sur., 2014).



Slika 3. Slikovni prikaz šest dimenzija modela HEXACO s prikazom potfaceta, vlastiti prikaz prema (Ashton i Lee 2007)

3.2.2. Ličnost i subjektivna dobrobit

Pojedine dimenzije ličnosti mogu se izravno povezati sa subjektivnom dobrobiti i njezinom kognitivnom i afektivnom dimenzijom, odnosno pozitivnim i negativnim afektima i zadovoljstvom životom. Diener, Lucas i Oishi (2005) definiraju konstantne dimenzije ličnosti, ekstraverziju i neuroticizam, koje se mogu tumačiti kao izraženi prediktori zadovoljstva životom. Budući da su crte ličnosti trajne i definirane, mogu se promatrati i kao odrednice zadovoljstva životom i subjektivne dobrobiti u cjelini. Crte ličnosti mogu definirati pojedince koji su njima predisponirani za zadovoljstvo i sreću. Costa i McCrae (1980) pretpostavili su kako je sreća povezana s pojedinim crtama ličnosti i opisali ekstraverziju i neuroticizam kao konstrukte koji su odgovorni za sreću pojedinca. Pojedinaac koji doživljava veće razine pozitivnih emocija i manje razine negativnih emocija kroz određeno razdoblje u životu zapravo doživljava sreću. Oni su svoje hipoteze potvrdili istraživanjima i objasnili sreću osobinama ekstraverzije i neuroticizma u tripud višoj mjeri od ujedinjenih demografskih faktora. Razlike između pojedinaca u doživljavanju pojedinih emocija u jednakim situacijama govori o individualnim razlikama u doživljavanju subjektivne dobrobiti. Podjednaka situacija neće stvoriti jednak doživljaj u pojedinaca s različitim razinama ekstraverzije i neuroticizma.

Pojedinaac koji je introvert neće doživjeti ugodu u situacijama koje zahtijevaju veće razine interakcije s drugim ljudima, dok će primjerice ekstrovertu takva situacija goditi. Istraživanja pokazuju kako, osim navedenih konstrukata, na subjektivnu dobrobit utječe još i mogućnost prilagodbe životnim uvjetima (Rusting i Larsen 1988) prema (Larsen i Buss 2005). Subjektivna je dobrobit mnogo više povezana s ličnošću nego primjerice sa životnim uvjetima. Karakterne osobine uz temperament utječu na načine kojima se pojedinac nosi s različitim životnim situacijama, a samim tim i na emocije koje se pojavljuju. Konstanta kod subjektivne dobrobiti može se pripisati konstanti crta ličnosti, a s vremenom u nekom dijelu ličnosti mogu nastati promjene, a samim tim i promjene u subjektivnoj dobrobiti (Lucas i Diener 2009).

3.2.3. Ličnost i sport

Tjelesna se aktivnost može promatrati i kao skup različitih ponašanja koja su praćena različitim tjelesnim kretanjima za koja je potrebna određena razina vještine kako bi je pojedinac izvršio ulažući određenu energiju. Budući da dimenzije ličnosti utječu i definiraju ponašanja pojedinca, može se zaključiti kako će dimenzije ličnosti biti povezane s razinama tjelesne aktivnosti kojima će se pojedinac baviti. Većina istraživanja koja su promatrala sport, tjelesnu aktivnost i dimenzije ličnosti koristila su se modelom s pet faktora. Metaanalize (Rhodes i Smith 2006; Wilson i Dishman 2015; Sutin i sur., 2016) najviše dovode u vezu dimenziju ekstraverzije i savjesnosti s tjelesnom aktivnošću. Negativnu povezanost utvrđuju za dimenziju neuroticizma. Willson i Dishman (2015) još su u svojoj metaanalizi, koja je uključivala 88 400 sudionika, utvrdili značajnu povezanost tjelesne aktivnosti i otvorenosti iskustvu ($r = .0344$), ekstraverzije ($r = .1076$), savjesnosti ($r = .1037$), te negativnu povezanost neuroticizma ($r = -.0710$). Za dimenziju ugodnosti nije utvrđena statistički značajna korelacija ($r = .0020$).

Istraživači su pokušali definirati je li određeni tip ličnosti predodređen vrhunskom sportu i može li se definirati ličnost koja će imati značajne uspjehe u sportu. Objavljeni radovi s navedenom tematikom, sve sa svrhom povezivanja određenih dimenzija ličnosti sa sportskim uspjehom (Rhodes i Smith, 2006; Allen, Greenlees i Jones, 2011; Wilson i Dishman, 2015). Vjerojatnost određenog modela ponašanja sportaša koja je definirana ličnošću ne znači da će pojedinac tako i ponašati, posebice u sportu i natjecanju. Iako su rezultati istraživanja ličnosti sportaša i nespportaša oprečni, u jednom su suglasni: postoje razlike među navedenim kategorijama. Allen i sur. (2011) u svojem su radu utvrdili kako sportaši koji sudjeluju u ekipnom sportu iskazuju više razine ekstraverzije i neuroticizma i manje razine savjesnosti i otvorenosti iskustvu od sportaša koji sudjeluju u individualnom sportu. Utvrdili su i razliku u pojedinim dimenzijama između vrhunskih i amaterskih sportaša. Više su razine zabilježene u dimenzijama savjesnosti i ugodnosti, a niža je razina zabilježena u dimenziji neuroticizma u odnosu prema amaterskim sportašima.

Sportske i tjelesne aktivnosti razlikuju se po mnogobrojnim kriterijima i vrlo je nezahvalno i kompleksno generalizirati o dimenzijama ličnosti koje bi se mogle ujediniti kao karakteristike sportaša. Ono što se može razlikovati jesu individualni i timski sport i

njihovi sudionici. Razlikuju se po kvalitativnim karakteristikama i potrebne su određene sklonosti i karakteristike kako bi se pojedinac uopće odlučio za takvu aktivnost.

Kakve se još razlike u ličnosti mogu utvrditi među pojedincima koji su uključeni u neki oblik kineziološke aktivnosti i onih koji nisu aktivni? Jesu li dimenzije ličnosti te koje predisponiraju pojedinca na bavljenje sportom ili je sport taj koji oblikuje ličnost? Postoje teorije i za jednu i drugu pretpostavku. Pojedinac koji se primjerice odluči za neki ekstremni sport zasigurno se u dimenzijama ličnosti znatno razlikuje od nekog tko se odluči za bacanje kugle ili streličarstvo. Različiti se rezultati pronalaze među dostupnim radovima. Svakako se razlike utvrđuju, ali variraju i teško ih je ujediniti pod jednim sportom ili aktivnošću. U svojem radu Bojanić i sur. (2019) utvrđuju značajne razlike u neuroticizmu između timskih sportaša i onih koji se bave borilačkim sportom. Više razine neuroticizma kod timskih sportaša pripisuju specifičnostima borilačkih sportova koji od pojedinca zahtijevaju rad na sebi, fokusiranje, meditiranje i visoke razine samokontrole. Najviše razlike pokazuje dimenzija savjesnosti, naime, oni koji su uključeni u borilačke sportove savjesniji su od onih uključenih u timske sportove. Ovakve rezultate pripisuju također specifičnostima borilačkih sportova koji su individualni, ali i zahtijevaju od pojedinca posebno izraženu samokontrolu, upornost disciplinu, što su zapravo facete savjesnosti. Vrsta kineziološke aktivnosti definira pojedinca koji se odluči njome baviti, ali i pojedinac bira i zadržava se u aktivnost u skladu sa svojom ličnošću.

4. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA O POVEZANOSTI RUKOMETA KAO KINEZILOŠKE AKTIVNOSTI I DOBROBITI

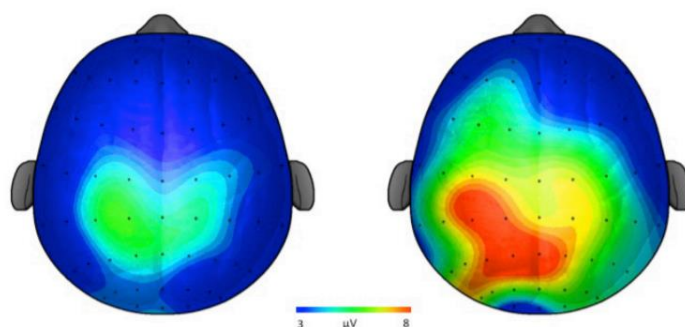
4.1. Pozitivni učinci kineziološke aktivnosti

Do sada su višestruko dokazani pozitivni učinci kinezioloških aktivnosti na čovjeka, nužno je i naglasiti kako je riječ zapravo o recipročnoj uzročnosti: povoljni efekti kinezioloških aktivnosti na psihičko i fizičko zdravlje i dobrobit, povratno djeluju na još veću uspješnost u kineziološkim aktivnostima (Pascoe i sur., 2020). Redovitom aktivnošću koja se provodi u odgovarajućem intenzitetu i trajanju te je učestala utječe se na povećanje koncentracije kisika u stanicama, pokretanje limfne tekućine, oslobađanje stresa i napetosti, stimuliranje regeneracije stanica i brojne druge (Jureša, Musil, Majer i Petrović, 2010, Grošić i Filipčić, 2019).

Opće su poznati i determinirani faktori koji utječu na veći rizik od obolijevanja od kardiovaskularnih bolesti koje uzrokuju raniju smrtnost stanovništva podjednako u svijetu i u Hrvatskoj: pušenje, manjak tjelesne aktivnosti, visok krvni tlak, prekomjerna tjelesna težina i drugi (Grošić i Filipčić, 2019). Pojedine sklonosti i navike usvajaju se u dječjoj dobi, tako i sklonost prekomjernoj težini. Djeca koja imaju prekomjernu tjelesnu masu imaju visoke izgleda da se s tim problem bore i u odrasloj dobi. Metabolički poremećaji uzrokovani debljinom i nekretnošću kod djece su sve češći i također se prenose u odraslu dob (Musić Milanović, Lang Morović i Križan, 2021). Većina se rizičnih čimbenika stječe u dječjoj i adolescentnoj dobi. Zbog toga je iznimno važno započeti s preventivnim kineziološkim programima što ranije. Predškolske ustanove i škole zajedno s lokalnom samoupravom i nadležnim ministarstvima trebaju preuzeti inicijativu i odgovornost za količinu kinezioloških sadržaja koji će biti dostupni djeci. Sudjelovanjem u kineziološkim aktivnostima od najranije dobi potiče se i stvaranje pozitivnih navika i stajališta prema kretanju, tjelesnim aktivnostima i aktivnim načinima provođenja slobodnoga vremena (Reigal Garrido, Videra i Gil, 2014). Redovita kineziološka aktivnost pridonosi i boljoj akademskoj učinkovitosti te može pomoći djeci školske dobi u poboljšanju akademskih potencijala i izvedbe. Upravo zbog ovih činjenica

škole bi trebale osigurati raznovrsne prilike za kineziološku aktivnost tijekom dana (Rodriguez-Ayllon i sur., 2019).

U svojem istraživanju Hillman i sur. (2009) utvrđivali su utjecaj kretanja u umjerenom intenzitetu u trajanju od 20 minuta na dječji mozak i njihove akademske sposobnosti. Odmah nakon aktiviranja mišića i skeleta djeci se povećava sposobnost koncentracije, pamćenja, čitanja i računanja. Nakon 20 minuta provedenih u kretanju sposobnosti razumijevanja pročitano­g teksta bile su na višoj razini, a ponuđene su zadatke izvršavali brže od djece koja su to vrijeme provela sjedeći. Redovita kineziološka aktivnost kao i više razine tjelesne spre­me, povezuju se s boljim akademskim učinkom, boljom neuralnom aktivnošću te jačanjem pamćenja i pažnje. Čak je utvrđena pozitivna povezanost i nakon samo jednog treninga. Nakon sudjelovanja u kineziološkim aktivnostima djeca su pokazivala bolju koncentraciju na zadane sadržaje, lakše su svladavala gradivo i ponuđene zadatke, te se poboljšalo i samo iskustvo učenja (Castelli, Glowacki, Barcelona, Calvert i Hwang 2015).



Nakon 20 min sjedenja

Nakon 20 min kretanja

Slika 4. Prikaz glave i neuralne aktivnosti u djeteta koje je sjedilo i djeteta koje je bilo u tjelesnoj aktivnosti 20 minuta. Plava boja označuje niže razine neuralne aktivnosti, a crvena više. Izvor: (Castelli i sur., 2015) prema Hillman 2009. – uz dopuštenje Charles Hillman, Ph.D.

Osim dokazanih poboljšanja u kognitivnom funkcioniranju, redovita kineziološka aktivnost utječe i na druge bitne segmente života poput kvalitete sna i psihičkoga zdravlja. Nakon što je tijelo bilo uključeno u tjelesnu aktivnost, dolazi do poboljšanja cirkulacije i izmjene tvari u organizmu. Izlučuju se različiti hormoni koji imaju specifična djelovanja u tijelu, a tjelesna aktivnost u određenom intenzitetu odgovorna je za izlučivanje hormona i neurotransmitera koji utječu na pojedine funkcije unutar organizma. To su endorfin koji utječe na stvaranje stanja povišenoga pozitivnog raspoloženja i osjećaja euforije, inzulin koji sprema višak glukoze u mišićima i jetri, serotonin koji se u mozgu izlučuje u znatnoj količini tijekom tjelesnog vježbanja te se i nakon vježbanja zadržava u tijelu. Adrenalin koji omogućuje opskrbu krvlju u pojedinim dijelovima tijela, gdje je najveća potreba, glukagon koji iz zaliha ugljikohidrata opskrbljuje glukozom organizam, te brojni drugi hormoni koji su važni za optimalno funkcioniranje organizma. Više razine serotonina u tijelu dovode do osjećaja ugone, zadovoljstva i sreće.

Kako bi se održali pozitivni osjećaji, potrebno je kontinuirano provođenje tjelesne aktivnosti u prosjeku svaka dva dana u trajanju od minimalno 30 minuta (Chmelik, Frömel, Groffik, Šafář i Mitáš, 2021). Još jedna blagodat tjelesnog vježbanja očituje se i u povećanju osjetljivosti organizma na neurotransmitore nakon duljeg razdoblja izloženosti pojačanoj tjelesnoj aktivnosti. Osjećaj ugone i zadovoljstva nakon tjelesne aktivnosti dulji je i intenzivniji, a osjećaji boli traju kraće.

Tablica 1. Hormoni pod utjecajem tjelesne aktivnosti Izvor: (Grošić i Filipčić 2019: 198)

HORMON RASTA	Potiče sintezu proteina. Pojačano djeluje na iskorištavanje masti u procesu dobivanja energije. Povećava se sinteza glikogena a smanjuje iskorištavanje glukoze. Pomaže u reduciranju tjelesne masti i pomaže duljem zadržavanju u tjelesnoj aktivnosti.
TESTOSTERON	Važan za održavanje mišića, volumena i snage, te ubrzava bazalni metabolizam. Smanjuje količinu masnog tkiva i pojačava osjećaj samopouzdanja.
ESTROGEN	Povećava razgradnju masnog tkiva, te također ubrzava bazalni metabolizam. Utječe na dostizanje pozitivnog raspoloženja i libida.
TIROKSIN	Ubrzava metabolizam skoro svih stanica u tijelu, povećava potrošnju kalorija i stvara osjećaj energičnosti
ADRENALIN	Stimulira razgradnju glikogena u aktivnim mišićima a jetra ga koristi za razgradnju masti. Količina adrenalina proporcionalna je intenzitetu i trajanju vježbe.
INZULIN	Regulira razinu glukoze u krvi, te usmjerava glukozu, aminokiseline i masti u stanice. Redovita tjelovježba dovodi od regulacije inzulina.
GLUKAGON	Služi za podizanje razine šećera u krvi, uzrokuje razgradnju masnoće. Izlučuje se oko 30 minuta od početka tjelesne aktivnosti, nakon što padne razina glukoze u krvi.
EDORFIN	Neurotransmitter, umanjuje bol i izaziva osjećaj ugone. Može se izlučivati i u trenucima stresa jer umanjuje nelagodu.
SEROTONIN	Poboljšava motoričke funkcije, djeluje poput analgetika, te je prirodni antidepresiv i anksiolitik

Metaanaliza i sustavna analiza podataka iz istraživanja, koju je provela skupina istraživača na 114 izvornih znanstvenih članaka, utvrdile su manji, ali značajan utjecaj tjelesne aktivnosti na mentalno zdravlje djece i adolescenata (Rodriguez-Ayllon i sur., 2019). U svojoj analizi odvojeno su promatrali djecu vrtićke dobi, djecu školske dobi i

adolescente. Utvrđen je značajan pozitivan utjecaj tjelesne aktivnosti na mentalno zdravlje adolescenta, djece školske dobi.

Pregledom istraživačkih baza utvrđuje se kako postoje radovi kojima je fokus istraživanja vezan za kineziološke aktivnosti i mentalno zdravlje, kao i za utjecaj redovite kineziološke aktivnosti na umanjene negativnih psiholoških stanja. Depresija i anksioznost pokazale su se kao globalni problemi s kojim se susreće sve više mladih i odraslih u svijetu i imaju negativan utjecaj na radnu sposobnost, socijalnu uključenost i zdravstveno stanje. Kao jedan od rizika za razvoj depresije navedena je i nedovoljna tjelesna aktivnost. Pregledom istraživanja o dobrobiti tjelesne aktivnosti i njezinu utjecaju na mentalno zdravlje utvrđene su značajne veze između vježbanja i pozitivnih ishoda u mentalnim izazovima, ali su također u pojedinim studijama utvrđene nedosljednosti zbog nedovoljnih kontrolnih podataka (Pascoe i sur., 2020). Autori također navode kako su pozitivni učinci tjelesnoga vježbanja višestruki i kako su prepoznati kao isplativo ulaganje, ali, bez obzira na spoznaje i ulaganja, najveći broj odustajanja od vježbanja i sportskih aktivnosti događa se u adolescentnoj dobi.

Tjelesna aktivnost i aktivno putovanje dokazano pozitivno utječu na subjektivnu dobrobit i zdravlje pojedinca. U svojim su analizama utvrdili povezanost tjelesne aktivnosti i sreće, ali i zdravlja, i tvrde kako se usmjerenim djelovanjem i uporabom sportskih resursa može pozitivno utjecati na poboljšanje navedenih dimenzija (Raciute i Downward 2010).

Osim navedenih fizioloških, fizičkih i psiholoških učinaka koji se pripisuju tjelesnoj aktivnosti i uključenosti u organizirane oblike vježbanja, nužno je spomenuti i socijalnu dimenziju uključenosti u organizirane oblike vježbanja, odnosno u sportske aktivnosti. Već navedeni autori (Raciute i Downward 2010), što se tiče važnosti subjektivne dobrobiti za socijalnu dimenziju i funkcioniranje pojedinca u društvu, smatraju kako se kineziološka aktivnost pozitivno može povezati sa subjektivnom dobrobiti, a subjektivna dobrobit više sa psihološkim zdravljem i funkcioniranjem nego s tjelesnim zdravljem. Sudjelovanjem u aktivnostima sportskog karaktera djeca se susreću s različitim socijalnim situacijama u kojima unaprjeđuju svoje socijalne kompetencije (Zuckerman i sur., 2021). Kao sudionici organiziranih aktivnosti primorani su prilagoditi svoje ponašanje, odgovore na postavljene izazove i zadaće kako bi odgovorili na te zahtjeve. Timski sportovi nude izazove u kojima je potrebna vještina timske suradnje koja potiče

koheziju unutar skupine, timski duh i kooperativnost (Wagnsson, Lindwall i Gustafsson, 2014.; Toros, 2018;). Individualni sportovi nude prilike u kojima se igrači uče samomotivaciji, ustrajnosti i fleksibilnosti i oni im pružaju izniman osjećaj uspjeha. Istraživanje povezuje fizičku aktivnost s boljom kvalitetom života, zdravijim tijelom i duhom, ali isto tako ukazuju kako se tendencija fizičke aktivnosti kod adolescenata umanjuje (Wagnsson i sur., 2014). Redovitim sudjelovanjem u organiziranim oblicima tjelesne aktivnosti jačaju se osjećaji pripadnosti grupi, uz pojavu osjećaja ponosa i uspjeha. (Hung Chen, 2013; Marthur i sur., 2018) Sudjelovanje u organiziranim sportskim aktivnostima gotovo je jedini način na koji djeca i adolescenti mogu redovito sudjelovati u njima.

4.2. Tjelesna aktivnost i zadovoljstvo životom djece i adolescenata – stanje u Hrvatskoj

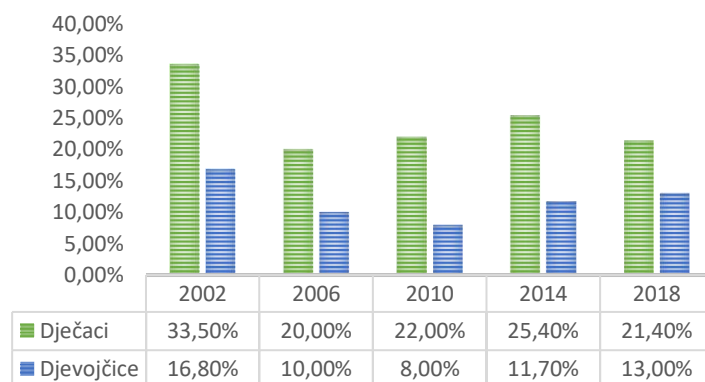
Neaktivnost je globalni problem današnjega društva. Posljedice nedovoljne tjelesne aktivnosti su dalekosežne i dugotrajne, utječu na sve sfere života i pojedinca i zajednice. One narušavaju kvalitetu života, smanjuju sposobnosti pojedinca i vode prema kroničnim bolestima i poteškoćama u funkcioniranju (de Greeffa, i sur., 2018; Guddal Hjelle i sur., 2019). Bolesti koje su vodeći uzrok smrtnosti u svijetu, ali i u Hrvatskoj mogu se ublažiti povećanjem tjelesne aktivnosti. Nezarazne kronične bolesti poput dijabetesa, kardiovaskularnih i malignih bolesti sve su učestalije i u mlađoj populaciji (de Greeffa i sur., 2018) . Redovitom tjelesnom aktivnošću odgađa se i umanje pojavnost navedenih bolesti. Posebice je opasna nedovoljna tjelesna aktivnost u djece. Njihov je organizam još u razvoju i potrebni su što bolji uvjeti kako bi taj razvoj teкао nesmetano i u optimalnim granicama. Kada izostanu takvi uvjeti, u djece se pojavljuju predispozicije za razvoj patoloških stanja koja imaju tendenciju multipliciranja i zadržavanja i u odrasloj dobi (Rodriguez-Ayllon i sur., 2019) .

Longitudinalna istraživanja govore u prilog vezi između čimbenika rizika stečenih u djetinjstvu i mlađoj dobi i njihove pojavnosti i održavanja u odrasloj dobi (Mewes i sur. 2012; Nigg i sur., 2021).

Četrdeset pet članica međunarodne istraživačke grupe pod pokroviteljstvom Svjetske zdravstvene organizacije, među kojima je i Hrvatski zavod za javno zdravstvo, provode istraživanje na prostoru Europe i Sjeverne Amerike među školskom djecom o raznovrsnim čimbenicima koji utječu na njihovo zdravlje i dobrobit, pod nazivom *Health Behaviour in School Children, HBSC*, odnosno „Istraživanje o zdravstvenom ponašanju učenika“ (Pavić Šimetin i sur., 2020). U Hrvatskoj je 2018. godine u istraživanju sudjelovalo 5169 učenika, od toga 2635 dječaka i 2534 djevojčica. To je istraživanje obuhvatilo različite segmente življenja djece, a dobiveni podatci upućuju na stanje u Hrvatskoj, ali i na položaj Hrvatske u odnosu prema drugim zemljama obuhvaćenima istraživanjem. Iz rezultata je moguće odrediti smjernice za daljnja djelovanja, ojačati one segmente koji su se pokazali dobrim i učinkovitim te pojačati angažman na dijelovima koji su ispod prosjeka i alarmantni. Neki od čimbenika koji se navode u istraživanju jesu: prehrambene navike, tjelesna aktivnost, debljina, zadovoljstvo životom, rizična ponašanja i drugi. Istraživanje se provodi u intervalima od četiri godine te je 2018. godine bilo peto po redu provedeno u Hrvatskoj.

Podatci koji govore o tjelesnoj aktivnosti djece i adolescenata svrstavaju Hrvatsku u trećinu zemalja s najvišom razinom tjelesne aktivnosti. Sva istraživanja pokazuju kako se s godinama života smanjuje broj učenika uključenih u tjelesne aktivnosti. Podatci se navode za učenike koju su aktivni 60 minuta na dan: dječaci od 11 godina 30,9 %, a djevojčice 25,1 %. U dobi od 13 godina tjelesno je aktivnih dječaka 27,5 %, a djevojčica 21,6 %, dok se u dobi od 15 godina redovito tjelesnom aktivnošću bavi 21,4 % dječaka i 13 % djevojčica. Najmanje je petnaestogodišnjaka koji su tjelesno aktivni, ali se bilježi pozitivan rast, kada govorimo o tjelesno aktivnim djevojčicama u usporedbi s 2014. godinom, s 11,7 % na 13 %. U dječaka taj udio smanjio u odnosu prema 2014. godinu s 25,4 % na 21,4 % tjelesno aktivnih. Svih se promatranih godina bilježi značajna razlika između tjelesno aktivnih dječaka i djevojčica.

Utvrđena je razlika po dobi i tjelesnoj aktivnosti među dječacima i djevojčicama u korist dječaka. U svojem istraživanju (Jureša i sur., 2010) navode kako djevojčice u usporedbi s dječacima manje vježbaju u svim dobnim skupinama, a istraživanje je uključilo prve i osme razrede osnovnih škola i treće razrede srednjih škola. Sa starijom dobi evidentirali su smanjenje uključenosti u tjelesne aktivnosti, dok su najveću uključenost iskazivala djeca u prvom razredu osnovne škole.



Slika 5. Prikaz svakodnevne umjerene do intenzivne tjelesne aktivnosti djece u dobi od 15 godina po godinama provođenja Istraživanja o zdravstvenom ponašanju učenika u Hrvatskoj; izvor: (Pavić Šimetin, i dr., 2020).

Još jedan negativni pokazatelj se očituje i u indeksu tjelesne mase, ITM. Kod hrvatskih jedanaestogodišnjaka i trinaestogodišnjaka utvrđen je veći ITM od vrijednosti aritmetičke sredine uvećane za jednu standardnu devijaciju od prosjeka (Pavić Šimetin, i dr., 2020). Za jedanaestogodišnjake je veća 4,2% a za trinaestogodišnjake 4,5% od europskog prosjeka. Petnaestogodišnjaci su u europskom prosjeku. 22,5% učenika je s ITM većim od vrijednosti aritmetičke sredine uvećane za 1 standardnu devijaciju (Pavić Šimetin i sur., 2020).

Povećana tjelesna masa dovodi do nezadovoljstva vlastitim izgledom a samim tim i negativnih emocija koje se očituju smanjenim samopouzdanjem, lošijom slikom o sebi ali i rizičnim ponašanjima (Jureša i sur., 2010). Mišljenje o vlastitom tijelu posebice je važno u periodu adolescencije kada su adolescenti vrlo osjetljivi a izgled i poimanje vršnjaka im je vrlo bitno i tome pridaju veliku pozornost. U navedenom istraživanju Pavić Šimetin i sur. (2020) ukazuju na veliku razliku između dječaka i djevojčica u poimanju vlastitog tijela, a s dobi u djevojčica raste broj onih koje smatraju kako imaju prekomjernu tjelesnu masu. Od početka provođenja istraživanja u Hrvatskoj bilježi se konstanta u razlici među spolovima. Poimanje vlastita tijela pokatkad i ne odgovara realnom stanju. Posebice su tu izložene djevojčice koje padaju pod utjecaj promoviranog idealnog tijela koje vide na društvenim mrežama.

Uočava se i razlika među postotkom onih koji smatraju kako imaju prekomjernu tjelesnu masu i onih koji je uistinu i imaju. Posebice je to uočljivo kod djevojčica. Europska inicijativa praćenja debljine u djece pokazala je kako trećina djece u Hrvatskoj, 35%, koja su u nižim razredima osnovne škole, ima prekomjernu težinu ili je pretila. Nerealno poimanje prekomjerne tjelesne težine djeteta evidentirano je u istraživanju Europske inicijative praćenja debljine u djece (Musić i sur., 2021). Njihovo istraživanje obuhvaća djecu u devetoj godini života i samo 14 % roditelja obuhvaćenih istraživanjem smatralo je kako im djeca imaju prekomjernu tjelesnu masu ili su pretila, što govori o pogrešnoj percepciji roditelja, a razlozi za nesklad percepcije ostaju neotkriveni. U urbanim područjima svako je deseto dijete imalo prekomjernu tjelesnu težinu, dok je u ruralnim sredinama navedeni problem bio prisutan kod gotovo svakog petog djeteta. Navedeno je istraživanje pokazalo kako se nekim oblikom tjelesne aktivnosti bavi gotovo dvije trećine djece u devetoj godini života, nešto više dječaci nego djevojčice, 72,9% prema 66,7% (Musić i sur., 2021).

Ovim su istraživanjem obuhvaćeno je i zadovoljstvo životom. Riječ je o segmentu koji je isključivo rezultat vlastite procjene u određenom trenutku. Pitani su gdje se vide na ljestvici od 0 do 10, uz napomenu da je 0 označivala najmanje zadovoljstvo životom, a 10 najveće zadovoljstvo životom.



Slika 6. Prikaz prosječne ocjene zadovoljstva životom djece u dobi od 15 godina po godinama provođenja Istraživanja o zdravstvenom ponašanju učenika u Hrvatskoj; izvor: (Pavić Šimetin, i dr., 2020).

Podatci pokazuju kako su adolescenti u Hrvatskoj zadovoljni životom s prosječnom ocjenom u petnaestogodišnjih dječaka od 8,0, a u djevojčica 7,4. Autori navode kontinuirani rast zadovoljstva od 2002. godine te konstantnu razliku među spolovima, odnosno dječaci iskazuju nešto više razine zadovoljstva od djevojčica. Stanje zadovoljstva životom u populaciji je dobar indikator trenutnog stanja ali se veže i uz kasnije pozitivne životne ishode.

Različita istraživanja u svijetu potvrđuju i podatke dobivene u Hrvatskoj, prosječne iskazane razine zadovoljstva životom među djecom i adolescentima su višem rangu (Nickerson i Nagle, 2004; Park i Huebner, 2005; Booker i sur., 2015). Podatci iz Hrvatske govore kako je zadovoljstvo životom u laganom padu kako se dob ispitanika povećava, najviše razine iskazuju najmlađa ispitanici (Pavić Šimetin i sur., 2020). Međunarodna istraživanja također pokazuju kako se bilježi lagani pad u razinama zadovoljstva životom u adolescenciji s povećanjem dobi ispitanika (Chang, McBride-Chang, Stewart i Au, 2003; Suldo i Huebner, 2004). Kako je već utvrđeno, hrvatski adolescenti iskazuju visoke razine zadovoljstva životom, te će biti zanimljivo utvrditi postoji li razlika u razinama zadovoljstva životom među adolescentima rukometašima i onima koji se ne bave nikakvom kineziološkom aktivnosti.

4.3. Rukomet, subjektivna dobrobit i crte ličnosti

Rukomet kao kineziološka aktivnost i subjektivna dobrobit spominju se u istraživanjima koja obuhvaćaju vrhunske sportaše u odrasloj dobi (Soto, Garcia-Herrero i Carcedo 2020). Nadalje, istraživanje koje obuhvaća adolescente i konstrukte subjektivne dobrobiti obuhvaćene tim istraživanjem provedeno je i na rukometašima (N = 45), ali i ispitanike uključene i u druge sportove koji su bili na razini vrhunskih sportaša te su se natjecali za nacionalne ekipe. Istraživači navode kako subjektivna dobrobit ima znatan utjecaj na težinu ozljeda vrhunskih sportaša, odnosno subjektivna dobrobit negativno korelira s težinom ozljeda ($r = -.32, p < .001$) (von Rosen i Heijne 2019).

Vežu između subjektivne dobrobiti i emocionalne inteligencije ispitali su Ahmad i Barman (2017) među vrhunskim i rekreativnim rukometašima, te je utvrđena značajna razlika između rukometaša različita natjecateljskog statusa. Ispitanici koji se bave rukometom i bili su predmet istraživanja u pregledanim člancima bili su vrhunski sportaši i uglavnom u odrasloj dobi. Istraživači su navodili kako vrhunskima smatraju one rukometaše koji su na visokim razinama fizičkih performansi te su nastupali za nacionalne ekipe svojih zemalja. Ibragimov (2021) navodi kako rukometaši moraju imati izraženu taktičku i tehničku spremnost ali i visoku razinu psihološkog funkcioniranja kako bi mogli osigurati primjenu svojih sportskih kompetencija.

Nadalje, razine subjektivne dobrobiti ispitivane su kroz povezanost s tjelesnom aktivnosti i sportom. Sustavnim pregledom Mansfield i sur. (2018) utvrdili su učinkovitost sporta i plesa na subjektivnu dobrobit zdravih mladih adolescenata. Analizom radova tijekom razdoblja od deset godina te 977 ispitanika i različitih oblika tjelesne aktivnosti i plesa zaključili su kako su dokazi o povezanosti subjektivne dobrobiti i meditacijskih aktivnosti, kao i grupnih tjelesnih aktivnosti limitirani. Povezanost postoji, ali su potrebne dodatne analize i detaljna i usmjerena istraživanja. Napominju kako su spoznaje o utjecaju sporta na subjektivnu dobrobit mladih nedostatne. Lorger (2011) je u svojem istraživanju kvalitete života adolescenata i sporta u Hrvatskoj utvrdila kako iskazuju visok doživljaj kvalitete života, posebice kroz dimenzije psihološke i tjelesne dobrobiti, te obiteljskih i socijalnih veza. Nisu uočene značajne razlike među adolescentima sportašima i nesportašima, samo su iskazivali više razine pri procjeni odnosa s vršnjacima u usporedbi s drugim adolescentima.

Povezanost rukometa i zadovoljstva životom istraživao je Toros (2018) na osnovi verbalnih povratnih informacija upućenih rukometašima. Njegov je uzorak bio manji (N= 15) za kontrolnu i eksperimentalnu skupinu. Utvrdio je kako povratne informacije tijekom treninga imaju pozitivan utjecaj na zadovoljstvo životom. Prema dostupnim informacijama, broj istraživanja koja se referiraju na subjektivnu dobrobit i rukomet vrlo je mali. Istraživanja koja su dostupna uglavnom obuhvaćaju vrhunske, elitne rukometaše u odrasloj dobi.

Crte ličnosti rukometaša istraživane su uglavnom među vrhunskim rukometašima i u odrasloj dobi. Na uzorku od 164 vrhunska juniorska mađarska rukometaša analizirane su

crte ličnosti s obzirom na poziciju koju igraju te spol. Utvrdili su kako su kod starijih rukometaša utvrđene više razine svih pet crta ličnosti. Crta neuroticizma znatno se razlikovala po spolu ispitanika, pri čemu su muški ispitanici iskazivali mnogo više razine u odnosu prema ženskima ($t = 3,9$ $p < 0,001$) (M muški = 65,7, M ženski = 53,1) (König-Görögh, Ökrös i Gyömbér, 2019). Istraživače sve više zanima na koji se način sportaši nose sa stresom, kako se adaptiraju na izazove te koje su crte ličnosti dominantne kod pojedinih rukometaša, ali i primjerice pozicija koje igraju. Bjørndal i Ronglan (2018) u svojem istraživanju na malom uzorku od 12 rukometaša utvrdili su važnost uključenosti trenera u razvoj talenta i želje za postizanjem vrhunskih rezultata. Uključeni su rukometaši također bili na visokoj razini svojih postignuća te su nastupali za nacionalnu vrstu.

Psihološke karakteristike sportaša pronalaze su u brojnim istraživanjima. Koje su to karakteristike koje bi mogle opisati vrhunskog sportaša? Može li se utvrđivanjem crta ličnosti predvidjeti uspjeh u pojedinom sportu? Još mnoga slična pitanja postavljaju istraživači kako bi utvrdili okolnosti koje se dovode u vezu s predikcijom uspjeha u sportu. Podjednako je i s rukometašima. Analiziraju se pozicije i koje su karakteristike pojedinih igrača s obzirom na poziciju koju igraju. Pandey i Patel (2015) utvrdili su kako su rukometaši prosječnoga mentalnog zdravlja i statusa, ali da postoje razlike u subjektivnoj dobrobiti među različitim pozicijama. Najviše razine na skali subjektivne dobrobiti iskazivali su vratari, dok su najmanje razine bile zabilježene kod kružnih napadača. Rukometaši adolescenti koji su na vrhunskim razinama s obzirom na fizičke performanse, pokazuju razliku u spolu, dobi, ali i u pozicijama koje igraju kada se promatraju crte ličnosti. Instrumentom za ispitivanje pet crta ličnosti utvrđeno je kako postoji značajna razlika u neuroticizmu između muških i ženskih ispitanika. Rukometaši su iskazali više razine na svim crtama u usporedbi s rukometašicama. Istraživači to objašnjavaju i pubertetom. Stariji su rukometaši otvoreniji prema suigračima i savjesniji, bolje podnose kritiku, te više prihvaćaju mišljenje trenera.

Rukometašice iskazuju više razine stresa i anksioznosti uoči natjecanja negoli rukometaši, ali se uočavaju i razlike u dobi ispitanih rukometaša, uz napomenu da mlađi rukometaši iskazuju više razine negativnih emocija prije natjecanja u usporedbi sa starijima (Gonzalez i Coronado 2011).

Pregledom dostupnih radova može se utvrditi kako se uglavnom istraživanja među mladim rukometašima odnose na morfološke i fizičke karakteristike (Bjelica, Georgiev i Muratović 2012; Grujić, Perić, Ahmetović, Okicic i Isaković 2018). Također se velik interes može uočiti i u domeni utvrđivanja ozljeda, njihove prevencije i rehabilitacije mladih rukometaša. Uglavnom su ispitanici rukometaši koji iza sebe imaju zamjetne uspjehe te su u praćenju izbornika i/ili su nastupali za nacionalne vrste svojih zemalja. Iako je rukomet popularan sport, oskudan je broj znanstvenih radova koji se bave tematikom rukometa (Saavedra, Þorgeirsson, Chang, Kristjánsdóttir i García-Hermoso, 2018).

Istraživanje za potrebe ovog rada provodilo se u doba pandemije SARS-Cov-2 virusa. Potvrđene su veze između izolacije u vrijeme pandemije i učinkovitosti rukometaša, te kvalitete njihova sna i brzine oporavka. Opaženo je smanjenje razina svih navedenih kategorija (Mon-López, de la Rubia Rianza, Galán i Roman, 2020). Psihološke komponente imale su značajan utjecaj na uvjete treninga ali oporavka u treningu u samom periodu izolacije. Pojačan umor, depresija i napetost utjecale su na uvjete odmora i oporavka igrača a samim tim i na razine njihove dobrobiti (Mon-López i sur., 2020).

5. CILJ I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA

Glavni cilj istraživanja jest ispitati postoji li povezanost u razini subjektivne dobrobiti (zadovoljstvu životom, pozitivnom/negativnom afektu) i crtama ličnosti između adolescenata koji se bave rukometom kao kineziološkom aktivnošću i onih koji nisu aktivno uključeni u kineziološke aktivnosti.

Pored navedenog ispitivana je povezanost i utvrđivanje mogućih predviđanja subjektivne dobrobiti (zadovoljstvo životom i pozitivni/negativni afekt) u adolescenata na temelju crta ličnosti a ovisno o kineziološkoj aktivnosti odnosno rukometu. Utvrđivana je i razlika u crtama ličnosti u adolescenata rukometaša.

Pregledom baze znanstvenih radova razvidno je kako ne postoje brojna istraživanja o povezanosti rukometa i subjektivne dobrobiti, zadovoljstvom životom te crtama ličnosti. S obzirom na ciljeve te na nedostatak recentnih istraživanja o povezanosti rukometa kao kineziološke aktivnosti sa subjektivnom dobrobiti i crtama ličnosti, postavljene su tri nul-hipoteze:

H1: Ne postoji statistički značajna razlika u subjektivnoj dobrobiti (zadovoljstvu životom i pozitivnom/negativnom afektu) između adolescenata koji se bave rukometom i adolescenata koji nisu uključeni u neki oblik kineziološke aktivnosti.

Lorger (2011) je istraživala kvalitetu života i zadovoljstvo životom zagrebačkih adolescenata, te je utvrđena vrlo visoka razina. Ispitala je i razliku između sportaša i nesportaša u kvaliteti života i utvrdila kako se značajno razlikuju. Također u istraživanju Pavić Šimetin i sur. (2020) koje sustavno prati zadovoljstvo životom hrvatskih adolescenata, utvrđene su visoke razine, uz porast zadovoljstva u posljednjim godinama.

H2: Ne postoji statistički značajna razlika u crtama ličnosti (poštenje, emocionalnosti, ekstraverziji, ugodnosti, savjesnosti, otvorenosti) između adolescenata koji se bave kineziološkom aktivnošću rukometom o onih koji se ne bave kineziološkim aktivnostima.

Postoje radovi koji potvrđuju razlike crta ličnosti i razine kineziološke aktivnosti ali i vrste kineziološke aktivnosti. Utvrđene su razlike u dimenzijama ličnosti sportaša ekipnih sportova i onih uključenih u individualne sportove (Allen i sur., 2011). Više razine ekstraverzije i neuroticizma i manje razine savjesnosti i otvorenosti iskustvu imaju sportaši uključeni u ekipne sportove. Utvrdili su i razliku u pojedinim dimenzijama između vrhunskih i amaterskih sportaša. Više su razine zabilježene u dimenzijama savjesnosti i ugodnosti, a niža je razina zabilježena u dimenziji neuroticizma u odnosu prema amaterskim sportašima (Allen, i sur., 2011).

U većini istraživanja koristio se petofaktorski model ličnosti. Tako su i Shariati i Bakhtiari (2011) utvrdili kako sportaši imaju izraženije dimenzije savjesnosti, neuroticizma i ekstraverzije. U radu koji je istraživao dimenzije ličnosti između sportaša i nesportaša HEXACO modelom (Opačić i Mićović, 2018) utvrđene su razlike u dimenzijama ekstraverzije i savjesnosti ali nije potvrđena negativno povezana emocionalnosti i sportskog angažmana kao primjerice u drugim istraživanjima prije (Rhodes i Smith, 2006; Shariati i Bakhtiari, 2011; Wilson i Dishman, 2015).

H3: Ne postoji statistička značajna povezanost između crta ličnosti (poštenje, emocionalnosti, ekstraverziji, ugodnosti, savjesnosti, otvorenosti) i subjektivne dobrobiti (zadovoljstvo životom i pozitivni/negativni afekt) u adolescenata uključenih u kineziološku aktivnost rukomet.

Pandey i Patel (2015) navode kako postoje razlike u subjektivnoj dobrobiti među različitim rukometašima na različitim pozicijama koje igraju za svoj tim. Najviše razine na skali subjektivne dobrobiti iskazivali su vratari, dok su najmanje razine bile zabilježene kod kružnih napadača. Ahmad i Barman (2017) u svom istraživanju među vrhunskim i rekreativnim rukometašima utvrđuju značajnu razliku u dobrobiti između rukometaša

različita natjecateljskog statusa. Na uzorku mađarskih juniorskih rukometaša Kónig-Görögh i sur. (2019) utvrdili su više razine ekstraverzije, neuroticizma, ugodnosti, savjesnosti i otvorenosti kod starijih rukometaša. Navedena istraživanja usmjeravaju na postojanje razlike u dimenzijama ličnosti i subjektivnoj dobrobiti. Utvrdit će se točno postoje li razlike i u kojim dimenzijama ličnosti, te u kojim konstruktima subjektivne dobrobiti, kao i jesu li dobiveni podatci statistički značajni. Također je potrebno naglasiti kako je u navedenim istraživanjima korišten petofaktorski model, dok se u ovom radu koristi HEXACO model.

6. METODE RADA

Istraživanje je odobrilo Etičko povjerenstvo Učiteljskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. Ravnateljima osnovnih škola te voditeljima rukometnih klubova i školama poslan je dopis s molbom za provođenje istraživanja u njihovoj ustanovi/klubu zajedno sa svom pripadajućom dokumentacijom. S obzirom na to da su u istraživanju sudjelovali adolescenti, roditeljima je također dan obrazac za informirani pristanak sudionika istraživanja, odnosno suglasnost sudionika istraživanja za sudjelovanje u istraživanju za potrebu izrade ovog rada. U obrascu su objašnjeni svrha istraživanja, postupak istraživanja te mogući rizici, kao i doživljaj stresa i neugode za vrijeme ispunjavanja upitnika. Ponuđena im je i mogućnost dodatnog pojašnjenja cjelokupnog procesa koji će se odvijati u njihovoj školi/klubu. Svim je sudionicima zajamčena povjerljivost informacija, upitnici su se ispunjavali potpuno anonimno te je ispitanicima zajamčeno da odgovore nije moguće povezati s identitetom pojedinog adolescenta. Sudjelovanje je bilo dobrovoljno te je svaki roditelj mogao odbiti sudjelovanje svojega djeteta u istraživanju.

Adolescenti su upitnike ispunjavali osobno metodom olovka – papir te su ih u procesu ispunjavanja nadzirali osobno istraživač ili treneri/školski psiholozi/profesori zbog tada aktualnih epidemioloških mjera prema kojima istraživač nije mogao biti prisutan u trenutku ispunjavanja upitnika. Istraživanje je provedeno u pedagoškoj godini 2020./2021. od ožujka do srpnja 2021. Također je svim ispitanicima naglašeno da u bilo kojemu trenutku mogu odustati od istraživanja i povući svoje odgovore.

Istraživanje je započelo u gradu Zagrebu. Rukometni klubovi su ažurnije reagirali i brže se uključivali u istraživanje u odnosu na osnovne škole. U dogovoru s trenerima i voditeljima rukometnih škola planirana su testiranja prije ili nakon treninga u prostorima koja su koristili. Prosječno trajanje ispunjavanja upitnika je bilo oko 25 minuta. Slično je bilo u ostalim rukometnim klubovima. Pojedini su kontaktirani i telefonski, po preporuci i zamolbi drugih trenera koji su već sudjelovali u istraživanju. Adolescenti su imali pitanja što će se raditi s tim odgovorima, kako će se koristiti.

Nešto teža i kompliciranija komunikacija bila je s osnovnim školama s obzirom na cjelokupnu situaciju s izolacijama i *online* nastavom. U komunikaciju i suradnju su se najčešće uključivali članovi stručne službe s obzirom na ograničeni pristup ustanovama zbog mjera određenih uslijed pandemije SARS-CoV-2 virusa. Prije same provedbe istraživanja u školama ravnatelji su prikupili suglasnosti roditelja za sudjelovanjem u istraživanju. U Zagrebu su zabilježena češća odbijanja roditelja da im dijete sudjeluje u istraživanju u odnosu na druge dijelove Hrvatske. Neki školski psiholozi ali i treneri izrazili su želju da ih se obavijesti o dobivenim rezultatima istraživanja.

6.1. Uzorak sudionika

Uzorak sudionika u ovom istraživanju čine adolescenti, 2006. i 2007. godište, iz različitih županija Republike Hrvatske, ukupno 756 adolescenata. Unutar klaster uzorka bilo je 407 adolescenata rukometaša – eksperimentalna skupina (53,8 %) i 349 adolescenata koji se ne bave kineziološkim aktivnostima – kontrolna skupina (46,2 %). U veljači 2020. u Hrvatskom rukometnom savezu bilo je prijavljeno 9106 adolescenata koji se aktivno bave

rukometom. Rezultati su prikupljeni u razdoblju od ožujka 2021. do početka srpnja 2021. Adolescenti rukometaši uključeni su u testiranje u suradnji s rukometnim klubovima na području cijele Hrvatske, dok su se kineziološki neaktivni sudionici uključivali u istraživanje kroz suradnju s osnovnim školama.

Kriterij za uključivanje sudionika u eksperimentalnu skupinu rukometaša bili su:

- treniraju isključivo rukomet
- treniraju minimalno tri puta tjedno
- treniraju minimalno godinu dana u rukometnom klubu ili u rukometnoj školi.

Kriterij za uključivanje sudionika u kontrolnu skupinu adolescenata bili su:

- ne treniraju rukomet
- ne bave se aktivno sportom, nego samo rekreativno do dva puta tjedno i manje ili se uopće ne bave nikakvom kineziološkom aktivnošću.

Rezultati su prikupljeni na uzorku adolescenata koji su rođeni 2006. i 2007. godine te pohađaju 7. i 8. razred osnovne škole. Ukupno je bilo 410 (54,2 %) adolescenata rođenih 2006. te 346 (45,8 %) adolescenata rođenih 2007. godine. Hi-kvadrat razlika između eksperimentalne i kontrolne skupine, ovisno o godištu, je značajan ($\chi^2 = 22,33$, $df = 1$, $p < 0,05$).

Tablica 2. Prikaz sudionika s obzirom na godište, ovisno o skupini

Skupina		N	Postotak
Eksperimentalna skupina rukometaša	2006.	253	62,2
	2007.	154	37,8
<i>Ukupno</i>		407	100
Kontrolna skupina	2006.	157	45
	2007.	192	55
<i>Ukupno</i>		349	100

N = broj ispitanika

Bio je 281 (37,2 %) adolescent koji je u trenutku istraživanja pohađao 7. razred, a 475 (62,8 %) ispitanih pohađalo je 8. razred osnovne škole.

Tablica 3. Prikaz sudionika s obzirom na razred, ovisno o skupini

Skupina		N	Postotak
Eksperimentalna skupina rukometaša	7. razred.	112	27,5
	8. razred	295	72,5
<i>Ukupno</i>		407	100
Kontrolna skupina	7. razred	169	48,4
	8. razred	180	51,6
<i>Ukupno</i>		349	100

N = broj ispitanika

Hi-kvadrat također je značajan između adolescenata rukometaša i kontrolne skupine za razred ($\chi^2 = 35,16$, $df = 1$, $p < 0,05$).

Unutar uzorka sudjelovala su 383 muška (50,7 %) i 373 (49,3%) ženska ispitanika.

Tablica 4. Prikaz sudionika s obzirom na spol

Skupina		N	Postotak
Eksperimentalna skupina rukometaša	M	231	56,8
	Ž	176	43,2
<i>Ukupno</i>		407	100
Kontrolna skupina	M	152	43,6
	Ž	197	56,4
<i>Ukupno</i>		349	100

N = broj ispitanika

Posljednji hi-kvadrat za provjeru razlika u spolu između dviju skupina isto je tako značajan ($\chi^2 = 13,11$, $df = 1$, $p < 0,05$). Iako su sva tri hi-kvadrata značajna, zbog veličine uzorka ta pristranost vjerojatno nema sustavan učinak na rezultate niti je to pronađeno u drugim istraživanjima.

Međutim s obzirom na utvrđene povezanosti crta ličnosti pod utjecajem spola na subjektivnu dobrobit to je uzeti u obzir prilikom statističke analize.

Adolescenti sudionici istraživanja ispunjavali su ankete unutar cijele Hrvatske te su se pokušala pokriti sva geografska područja; sjeverna Hrvatska, istočna Hrvatska, zapadna Hrvatska, južna Hrvatska te Zagreb s okolicom.

Tablica 5. Prikaz sudionika s obzirom na geografsku lokaciju

Područje	N	Postotak
istočna Hrvatska	177	23,4
sjeverna Hrvatska	42	5,6
južna Hrvatska	118	15,6
zapadna Hrvatska	65	8,6
Zagreb i okolica	354	46,8
<i>Ukupno</i>	<i>756</i>	<i>100</i>

N = broj ispitanika

6.2. Metode obrade podataka

Nakon prikupljanja podataka, dobiveni su rezultati analizirani i obrađeni u SPSS 23 statističkom programu IBM-a. Izračunati su deskriptivni parametri pojedinih varijabli (aritmetičke sredine (M), standardne devijacije (SD), mjere asimetričnosti i spljoštenosti distribucija varijabli te Kolmogorov-Smirnovljevi (K-S) test normalnosti distribucije). Za provjeru razlika između eksperimentalne i kontrolne skupine po dobi, razredu koji pohađaju i spolu napravljena su tri hi-kvadrat testa. Statistička značajnost utvrđivala se na razini $p < 0,05$.

Prva hipoteza koja glasi „Ne postoji statistički značajna razlika u subjektivnoj dobrobiti (zadovoljstvu životom i pozitivnom/negativnom afektu) između adolescenata koji se bave kineziološkom aktivnošću rukometom i adolescenata koji se ne bave kineziološkom aktivnošću rukometom (kontrolnog uzorka)“ i druga hipoteza koja glasi „Ne postoji statistički značajna razlika u crtama ličnosti (poštenje, emocionalnosti, ekstraverziji, ugodnosti, savjesnosti, otvorenosti) između adolescenata koji se bave kineziološkom

aktivnošću rukometom u usporedbi s onima na one koji se ne bave kineziološkim aktivnostima“ testirane su t-testom za nezavisne uzorke, dok je treća hipoteza testirana trima regresijskim analizama u kojima su prediktorske varijable činile dimenzije ličnosti, a kriterijske varijable pozitivan afekt, negativan afekt i zadovoljstvo životom. Također su prikazane i matrice korelacija.

6.3. Mjerni instrumenti

U istraživanju su primijenjena četiri instrumenta:

- Skala zadovoljstva životom (Penezić, 1996),
- PANAS skala (Watson i sur., 1988) prema adaptaciji (Križanić 2013),
- HEXACO-PI-R inventar ličnosti (Ashton i Lee 2009) prema adaptaciji (Babarović i Šverko 2012)
- Polustrukturirani upitnik sadržava pitanja vezana za prikupljanje ostalih relevantnih podataka u adolescenata kao što su spol, dob, škola, razred koji pohađaju te podatci o kineziološkim aktivnostima i njihovu poimanju (stupanj aktivnog i profesionalnog bavljenja, duljina aktivnog bavljenja) kako bi se što bolje diferencirala eksperimentalna skupina od kontrolne.

6.3.1. Skala zadovoljstva životom (Penezić 1996)

Penezić (2006, str. 646) definira zadovoljstvo životom kao „kognitivnu evaluaciju cjelokupnog života, a kroz koju svaki pojedinac procjenjuje svoj vlastiti život“. Sama Skala zadovoljstva životom konstruirana je tako da se sastoji od 20 čestica, pri čemu 17 čestica procjenjuje globalno zadovoljstvo, dok 3 čestice procjenjuju situacijsko zadovoljstvo. Skala je konstruirana spajanjem čestica iz skale zadovoljstva životom

(Diener, Emmons, Larsen i Griffin 1985), općeg zadovoljstva (Bezinović 1988) , skale pozitivnih stavova prema životu (Grob 1995) te skale uživanja u životu – za procjenu situacijskog zadovoljstva, također (Grob 1995) sve prema Penezić (2006). Zadovoljstvo životom mjera je kognitivne komponente subjektivnog blagostanja. Zajedno daju uvid u zadovoljstvo života ispitanika koje može biti usmjeren vremenski na način da ispitivač uputi ispitanike na vremenski period koji će procjenjivati.

Sudionici istraživanja na tih 20 čestica Likertova tipa označavaju svoj stupanj slaganja s tvrdnjama od 1 (uopće se ne slažem) do 5 (u potpunosti se slažem). Ukupan rezultat računa se kao linearna kombinacija odgovora, pri čemu je potrebno obrnuto bodovati dvije čestice. Viši rezultat na skali označuje veće zadovoljstvo životom u adolescenta, dok se raspon rezultata kreće od minimalnih 20 do maksimalnih 100.

Skala u prethodnim istraživanjima (Penezić 2006) pokazuje jednofaktorsku strukturu te se koeficijenti unutarnje konzistencije kao mjera pouzdanosti *Cronbach alpha* kreću od 0,84 do 0,95, što je vrlo visoko i zadovoljavajuće. U ovom se istraživanju pouzdanost kreće od 0,93 za ukupan uzorak, odnosno 0,92 za eksperimentalnu skupinu rukometaša i 0,93 za kontrolnu skupinu.

6.3.2. PANAS skala (Watson i sur., 1988; prema adaptaciji Križanić 2013)

S obzirom na konstrukt subjektivnoga blagostanja koji se sastoji od kognitivne komponente (zadovoljstvo životom) te afektivne komponente, PANAS skala uzeta je kao mjera učestalosti pozitivnih i negativnih emocija, odnosno afekta u prilagođenoj hrvatskoj verziji (Križanić 2013).

Skala se sastoji od 16 čestica, 8 za mjerenje pozitivnog afekta te 8 za mjerenje negativnog afekta. Sudionik istraživanja procjenjuje svaku česticu u kojoj se mjeri tako osjeća u posljednjih tjedan dana na Likertovoj skali od 1 (uopće ne) do 7 (izrazito). Ukupni rezultat za pojedinu dimenziju također je linearna kombinacija odgovora. Viši rezultat označuje veću prisutnost afekta, dok se raspon rezultata kreće od minimalnih 1 do maksimalnih 7.

Koeficijenti unutarnje konzistencije *Cronbach alpha* u prijašnjim se istraživanjima kreću od 0,84 do 0,90 (Watson i sur., 1988). U ovom je istraživanju dobiveni *Cronbach alpha* koeficijent za pozitivan afekt iznosio 0,84 za ukupan uzorak te 0,82 za eksperimentalnu skupinu rukometaša i 0,84 za kontrolnu skupinu. Za negativan je afekt koeficijent bio 0,83 za ukupan uzorak, dok je za eksperimentalnu skupinu iznosio 0,80, a za kontrolnu 0,84.

6.3.3. Inventar ličnosti za ispitivanje crta ličnosti HEXACO-PI-R – hrvatska verzija (Ashton i Lee 2009; prema adaptaciji Babarović i Šverko 2012)

Inventar ličnosti za ispitivanje crta ličnosti HEXACO-PI-R sastoji se od 60 tvrdnji kojima se ispituju šest dimenzija ličnosti te 24 facete:

- **ekstraverzija**
 - socijalno samopoštovanja
 - socijalna odvažnost
 - društvenost
 - živost
- **savjesnost**
 - organiziranost
 - marljivost
 - perfekcionizam
 - razboritost
- **emocionalnost**
 - bojažljivost
 - tjeskobnost
 - ovisnost
 - sentimentalnost
- **ugodnost**
 - opraštanje
 - nježnost
 - fleksibilnost
 - strpljivost
- **otvorenost iskustvu**
 - uvažavanje etike
 - radoznalost
 - kreativnost
 - nekonvencionalnost
- **poniznost/poštenje**
 - iskrenost
 - poštenje
 - izbjegavanje pohlepe
 - skromnost.

Adolescenti su na Likertovoj skali procjenjivali koliko se slažu s pojedinom od 60 tvrdnji, od 1 (u potpunosti se ne slažem) do 5 (u potpunosti se slažem). Za potrebe ovog istraživanja iskorišteno je samo šest dimenzija upitnika bez pojedinih faceta unutar dimenzija. Ukupan se rezultat dobiva računanjem aritmetičke sredine rezultata tvrdnji koje mjere određenu dimenziju ličnosti. Minimalni mogući rezultat na pojedinoj dimenziji ličnosti iznosi 1, a maksimalni mogući rezultat 5.

Prethodna istraživanja (Ashton i Lee 2009; Bababrović i Šverko 2012) potvrdila su šestofaktorsku strukturu i valjanost HEXACO modela te zadovoljavajuće metrijske karakteristike upitnika. *Cronbach alpha* koeficijenti pouzdanosti za šest dimenzija ličnosti za HEXACO-60 verziju kreću se općenito od 0,70 do 0,80 (Ashton i Lee 2009). U ovom su istraživanju za pojedine dimenzije dobiveni niži *Cronbach alpha* koeficijenti pouzdanosti nego što je očekivano, međutim, niži *Cronbach alpha* koeficijenti kod upitnika HEXACO-60 pronađeni su i u drugim istraživanjima na adolescentima te se kreću od čak od 0,44 do 0,74 (Baiocco i sur., 2017; Annalakshmi, Kappan i Vidya 2020; Volk, Provenzano, Farell, Dane i Shulman 2021).

Tablica 6. Prikaz *Cronbach alpha* koeficijenata za šest dimenzija ličnosti za ukupan rezultat te po skupinama

Skupina		α
Eksperimentalna skupina rukometaša	ekstraverzija	0,58
	savjesnost	0,54
	emocionalnost	0,62
	ugodnost	0,58
	otvorenost iskustvu	0,54
	poniznost/poštenje	0,67
Kontrolna skupina	ekstraverzija	0,60
	savjesnost	0,66
	emocionalnost	0,70
	ugodnost	0,63
	otvorenost iskustvu	0,64
	poniznost/poštenje	0,69
Ukupan uzorak	ekstraverzija	0,64
	savjesnost	0,60
	emocionalnost	0,67
	ugodnost	0,60
	otvorenost iskustvu	0,59
	poniznost/poštenje	0,68

6.3.4. Skala poimanja važnosti kinezioloških aktivnosti za sadašnji i budući život i zdravlje, vlastiti konstrukt

Skalu poimanja važnosti kinezioloških aktivnosti za sadašnji i budući život i zdravlje, vlastiti konstrukt, činilo je šest kratkih tvrdnji kojima se okvirno deskriptivno pokušalo vidjeti postoje li razlike u poimanju kinezioloških aktivnosti između adolescenata rukometaša i kontrolne skupine. Adolescenti su na Likertovoj skali od 1 (uopće se ne slažem) do 5 (u potpunosti se slažem) označivali stupanj slaganja s pojedinom tvrdnjom. Tablica 7. prikazuje tvrdnje iz skale.

Tablica 7. Prikaz tvrdnji iz Skale poimanja važnosti kinezioloških aktivnosti

Tvrdnja
1. Sportski je trening ulog u budućnost.
2. Važnije od treninga jest dobro poznavanje rada na računalu.
3. Radije igram igrice nego boravim vani u šetnji.
4. Ako želiš biti zdrav, moraš trenirati.
5. Roditelji određuju što ću raditi u slobodno vrijeme.
6. Aktivni ljudi, oni koji treniraju, manje su bolesni od onih koji to nisu i ne treniraju.

7. REZULTATI

7.1. Deskriptivna obilježja analiziranih varijabli

Tablica 8. Deskriptivna obilježja varijabli Skale zadovoljstva životom, PANAS-a, HEXACO dimenzija ličnosti po skupinama i ukupno

Varijabla	Skupina	M	SD	Indeks simetričnosti	Indeks spljoštenosti	Min. Vrijednost	Mak. Vrijednost	K-S test - p
Skala zadovoljstva životom	ES	82,54	11,79	-1,23	1,39	38	99	0,00
	KS	75,02	14,29	-1,10	1,03	25	99	0,00
	Ukupno	79,07	13,52	-1,19	1,37	25	99	0,00
pozitivan afekt	ES	4,71	1,06	-0,38	-0,21	1,38	6,88	0,00
	KS	4,24	1,10	-0,07	-0,04	1,38	7,00	0,10
	Ukupno	4,49	1,11	-0,24	-0,14	1,38	7,00	0,00
negativan afekt	ES	2,82	1,03	0,43	-0,38	1,00	6,50	0,00
	KS	3,37	1,17	0,16	-0,36	1,00	6,88	0,02
	Ukupno	3,08	1,14	0,34	-0,38	1,00	6,88	0,00
Ekstraverzija	ES	3,40	0,54	-0,14	0,04	2	5	0,00
	KS	3,16	0,62	-0,28	0,72	1	5	0,02
	Ukupno	3,29	0,59	-0,30	0,56	1	5	0,00
savjesnost	ES	3,16	0,51	0,21	0,05	2	5	0,00
	KS	3,10	0,58	0,31	0,58	1	5	0,01
	Ukupno	3,13	0,55	0,24	0,38	1	5	0,00
emocionalnost	ES	2,95	0,60	-0,02	-0,14	1	5	0,01
	KS	3,07	0,67	-0,12	0,02	1	5	0,06
	Ukupno	3,00	0,63	-0,04	-0,03	1	5	0,00
ugodnost	ES	3,11	0,54	-0,14	0,31	1	5	0,00
	KS	3,10	0,58	-0,29	0,66	1	5	0,01
	Ukupno	3,11	0,56	-0,22	0,50	1	5	0,00
otvorenost iskustvu	ES	2,94	0,56	0,20	0,22	1	5	0,00
	KS	3,02	0,64	0,41	0,19	2	5	0,00
	Ukupno	2,98	0,60	0,35	0,30	1	5	0,00
poštenje/poniznost	ES	3,40	0,65	-0,06	-0,57	1	5	0,00
	KS	3,33	0,66	0,25	0,07	1	5	0,00
	Ukupno	3,37	0,65	0,08	-0,30	1	5	0,00

KS – kontrolna skupina, ES – eksperimentalna skupina, M – aritmetička sredina, SD – standardna devijacija, K-S – Kolmogorov-Smirnovljev test

Kao što je vidljivo iz tablice 8, distribucije varijabli (s iznimkom kontrolne skupine za dimenziju ličnosti emocionalnost) značajno se razlikuju od normalne distribucije.

Iz tablice 8 također je vidljivo kako mjere asimetričnosti i spljoštenosti nisu izraženije na većini varijabli, uz iznimku Skale zadovoljstva životom koja je negativno asimetrična. Važno je napomenuti kako je Kolmogorov-Smirnovljev test, kod velikih uzoraka, osjetljiv već na mala odstupanja od normalne distribucije. Zbog toga se nul-hipoteza o razlici od normalne distribucije često i odbaci.

Iako distribucije varijabli značajno odstupaju od normalne distribucije, mogu se usporediti aritmetičke sredine varijabli za ukupan uzorak (statistički značajne razlike aritmetičkih sredina skupina testirane su u nastavku).

Vidljivo je da adolescenti iskazuju visoko zadovoljstvo životom ($M = 79,07$, $SD = 13,52$), a distribucija je negativno asimetrična. Mjera pozitivnog afekta pokazuje da adolescenti visoko pozitivno procjenjuju raspoloženje ($M = 4,49$, $SD = 1,11$), dok prosječno srednje negativno procjenjuju raspoloženje u tjednu koji je prethodio istraživanju ($M = 3,08$, $SD = 1,14$).

Na upitniku HEXACO-60 adolescenti najviši rezultat postižu na dimenziji poštenje/poniznost ($M = 3,37$, $SD = 0,65$) te na dimenziji ekstraverzija ($M = 3,29$, $SD = 0,59$). Najniži rezultat postižu na dimenziji otvorenost iskustvu ($M = 2,98$, $SD = 0,60$).

Tablica 9. Deskriptivna obilježja čestica Skale poimanja važnosti kinezioloških aktivnosti za sadašnji i budući život i zdravlje

Skala poimanja kinezioloških aktivnosti	Skupina	M	SD	Indeks simetričnosti	Indeks spljoštenosti	Minimalna vrijednost	Maksimalna vrijednost	K-S test - p
1. Sportski je trening uloga u budućnost.	ES	4,27	0,78	-0,86	0,33	1	5	0,00
	KS	3,92	0,97	-0,72	0,17	1	5	0,00
	Ukupno	4,11	0,89	-0,86	0,43	1	5	0,00
2. Važnije od treninga jest dobro poznavanje rada na računalu.	ES	2,51	1,08	0,44	-0,37	1	5	0,00
	KS	2,77	1,09	0,13	-0,53	1	5	0,00
	Ukupno	2,63	1,09	0,29	-0,050	1	5	0,00
3. Radije igram igrice nego boravim vani u šetnji.	ES	2,36	1,37	0,65	-0,83	1	5	0,00
	KS	2,62	1,48	0,33	-1,31	1	5	0,00
	Ukupno	2,48	1,43	0,50	-1,10	1	5	0,00
4. Ako želiš biti zdrav, moraš trenirati.	ES	4,24	1,02	-1,45	1,60	1	5	0,00
	KS	3,91	0,99	0,61	-0,25	1	5	0,00
	Ukupno	4,09	1,02	-1,02	0,46	1	5	0,00

5. Roditelji određuju što ću raditi u slobodno vrijeme.	ES	1,84	1,21	1,39	0,87	1	5	0,00
	KS	1,97	1,15	1,07	0,26	1	5	0,00
	Ukupno	1,90	1,19	1,24	0,56	1	5	0,00
6. Aktivni ljudi, oni koji treniraju, manje su bolesni od onih koji to nisu i ne treniraju.	ES	4,15	0,99	-1,07	0,63	1	5	0,00
	KS	3,63	1,01	-0,44	-0,14	1	5	0,00
	Ukupno	3,91	1,03	-0,71	-0,06	1	5	0,00

ES- eksperimentalna skupina, KS – kontrolna skupina, M – aritmetička sredina, SD – standardna devijacija, K-S test – Kolmogorov-Smirnovljevi test

Mjere asimetričnosti i spljoštenosti na česticama skale poimanja kinezioloških aktivnosti za ukupan rezultat nisu izraženije na većini čestica, uz iznimku tvrdnji „Ako želiš biti zdrav, moraš trenirati“, koja je negativno asimetrična, te „Roditelji određuju što ću raditi u slobodno vrijeme“ koja je pozitivno asimetrična. Rezultati na svim tvrdnjama značajno se razlikuju od normalne distribucije.

Usporedbom aritmetičkih sredina čestica za ukupan uzorak (statistički značajne razlike aritmetičkih sredina skupina za pojedine čestice testirane su u nastavku) vidljivo je kako se adolescenti slažu s time da je sportski trening ulog u budućnost ($M = 4,11$, $SD = 0,89$), da, ako osoba želi biti zdrava, mora trenirati ($M = 4,09$, $SD = 1,02$) te imaju srednji stupanj slaganja s time da su aktivni ljudi koji treniraju manje bolesni od onih koji ne treniraju, odnosno nisu aktivni ($M = 3,91$, $SD = 1,03$). Prosječno se ne slažu da je od treninga važnije dobro poznavanje rada na računaru ($M = 2,63$, $SD = 1,09$) te da radije igraju igrice nego borave vani u šetnji ($M = 2,48$, $SD = 1,43$). Najmanje se slažu s time da im roditelji određuju što će raditi u slobodno vrijeme ($M = 1,90$, $SD = 1,19$).

Zbog neproporcionalno većeg broja muških ispitanika u eksperimentalnoj skupini te neproporcionalno većeg broja ženskih ispitanica u kontrolnoj skupini, s obzirom na istraživanja o spolnim razlikama u emocionalnosti (neuroticizmu), a povezanosti te dimenzije ličnosti s komponentama subjektivne dobrobiti (pozitivnog i negativnog afekta te zadovoljstva životom) provjereno je postoje li razlike u crtama ličnosti prema spolu za obje skupine. Koristeći HEXACO instrument Ramadan i sur., (2022) utvrđuju kako ženski ispitanici iskazuju više razine na dimenziji poštenje, emocionalnost, ugodnost i ekstraverzija u odnosu na muške ispitanike uključene u njihovo istraživanje.

Tablica 10 Spolne razlike u crtama ličnosti kod adolescenata rukometaša

Varijabla - ES	Spol	N	M	SD	t-test	Značajnost
ekstraverzija	M	231	3,43	0,55	1,30	0,19
	Ž	176	3,36	0,52		
savjesnost	M	231	3,21	0,51	2,17	0,03*
	Ž	176	3,10	0,51		
poštenje/poniznost	M	231	3,40	0,68	0,35	0,73
	Ž	176	3,39	0,61		
ugodnost	M	231	3,17	0,53	2,67	0,01**
	Ž	176	3,03	0,51		
otvorenost iskustvu	M	231	2,88	0,57	-2,46	0,02*
	Ž	176	3,01	0,53		
emocionalnost	M	231	2,80	0,57	-6,02	0,00**
	Ž	176	3,14	0,57		

* p < 0.05; ** p < 0.01

Dobivena je statistički značajna razlika između spolova unutar eksperimentalne skupine na dimenzijama savjesnost, ugodnost, otvorenost iskustvu i emocionalnost. Sportaši imaju veći rezultat na dimenziji savjesnost i ugodnost od sportašica, dok sportašice imaju veći rezultat na dimenzijama otvorenost iskustvu i emocionalnost od sportaša.

Tablica 11 Spolne razlike u crtama ličnosti kod kontrolne skupine adolescenata

Varijabla - KS	Spol	N	M	SD	t-test	Značajnost
ekstraverzija	M	152	3,19	0,50	0,91	0,37
	Ž	197	3,13	0,70		
savjesnost	M	152	3,08	0,53	-0,56	0,58
	Ž	197	3,11	0,62		
poštenje/poniznost	M	152	3,28	0,53	-1,32	0,19
	Ž	197	3,37	0,68		
ugodnost	M	152	3,13	0,53	0,89	0,37
	Ž	197	3,08	0,62		
otvorenost iskustvu	M	152	2,94	0,63	-2,02	0,04*
	Ž	197	3,08	0,64		
emocionalnost	M	152	2,80	0,61	-7,03	0,00**
	Ž	197	3,28	0,63		

* p < 0.05; ** p < 0.01

Dobivena je statistički značajna razlika između spolova unutar kontrolne skupine na dimenzijama otvorenost iskustvu i emocionalnost. Djevojke imaju veći rezultat na dimenzijama otvorenost iskustvu i emocionalnost od dječaka.

Nakon toga je provjereno postoji li statistički značajna povezanosti između mjerenih varijabli sa skupinom.

Tablica 12 . prikazuje matricu korelacija između mjerenih varijabli Skale zadovoljstva, PANAS skale i HEXACO-PI-R sa skupinom (eksperimentalna/kontrolna) Druge korelacije nisu prikazane radi preglednosti tablice.

Varijabla	Skupina
<i>Skala zadovoljstva životom</i>	-0,28*
<i>pozitivan afekt</i>	-0,22*
<i>negativan afekt</i>	0,25*
<i>ekstraverzija</i>	-0,21*
<i>savjesnost</i>	-0,06
<i>emocionalnost</i>	0,10*
<i>ugodnost</i>	-0,01
<i>otvorenost iskustvu</i>	0,02
<i>poštenje/poniznost</i>	-0,05

* p<0.05

Dobivena je statistički značajna povezanost između varijable skupina (eksperimentalna/kontrolna skupina) te zadovoljstva životom, pozitivnog i negativnog afekta, ekstraverzije i emocionalnosti. Adolescenti rukometaši su zadovoljniji životom, imaju viši pozitivan afekt i manji negativan afekt, viši rezultat na dimenziji ekstraverzije i manji rezultat na dimenziji emocionalnost za razliku od kontrolne skupine.

S obzirom na poznatu povezanosti dimenzije emocionalnost sa subjektivnom dobrobiti, a dobivenim spolnim razlikama i neproporcionalnim brojem ispitanika prema spolu unutar skupina na varijablama pozitivan i negativan afekt te Skali zadovoljstva životom napravljena je korekcija po spolu te su ponovno izračunate korelacije. Dobivene su manje, ali i dalje statistički značajne korelacije između adolescenata rukometaša i kontrolne skupine. Adolescenti rukometaši su i dalje zadovoljniji životom ($r=-0,13$, $p<0,01$), imaju veći pozitivan afekt ($r=-0,13$, $p<0,01$) i manji negativan afekt ($r=0,13$, $p<0,01$).

7.2. Razlika u poimanju važnosti kinezioloških aktivnosti za sadašnji i budući život i zdravlje između adolescenata rukometaša i kontrolne skupine

Zbog veličine uzorka napravljena je parametrijska analiza razlika (t-test za nezavisne uzorke).

Tablica 13. Razlika u pojedinačnim poimanjima važnosti kinezioloških aktivnosti između

Varijabla	Skupina	N	M	SD	t-test	Značajnost
1. Sportski je trening ulog u budućnost.	ES	407	4,27	0,78	5,56	0,00
	KS	349	3,92	0,97		
2. Važnije od treninga jest dobro poznavanje rada na računalu.	ES	407	2,51	1,08	-3,25	0,00
	KS	349	2,77	1,09		
3. Radije igram igrice nego boravim vani u šetnji.	ES	407	2,36	1,37	-2,52	0,01
	KS	349	2,62	1,48		
4. Ako želiš biti zdrav, moraš trenirati.	ES	407	4,24	1,02	4,61	0,00
	KS	349	3,91	0,99		
5. Roditelji određuju što ću raditi u slobodno vrijeme.	ES	407	1,84	1,21	-1,45	0,15
	KS	349	1,97	1,15		
6. Aktivni ljudi, oni koji treniraju, manje su bolesni od onih koji to nisu i ne treniraju.	ES	407	4,15	0,99	7,22	0,00
	KS	349	3,63	1,01		

N = broj ispitanika, ES – eksperimentalna skupina, KS – kontrolna skupina

Adolescenti rukometaši statistički se značajno više slažu s tvrdnjom da je sportski trening ulog u budućnost ($p < 0,05$, $M_{es}=4,27$, $SD_{es}=0,78$, $M_{ks}=3,92$, $SD_{ks}=0,97$), statistički se značajno manje slažu da je poznavanje rada na računalu važnije od treninga ($p < 0,05$, $M_{es}=2,51$, $SD_{es}=1,08$, $M_{ks}=2,77$, $SD_{ks}=1,09$) statistički značajno manje se slažu s tvrdnjom da radije igraju igrice nego što borave vani u šetnji ($p < 0,05$, $M_{es}=2,36$, $SD_{es}=1,37$, $M_{ks}=2,62$, $SD_{ks}=1,48$).

Također se više slažu s time da, ako želiš biti zdrav, moraš trenirati ($p < 0,05$, $M_{es}=4,24$, $SD_{es}=1,02$, $M_{ks}=3,91$, $SD_{ks}=0,99$), te se više slažu s tvrdnjom da su aktivni ljudi koji treniraju manje bolesni od ljudi koji ne treniraju ($p < 0,05$, $M_{es}=4,15$, $SD_{es}=0,99$, $M_{ks}=3,63$, $SD_{ks}=1,01$). Nije dobivena statistički značajna razlika za česticu da im roditelji određuju što će raditi u slobodno vrijeme ($p > 0,05$).

7.3. Razlika u subjektivnoj dobrobiti (zadovoljstvu životom i pozitivnom/negativnom afektu) između adolescenata koji se bave kineziološkom aktivnošću rukometom i adolescenata koji se ne bave tom kineziološkom aktivnošću (kontrolnog uzorka)

Kako bi se testiralo postoje li statistički značajne razlike u subjektivnoj dobrobiti (zadovoljstvu životom i pozitivnom/negativnom afektu) između adolescenata rukometaša i kontrolne skupine proveden je niz parametrijskih analiza razlika (t-test za nezavisne uzorke) zbog veličine uzorka.

Tablica 14. t-test razlika u varijablama zadovoljstvo životom, pozitivan i negativan afekt s obzirom na kineziološku aktivnost rukomet

Varijabla	Skupina	N	M	SD	t-test	Značajnost
Skala zadovoljstva životom	ES	407	82,54	11,79	7,93	0,00*
	KS	349	75,02	14,29		
pozitivan afekt	ES	407	4,72	1,06	6,07	0,00*
	KS	349	4,24	1,10		
negativan afekt	ES	407	2,82	1,03	-6,95	0,00*
	KS	349	3,37	1,17		

N = broj ispitanika ES- eksperimentalna skupina KS- kontrolna skupina

Dobivene su statistički značajne razlike vidljive u tablici 12. Adolescenti rukometaši razlikuju se u svim mjerenim varijablama od adolescenata koji ne treniraju (kontrolne skupine), pri čemu adolescenti rukometaši imaju više rezultate na skali zadovoljstva životom ($p < 0,05$, $M_{es}=82,54$, $SD_{es}=11,79$, $M_{ks}=75,02$, $SD_{ks}=14,29$), imaju viši rezultat na pozitivnom afektu ($p < 0,05$, $M_{es}=4,72$, $SD_{es}=1,06$, $M_{ks}=4,24$, $SD_{ks}=1,10$) te imaju niži rezultat na negativnom afektu ($p < 0,05$, $M_{es}=2,82$, $SD_{es}=1,03$, $M_{ks}=3,37$, $SD_{ks}=1,17$).

Rezultati ostaju jednako značajni i nakon korekcije za spol za sve tri mjerene varijable ($p < 0,01$). Navedeni podatci upućuju na odbacivanje prve hipoteze (H_1) koja kaže da ne postoji statistički značajna povezanost u razini subjektivne dobrobiti i crta ličnosti između adolescenata koji se bave rukometom i adolescenata koji nisu aktivno uključeni u kineziološke aktivnosti.

7.4. Razlika u crtama ličnosti (poštenje, emocionalnosti, ekstraverziji, ugodnosti, savjesnosti, otvorenosti) između adolescenata koji se bave kineziološkom aktivnošću rukometom s obzirom na one koji se ne bave kineziološkim aktivnostima

Testirana je i hipoteza postojе li statistički značajne razlike u dimenzijama ličnosti između adolescenata rukometaša i kontrolne skupine. Također je zbog veličine uzorka korišten parametrijski T-test za nezavisne uzorke.

Tablica 15. t-test razlika u dimenzijama ličnosti HEXACO s obzirom na kineziološku aktivnost rukomet

Varijabla	Skupina	N	M	SD	t-test	Značajnost
ekstraverzija	ES	407	3,40	0,54	5,82	0,00*
	KS	349	3,16	0,62		
savjesnost	ES	407	3,16	0,51	1,71	0,08
	KS	349	3,10	0,58		
poštenje/poniznost	ES	407	3,40	0,65	1,42	0,16
	KS	349	3,33	0,66		
ugodnost	ES	407	3,11	0,54	0,32	0,75
	KS	349	3,10	0,58		
otvorenost iskustvu	ES	407	2,94	0,56	-1,97	0,06
	KS	349	3,02	0,64		
emocionalnost	ES	407	2,95	0,60	-2,74	0,01*
	KS	349	3,07	0,67		

N = broj ispitanika ES- eksperimentalna skupina, KS- kontrolna skupina

Kada se gledaju razlike u crtama ličnosti, adolescenti rukometaši statistički su značajno ekstravertiraniji ($p < 0,05$, $M_{es}=3,40$, $SD_{es}=0,54$, $M_{ks}=3,16$, $SD_{ks}=0,62$) te manje emocionalni ($p = 0,05$, $M_{es}=2,95$, $SD_{es}=0,60$, $M_{ks}=3,07$, $SD_{ks}=0,67$). Nije dobivena statistički značajna razlika u dimenzijama ugodnost, poštenje/poniznost, otvorenost iskustvu, te savjesnost ($p > 0,05$ za sve tri dimenzije).

7.5. Povezanost između crta ličnosti poštenje, emocionalnosti, ekstraverzije, ugodnosti, savjesnosti, otvorenosti) i subjektivne dobrobiti (zadovoljstvo životom i pozitivni/negativni afekt) u adolescenata uključenih u kineziološku aktivnost rukomet

Kako bismo provjerili povezanost i doprinose dimenzija ličnosti kao prediktora varijabli subjektivne dobrobiti u adolescenata rukometaša, napravljene su tri regresijske analize. U analizi su rabljene prediktorske varijable dimenzija ličnosti (ekstraverzija, ugodnost, savjesnost, emocionalnost, poštenje/poniznost i otvorenost iskustvu). Kao kriterijske varijable iskorišteni su rezultati na skali zadovoljstva životom te pozitivnog i negativnog afekta. Prikaz matrica korelacija između varijabli nalazi se u tablici 16 dok se rezultati regresijskih analiza nalaze se u tablicama 17, 18 i 19.

Tablica 16. Prikaz matrica korelacija između varijabli

	Skala zadovoljstva životom	pozitivan afekt	negativan afekt
<i>ekstraverzija</i>	0,48**	0,45**	-0,35**
<i>savjesnost</i>	0,22**	0,25**	-0,17**
<i>emocionalnost</i>	-0,03	-0,08	0,28**
<i>ugodnost</i>	0,25**	0,18**	-0,14**
<i>otvorenost iskustvu</i>	0,06	0,10*	0,09
<i>poštenje/poniznost</i>	0,11*	0,18**	-0,28**

* p<0.05; ** p<0.01

Tablica 17. Regresijski koeficijenti prediktora dimenzije ličnosti za kriterij zadovoljstvo životom

Prediktorska varijabla	β	R	R ²	F
		0,54	0,29	26,87**
<i>ekstraverzija</i>	0,46**			
<i>ugodnost</i>	0,23**			
<i>savjesnost</i>	0,09*			
<i>emocionalnost</i>	0,03			
<i>otvorenost iskustvu</i>	-0,03			
<i>poštenje/poniznost</i>	-0,05			

β – beta-regresijski koeficijent, R – koeficijent determinacije, R² – mjera prikladnosti, F – test značajnosti

* p<0.05; ** p<0.01

Prediktorske varijable dimenzija ličnosti objašnjavaju ukupno 29 % varijance kriterija zadovoljstvo životom ($F_{6,400} = 26,87, p < 0,05$). Doprinosi prediktora nisu visoki te najveći doprinos ima dimenzija ličnosti ekstraverzija koja ima značajan doprinos na 1% ($\beta = 0,46$). Ekstravertiraniji adolescenti sportaši imaju ujedno i veći rezultat na skali zadovoljstva životom. Značajan doprinos na 1% ima i dimenzija ugodnost ($\beta = 0,23$) te na 5 % dimenzija savjesnost ($\beta = 0,09$) u smjeru da su zadovoljniji oni koji imaju veći rezultat na dimenziji ugodnost i savjesnost.

Tablica 18. Regresijski koeficijenti prediktora dimenzije ličnosti za kriterij pozitivan afekt

Prediktorska varijabla	β	R	R ²	F
		0,50	0,25	21,75**
ekstraverzija	0,39**			
ugodnost	0,14**			
savjesnost	0,11*			
emocionalnost	-0,04			
otvorenost iskustvu	0,05			
poštenje/poniznost	0,06			

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

β – beta-regresijski koeficijent, R – koeficijent determinacije, R² – mjera prikladnosti, F – test značajnosti

Prediktorske varijable dimenzija ličnosti objašnjavaju ukupno 25 % varijance kriterija pozitivan afekt ($F_{6,400} = 21,75, p < 0,05$). Doprinosi prediktora ponovno nisu visoki te najveći doprinos na kriterij pozitivan afekt ponovno ima dimenzija ličnosti ekstraverzija koja ima značajan doprinos na 1 % ($\beta = 0,39$). Ekstravertiraniji adolescenti sportaši imaju ujedno i veći pozitivan afekt. Značajan doprinos na 1 % ponovno ima i dimenzija ugodnost ($\beta = 0,14$) te na 5 % dimenzija savjesnost ($\beta = 0,11$) veći pozitivan afekt imaju oni koji postižu veći rezultat na dimenziji ugodnost i savjesnost.

Tablica 19. Regresijski koeficijenti prediktora dimenzije ličnosti za kriterij negativan afekt

Prediktorska varijabla	B	R	R ²	F
		0,49	0,23	21,21**
ekstraverzija	-0,26**			
ugodnost	-0,11*			
savjesnost	-0,06			
emocionalnost	0,24**			
otvorenost iskustvu	0,10*			
poštenje/poniznost	-0,19**			

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$

β – beta-regresijski koeficijent, R – koeficijent determinacije, R^2 – mjera prikladnosti, F – test značajnosti

Drugačiji su rezultati dobiveni za doprinose prediktora na kriterij Negativan afekt. Prediktorske varijable dimenzija ličnosti objašnjavaju ukupno 23 % varijance kriterija Negativan afekt ($F_{6,400} = 21,21$, $p < 0,05$). Sve prediktorske varijable, osim dimenzije savjesnosti, imaju doprinos, iako ne visok, na kriterij negativan afekt. Značajan doprinos na 1% imaju varijable ekstraverzija ($\beta = -0,26$), emocionalnost ($\beta = 0,24$) te poštenje/poniznost ($\beta = -0,19$). Ekstravertiraniji adolescenti sportaši te oni koji imaju viši rezultat na dimenziji poštenje/poniznost imaju manji negativan afekt, dok emocionalniji imaju veći negativan afekt. Značajan doprinos na 5 % ima dimenzija ugodnost ($\beta = -0,11$) te dimenzija otvorenost iskustvu ($\beta = 0,10$) dok negativniji afekt imaju oni koji su niže na dimenziji ugodnosti i viši na dimenziji otvorenost iskustvu.

8. RASPRAVA

Dosadašnja dostupna istraživanja nisu obuhvaćala adolescente rukometaše, osim u slučajevima kada su se ti adolescenti svrstavali u skupinu vrhunskih sportaša koji su nastupali za nacionalnu vrstu i natjecali se u prvim nacionalnim ligama. Malobrojna su istraživanja koja uključuju kategoriju ispitanika adolescenata rukometaša amatera, subjektivnu dobrobit i dimenzije ličnosti. U Hrvatskoj nema istraživanja među rukometašima adolescentima koja obuhvaćaju veći broj ispitanika i subjektivnu dobrobit, kao i bilo koju njezinu komponentu, ni dimenzije ličnosti. Na tražilici scholar.google.com u listopadu 2021. ključne riječi „handball“, „adolescent“ i „hexaco“ ukupno daju oko 15 rezultata, što govori u prilog iznimno malom broju radova koji obuhvaćaju navedene pojmove i instrumente uporabljene u ovom radu.

Kognitivna dimenzija subjektivne dobrobiti mjerena je „Skalom zadovoljstva životom“ (Penezić 1996). Dobiveni podatci pokazuju da adolescenti u Hrvatskoj iskazuju visoke razine zadovoljstva životom. Dobiveni se podatci podudaraju s dosadašnjim istraživanjima u Hrvatskoj (Penezić 2006; Brajša-Žganec i sur., 2014; Pavić Šimetin i sur., 2020). Ovo je važno naglasiti jer to upućuje na zaključak da je uzorak ovog istraživanja po toj dimenziji zadovoljavajuće reprezentativan. Afektivna dimenzija subjektivne dobrobiti mjerena je skalom „PANAS“ koja uključuje pozitivan i negativan afekt (Watson i sur., 1988) prema adaptaciji (Križanić 2013). Mjera pozitivnog afekta pokazuje da adolescenti visoko pozitivno procjenjuju raspoloženje, dok prosječno srednje negativno procjenjuju raspoloženje u tjednu koji je prethodio istraživanju. „PANAS“ je malo primjenjivan u hrvatskim istraživanjima koja uključuju sportaše, kineziološke aktivnosti i rukomet.

Primjenjivan je i inventar ličnosti HEXACO-PI-R (Ashton i Lee 2007) prema adaptaciji Babarović i Šverko (2012). Sjedinjeni rezultati kontrolne i eksperimentalne skupine pokazuju da veće rezultate adolescenti iskazuju na dimenziji poštenje/poniznost, dok se manji bilježi na dimenziji emocionalnosti. Eksperimentalna skupina vrlo sličan, visok rezultat iskazuje na dimenziji ekstraverzija i poštenje/poniznost a niži na dimenziji

otvorenost iskustvu. Kontrolna skupina viši rezultat bilježi na dimenziji poštenje/poniznost a niži na dimenziji otvorenost iskustvu.

Iz Skale poimanja važnosti kinezioloških aktivnosti za sadašnji i budući život i zdravlje vidljivo je kako se adolescenti iz eksperimentalne skupine više slažu s tvrdnjama da je sportski trening ulog u budućnost te da, ako želiš biti zdrav, moraš trenirati. Visoku razinu slaganja iskazuju oko tvrdnje da su aktivni ljudi, oni koji treniraju, manje bolesni od onih koji ne treniraju. U navedenim tvrdnjama i kontrolna skupina iskazuje visoke razine slaganja, ali ipak manje od eksperimentalne skupine. Obje skupine iskazuju srednje razine slaganja u vezi s tvrdnjom da radije igraju igrice nego borave vani u šetnji, kao i što se tiče tvrdnje da je važnije od treninga dobro poznavanje rada na računalu. Najmanje razine slaganja obje skupine iskazuju oko tvrdnje da im roditelji određuju što će raditi u slobodno vrijeme.

Tjelesna aktivnost i adolescenti predmet su brojnih istraživanja jer se redovita tjelesna aktivnost dovodi u vezu s promjenama u psihičkom i fizičkom stanju organizma, socijalnim djelovanjima i interakcijama. Često se u istraživanjima među adolescentima ističe važnost tjelesne aktivnosti i subjektivne dobrobiti. Rezultati govore u prilog pozitivnog učinka tjelesne aktivnosti na brojne segmente života i organizma. Istraživanje na nešto više od 2000 adolescenata u Španjolskoj pokazalo je da je među tjelesno aktivnih adolescenata utvrđeno više pojedinaca zadovoljnih životom koji imaju više razine samoeфикаsnost te je dokazana pozitivna korelacija među navedenim konstruktima (Reigal Garrido i sur., 2014). Navedeni su istraživači također ustanovili kako adolescenti koji biraju aktivnosti sportskog karaktera kao oblik provođenja slobodnog vremena iskazuju više razine subjektivne dobrobiti od onih koji nisu uključeni ni u jedan oblik aktivnosti sportskog karaktera. U ovom je istraživanju utvrđena statistički značajna razlika između promatranih skupina što se tiče zadovoljstva životom te, negativnih i pozitivnih afekata. Rukometaši adolescenti globalno su zadovoljniji životom i iskazuju više razine subjektivne dobrobiti od adolescenata koji nisu uključeni ni u jedan oblik aktivnosti sportskog karaktera. Razine afekata koje iskazuju također se značajno razlikuju od onih koje iskazuju adolescenti koji nisu uključeni ni u jedan oblik redovite tjelesne aktivnosti.

U ovom je istraživanju promatrana razlika samo između adolescenata koji su uključeni u rukomet i onih koji se ne bave nikakvom tjelesnom aktivnošću. Neki istraživači naglašavaju kako i vrsta tjelesne aktivnosti i njezin intenzitet pridonose različitim razinama subjektivne dobrobiti. Razlike u subjektivnoj dobrobiti i razinama zadovoljstva životom ovise o različitim intenzitetima i trajanjima tjelesne aktivnosti (Smedegaard, Christiansen, Lund-Cramer, Bredahl i Skovgaard 2016; Groffik, Mitáš, Jakubec, Svozil i Frömel 2020; Chmelik i sur., 2021). Rukomet se smatra intenzivnom tjelesnom aktivnosti jer je riječ o sportu s učestalim intenzivnim kontaktima, čestim promjenama brzine, smjera i ritma kretanja. To je vrlo intenzivna i dinamična kineziološka aktivnost tijekom koje se aktiviraju brojne mišićne skupine uz visok intenzitet opterećenja. Costigan i sur., (2019) u svojem su istraživanju povezanosti intenziteta tjelesne aktivnosti i subjektivne dobrobiti adolescenata utvrdili kako umjerena i blaga tjelesna aktivnost ne pridonosi razinama pozitivnog afekta, dok je kod intenzivne tjelesne aktivnosti utvrđena ta povezanost.

Podjednaka negativna povezanost utvrđena je i s negativnim afektom i intenzivnom tjelesnom aktivnošću. Potrebna je tjelesna aktivnost u minimalnom trajanju od 37 minuta i s visokim intenzitetom da bi se evidentirala korist na polju afekata. Tijekom intenzivne tjelesne aktivnosti dolazi do otpuštanja različitih hormona koji se dovode u vezu s promjenama raspoloženja i mogu se smatrati razlogom u promjenama afekata. Dimenzija socijalne interakcije sa suigračima i trenerom može se promatrati kao još jedno objašnjenje veze pozitivnih utjecaja na subjektivnu dobrobit poput druženja i podrške suigrača. Također se pretpostavlja kako zbog promjena u dobrobiti koje su povezane s tjelesnom aktivnošću, posredno se može očekivati poboljšanje u samoregulaciji, kvaliteti sna i vještinama suočavanja (Morgan, Young, Smith i Lubans 2016). Rukometni treninzi kao i utakmice aktivnosti su s duljim trajanjem i visokim razinama opterećenja, te se zbog navedene činjenice može zaključiti kako se uključivanjem u rukomet može pridonijeti jačanju subjektivne dobrobiti.

U svojem istraživanju Chmelik i sur. (2021) utvrdili su razlike u razinama subjektivne dobrobiti i zadovoljstva životom kod različitih vrsta i intenziteta tjelesne aktivnosti. Smatraju kako je značajna povezanost među intenzivnom tjelesnom aktivnošću i zadovoljstvom životom zapravo pod utjecajem organizirane, zajedničke tjelesne aktivnosti i da je kao takvu treba promatrati.

Testiranjem razlike u subjektivnoj dobrobiti između adolescenata rukometaša i kontrolne skupine utvrđene su statistički značajne razlike. U svim trima mjerenim dimenzijama subjektivne dobrobiti adolescenti rukometaši značajno se razlikuju od onih koji nisu kineziološki aktivni. Iako su adolescenti u prosjeku zadovoljni životom, ovim su istraživanjem potvrđene značajne razlike između onih koji treniraju rukomet i onih koji se ne bave nikakvom kineziološkom aktivnošću.

Na Skali zadovoljstva životom iskazuju veći rezultat, kao i na rezultatu za pozitivni afekt, dok su im rezultati za negativni afekt značajno niži u usporedbi s kontrolnom skupinom. Dobiveni su podatci zanimljivi i potvrđuju spoznaje da tjelesna aktivnost, u ovom slučaju rukomet, pozitivno djeluje na razine pozitivnih i negativnih afekata te na zadovoljstvo životom, odnosno na subjektivnu dobrobit koja ima značajan efekt na buduće psihičko i fizičko zdravlje (Diener, Pressman, Hunter i Delgadillo-Chase 2017).

Gilman i Huebner (2006) navode karakteristike adolescenata koji iskazuju visoke razine zadovoljstva životom. Utvrdili su kako imaju pozitivnije odnose s vršnjacima i roditeljima, optimističniji su s boljom samokontrolom. Nadalje, navode kako su pokazatelji pozitivnog ponašanja, zadovoljstva životom i psihološke prilagodbe međusobno povezani i da ovise o razini zadovoljstva te da je visoke razine zadovoljstva potrebno razlikovati od prosječnih. Adolescentna je dob vrlo izazovna i zahtjevna. Ponašanja i navike stečene u tom razdoblju života ostavljaju trag i na odraslu dob. Kontinuirani negativni afekti sa sobom nose brojne negativne posljedice, kako psihičke, tako i fizičke. Osobe koje su često u negativnom raspoloženju češće osjećaju tjelesnu bol, nezadovoljstvo sobom i životnim okolnostima, sklonije su depresiji i anksioznosti, te i drugim psihičkim poremećajima. Niže su efikasnosti na poslu i slabije akademske učinkovitosti (Watson i sur., 1988; Haynie, Flynn i Maudlin 2017). Redovitom tjelesnom aktivnošću djeluje se na različite sfere tjelesnoga i mentalnoga zdravlja, posebice kad se sagleda činjenica koju navodi Svjetska zdravstvena organizacija (2018) da je više od 81 % svjetskih adolescenata nedovoljno tjelesno aktivno. Riječ je o velikoj populaciji koja će posljedice nedovoljne tjelesne aktivnosti osjećati i u odrasloj dobi te će se te negativne posljedice očitovati i u ekonomskim i zdravstvenim domenama društva kojem pripadaju (Raciute i Downward 2010; Baldursdottir, Valdimarsdottir, Krettek, Gylfason i Sigfusdottir 2017; Rodriguez-Ayllon i sur., 2019).

Zdravlje se ne definira samo kao izostanak bolesti nego i kao stanje psihološke i subjektivne dobrobiti, odnosno stanje potpuna blagostanja (WHO 2011). Tijekom 2019. godine, prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije (WHO 2021), svakodnevno je umiralo oko 5000 adolescenata i mladih u cijelome svijetu. Nezgode, nasilje, ali i samoozljeđivanje i suicid glavni su uzroci smrti među adolescentima. Više od polovice detektiranih psihičkih poteškoća koje se otkriju u odrasloj dobi, započelo je u adolescentnom razdoblju, oko 14. godine. Također zloupotreba opojnih tvari globalni je problem među adolescentima, a njezine su posljedice dalekosežne jer je izglednije stvaranje ovisnosti nego u odraslih osoba. U adolescenciji je bitna i prilagodba na okolinu i izazove koje ona nudi. Osobe koje iskazuju više razine pozitivnih afekata iskazivat će poželjna ponašanja, bolju emocionalnu regulaciju i stabilnost, dok će u onih s višim razinama negativnih afekata biti češća nepoželjna ponašanja uz slabije emocionalne regulacije (Wilner Tirpak i sur., 2019; Rackoff i Newman 2020).

U svim navedenim istraživanjima razlike među ispitanicima promatrane su i s obzirom na spol, pri čemu su više razine zadovoljstva životom uglavnom iskazivali muški ispitanici, ali i ti podatci nisu konzistentni. U svojoj metaanalizi Chen, Cai, He i Fan (2019) analiziraju razlike u zadovoljstvu životom po spolu među adolescentima. Navode važnost promatranja subjektivne dobrobiti kroz različite domene koje je čine. Razlike među spolovima očituju se i u različitim domenama subjektivne dobrobiti. Sama subjektivna dobrobit očituje se putem samoprocjene cjelokupnog poimanja vlastita života i životnih okolnosti, dok se kod domena koje čine subjektivnu dobrobit, poput socijalnih veza i uključenosti u društvo, procjenjuje samo taj dio i zadovoljstvo njime. Cjelokupno zadovoljstvo životom pokazalo je najmanje razlike među spolovima, dok su se, promatrajući domene, prikazale značajne razlike, poput socijalnih interakcija koje su značajnije za djevojčice. Općeniti kvantitativni podatci o subjektivnoj dobrobiti pokazuju kako i dječaci i djevojčice iskazuju jednake razine subjektivne dobrobiti. Iako u ovom radu razlike nisu promatrane s obzirom na spol, podatci o spolu su prikupljeni i ostavljena je mogućnost dodatnih analiza podataka i u ovome smjeru.

Prva hipoteza koja govori kako ne postoji statistički značajna razlika u subjektivnoj dobrobiti između adolescenata različita kineziološkog statusa se odbacuje jer dobiveni rezultati ovog istraživanja su potvrdili statistički značajne razlike između adolescenata rukometaša i onih adolescenata koji nisu bili uključeni u kineziološke aktivnosti. Osobe

koje iskazuju više razine subjektivne dobrobiti sretnije su, bolje se nose sa životnim izazovima, zdravije su i u konačnici žive dulje. Osim već navedenih dobrobiti u pojedinaca s visokim razinama subjektivne dobrobiti, von Rosen i Heijne (2019) u svojem su istraživanju utvrdili vezu subjektivne dobrobiti i rizika od ozljede. Značajne razine subjektivne dobrobiti utvrđene su u muških sportaša, a razina ozljede i duljina oporavka negativno je korelirala sa subjektivnom dobrobiti ($r = -.32, p < .001$).

Osim dobrobiti koje se jača redovitom i intenzivnom tjelesnom aktivnošću, visokim razinama subjektivne dobrobiti u adolescenata rukometaša pridonijela je i socijalna dimenzija rukometa. Zuckerman i sur. (2021) u svojoj su metaanalizi utvrdili značajne pozitivne učinke timskih sportova na adolescente u domenama psihološkog, socijalnog i bihevioralnog aspekta. Analizirajući 34 studije, utvrdili su znatno poboljšanje zdravih navika u adolescenata uključenih u timske sportove poput smanjenja uporabe alkohola i cigareta, kao i opojnih tvari. Smanjenje psihičkih poteškoća poput depresije, lošeg samopouzdanja, anksioznosti i suicidalnih misli utvrđeno je u 74 % istraživanja obuhvaćenih metaanalizom. Poboljšanje akademskog uspjeha, socijalnih interakcija, smanjenje visokorizičnih ponašanja i više razine psihološke dobrobiti utvrđene su u većini analiziranih istraživanja.

Malo je istraživanja koja obuhvaćaju adolescente, rukomet i dobrobit. Kao što je već navedeno, obuhvaćaju uglavnom vrhunske sportaše koji su uključeni u intenzivne treninge, kampove i bili su članovi nacionalne reprezentaciju na natjecanjima. Nadalje, vrlo je malo istraživanja koja obuhvaćaju skalu PANAS, adolescente i rukomet. Na tražilici *Google znalac* u ovome trenutku postoji samo 314 veza pojmova: handball, PANAS, adolescent. Afekti koje adolescenti iskazuju mogu utjecati na socijalnu dimenziju, dugovječnost i zdravlje (Diener i sur., 2003). Smanjenjem razine negativnog afekta koji pojedinac osjeća može izazvati promjene u socijalnoj i zdravstvenoj sferi pojedinčeva života. Oni s manjim razinama negativnog afekta imaju više prijatelja, više su uključeni u druženja i socijalne aktivnosti, imaju kvalitetnije ljubavne veze (Diener, Lucas i Oishi 2005; Diener i sur., 2017).

Subjektivna dobrobit i razina afekata kao prediktor kasnijih životnih ishoda uglavnom su analizirani iz uzorka odraslih ispitanika, te su u svojem longitudinalnom istraživanju Kansky, Allen i Diener (2016) analizirali samo adolescente te utjecaj afekata na kasnije

životne ishode. Zaključili su da razina pozitivnih afekata u adolescenciji može se dovesti u vezu s brojnim, bitnim životnim ishodima. Razine pozitivnih afekata mogu se smatrati boljim prediktorom nego razine negativnih afekata. Više razine pozitivnih afekata djeluju poput zaštite od razvoja mentalnih poteškoća pa i njegova smanjenja, dok kod negativnog afekata nije dokazana predikcija kasnijih psihičkih poteškoća (Kansky i sur., 2016).

Druga hipoteza govori o tome da ne postoji statistički značajna razlika u crtama ličnosti (poniznost/poštenje, emocionalnosti, ekstraverziji, ugodnosti, savjesnosti, otvorenosti) između adolescenata koji se bave kineziološkom aktivnošću rukometom u usporedbi s onima koji se ne bave kineziološkim aktivnostima. Podatci dobiveni u ovom istraživanju pokazuju da postoji razlika u dimenzijama ličnosti. Adolescenti rukometaši statistički su mnogo ekstravertiraniji ($p < 0,05$) te manje emocionalni ($p = 0,05$). Nije dobivena statistički značajna razlika u ostalim mjerenim dimenzijama. Podatci dobiveni u ovom istraživanju djelomično se podudaraju s ranijim podacima potvrđenim petofaktorskim modelom. Značajna razlika u ekstraverziji kod sportaša potvrđena je i kod (Malinauskas, Dumciene, Mamkus i Venckunas 2014; Shariati i Bakhtiari, 2011; Wilson i Dishman, 2015) dok u ovom istraživanju nije potvrđena značajna razlika u dimenziji savjesnost kao što je potvrđeno u navedenim istraživanjima. Negativnu povezanost sportskog angažmana i neuroticizma potvrdili su (Rhodes i Smith, 2006; Shariati i Bakhtiari, 2011; Wilson i Dishman, 2015) koristeći petofaktorski model, što je potvrđeno i u ovom istraživanju koristeći HEXACO model. Različiti podatak dobili su Opačić i Mićović (2018) koristeći HEXACO model, potvrdili su povezanost ekstraverzije i savjesnosti a nisu potvrdili negativnu povezanost emocionalnosti kod sportaša. Svakako ostaje prostor za promišljanje o razlozima ovakvih podataka. U ovom istraživanju ispitivani su samo rukometaši dok su Opačić i Mićović (2018) u svom istraživanju imali uzorak od $N=112$ isključivo individualnih sportaša. Razlike između individualnih i timskih sportaša mogu biti razlogom ovakvih podataka.

Crte su ličnosti konstantne i zadržavaju se u većoj mjeri tijekom života. Djelomično se formiraju pod utjecajem okoline i odgoja, ali i nekih traumatskih događaja koji mogu trajno mijenjati pojedine crte ličnosti (Lannoo, de Deyne, Cloardyn, de Soete i Jannes 1997; Malinauskas i sur., 2014).

Pojedine se crte ličnosti dovode se u vezu s odabirom tjelesne aktivnosti kao načina zabave ili provođenja slobodnog vremena. Pojedinci s izraženijom dimenzijom ekstraverzije će zasigurno prije odabrati neke ekipne sportove kao i sportove na otvorenom nego pojedinac koji ima izraženo dimenziju neuroticizma ili je introvertiran (Allen i sur., 2011). Sportske aktivnosti po svojim obilježjima djeluju tako da mijenjaju ponašanje i reakcije onoga tko se bavi sportom (Bajraktarević 2004). Postoje evidentne razlike u dimenzijama ličnosti ekipnih sportaša i onih koji se bave individualnim sportom, a opet unutar svake kategorije postoje vrlo heterogeni podatci koji ovise o vrsti sporta i uvjetima u kojima se on odigrava (Allen i sur., 2011).

U ovom je istraživanju primijenjen instrument HEXACO-PI-R (Ashton i Lee 2009; Bababrović i Šverko 2012), a podatci dobiveni u ovom istraživanju pokazuju kako rukometaši iskazuju mnogo više razine ekstraverzije. HEXACO i model *Velikih pet* slično predviđaju subjektivnu dobrobit. U modelu *Velikih pet* snažnim se prediktorom može se smatrati neuroticizam, dok su savjesnost i ekstraverzija nešto slabiji prediktori. U HEXACO modelu ekstraverzija se može smatrati snažnim prediktorom subjektivne dobrobiti, čak izraženijim nego u modelu *Velikih pet* (Anglim, Horwood, Smillie, Marrero i Wood 2020). Prema dostupnim informacijama i pretraženim bazama, ne nalaze se slična istraživanja u kojim je primijenjen navedeni upitnik, već su u postojećim istraživanjima uglavnom rabljeni petofaktorski inventari ličnosti. Dimenzija ekstraverzije mjerena upitnikom HEXACO vrlo je slična onoj koja pripada modelu *Velikih pet*. Osobe koje iskazuju visoke razine navedene dimenzije imaju više razine samopouzdanja koje se posebno očituju u socijalnim kontaktima. Zadovoljni su sobom i onime što čine, rado se druže i sudjeluju u socijalnim aktivnostima. Uloga vođe ne stvara im neugodnost i mogu lako govoriti pred skupinom ljudi. Optimistični su i često dobrog raspoloženja (Ashton i Lee 2007; Baiocco i sur., 2017). Rukomet kao aktivnost traži od pojedinca velik angažman na socijalnom polju. Dogovaranje, suradnja, timski rad i podržavanje, ali i inicijativnost, asertivnost i borbenost poželjne su karakteristike svakog rukometaša (Kónig-Görögh i sur., 2019). Adolescenti su vjerojatno odabrali rukomet i zadržali se u njemu kao aktivnosti upravo zbog određenih crta ličnosti i sklonosti koje imaju. Brojna su istraživanja potvrdila izraženije razine ekstraverzije u tjelesno aktivnih pojedinaca, što je potvrđeno i u ovom istraživanju. Tijekom tjelesne aktivnosti dolazi do lučenja hormona koji utječu na raspoloženje i subjektivne osjećaje sreće i zdravlja (Grošić, i Filipčić 2019).

Pojedinci koji su redovito izloženi tjelesnim aktivnostima i zbog navedenih fizioloških procesa u tijelu više će manifestirati pozitivne crte ličnosti. Tjelesna aktivnost i dimenzije ličnosti bile su predmet istraživanja brojnim istraživačima. Rhodes i Smith (2006) u svojoj metaanalizi 35 radova utvrđuju blagu pozitivnu povezanost između dimenzije ekstraverzija ($r = .23$) i dimenzije savjesnost ($r = .20$), a negativnu povezanost s dimenzijom neuroticizam ($r = -.11$). Zaključili su kako spol i dob ne pokazuju vezu s dobivenim rezultatima, ali su utvrdili da europska istraživanja imaju niže razine povezanosti tjelesne aktivnosti i ekstraverzije nego što su pokazala istraživanja na području Sjeverne Amerike.

U Hrvatskoj su Trninić, Jašić i Tomljanović (2013) utvrdili kako među ženskim rukometnim kadetkinjama postoji značajna razlika s obzirom na pozicije. Pozicija vratara pokazala je niže razine ekstraverzije u odnosu prema ostalim pozicijama u rukometu. Dok su Pandey i Patel (2015) u svom istražujući subjektivnu dobrobit rukometaša po različitim pozicijama igrača utvrdili kako su vratari iskazivali najviše razine subjektivne dobrobiti. Spomenuta pozicija ne zahtijeva razine suradnje i timskog rada poput drugih. Manje trči, manje dolazi u fizičke kontakte, a odluke u igri donosi samostalno. Ostali igrači u rukometu oslanjaju se na suigrače u organizaciji i provedbi igre, a uspjeh ovisi o suradnji i zajedničkim odlukama. Svakako bi bilo korisno provjeriti jesu li se dimenzije ličnosti s vremenom promijenile i u kojoj su mjeri drukčije s obzirom na vrijednosti iz adolescentne dobi. Pojedini su istraživači utvrđivali i razlike u dimenzijama ličnosti i prema pozicijama igrača u rukometu.

Tri su regresijske analize provedene kako bi se testirala posljednja hipoteza i provjerili doprinosi prediktora na kriterij subjektivne dobrobiti. Dimenzije ličnosti iskorištene su kao prediktorske varijable, a kao kriterijske varijable iskorišteni su rezultati dobiveni mjerenjima kognitivne i afektivne dimenzije subjektivne dobrobiti. Utvrđen je značajan doprinos za tri dimenzije: ekstraverzija, ugodnost, savjesnost na zadovoljstvo životom i pozitivni afekt. Kriterij negativni afekt opisuju sve prediktorske varijable, osim dimenzije savjesnosti.

Dvadeset devet posto varijance kognitivne dimenzije subjektivne dobrobiti, odnosno zadovoljstva životom objašnjava prediktorske varijable dimenzije ličnosti. Najveći doprinos ima dimenzija ekstraverzije. Rukometaši koji su ekstravertiraniji iskazuju više

razine na kognitivnoj dimenziji subjektivne dobrobiti. Karakteristike kognitivne dimenzije subjektivne dobrobiti govore o vlastitoj procjeni života i životnih okolnosti. Pojedinaac koji je otvoreniji rado sudjeluje u socijalnim aktivnostima, a karakteriziraju ga životnost i pozitivni osjećaji o sebi. Vrlo lako navedeni se pojmovi mogu povezati s pozitivnom procjenom vlastita života. Introvertirani pojedinci nisu nužno nezadovoljni životom i životnim okolnostima, ali je vjerojatnije da će njihove crte ličnosti prije dovesti do nelagode i nezadovoljstva u svakodnevnim aktivnostima.

Pokazalo se da i dimenzije ugodnost i savjesnost imaju značajan doprinos kognitivnoj dimenziji subjektivne dobrobiti. Karakteristike pojedinca koji ima izražene navedene dimenzije ličnosti mogu se opisati kao karakteristike koje pomažu pojedincu da se nosi sa stresnim i izazovnim situacijama i da može lako i na odgovarajući način steći nova poznanstva i ostvariti nove profesionalne veze. U svojem istraživanju Connolly i Sevä (2021) utvrdili su pozitivnu povezanost ugodnosti i ekstarverzije s kognitivnom dimenzijom subjektivne dobrobiti, uz napomenu da je snažnija povezanost utvrđena za dimenziju ekstarverzije. U svojem radu Garcia (2011) zaključuje kako se ličnost može smatrati bitnom odrednicom subjektivne dobrobiti adolescenata. Koristeći se upitnicima (*Velikih pet*, Skala temperamenta te upitnici za subjektivnu i psihološku dobrobit), utvrđeno je kako su neuroticizam, ekstarverzija, savjesnost, upornost i samousmjerenost snažno povezani s dobrobiti. Naglašava kako nije potvrdio pozitivnu vezu između ekstarverzije i subjektivne dobrobiti, ekstarverzije i pozitivnog afekta, neuroticizma i negativnog afekta te negativnu povezanost neuroticizma i zadovoljstva životom. Istraživanje je proveo na 289 nasumično odabranih srednjoškolaca.

Pokazalo se da se 25% varijance kriterija pozitivni afekt može objasniti prediktorskim skupom varijabli ličnosti a najznačajniji prediktor je ekstarverzija. Rukometaši koji imaju više razine ekstarverzije imaju i više razine pozitivnog afekta. Također je utvrđen i značajan doprinos na dimenzijama ugodnosti i savjesnosti. Pozitivni se afekt dovodi u vezu s uspjesima na različitim životnim poljima i pozitivnim ishodima. Premisa kako su učestali pozitivni afekti obilježje sretnog i zadovoljnog pojedinca ima snažnu empirijsku potporu. Lyubomirsky, King i Diener (2005) govore da je važniji vremenski interval pozitivnog afekta od njegova intenziteta. Sretniji su i zadovoljniji oni koji dulje iskazuju pozitivne afekte. Iako su istraživanja ograničena, podatci govore kako su ljudi koji više i

češće iskazuju pozitivne afekte sretniji i uspješniji u različitim životnim domenama: posao $r = .27$; veze $r = .27$ i zdravlje $r = .32$.

U ovom se istraživanju pozitivan afekt djelomično objašnjava dimenzijama ličnosti, dok se tri četvrtine pozitivnog afekta objašnjavaju nekim drugim faktorima. Glavna razlika među ispitanicima bila je u redovitoj kineziološkoj aktivnosti.

Osim korelacije sa srećom i pozitivnim životnim ishodima, više i češće razine pozitivnog afekta povezuju se i s boljim ishodima u liječenju depresije i anksioznosti (Wilner Tirpak i sur., 2019) i autori naglašavaju ulogu pozitivnih emocija u mentalnom zdravlju i njegovu očuvanju. U svojem istraživanju Rackoff i Newman (2020) dokazali su da se smanjenje pozitivnih afekata u stresnom razdoblju može iskoristiti kao prediktor kasnijeg razvoja depresije i anksioznih poremećaja, čak i nakon sedam godina. Sve navedeno ide u prilog važnosti poticanja i stvaranja situacija u kojima će pojedinci često moći iskusiti i „učiti“ iskusiti pozitivne afekte.

Malo drukčiji podatci dobiveni su prediktorskim varijablama dimenzija ličnosti koja objašnjava 23 % varijance kriterija negativni afekt. Potvrđeno je da sve prediktorske varijable, osim dimenzije savjesnosti, imaju doprinos negativnom afektu. Rukometaši koji su ekstravertiraniji i oni koji iskazuju viši rezultat na dimenziji poštenje/poniznost imaju manje razine negativnog afekta. Oni adolescenti koji pak imaju više razine emocionalnosti iskazuju i više razine negativnog afekta. Niže razine na dimenziji ugodnosti i više razine na dimenziji otvorenost iskustvu govore o višim razinama negativnog afekta u adolescenata rukometaša.

Dobiveni rezultati pokazuju da je negativni afekt značajnije povezan s više dimenzija ličnosti u odnosu prema pozitivnom afektu i subjektivnoj dobrobiti. Negativni afekt ima svoju ulogu i određena je količina negativnog afekta potrebna. Veća količina negativnog afekta, kao i njegova češća pojavnost, sa sobom nose određene negativne posljedice. Adolescenti koji imaju izraženiji negativni afekt iskazuju više psihosomatskih simptoma i češće osjećaju bol u usporedbi s onima koji imaju niže razine negativnog afekta (Condén, Leppert, Ekselius i Aslund 2013). Poznati su negativni učinci na mentalno zdravlje i psihičko funkcioniranje u pojedinaca koji su češće u negativnom afektu. Podložniji su razvoju psihičkih poteškoća koje mogu utjecati na opće funkcioniranje, kvalitetu života i zdravstveno stanje (Mols i Denellet 2010). Poželjno je poticati sve

situacije i aktivnosti koje mogu pridonijeti smanjenju razina negativnog afekta, posebice u adolescentnoj dobi. Pojedine navike i stanja iz adolescencije imaju učinak na odraslu dob. Adolescenti koji su trenirali rukomet ostvarili su statistički značajno manji rezultat negativnog afekta te se može govoriti da oni imaju manje izgleda za razvoj pojedinih psihičkih poremećaja u usporedbi s adolescentima koji nisu bili tjelesno aktivni.

9. NEDOSTATCI ISTRAŽIVANJA

S obzirom na okolnosti u kojima se odvijalo prikupljanje (covid mjere) bilo je određenih poteškoća, manje ih je bilo u odabiru sudionika eksperimentalne skupine. Sudjelovalo je 4,5 % ukupne populacije rukometaša registriranih pri Hrvatskome rukometnom savezu. U Zagrebu su zabilježena češća odbijanja uključivanja adolescenata u istraživanje od strane njihovih roditelja u odnosu na druge dijelove Hrvatske. Malo je vjerojatno da je ovakav selektivni otpad značajno utjecao na dobivene rezultate. Nažalost, selekcija prikupljenih upitnika dovela je do toga da je odbačeno 128 prikupljenih upitnika unutar kontrolne skupine. Tako veliki broj odbačenih sudionika je mogao utjecati na rezultate, ali teško je spekulirati u kojem je to pravcu utjecalo na rezultate.

Također je potencijalna slabost u komparaciji eksperimentalne i kontrolne skupine u činjenici da je u kontrolnoj skupini znatno veći postotak djevojčica nego u eksperimentalnoj skupini.

U istraživanju su primijenjeni svi instrumenti koji se temelje isključivo na samoprocjeni ispitanika i moraju se kritički promatrati. Uvijek postoji mogućnost da su ispitanici davali društveno prihvatljive odgovore, ali s obzirom na visok stupanj osigurane psihološke anonimnosti vjerojatno to nije bio značajan artefakt. Također postoji i mogućnost da ispitanici nisu dokraja razumjeli čestice uključene u instrument HEXACO.

U ovom je radu koeficijent pouzdanosti bio nešto niži, ali su dostupna istraživanja koja su provedena u skupini adolescenata uz također niže vrijednosti koeficijenta pouzdanosti (Baiocco i sur., 2017; Annalakshmi i sur., 2020; Volk i sur., 2021).

Budući da su korištene samoprocjene, pretpostavka je da se osoba koja vrši samoprocjenu dobro poznaje. U kojoj se mjeri adolescenti, koji su bili ispitanici, dovoljno poznaju? Svakako ostaje pitanje jesu li odgovori uistinu objektivni i iskreni?

10. ZNANSTVENI DOPRINOS ISTRAŽIVANJA

U ovom su istraživanju potvrđene najbolje dokumentirane spoznaje o važnosti uključivanja adolescenata u redovitu kineziološku aktivnost. Utvrđene su i značajne razlike u korist rukometaša u vrlo bitnim konstruktima subjektivne dobrobiti s obzirom na adolescente koji nisu bili uključeni ni u kakav oblik kineziološke aktivnosti. Potvrđena je značajna veza između redovitog sudjelovanja u rukometu i subjektivne dobrobiti adolescenata u Hrvatskoj koji su u ranijim istraživanjima bilježili visoke razine subjektivne dobrobiti. Ovo je istraživanje jedinstveno jer nudi podatke o razlikama u konstruktima subjektivne dobrobiti i dimenzijama ličnosti po modelu HEXACO diferencirane prema faktoru kineziološke aktivnosti, odnosno po sudjelovanju u

rukometu. Istraživanje je jedinstveno i po tome što obuhvaća veliki broj rukometaša amatera s područja cijele Hrvatske. Slična istraživanja osim u Hrvatskoj, ne nalaze se niti u svjetskim bazama podataka.

U istraživanju je postojala statistički značajna disproporcija sudionika po spolu u obje skupine. U skupni adolescenata rukometaša muških ispitanika je bilo više, a ženskih manje. S obzirom na to da je postojala mogućnost da ispitanici iz kontrolne skupine imaju viši negativan afekt zbog utjecaja emocionalnosti. Kod ženskih ispitanika u istraživanjima utvrđena je viša emocionalnost nego kod muških ispitanika, a u ovom istraživanju ispitanici u kontrolnoj skupini imali su više djevojčica, te je bilo potrebno raditi korekcije varijabli kako bi se isključilo da su spolne razlike imale efekta za rezultate, a ne uključenost u rukomet.

Nakon korekcije za spol povezanosti su se smanjile, međutim rezultati su i dalje značajni, Također je utvrđeno kako nakon korekcije podatci objašnjavaju manje varijance sveukupno svega 2% za svaki aspekt subjektivne dobrobiti.

Dobiveni podatci nude mogućnost detaljnijeg uvida u dobrobiti rukometa i u strukturu ličnosti adolescenata koji rukomet odabiru kao kineziološku aktivnost. Subjektivna dobrobit je iznimno vrijedan konstrukt koji osigurava bolje psihičko i fizičko funkcioniranje pojedinaca, te daje pozitivnije ishode u budućnosti. S obzirom na prikupljene podatke o razinama tjelesne aktivnosti, ali i konstruktima subjektivne dobrobiti, ostavljen je prostor za analizu podatka o razinama subjektivne dobrobiti adolescenta u razdoblju pandemije virusa SARS-CoV-2, ali i za daljnju analizu navedenih podataka i po spolu ispitanika.

Rezultati i obvezuju na stvaranje inicijativa i programa koje će dovesti do većeg broja kineziološki aktivnih adolescenata. Podatci mogu pomoći i etabliranju rukometa kao poželjne kineziološke aktivnosti za unaprjeđenje fizičkog i psihičkog zdravlja adolescenta, koja ne zahtijeva velika novčana ulaganja, a nudi mjerljive i važne rezultate.

Istraživanje bi svakako trebalo ponoviti i na uzorku rukometaša ali i na uzorku ispitanika koji su uključeni u neki drugi timski sport kako bi se dobiveni podatci mogli usporediti i valorizirati.

11. ZAKLJUČAK

Budući da je utvrđena značajna razlika u svim konstruktima subjektivne dobrobiti između ispitanika koji treniraju rukomet i onih koji se ne bave nikakvom kineziološkom aktivnosti, može se tvrditi da je rukomet povezan s višim razinama subjektivne dobrobiti u adolescenata koji su uključeni u rukometne treninge.

Ranija istraživanja su potvrdila kako se više razine subjektivne dobrobiti, posebice pozitivnog afekta, promatraju kao dobar prediktor kasnijih pozitivnih životnih ishoda i sposobnosti koje su odgovorne za bolje socijalno funkcioniranje, bolje tjelesno zdravlje i manju pojavnost psihičkih poteškoća. U ispitanika koji su redovito trenirali rukomet, obuhvaćenih ovim istraživanjem, utvrđeno je da su mnogo zadovoljniji životom, imaju više razine pozitivnog afekta i niže razine negativnog afekta.

Analiza zadovoljstva životom među ispitanicima pokazala je da se redovita uključenost u rukomet može povezati s višim razinama zadovoljstva životom. Iako su istraživanja provedena među hrvatskim adolescentima pokazala da globalno iskazuju visoke razine zadovoljstva životom, u ovom je radu utvrđena i značajna razlika u zadovoljstvu životom među ispitanicima koji su bili uključeni u rukomet i onih koji nisu, odnosno po prisutnosti kineziološke aktivnosti. Dobiveni se podatak može smatrati još jednom potvrdom korisnih učinaka redovite tjelesne aktivnosti ali i potvrdom ogromnih dobrobiti redovitog treniranja rukometa.

Ispitivane su i razlike u pozitivnom i negativnom afektu među ispitanicima. I u ovom je segmentu utvrđeno da je kineziološka aktivnost (rukomet) značajno povezana s višim razinama pozitivnog afekta i nižim razinama negativnog afekta. Dobiveni se podatci podudaraju sa sličnim istraživanjima. Česti pozitivni afekti povezuju se s pozitivnih životnim ishodima, boljim zdravljem, socijalnim životom i boljim podnošenjem izazova i stresnih situacija. Utvrđeno je kako rukometaši statistički značajnije iskazuju više razine pozitivnog afekta, samim tim se zaključuje kako su rukometaši u povoljnijem položaju od onih koji ne treniraju. Redovita tjelesna aktivnost ima mnogobrojne pozitivne učinke na pojedinca, na psihičku, fizičku, ali i socijalnu domenu. Spoznaje o učincima pozitivnog

afekta u adolescentnoj dobi putem redovite kineziološke aktivnosti mogu se smatrati i obvezujućima iz perspektive pružanja mogućnosti sudjelovanja svim adolescentima, ali i djeci. Malo je sadržaja poput kineziološke aktivnosti koji su pristupačni, financijski dostupni i s toliko pozitivnih učinaka na cjelokupni razvoj adolescenata.

Kod rukometaša adolescenata utvrđen je statistički niži rezultat negativnog afekta u odnosu prema adolescentima koji nisu bili uključeni ni u jedan oblik redovite tjelesne aktivnosti. Uključivanjem u kineziološku aktivnost može se pridonijeti umanjenu pojedinih psihičkih poteškoća, ali i poboljšanju općega fizičkog i psihičkog stanja pojedinca.

Utvrđene su različite dimenzije ličnosti kao prediktori subjektivne dobrobiti adolescenata rukometaša, što daje bolji uvid u njihovu strukturu ličnosti. Dobiveni podaci mogu poslužiti kao podloga za daljnja istraživanja i širenje spoznaja o ličnosti rukometaša i adolescenata koji rukomet biraju kao način provođenja slobodnoga vremena.

U ovom je radu analizirana skupina rukometaša koji se rukometom bave amaterski i nema dostupnih podataka o razinama subjektivne dobrobiti u navedenoj skupini. Zaključci se mogu iskoristiti za jačanje rukometa kao poželjne i dostupne kineziološke aktivnosti i za razvoj strateškoga plana i programa implementiranja rukometa u različite segmente odgoja i obrazovanja djece i adolescenata, poput primjerice u Mađarskoj.

Ujedinjeni narodi i Svjetska zdravstvena organizacija okreću se sportu i tjelesnoj aktivnosti kao sredstvu za postizanje milenijjskih ciljeva, ali i za poboljšanje globalnoga zdravstvenog stanja svjetske populacije. Elementi sporta i sportskih igara implementirani su u gotovo sve strateške dokumente navedenih organizacija kojima se nastoji utjecati na brojne segmente društva i života pojedinca. Ovaj rad pridonosi jačanju spoznaja o ulozi redovite kineziološke aktivnosti u ostvarivanju zdravih i sposobnih pojedinaca. Rezultati obvezuju na stvaranje prijedloga i programa vezanih uz to kako povećati udio kineziološki aktivne populacije među djecom i adolescentima. Rad također pridonosi afirmaciji rukometa kao vrlo važne, vrijedne i poželjne aktivnosti među adolescentima.

I na koncu, ostaje promišljanje, vodi li se u programiranju kinezioloških aktivnosti mlađih uzrasta dovoljno računa i o psihološkim čimbenicima poput ličnosti, emocija i subjektivne dobrobiti, jer je riječ o vrlo kompleksnim recipročnim uzročnostima. Sigurno

da će se u daljnjim istraživanjima otkriti važne smjernice za takav integralni pristup kineziološkim programima.

Bibliografija

- Ahmad, T. i Barman, N. (2017). Relationship of psychological well being with emotional intelligence and will to win among elite and non elite handball players. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 2(2), str. 967-969.
- Allen, M. S., Greenlees, I. i Jones, M. (2011). An investigation of the five-factor model of personality and coping behavior in sport. *Journal of Sports Sciences*, str. 841-850.
doi:10.1080/02640414.2011.565064
- Anglim, J., Horwood, S., Smillie, L., Marrero, R. i Wood, J. (2020). Predicting psychological and subjective well-being from personality: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146(4), str. 279-323. doi:doi.org/10.1037/bul0000226
- Annalakshmi, N., Kappan, E. i Vidya, B. (2020). Personality predictors of flow among adolescents. *Indian Journal of Positive Psychology*, str. 218-226.
- Ashton, M. i Lee, K. (2007). Empirical, theoretical, and practical advantages of the HEXACO model of personality structure. *Personality and Social Psychology Review*, 11(2), str. 150-166.
doi:doi.org/10.1177/1088868306294907
- Ashton, M. i Lee, K. (2009). The HEXACO-60: A short measure of the major dimensions of personality. *Journal of Personality Assessment*, 91, str. 340-345.
- Ashton, M., Lee, K., & de Vries, R. (2014). The HEXACO Honesty-Humility, Agreeableness, and Emotionality Factors: A Review of Research and Theory. *Personality and Social Psychology Review*, 18(2), str. 139-152. doi:doi.org/10.1177/1088868314523838
- Babarović, T. i Šverko, I. (2012). Adaptacija i validacija HEXACO-PI-(R) inventara ličnosti . U Z. Penezić, V. Čubela Adorić, A. Slišković, I. Sorić, P. Valerjev, & A. Vulić-Prtorić (Ur.), *Dani psihologije u Zadru* (str. 69-69). Zadar: Odjel za psihologiju Sveučilišta u Zadru.
- Badrić, M., Prskalo, I. i Kvesić, M. (2011). Važnost kineziološke aktivnosti u formiranju slobodnog vremena djece. U V. Findak (Ur.), *Dijagnostika u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije* (str. 400-406). Poreč: Hrvatski kineziološki savez.
- Baiocco, R., Chirumbolo, A., Bianchi, D., Ioverno, S., Morelli, M. i Nappa, M. (2017). How HEXACO Personality Traits Predict Different Selfie-Posting Behaviors among Adolescents and Young Adults. *Frontiers in Psychology*. doi:doi.org/10.3389/fpsyg.2016.02080
- Bajraktarević, J. (2004). *Psihologija sporta - teorija i empirija*. Sarajevo: ArkaPRESS.
- Baldursdottir, B., Valdimarsdottir, H., Krettek, A., Gylfason, H. i Sigfusdottir, I. (2017). Age-related differences in physical activity and depressive symptoms among 10–19-year-old adolescents: A population based study. *Psychology of Sport and*, str. 91-99.
doi:doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.10.007
- Bezinović, P. (1988). *Percepcija osobne kompetentnosti kao dimenzija samopimanja- neobjavljena doktorska disertacija*. Zagreb: Univerzitet u Zagrebu filozofskog fakulteta Odsjeka za psihologiju.
- Bjelica, D., Georgiev, G. i Muratović, A. (2012). Basic motor abilities of young handball players from Montenegro. *Sport Science*, 1, str. 71-76.
- Bjørndal, C. i Ronglan, L. (2018). Orchestrating talent development: youth players' developmental experiences in Scandinavian team sports. *Sports Coaching Review*, 7(1), str. 1-22.
doi:doi.org/10.1080/21640629.2017.1317172

- Bojanić, Ž., Nedeljković, J., Šakan, D., Mitić, P., Milovanović, I. i Drid, P. (2019). Personality Traits and Self-Esteem in Combat and Team Sports. *Frontiers in Psychology.*, str. 1-7. doi:10.3389/fpsyg.2019.02280
- Booker, C., Skew, A., Kelly, Y. i Sacker, A. (2015). Media use, sports participation, and well-being in adolescence: Cross-sectional findings from the UK household longitudinal study. *American Journal of Public Health*, str. 173-179. doi:10.2105/AJPH.2013.301783
- Brajša-Žganec, D., Ivanović, D. i Burušić, J. (2014). Dimenzije psihološke dobrobiti hrvatskih studenata: spolne razlike i povezanost s osobinama ličnosti. *Napredak*, 155(1-2), str. 29-46.
- Bratko, D. i Sabol, J. (2006). Osobine ličnosti i osnovne psihološke potrebe kao prediktori zadovoljstva životom: rezultati on-line istraživanja. *Društvena istraživanja*, 4-5(84-85), str. 693-711.
- Castelli, D., Glowacki, E., Barcelona, J., Calvert, H. i Hwang, J. (2015). <https://activelivingresearch.org/>. Dohvaćeno iz Active Education: Growing Evidence on Physical Activity and Academic Performance: <https://activelivingresearch.org/ActiveEducationBrief>
- Cattell, R. (1950). *Personality: A systematic theoretical and factual study*. New York: McGraw Hill.
- Chang, L., McBride-Chang, C., Stewart, S. i Au, E. (2003). Life satisfaction, self-concept, and family relations in Chinese adolescents and children. *International Journal of Behavioral Development*, 27(2), str. 182-189. doi:doi.org/10.1080/01650250244000182
- Chen, X., Cai, Z., He, J. i Fan, X. (2019). Gender Differences in Life Satisfaction Among Children and Adolescents: A Meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 21, str. 2279-2307 (2020). doi:doi.org/10.1007/s10902-019-00169-9
- Chmelik, F., Frömel, K., Groffik, D., Šafář, M. i Mitáš, J. (2021). Does Vigorous Physical Activity Contribute to Adolescent Life Satisfaction? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), str. 2236. doi:doi.org/10.3390/ijerph18052236
- Cloninger, S. (2009). Conceptual issues in personality theory. U P. Corr, & G. Matthews (Ur.), *The Cambridge handbook of personality psychology* (str. 3-26). New York: Cambridge University Press.
- Conden, E., Leppert, J., Ekselius, L. i Aslund, C. (2013). Type D personality is a risk factor for psychosomatic symptoms and musculoskeletal pain among adolescents: a cross-sectional study of a large population-based cohort of Swedish adolescents. *BMC Pediatrics*, 13(11). doi: 10.1186/1471-2431-13-11
- Connolly, F. i Sevä, I. (2021). Agreeableness, extraversion and life satisfaction: Investigating the mediating roles of social inclusion and status. *Scandinavian Journal of Psychology*, 62(5), str. 752-762. doi:doi.org/10.1111/sjop.12755
- Costa, P. i McCrae, R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality & Social Psychology*, 38(4), str. 668-678. doi:10.1037//0022-3514.38.4.668
- Costa, P. i McCrea, R. (1992). Four ways five factors are basic. *Personality and Individual Differences*, 13(6), str. 653-665. doi:doi.org/10.1016/0191-8869(92)90236-I
- Costigan, S., Lubans, D., Lonsdale, C., Sanders, T. i Del Pozo Cruz, B. (2019). Associations between physical activity intensity and well-being in adolescents. *Preventive Medicine*, str. 55-61. doi:doi.org/10.1016/j.ypmed.2019.05.009
- de Greeffa, J., Bosker, R., Oosterlaand, J., Visscher, C. i Hartman, E. (2018). Effects of physical activity on executive functions, attention and academic performance in preadolescent children: a meta-

- analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 5, str. 501-507.
doi:doi.org/10.1016/j.jsams.2017.09.595
- De Neve, J., Diener, E., Tay, L. i Xuereb, C. (2013). The objective benefits of subjective well-being. U J. L. Helliwell (Ur.), *World Happiness Report 2013* (str. 54-79). New York: UN Sustainable Development Solutions Network. Dohvaćeno iz <https://worldhappiness.report/ed/2013/>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 3, str. 542-575.
doi:doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542
- Diener, E. i Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 4, str. 653-663. doi:doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.653
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. i Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life. Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, str. 71-75.
- Diener, E., Lucas, E. i Oishi, S. (2005). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction. U R. Snyder, & S. Lopez (Ur.), *Handbook of positive psychology* (2nd ed. izd., str. 63-73). New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Oishi, S. i Lucas, R. (2003). Personality, culture and subjective well-being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*, 54, str. 403-425.
- Diener, E., Pressman, S., Hunter, J. i Delgado-Chase, D. (2017). If, Why, and When Subjective Well-Being Influences Health, and Future Needed Research. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2, str. 133-167. doi:doi.org/10.1111/aphw.12090
- Feist, G., Bodner, T., Jacobs, J., Miles, M. i Tan, V. (1995). Integrating Top-Down and Bottom-Up Structural Models of Subjective Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(1), str. 138-150. doi:10.1037/0022-3514.68.1.138
- Findak, V. (1994). *Tjelesna i zdravstvena kultura o osnovnoj školi*. Zagreb: Školska knjiga.
- Findak, V. (2016). Kineziologija i područja edukacije, sporta i sportske rekreacije i kineziterapije u razvitku hrvatskog društva. U V. Findak (Ur.), *Kineziologija i područja edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije u razvitku hrvatskog društva* (str. 18-29). Poreč: Hrvatski kineziološki savez.
- Findak, V. i Prskalo, I. (2004). *Kineziološki leksikon za učitelje*. Petrinja: Visoka učiteljska škola u Petrinji.
- Findak, V., Metikoš, D. i Mraković, M. (1995). Civilizacijski trendovi i biotički opstanak čovjeka. *Napredak*, 136(4), str. 398-404.
- Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The Broaden-Ad-Build Theory of positive emotions. *American Psychologist*, 3, str. 218-226. doi:doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218
- Garcia, D. (2011). Two models of personality and well-being among adolescents. *Personality and Individual Differences*, 50(8), str. 1208-1212. doi:doi.org/10.1016/j.paid.2011.02.009
- Gilman, R. i Huebner, E. (2006). Characteristics of Adolescents Who Report Very High Life Satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), str. 311-319. doi: 10.1007/s10964-006-9036-7
- Goldberg, L. (1990). An alternative 'Description of Personality': The Big Five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(6), str. 1216-1229. doi:10.1037//0022-3514.59.6.1216
- Gonzalez, S. i Coronado, J. (2011). Competitive Anxiety and Stress in Young Handball Players. *EHF Scientific Conference*, str. 54-57.

- Grob, A. (1995). Subjective Well-Being and Significant Life Events Across Life Span. *Swiss Journal of Psychology*, 54, str. 3-18.
- Groffik, D., Mitáš, J., Jakubec, L., Svozil, Z. i Frömel, K. (2020). Adolescents' physical activity in education systems varying in the number of weekly physical education lessons. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 91, str. 551-561. doi:doi.org/10.1080/02701367.2019.1688754
- Grošić, V. i Filipčić, I. (2019). Tjelesna aktivnost u poboljšanju fizičkog zdravlja. *Medicus*, 2, str. 197-203.
- Grujić, S., Perić, D., Ahmetović, Z., Okicic, T. i Isaković, M. (2018). Anthropometric and motor characteristics of young handball players for the purpose of early selection. *Facta Universitatis Series Physical Education and Sport*, 16(1), str. 33-45. doi:10.22190/FUPES160427004G
- Guddal Hjelle, M., Øien Stensland, S., Cvancarova Småstuen, M., Bakke Johnsen, M., Zwart, J. i Storheim, K. (2019). Physical activity and sport participation among adolescents: associations with mental health in different age groups. Results from the Young- HUNT study: a cross-sectional survey. *BMJ Open*, str. 1-10. doi:dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2018-028555
- Haynie, J., Flynn, C. i Maudlin, S. (2017). Proactive personality, core self-evaluations, and engagement: the role of negative emotions. *Management Decision*, 55(2), str. 450-463. doi:doi.org/10.1108/MD-07-2016-0464
- Headey, B., Veenhoven, R. i Weari, A. (2005). Top-Down Versus Bottom-Up Theories of Subjective Well-Being. *Citation Classics from Social Indicators Research. Social Indicators Research Serie*, str. 401-420. doi:doi.org/10.1007/1-4020-3742-2_15
- Hillman, C., Pontifex, M., Raine, L., Casteli, D., Hall, E. i Kramer, A. (2009). The Effect of Acute Treadmill Walking on Cognitive Control and Academic Achievement in Preadolescent Children. *Neuroscience*, 3, str. 1044-1054. doi:10.1016/j.neuroscience.2009.01.057
- Hrvatski rukometni savez. (15. siječanj 2016). www.zrsizp.hr. Dohvaćeno iz Udruga hrvatskih rukometnih sudaca: http://www.zrsizp.hr/dokumenti/Medunarodna%20pravila%202016-1.1.pdf?fbclid=IwAR1pOvFQ1Ztb7KAec2FKpM_Sgp8N-TnPrm_IV1mpyE56kM6TIICv2cKyBrE
- Hung Chen, L. (2013). Gratitude and Adolescent Athletes' Well-Being: The Multiple Mediating Roles of Perceived Social Support from Coaches and Teammates. *Social Indicators Research*, str. 273-285. doi:doi.org/10.1016/j.paid.2018.06.011
- Huta, V. i Ryan, R. (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 6, str. 735-762. doi:doi.org/10.1007/s10902-009-9171-4
- Ibragimov, A. (2021). Individualization of psychological training of qualified handball players. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 4, str. 234-241.
- Jezikoslovac. (2017). *Jezikoslovac*. Dohvaćeno iz Dobrobit značenje i definicija: <https://jezikoslovac.com/word/7z18>
- Jureša, V., Musil, V., Majer, M. i Petrović, D. (2010). Prehrana i tjelesna aktivnost kao čimbenici rizika od srčanožilnih bolesti u školske djece i malih. *Medicus*, 19(1), str. 35-39.
- Kansky, J., Allen, J. i Diener, E. (2016). Early Adolescent Affect Predicts Later Life Outcomes. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 8(2), str. 192-212. doi:doi.org/10.1111/aphw.12068
- Keyes, C., Shmotkin, D. i Ryff, C. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), str. 1007-1022. doi:doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007

- König-Görögh, D., Ökrös, C. i Gyömbér, N. (2019). Differences in Psychological Characteristics of Elite Junior HAndball Players. *Educatio Artis Gymnasticae*, LXIV(1), str. 5-19. doi:10.24193/subbeag.64(1).01
- Kristjánsdóttir, H., Erlingsdóttir, ., A., Sveinsson, G. i Saavedra, J. (2018). Psychological skills, mental toughness and anxiety in elite handball players. *Personality and Individual Differences*, str. 125-130. doi:doi.org/10.1016/j.paid.2018.06.011
- Križanić, V. (2013). *Temperament i odnos pozitivnih i negativnih temeljnih afekata u kontekstu dinamičkog modela afekta. Neobjavljena doktorska disertacija*. Zagreb: Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Lannoo, E., de Deyne, C., Cloardyn, F., de Soete, G. i Jannes, C. (1997). Personality change following head injury: assessment with the NEO Five-Factor Inventory. *Journal of Psychosomatic Research*, 5, str. 505-511. doi:doi.org/10.1016/s0022-3999(97)00152-9
- Larsen, R. i Buss, D. (2005). *Psihologija ličnosti*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Lorger, M. (2011). *Sport i kvaliteta života mladih*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Lucas, R. i Diener, E. (2009). Personality and subjective well-being. U E. Diener, *The Science of Well-Being; The Collected Works of Ed Diener* (str. 75-102). Champaign IL: Springer.
- Lyubomirsky, S., King, L. i Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*, 131(6), str. 803-855. doi: 10.1037/0033-2909.131.6.803
- Malinauskas, R., Dumciene, A., Mamkus, G. i Venckunas, T. (2014). Personality traits and exercise capacity in male athletes and non- athletes. *Perceptual and Motor skills*, str. 145-161. doi:10.2466/29.25.pms.118k13w1
- Mansfield, L., Kay, T., Meads, C., Grigsby-Duffy, L., Lane, J., John, A., . . . Victor, C. (2018). Sport and dance interventions for healthy young people (15–24 years) to promote subjective well-being: a systematic review. *BMJ Open*, 15(8(7)), str. e020959. doi:10.1136/bmjopen-2017-020959
- Marthur Collins, N., Cromartie, F., Butler, S. i Bae, J. (2018). Effects of Early Sport Participation on Self-esteem and Happiness. *The Sport Journal*, str. unpaginated ref.36.
- McCrae, R. i Costa Jr., P. (1995). Positive and Negative Valence within the Five-Factor Model. *Journal of Research in Personality*, 29(4), str. 443-460. doi:doi.org/10.1006/jrpe.1995.1026
- Mewes, N., Bos, ., K., Jekauc, ., D., Wagner, M., Worth, A. i Woll, A. (2012). Bulletin / Physical Fitness and Physical Activity as Determinants of Health Development in Children and Adolescents: The MoMo Longitudina Study. *International Council of Sport Science and Physical Education*, 63, str. 74-78. Dohvaćeno iz <http://www.icsspe.org/sites/default/files/Bulletin63%20Pdf.pdf>
- Miljković, D. i Rijavec, M. (2009). Važnost pozitivnih emocija u odgoju. *Napredak*, 150(3-4), str. 488-506.
- Mols, F. i Denellet, J. (2010). Type D personality among noncardiovascular patient populations: a systematic review. *General Hospital Psychiatry*, 32(1), str. 66-72. doi:10.1016/j.genhosppsy.2009.09.010
- Mon-López, D., de la Rubia Rianza, A., Galán, M. i Roman, I. (2020). The Impact of Covid-19 and the Effect of Psychological Factors on Training Conditions of Handball Players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, str. 6471. doi:doi.org/10.3390/ijerph17186471

- Morgan, P., Young, M., Smith, J. i Lubans, D. (2016). Targeted health behavior interventions promoting physical activity: a conceptual model. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 44(2), str. 71-80. doi:10.1249/JES.0000000000000075
- Mraković, M. (1997). *Uvod u sistematsku kineziologiju*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
- Mraković, S. (2016). Kineziologija estetskih aktivnosti. U I. Prskalo, & G. Sporiš, , *Kineziologija* (str. 93-95). Zagreb: Školska knjiga.
- Musić Milanović, S., Lang Morović, M. i Križan, H. (2021). *Europska inicijativa praćenja debljine u djece, Hrvatska 2018./2019. (CroCOSI)*. Zagreb: Hrvatski zavod za javno zdravstvo.
- Nia, M., & Ali Besharat, M. (2010). Comparison of athletes' personality characteristics in individual and team sports. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, str. 808-812. doi:doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.189.
- Nickerson, A. i Nagle, R. (2004). The Influence of Parent and Peer Attachments on Life Satisfaction in Middle Childhood and Early Adolescence. *Social Indicators Research*, str. 35-60. doi:10.1023/B:SOCI.0000007496.42095.2c
- Nigg, C., Wunsch, K., Nigg, C., Niessner, C., Jekauc, D., Schmidt, S. i Woll, A. (2021). Are Physical Activity, Screen Time, and Mental Health Related During Childhood, Preadolescence, and Adolescence? 11-Year Results From the German Motorik-Modul Longitudinal Study. *American Journal of Epidemiology*, 190(2), str. 220-229. doi:doi.org/10.1093/aje/kwaa192
- Opačić, G. i Mićović, T. (2018). Razlike u crtama ličnosti sportista i nesportista. U S. Mandarić, L. Moskovljević, M. Mraković, & M. Ćosić (Ur.). (str. 314-319). Belgrade: University of Belgrade - Faculty of Sport and Physical Education.
- Pandey, A. i Patel, R. (2015). Comparison and assessment of mental health among different playing positions in handball. *International Journal of Applied Research*, 1(13), str. 182-185.
- Park, N. i Huebner, E. (2005). A Cross-Cultural Study of the Levels and Correlates of Life Satisfaction among Adolescents. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, str. 444-456. doi:10.1177/0022022105275961
- Pascoe, M., Bailey, A., Craike, M., Carte, T., Patten, R., Stepto, N. i Parker, A. (2020). Physical activity and exercise in youth mental health promotion: a scoping review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 23(6(1)), str. 1-11. doi:10.1136/bmjsem-2019-000677
- Pavić Šimetin, I., Žehaček Živković, M., Belavić, A., Ištvanović, A., Mayer, D., Musić Milanović, S. i Pejnović Franelić, I. (2020). *Istraživanje o zdravstvenom ponašanju učenika - HBSC 2017/2018*. Zagreb: Hrvatski zavd za javno zdravstvo.
- Penezić, Z. (1996). *Zadovoljstvo životom-provjera konstrukta*. Zadar: Filozofski fakultet u Zadru.
- Penezić, Z. (2006). Zadovoljstvo životom u adolescentnoj i odrasloj dobi. *Društvena istraživanja*, 84-85, str. 643-669.
- Prskalo, I. (2007). Kineziološki sadržaji i slobodno vrijeme učenica i učenika. *Odgojne znanosti*, 9(2(14)), str. 161-173.
- Raciute, S. i Downward, P. (2010). Health or Happiness? What Is the Impact of Physical Activity on the Individual? *Kyklos*, 63(2), str. 256-270. doi:10.1111/j.1467-6435.2010.00472.x
- Rackoff, G. i Newman, M. (2020). Reduced positive affect on days with stress exposure predicts depression, anxiety disorders, and low trait positive affect 7 years later. *Journal of Abnormal Psychology*, 129(8), str. 799-809. doi:doi.org/10.1037/abn0000639

- Ramadan, Z., Angehrn, A., Stelnicki, A., Fletcher, A., Krätzig, G., Hadjistavropoulos, H. i Carleton, R. (2022). Public safety personnel, personality, and gender. *Personality and Individual Differences*, 191, str. 111583. doi:doi.org/10.1016/j.paid.2022.111583
- Reigal Garrido, R., Videra, A. i Gil, J. (2014). Physical exercise, general self-efficacy and life satisfaction in adolescence. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Fisica y del Deporte*, 14(55), str. 5611-576.
- Repišti, S. (2015). *Psihologija ličnosti: Teorija i empirija*. Podgorica: Index line, Sarajevo.
- Rhodes, R. i Smith, N. (2006). Personality correlates of physical activity: A review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 40(12), str. 958-965. doi: 10.1136/bjism.2006.028860
- Rijavec, M. i Miljković, D. (2006). Pozitivna psihologija: psihologija čije je vrijeme (ponovno) došlo. *Društvena istraživanja*, 15(4-5), str. 84-85. Dohvaćeno iz Pozitivna psihologija: psihologija čije je vrijeme (ponovno) došlo.
- Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sánchez, C., Estévez-López,, F., Muñoz, N., Mora-Gonzalez, J., Migueles, J., . . . Esteban-Cornejo , I. (2019). Role of Physical Activity and Sedentary Behavior in the Mental Health of Preschoolers, Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 49, str. 1383-1410. doi:doi.org/10.1007/s40279-019-01099-5
- Rogulj, N. i Foretić, N. (2007). *Škola rukometa*. Split: Znanstveno-sportsko društvo Grifon.
- Ryan, R. i Deci, E. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 1, str. 68-78. doi:10.1037/0003-066X.55.1.68
- Ryan, R. i Deci, E. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, str. 141-166. doi:doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything-or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, str. 1069-081.
- Ryff, C. i Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), str. 719-727. doi:10.1037//0022-3514.69.4.719
- Saavedra, J., Þorgeirsson, S., Chang, M., Kristjánisdóttir, H. i García-Hermoso, A. (2018). Discriminatory power of women's handball game-related statistics at the Olympic Games (2004-2016). *Journal of Human Kinetics*, 1, str. 221-229. doi:10.1515/hukin-2017-0172
- Santini, M. (2013). *Istraži me*. Dohvaćeno iz Organizacijska psihologija ličnosti i radno ponašanje: <http://www.istrzime.com/organizacijska-psihologija/licnost-i-radno-ponasanje/>
- Schultz, D. i Schultz, S. (2005). *Theories of personality* (8th Edition izd.). Belmont CA: Thomson Wadsworth.
- Seligman, M. (2004). *Authentic Happiness*. New York: The Free Press.
- Shariati , D. i Bakhtiari, S. (2011). Comparison of Personality Characteristics Athlete and Non-Athlete Student, Islamic Azad University of Ahvaz. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, str. 2312-2315. doi:doi.org/10.1016/j.sbspro.2011 .10.450
- Smedegaard, S., Christiansen, L., Lund-Cramer, P., Bredahl, T. i Skovgaard, T. (2016). Improving the well-being of children and youths: A randomized multicomponent, school-based, physical activity intervention. *BMC Public Health*, 16, str. 1127.

- Soto, D., Garcia-Herrero, J. i Carcedo, R. (2020). Well-Being and Throwing Speed of Women Handball Players Affected by Feedback. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), str. 6064. doi:doi.org/10.3390/ijerph17176064
- Springer, K. i Hauser, R. (2006). An assessment of the construct validity of Ryff's scales of psychological well-being: Method, mode and measurement effects. *Social Science Research*, 35(4), str. 1080-1102. doi:doi.org/10.1016/j.ssresearch.2005.07.004
- Suh, E., Diener, E., Oishi, S. i Triandis, H. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: Emotions versus norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), str. 482-493. doi:10.1037/0022-3514.74.2.482
- Suldo, S. i Huebner, E. (2004). The role of life satisfaction in the relationship between authoritative parenting dimensions and adolescent problem behavior. *Social Indicators Research*, 1-2, str. 165-195. doi:doi.org/10.1023/B:SOCI.0000007498.62080.1e
- Sutin, A., Stephan, Y., Luchetti, M., Artese, A., Oshio, A. i Terracciano, A. (2016). The five-factor model of personality and physical inactivity: A meta-analysis of 16 samples. *Journal of Research in Personality*, 63, str. 22-28. doi:doi.org/10.1016/j.jrp.2016.05.001
- Tadić, M. (2008). Pregled nekih istraživanja u kontekstu subjektivne dobrobiti. *Društvena istraživanja*, 105-106, str. 117-136.
- Tatalović Vorkapić, S. (2014). *Učiteljski fakultet u Rijeci*. Dohvaćeno iz Pozitivna psihologija: https://www.ufri.uniri.hr/files/Sanja_Tatalovi_Vorkapi_Pozitivna_psihologija.pdf
- Toros, T. (2018). Effect of Verbal Feedback in Twelve Weeks Handball Training on Self-Efficacy and Life Satisfaction. *Asian Journal of Education and Training*, 4(1), str. 13-17.
- Trninić, V., Jašić, D. i Tomljanović, M. (2013). The Influence of Somatotype Components and Personality Traits on the Playing Position and the Quality of Top Croatian Female Cadet Handball Players. *Collegium antropologicum*, 37(2), str. 97-100.
- van Dierendonck, D. (2004). The construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-Being and its extension with spiritual well-being. *Personality and Individual Differences*, 36(3), str. 629-643. doi:10.1016/S0191-8869(03)00122-3
- Vidiček, G., Sindik, J. i Vukosav, J. (2014). Povezanost psihološke dobrobiti i zadovoljstva životom sa sociodemografskim karaktersitikama studenata specijalističkog studija kriminalistike. *Policija i sigurnost*, 2, str. 129-139.
- Volk, A., Provenzano, D., Farell, A., Dane, A. i Shulman, E. (2021). Personality and bullying: Pathways to adolescent social dominance. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 40(5), str. 2415-2426. doi:doi.org/10.1007/s12144-019-00182-4
- von Rosen, P. i Heijne, A. (2019). Subjective well-being is associated with injury risk in adolescent elite athletes. *Physiotherapy Theory and Practice*, 37(6), str. 748-754. doi:doi.org/10.1080/09593985.2019.1641869
- Wagnsson, S., Lindwall, M. i Gustafsson, H. (2014). Participation in organized sport and self-esteem across adolescence: The mediating role of perceived sport competence. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. doi:10.1123/jsep.2013-0137
- Watson, D. i Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98(2), str. 219-235. doi:doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.219
- Watson, D., Clark, L. i Carey, G. (1988). Positive and negative affectivity and their relation to anxiety and depressive disorders. *Journal of abnormal psychology*, 97(3), str. 346-353. doi:doi.org/10.1037/0021-843X.97.3.346

- Watson, D., Clark, L. i Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), str. 1063-1070.
- WHO. (7. listopada 2011). *Euro WHO*. Dohvaćeno iz WHO definition of health - WHO/Europe: https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/152184/RD_Dastein_speech_wellbeing_07Oct.pdf
- WHO. (2018). *Global action plan on physical activity 2018-2030 more active people for healthier world*. Geneva: World Health Organization.
- WHO. (2021). *WHO*. Dohvaćeno iz Adolescent and young adult health: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
- Wilner Tirpak, J., Cassiello-Robbins, C., Ametaj, A., Olensky, O., Sauer-Zavala, S., Frachione, T. i Barlow, D. (2019). Changes in positive affect in cognitive-behavioral treatment of anxiety disorders. *General Hospital Psychiatry*, 61, str. 111-115.
doi:doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2019.06.008
- Wilson, K. i Dishman, R. (2015). Personality and physical activity: A systematic review and meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 72, str. 230-242.
doi:doi.org/10.1016/j.paid.2014.08.023
- Zuckerman, S., Tang, A., Richard, K., Grisham, C., Kuhn, A., Bonfield, C. i Yengp-Khan, A. (2021). The behavioral, psychological, and social impacts of team sports: a systematic review and meta-analysis. *The Physician and Sportsmedicine*, 49(3), str. 246-261.
doi:10.1080/00913847.2020.1850152

Slike i tablice

<i>Slika 1. Razlike u pristupu istraživanju dobrobiti – vlastiti prikaz</i>	11
<i>Slika 2. Pet faktora ličnosti s komponentama nižeg ranga prema (Santini 2013)</i>	23
<i>Slika 3. Slikovni prikaz šest dimenzija modela HEXACO s prikazom potfaceta, vlastiti prikaz prema (Ashton i Lee 2007)</i>	24
<i>Slika 4. Prikaz glave i neuralne aktivnosti u djeteta koje je sjedilo i djeteta koje je bilo u tjelesnoj aktivnosti 20 minuta. Plava boja označuje niže razine neuralne aktivnosti, a crvena više. Izvor: (Castelli i sur., 2015) prema Hillman 2009. – uz dopuštenje Charles Hillman, Ph.D.</i>	29
<i>Slika 5. Prikaz svakodnevne umjerene do intenzivne tjelesne aktivnosti djece u dobi od 15 godina po godinama provođenja Istraživanja o zdravstvenom ponašanju učenika u Hrvatskoj; izvor: (Pavić Šimetin, i dr., 2020).</i>	35
<i>Slika 6. Prikaz prosječne ocjene zadovoljstva životom djece u dobi od 15 godina po godinama provođenja Istraživanja o zdravstvenom ponašanju učenika u Hrvatskoj; izvor: (Pavić Šimetin, i dr., 2020).</i>	36

<i>Tablica 1. Hormoni pod utjecajem tjelesne aktivnosti Izvor: (Grošić i Filipčić 2019: 198)</i>	31
<i>Tablica 2. Prikaz sudionika s obzirom na godište, ovisno o skupini</i>	45
<i>Tablica 3. Prikaz sudionika s obzirom na razred, ovisno o skupini</i>	46
<i>Tablica 4. Prikaz sudionika s obzirom na spol</i>	46
<i>Tablica 5. Prikaz sudionika s obzirom na geografsku lokaciju</i>	47
<i>Tablica 6. Prikaz Cronbach alpha koeficijentata za šest dimenzija ličnosti za ukupan rezultat te po skupinama</i>	51
<i>Tablica 7. Prikaz tvrdnji iz Skale poimanja važnosti kinezioloških aktivnosti</i>	52
<i>Tablica 8. Deskriptivna obilježja varijabli Skale zadovoljstva životom, PANAS-a, HEXACO dimenzija ličnosti po skupinama i ukupno</i>	53
<i>Tablica 9. Deskriptivna obilježja čestica Skale poimanja važnosti kinezioloških aktivnosti za sadašnji i budući život i zdravlje</i>	54
<i>Tablica 10. Spolne razlike u crtama ličnosti kod adolescenata rukometaša</i>	56
<i>Tablica 11. Spolne razlike u crtama ličnosti kod kontrolne skupine adolescenata</i>	56
<i>Tablica 12. prikazuje matricu korelacija između mjerenih varijabli Skale zadovoljstva, PANAS skale i HEXACO-PI-R sa skupinom (eksperimentalna/kontrolna) Druge korelacije nisu prikazane radi preglednosti tablice.</i>	57
<i>Tablica 13. Razlika u pojedinačnim poimanjima važnosti kinezioloških aktivnosti između</i>	58
<i>Tablica 14. t-test razlika u varijablama zadovoljstvo životom, pozitivan i negativan afekt s obzirom na kineziološku aktivnost rukomet</i>	59
<i>Tablica 15. t-test razlika u dimenzijama ličnosti HEXACO s obzirom na kineziološku aktivnost rukomet</i>	60
<i>Tablica 16. Prikaz matrica korelacija između varijabli</i>	61
<i>Tablica 17. Regresijski koeficijenti prediktora dimenzije ličnosti za kriterij zadovoljstvo životom</i>	61
<i>Tablica 18. Regresijski koeficijenti prediktora dimenzije ličnosti za kriterij pozitivan afekt</i>	62
<i>Tablica 19. Regresijski koeficijenti prediktora dimenzije ličnosti za kriterij negativan afekt</i>	63

ŽIVOTOPIS AUTORICE

Marina Lujić, mag. praesc. educ., rođena je u Zagrebu 30. kolovoza 1982. Diplomirala je na Učiteljskom fakultetu u Zagrebu 2016. godine. Radila je na poslovima odgojitelja u Dječjem vrtiću „Jabuka“ u Zagrebu do 2019. godine.

Tijekom rada u vrtiću osvaja nagradu za provođenje projekta s djecom „Čiste zagrebačke vode“. Na projektu „Lijepa naša Sava“ Ministarstva regionalnog razvoja, šumarstva i vodnoga gospodarstva, Međunarodne komisije za sliv rijeke Save i Coca-Cole HBC Hrvatska, promocija i zaštita voda RH i savskog kraja, sudjelovala je kao promotorica aktivnosti održivog razvoja za predškolsku dob. Bila je članicom skupine za predškolsku dob u projektu „Jačanje uloge HAOP u informiranju i podizanju svijesti javnosti u području zaštite okoliša, klimatskih promjena i zaštite prirode i bioraznolikosti“ Hrvatske agencije za okoliš i prirodu, zajednica izvoditelja za izradu prezentacijskog i edukativnog programa budućeg Infocentra zaštite okoliša i prirode – Diverterra.

Doktorski studij upisuje u ožujku 2018. godine na Učiteljskom fakultetu u Zagrebu, a sljedeće godine imenovana je ravnateljicom Dječjeg vrtića „Bajka“, gdje radi i danas. Autorica je i koautorica nekoliko stručnih i znanstvenih članaka, a sudjelovala je na nekoliko znanstvenih i stručnih skupova.

POPIS OBJAVLJENIH RADOVA

- Lujčić, M.; Barać, N.; Ilakovac, B. (2017). Implementiranje načela održivog razvoja u ustanovama za odgoj i obrazovanje. // Knjiga sažetaka / Kokanović, Tihana; Opić, Siniša; Jurčević-Lozančić, Anka (ur.).
Sisak: Dječji vrtić Sisak Stari, 2017. str. 162-164.
- Lujčić, M.; Barać, N.; Franjić, I. (2018). Modaliteti učenja u digitalnom okruženju u ranoj i predškolskoj dobi. // Zbornik radova / Nadrljanski, Đorđe; Nadrljanski, Mila (ur.). Split: Redak, 2018. str. 28-29.
- Nadrljanski, Đ.; Nadrljanski, M.; Barać, N.; Brković, I.; Nemetschek, V.; Franjić, I.; Frkić, S.; Glušac, D.; Jurišić, I.; Karuović, D. i dr. (2019). Digitalization of Education., Split: Redak.
- Lujčić, M. (2020). Odgoj za okoliš, odgoj u okolišu ili prirodni odgoj?. // Acta ladertina, 17, 1; 33-48 doi:10.15291/ai.3077
- Lujčić, M.; Spudić, M.; Lovrić, F. (2020). Parents' Perception of the Importance of Physical Activities in Children Leisure Time. // Acta kinesiologicalica, 14 (2); 98-101
- Lujčić, M. (2021). "Sport za razvoj i mir" - pokret za promicanje fizičke aktivnosti, tolerancije i inkluzije. // Krugovi detinjstva, 9 (1); 21-34
doi:.org/10.53406/kd.v9i1.3