

# Utjecaj tjelesne aktivnosti studenata na razinu stresa i akademski uspjeh

---

**Sokolović, Mia**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2023**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Rijeka, Faculty of Tourism and Hospitality Management / Sveučilište u Rijeci, Fakultet za menadžment u turizmu i ugostiteljstvu**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:191:050722>

*Rights / Prava:* [Attribution 4.0 International](#)/[Imenovanje 4.0 međunarodna](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-11-29**



*Repository / Repozitorij:*

[Repository of Faculty of Tourism and Hospitality Management - Repository of students works of the Faculty of Tourism and Hospitality Management](#)



**SVEUČILIŠTE U RIJECI**

**Fakultet za menadžment u turizmu i ugostiteljstvu Opatija**

**Preddiplomski sveučilišni studij**

**MIA SOKOLOVIĆ**

**Utjecaj tjelesne aktivnosti studenata na razinu stresa i  
akademski uspjeh**

**Impact of students' physical activity on the level of stress and  
academic achievement**

Završni rad

Opatija, 2023.

**SVEUČILIŠTE U RIJECI**

**Fakultet za menadžment u turizmu i ugostiteljstvu Opatija**

**Preddiplomski sveučilišni studij**

Poslovna ekonomija u turizmu i ugostiteljstvu

Studijski smjer: Menadžment u turizmu

**Utjecaj tjelesne aktivnosti studenata na razinu stresa i  
akademski uspjeh**

**Impact of students' physical activity on the level of stress and  
academic achievement**

Završni rad

Kolegij: **Menadžment ljudskog kapitala**

Student:

**Mia SOKOLOVIĆ**

Mentor: prof. dr. sc. **Kristina  
ČRNJAR**

Matični broj:

**24800/19**

Opatija, svibanj 2023.



SVEUČILIŠTE U RIJEKI UNIVERSITY OF RIJEKA  
FAKULTET ZA MENADŽMENT U TURIZMU I UGOSTITELJSTVU  
FACULTY OF TOURISM AND HOSPITALITY MANAGEMENT  
OPATIJA, HRVATSKA CROATIA

## IZJAVA O AUTORSTVU RADA I O JAVNOJ OBJAVI RADA

Ime i prezime studenta: Mia Sokolović

Matični broj: 24800/19

Izjavljujem da sam završni rad pod naslovom

Utjecaj tjelesne aktivnosti studenata na razinu stresa i akademski uspjeh

(Naslov rada)

izradila/o samostalno te sam suglasna/suglasan o javnoj objavi rada u elektroničkom obliku.

Svi dijelovi rada, nalazi ili ideje koje su u radu citirane ili se temelje na drugim izvorima, bilo da su u pitanju knjige, znanstveni ili stručni članci, Internet stranice, zakoni i sl. u radu su jasno označeni kao takvi te adekvatno navedeni u popisu literature.

U Opatiji, 28.6.2023.

*Mia Sokolović*

---

Potpis studenta

## Sažetak

Tjelesna aktivnost, stres i akademski uspjeh usko su povezani pojmovi jer utječu jedan na drugog. Bavljenjem tjelesnom aktivnošću dolazi do niza procesa u organizmu koji pomažu pri kontroliranju stresnih podražaja, a stres može imati negativne posljedice na akademski uspjeh zbog pojave poteškoća pri spavanju, promjene raspoloženja, manjka koncentracije i motivacije, pojave anksioznosti i slično. Predmet ovog rada odnosio se na istraživanje utjecaja tjelesne aktivnosti studenata na razinu stresa i akademski uspjeh. U sklopu ovog završnog rada proveden je online anketni upitnik na 150 studenata sa nekoliko fakulteta iz raznih gradova Republike Hrvatske. Rezultati su pokazali da se studenti koji se bave tjelesnom aktivnošću osjećaju manje stresno te bolje kontroliraju doživljeni stres, ljutnju i obveze koje moraju izvršiti, nego oni studenti koji se ne bave ni jednim oblikom tjelesne aktivnosti. Oni su također imali bolje rezultate vezano za akademske obveze, odnosno manji osjećaj zabrinutosti vezan za akademske obveze te bolju motivaciju, koncentraciju i vještine pri rješavanju akademskih zadataka što na kraju dovodi i do boljeg akademskog uspjeha. Veći je broj studenata koji se bavi tjelesnom aktivnošću i prolazi sa prosjekom ocjena odličan, nego onih studenata koji se ne bave fizičkom aktivnošću. Promatrajući navedene rezultate, odnosno prosjek ocjena i ostale aspekte koji su važni za akademsko postignuće studenata, može se zaključiti da je hipoteza ovoga rada potvrđena. Većina studenata iz obje skupine smatraju da tjelesna aktivnost utječe na smanjenje stresa te da postoji povezanost između tjelesne aktivnosti i akademskog uspjeha, no zbog visoke pojave užurbanog i sedentarnog načina života zbog koje se javlja velika razina stresa i tjelesna neaktivnost, potrebno je još više osvijestiti mladu populaciju o njezinoj važnosti.

Ključne riječi: tjelesna aktivnost; stres; akademski uspjeh

# Sadržaj

Uvod .....	1
1. Pojmovno određenje akademskog uspjeha .....	3
2. Čimbenici koji utječu na akademski uspjeh studenata.....	5
2.1. Vanjski i unutarnji faktori o kojima ovisi akademski uspjeh studenata .....	5
2.2. Učinci tjelesne aktivnosti na zdravlje i akademski uspjeh studenata .....	9
2.3. Uzroci i posljedice stresa na uspjeh studenata.....	12
3. Povezanost između razine tjelesne aktivnosti, stresa i akademskog uspjeha studenata....	15
3.1. Instrumenti i metodologija istraživanja .....	15
3.2. Rezultati istraživanja.....	16
3.3. Prijedlozi mjera i aktivnosti usmjerenih na podizanje razine tjelesne aktivnosti studenata .....	34
Zaključak .....	36
Bibliografija.....	38
Popis ilustracija .....	42
Prilozi .....	43

## Uvod

Stres je već godinama neizostavni dio modernog i užurbanog života koji se svakodnevno pojavljuje kod pojedinca. Definiran je kao odgovor organizma na one situacije u kojima se pojedinac osjeća psihički i fizički ugroženo. Pojava prvog većeg stresa kod mladih je upisivanje studija gdje se pojedinac susreće sa velikom životnom promjenom, samostalnošću, novom okolinom te brojnim fakultetskim obvezama. Pojedinac se također suočava i sa manjkom slobodnog vremena, financijskim problemima te ispitnim rokovima koji su ključni izvori stresa. Naime, osim što stres otežava način studiranja, može narušiti i kvalitetu života zbog negativnih utjecaja na mentalno i tjelesno zdravlje. Najčešći simptomi stresa su tjeskoba, glavobolja, umor, agresivnost, poremećaji u spavanju, loša koncentracija i slično. Navedeni simptomi mogu nepovoljno utjecati i na sam akademski uspjeh studenata. Postoje brojni načini suočavanja sa stresom, a jedan od njih je bavljenje tjelesnom aktivnošću. Prema brojnim istraživanjima dokazano je da tjelesna aktivnost pozitivno utječe na fizičko i psihičko zdravlje. Može podići raspoloženje, poboljšati kvalitetu sna, zadovoljstvo, samopoštovanje, smirenost i slično, što u konačnici dovodi i do bolje kvalitete života. Osim brojnih prednosti na mentalno zdravlje, redovita tjelesna aktivnost utječe i na smanjenje rizika pojave brojnih bolesti što posebice donosi korist u starijoj životnoj dobi.

Predmet završnog rada je analiza utjecaja tjelesne aktivnosti studenata na razinu stresa i akademski uspjeh. U današnje vrijeme se sve više mladih suočava sa stresom koji može dovesti do brojnih tjelesnih i mentalnih zdravstvenih problema. Stres može prouzrokovati poremećaje u spavanju, umor, lošu koncentraciju, anksioznost, depresiju i slično, što se na kraju može loše odraziti i na sam akademski uspjeh koji je vrlo važan za budućnost pojedinca. Iz tog razloga važno je pronaći način kako se suočiti sa stresom te ga kontrolirati. Jedan od dokazanih pozitivnih utjecaja na stres je tjelesna aktivnost koja je u današnje vrijeme sve više zanemarena. Zbog užurbanog načina života, razvoja tehnologije i manjka slobodnog vremena, sve više mladih se okreće sedentarnom načinu života. Obzirom da tjelesna neaktivnost može dovesti do ozbiljnih zdravstvenih problema i narušiti kvalitetu života, posebice u starijoj životnoj dobi, važno je osvijestiti mlade na njezinu važnost.

Svrha ovog završnog rada je provesti istraživanje internetskim putem (anketom) te ga podijeliti putem društvenih mreža, fakulteta i raznih studentskih grupa kako bi se prikupio što veći broj ispitanika. Istraživanje bi se provelo na studentima kako bi se utvrdio utjecaj tjelesne aktivnosti na razinu stresa, te utječe li doživljeni stres i tjelesna aktivnost na njihov akademski uspjeh.

Rad je nastao korištenjem nekoliko različitih metoda istraživanja. U teorijskom dijelu rada, korištene su sljedeće metode: induktivne i deduktivne metode, metoda kompiliranja, metode klasificiranja i analiziranja te metode komparacije i deskripcije. U radu su korišteni mnogi članci, knjige te znanstvena istraživanja koja prikazuju utjecaj tjelesne aktivnosti na razinu stresa te utjecaj stresa na akademski uspjeh. U empirijskom, istraživačkom dijelu, korištene su metoda anketiranja te statističke metode za analiziranje rezultata prikupljenih istraživanjem. Za potrebe empirijskog istraživanja, u ovom radu postavljena je glavna hipoteza:

**H.1. :** Studenti koji se redovito bave tjelesnom aktivnošću ostvaruju bolji akademski uspjeh na fakultetu.

Cilj ove hipoteze je analizirati povezanost tjelesne aktivnosti i akademskog uspjeha. Zbog porasta tjelesne neaktivnosti te okretanju sedentarnom načinu života, studenti ne shvaćaju koliko je tjelesna aktivnost važna za kvalitetu života te koje prednosti im može donijeti za vrijeme njihovog studiranja. Kako bi se utvrdio utjecaj tjelesne aktivnosti na razinu stresa i akademski uspjeh, nastala je spomenuta hipoteza H.1. koja će se na kraju provedenog istraživanja dokazati ili opovrgnuti.

Završni rad pod nazivom „Utjecaj tjelesne aktivnosti studenata na razinu stresa i akademski uspjeh“ sastoji se od tri poglavlja koja su međusobno povezana. Na početku rada nalazi se „Uvod“ gdje se definira predmet rada, svrha rada, korištena metodologija te je postavljena glavna hipoteza koja će se testirati. U prvom poglavlju „Pojmovno određenje akademskog uspjeha“ definira se pojam akademskog uspjeha te načini njegove mjerenja. U drugom poglavlju „Čimbenici koji utječu na akademski uspjeh“ navedeni su neki od brojnih faktora koji mogu utjecati na akademski uspjeh studenata. U trećem poglavlju „Povezanost između razine tjelesne aktivnosti, stresa i akademskog uspjeha studenata“ ispituje se utjecaj tjelesne aktivnosti na razinu stresa, te kako stres i tjelesna aktivnost utječu na akademski uspjeh studenata. Također su i interpretirani rezultati istraživanja dobiveni putem metode anketiranja. Zaključak je dio rada zaslužan za izlaganje sinteze cjelokupnog završnog rada kako bi se istaknule najvažnije spoznaje koje su se utvrdile tijekom procesa istraživanja i pisanja rada. Osim navedenog, u zaključnom dijelu rada također se utvrđuje i je li hipoteza dokazana ili ne.



# 1. Pojmovno određenje akademskog uspjeha

Akademski uspjeh jedan je od najčešće korištenih pojmova u obrazovnim istraživanjima i ocjenjivanju unutar visokog obrazovanja. Odnosi se na razinu uspjeha ili postignuća koju je pojedinac postigao u svom obrazovanju unutar akademskog okruženja. Obuhvaća različite aspekte kao što su stjecanje znanja, intelektualni razvoj, stjecanje vještina, uspješnost u akademskim zadacima i slično. Često se mjeri kroz ocjene, rezultate testova ili nekim drugim kvantitativnim ili kvalitativnim pokazateljima. Obzirom da predstavlja složeni pojam, postoji veliki broj definicija koje ovise o pokazateljima koji se koriste za njegovo mjerenje.

Akademski uspjeh predstavlja rezultate ishoda koji pokazuju u kojoj mjeri je pojedinac postigao specifične ciljeve koji se odnose na aktivnosti u nastavnim okruženjima kao što su škola, fakultet i slično. (Steinmayr R., Meißner A., Weidinger A., Wirthwein L., 2011: 1). Autori tvrde da postoje opći pokazatelji akademskog uspjeha kao što su ocjene i kumulativni pokazatelji poput stupnja obrazovanja i svjedodžbe. Svim navedenim kriterijima zajedničko je da predstavljaju intelektualne napore te na taj način odražavaju intelektualni kapacitet osobe. Također tvrde da u razvijenom društvu akademski uspjeh predstavlja važnu ulogu u životu pojedinca. Akademsko postignuće mjereno prosječnom ocjenom određuje hoće li pojedinac imati priliku nastaviti svoje obrazovanje te na taj način utječe na strukovnu karijeru, društveni i socioekonomski razvoj osobe. Osim ocjena, jedni od najvažnijih čimbenika akademskog uspjeha su inteligencija, motivacija i osobnost pojedinca. Povezanost inteligencije i akademskog uspjeha objašnjava se činjenicom da inteligencija predstavlja sposobnost učenja koja dovodi do uspjeha u obrazovanju i karijeri. Motivacija se smatra vrlo važnim prediktorom akademskog uspjeha te je zaslužna i za sam akademski ishod. Obzirom da je to sila koja potiče ponašanje pojedinca na djelovanje u svrhu ispunjavanja želja i potreba, izgrađuje volju te utječe na odlučivanje, usko je povezana sa akademskim uspjehom. Osim intelektualne sposobnosti i motivacije, autori navode važnost osobnosti. Pet najvažnijih osobina koje utječu na akademski uspjeh su neuroticizam, ekstraverzija, otvorenost prema iskustvu, susretljivost i savjesnost.

Akademski uspjeh također je definiran i kao spoj akademskog postignuća, stjecanja vještina i kompetencija, postizanja ishoda učenja, zadovoljstva, upornosti te uspjeha nakon školovanja (York T., Gibson C., Rankin S., 2015: 4). Autori tvrde da je najčešće korištena mjera akademskog uspjeha prosjek ocjena tijekom studiranja, no smatraju da to nije najpouzdanija mjera učenja i rasta sposobnosti pojedinca. Obzirom da je akademski uspjeh složeni pojam, definirali su ga kroz šest već navedenih aspekata. Prvi aspekt akademskog uspjeha je akademsko postignuće koje se mjeri prema prosjeku ocjena. Ono služi za prikazivanje

sposobnosti pojedinca koji teži prema pripadnošću i poštovanjem od strane drugih, posebice svojih vršnjaka. Drugi i treći aspekt odnosi se na postizanje vještina, kompetencija i ishoda učenja koje autori smatraju da bi trebali biti izravni rezultati akademskog postignuća. Autori ističu da pojedinac postiže ishod učenja u onom trenutku kada zna kako svoje znanje može iskoristiti za poboljšanje svog života i značajniji doprinos okruženju. Vještine označavaju skup primjene znanja i upotrebe unaprijed poznatih načina rada u izvršenju zadaća i rješavanju problema (HKO, 2009: 17), dok kompetencije označavaju skup znanja i vještina, te pripadajuću samostalnost i odgovornost (HKO, 2009: 16). Četvrti aspekt je zadovoljstvo koje je definirano kao varijabla ishoda kao preduvjet učenju i akademskog uspjeha, na koje utječe cjelokupno iskustvo na fakultetu i pojedinom kolegiju. Peti aspekt je upornost koja predstavlja napredak pojedinca te ga autori uključuju u akademski uspjeh jer smatraju da je potreban za uspješan završetak studija. Posljednji aspekt je uspjeh nakon školovanja koje mjeri akademski uspjeh na dva različita načina: ekstrinzično i intrinzično. Ekstrinzične ili vanjske mjere akademskog uspjeha uključuju stopu zaposlenosti i povijest napredovanja, dok intrinzične ili unutarnje mjere uključuju zadovoljstvo karijerom i postizanje ciljeva.

Akademski uspjeh predstavlja postignuće i postizanje obrazovnih ciljeva i zadataka pojedinca. Predstavlja širok pojam koji ne bi trebao obuhvaćati samo akademsko postignuće, već i čimbenike koji su zaslužni za ukupni razvoj studenta. Neki od ključnih elemenata akademskog uspjeha su: visoka akademska uspješnost, stjecanje znanja, vještine i strategije učenja, aktivno sudjelovanje, učinkovita komunikacija, intrinzična motivacija i inicijativa, prilagodljivost i otpornost, postizanje ravnoteže između akademskih obveza i brige o samome sebi i slično.

Iako postoji veliki broj definicija akademskog uspjeha, može se zaključiti da postoji nekoliko važnih aspekata koje utječu na navedeni pojam kao što su ocjene, motivacija, osobine, zadovoljstvo, upornost i drugo. Većina autora tvrdi da je najčešći oblik njegovog mjerenja prosjek ocjena iako navode da je važno prepoznati da ono ne bi trebalo biti jedino mjerilo vrijednosti ili potencijala pojedinca jer ne obuhvaća njegove cjelokupne sposobnosti, talente i karakter. Sve veći broj autora tvrdi kako neintelektualni faktori mogu imati veći utjecaj na akademski uspjeh nego intelektualni.

## **2. Čimbenici koji utječu na akademski uspjeh studenata**

Visoko obrazovanje smatra se da je u današnje vrijeme od velike važnosti za pojedinca jer je ono preduvjet za uspjeh, dobivanje boljih poslova i prilike za bolji život. Na akademski uspjeh utječu brojni unutarnji i vanjski čimbenici kao što su motivacija, pristupi učenju, disciplina, prisutnost na nastavi, utjecaj fakulteta i profesora, upravljanje vremenom, stres, fizičko i mentalno zdravlje, socioekonomski status, roditelji i brojni drugi.

### **2.1. Vanjski i unutarnji faktori o kojima ovisi akademski uspjeh studenata**

Na akademski uspjeh mogu utjecati različiti vanjski i unutarnji čimbenici. Oni mogu imati značajan utjecaj na ponašanje, motivaciju i uspjeh pojedinca u njegovom akademskom okruženju.

Neki od unutarnjih faktora koji utječu na akademski uspjeh su:

- a) Motivacija
- b) Pristupi učenju
- c) Samodisciplina i upravljanje vremenom
- d) Samopoštovanje i samopouzdanje
- e) Tjelesno i mentalno zdravlje

Studenti mogu naučiti biti uspješniji kroz odgovarajuće strategije za upravljanjem motivacijom, ponašanjem i učenjem (Dembo M. H., Seli H., 2019: 15). Autori Dembo i Seli definiraju motivaciju kao unutarnji proces koji usmjerava ponašanje pojedinca. Unutarnji procesi motivacije uključuju ciljeve, uvjerenje, percepciju i očekivanja. Uspješniji studenti znaju način na koji se mogu motivirati, a manje uspješni studenti imaju problem s kontroliranjem motivacije. Ističu kako je važno da studenti razviju samopouzdanje prilikom učenja kako bi mogli koristiti različite strategije koje vode do boljeg akademskog uspjeha. Kako bi se motivacija mogla kontrolirati potrebno je postaviti ciljeve, razviti pozitivna uvjerenja o vlastitoj sposobnosti za izvršavanje akademskih obveza te održavati to uvjerenje. Za vrijeme navedenog procesa postoji velika mogućnost suočavanja s raznim poremećajima, distrakcijama, neuspjehom te međuljudskim problemima.

Brojna istraživanja vezana za učenje kod studenata ukazala su kako postoje neke važne razlike u načinu na koje studenti pristupaju materijalima koje uče. Postoje tri pristupa učenju:

dubinski, površinski i strateški. Studenti koji uče kroz dubinski pristup su intrinzično motivirani, vide osobne interese i uživanje kao cilj učenja, žele pronaći smisao u onome što uče i tako povezuju novo znanje s već postojećim. Studenti koji uče kroz površinski pristup su ekstrinzično motivirani, uče samo da izbjegnu neuspjeh, pamte materijala bez ikakvog povezivanja s prethodnim znanjem te ne traže smisao učenja. Strateškim pristupom studenti su usmjereni na ostvarivanje dobrih ocjena, biraju optimalne strategije te traže optimalne materijale i uvjete za učenje. Može se zaključiti da ovisno o pristupu učenju, razlikovat će se i akademsko postignuće. Kroz brojna istraživanja dokazano je da studenti koji teže razumijevanju sadržaja te povezuju i proširuju svoje znanje, a uz to biraju optimalne strategije, materijale i uvjete za učenje, ostvarit će veći akademski uspjeh nego oni studenti koji odabiru površinski pristup učenju.

Nedostatak slobodnog vremena ili loše upravljanje vremenom može izazvati razne probleme kod studenata. Loša organizacija slobodnog vremena može negativno djelovati na razinu stresa, poteškoće pri spavanju, probleme vezano za socijalizaciju, preokupacijom studijskim obvezama i slično. U brojnim istraživanjima utvrđena je veza između upravljanja vremenom i akademskog uspjeha. Studenti koji posjeduju bolje vještine u upravljanju vremenom imaju veći prosjek ocjena nego oni studenti koji lošije upravljaju svojim vremenom. Problem kod većine studenata nije u tome što nemaju dovoljno vremena za svoje obveze, već u tome što ne znaju pravilno upravljati svojim vremenom. Najvažnije komponente upravljanja vremenom u svrhu maksimiziranja intelektualne produktivnosti su: odabir ciljeva i podciljeva, određivanje ciljeva većeg prioriteta, generiranje zadataka i podzadataka, određivanje zadataka većeg prioriteta, raspoređivanje zadataka te izvršavanje istih.

Samopoštovanje je sveukupni osjećaj vlastite vrijednosti a neka od područja samopoštovanja su akademska kompetencija, socijalna kompetencija, tjelesna i sportska kompetencija te tjelesni izgled. Mnogi istraživači tvrde da studenti sa visokim samopoštovanjem i samopouzdanjem lakše prihvaćaju izazove i neuspjeh te postižu bolji akademski uspjeh. U brojnim je istraživanjima dokazano da postoji značajan pozitivan odnos između samopoštovanja i akademskog uspjeha. Studenti koji imaju manjak motivacije i nisko samopoštovanje, imaju i nedostatak interesa da teže boljim akademskim uspjehom. Iz tog razloga, mnogi autori predlažu pokretanje programa koji će pomoći mladima da podignu svoje samopoštovanje i samopouzdanje koje može rezultirati i boljim akademskim postignućima.

Tjelesno i mentalno zdravlje može biti presudno za akademski uspjeh. Jedan od najvećih problema koji ima negativan utjecaj na fizičko i psihičko zdravlje kod studenata je stres. Nedostatak motivacije i slobodnog vremena, poteškoće pri učenju, novo okruženje, problemi sa prijateljima i obitelji i brojni drugi čimbenici mogu izazvati pojavu stresa među studentima. Velika količina informacija koju studenti moraju naučiti ostavlja minimalne mogućnosti studentima da se opuste i rekreiraju, što dovodi do visoke razine stresa koja može dovesti do ostalih zdravstvenih problema. Pogoršanje mentalnog i tjelesnog zdravlja, poput pojave raznih bolesti, depresije, anksioznosti, poremećaja u spavanju i slično, može negativno utjecati na performanse studenata, smanjenje koncentracije i motivacije što na kraju dovodi i do smanjenja razine akademskog uspjeha. Provedeno je nekoliko istraživanja o povezanosti stresa i akademskog uspjeha na studentima Medicinskog fakulteta u Pakistanu, Saudijskoj Arabiji, Maleziji i brojnim drugima. Kroz navedena istraživanja potvrđena je veza između stesa i nižeg akademskog uspjeha te da izazvani stres može smanjiti razinu koncentracije i omesti donošenje odluka. Čimbenici koji utječu na zdravlje pojedinca poput pravilne prehrane, redovite tjelovježbe, kvalitetnog sna i emocionalne stabilnosti pridonose učinkovitoj sposobnosti koncentracije, bolje pamćenje i shvaćanje informacija te dobrog akademskog uspjeha.

Neki od vanjskih čimbenika koji utječu na akademski uspjeh su:

- a) Utjecaj fakulteta i profesora
- b) Socioekonomski status
- c) Čimbenici distrakcije
- d) Društvo i obitelj

Na akademski uspjeh studenata veliku ulogu ima i utjecaj fakulteta i profesora zbog svakodnevne interakcije sa istima. Predavanja bi trebala biti održana uzimajući u obzir interese studenata budući da način na koji se održava predavanja utječe na njihov stav i motivaciju (Arora N., Singh N., 2017: 48). Osim načina održavanja predavanja, autori tvrde da je vrlo važno da u komunikaciji između studenata i profesora postoji poštovanje i povjerenje. U mnogim istraživanjima navodi se kako sposobnost akademskog osoblja i stil podučavanja mogu pozitivno utjecati na akademski uspjeh studenata. Čimbenik koji najviše motivira studente da pohađaju nastavu je profesorov način podučavanja kroz kojeg potiče studente na slušanje čak i ako tema o kojoj se raspravlja nije zanimljiva. Profesori bi trebali stvoriti pozitivno nastavno ozračje i raspoloženje, pokazati oduševljenje za gradivo, poticati studente, imati prirodni osjećaj za autoritet, poštovanje, opušten odnos te poticati pozitivnu dinamiku skupine (Trškan D., 2006: 26).

Socioekonomski status jedan je od vanjskih faktori koji mogu utjecati na akademski uspjeh studenata. Oni studenti čiji roditelji imaju nepovoljan socioekonomski status, mogu se suočavati sa raznim izazovima poput ograničenog pristupa resursima, neadekvatne prehrane, nestabilnog kućnog okruženja i slično, što može utjecati i na njihov akademski uspjeh. Socioekonomski status kod studenata predstavlja tri glavna čimbenika: obiteljski prihod, stupanj obrazovanja roditelja i zanimanje roditelja. Mnoga istraživanja potvrdila su vezu između socioekonomskog statusa, stupnja obrazovanja roditelja i akademskog uspjeha. Educirani roditelji mogu bolje komunicirati o akademskim aktivnostima i pomoći studentima u njihovom radu, motivirati ih te pružati financijsku potporu.

Čimbenici distrakcije ili faktori odvlačenja pažnje jedan je od važnijih čimbenika koji utječe na akademski uspjeh studenata. Neki od čimbenika ometanja su mobilni telefon, Internet, pritisak vršnjaka i slično. Korištenje tehnologije na nastavi gdje studenti u isto vrijeme mogu slati poruke, igrati igrice i slušati predavanje dovodi do gubljenja fokusa jer pokušavaju raditi više stvari istovremeno. Na ovaj način pojedinac može omesti druge studente, smanjiti pažnju na slušanje predavanja i pisanje bilješki što konačno utječe i na ocjene. U nekim istraživanjima dokazano je da studenti koji obavljaju više zadataka u isto vrijeme imaju niži prosjek ocjena. Osim korištenja tehnologije za vrijeme predavanja, prekomjerno korištenje iste u slobodno vrijeme također može negativno utjecati na kvalitetno upravljanje vremenom, učenje, motivaciju, fokusiranost te u konačnici i na akademski uspjeh.

Interakcija s prijateljima i vršnjacima te podrška obitelji imaju ključnu ulogu u prilagodbi na fakultet. Studenti koji su otišli od kuće često pate od osjećaja usamljenosti i poteškoća sa prilagođavanjem na novo okruženje što može dovesti do visoke razine stresa. Zbog navedenog razloga podrška prijatelja i vršnjaka ima važnu ulogu u nošenju s izazovima na fakultetu. Interakcije sa vršnjacima korisne su i za kvalitetan učinak obrazovanja jer se prijatelji koji imaju slične interese i planove za budućnost mogu inspirirati i motivirati jedne druge te tako postizati bolje rezultate. Osim što je važan socioekonomski status roditelja, njihova podrška i uključenost također doprinose boljem akademskom uspjehu studenata. Jedan od važnijih čimbenika akademskog uspjeha je i odgovarajuće vodstvo roditelja. Zbog toga bi roditelji s vremena na vrijeme trebali studente pravilno usmjeravati i motivirati kako bi poboljšali svoje navike učenja.

Postoje brojni vanjski i unutarnji faktori koji mogu utjecati na akademski uspjeh te je važno istaknuti da ovi čimbenici mogu međusobno utjecati jedni na druge te stvoriti složenu mrežu

utjecaja na akademsko postignuće. Neki od bitnih čimbenika koji utječu na akademski uspjeh su studentova motivacija, razina samopouzdanja, efikasno upravljanje vremenom, zdravlje, profesori, društvo, obitelj i dr. Visoka motivacija, pozitivan stav o samome sebi, kvalitetno upravljanje vremenom, briga o zdravlju te pozitivna okolina, odnosno podrška prijatelja i obitelji, studenta može dovesti do boljeg akademskog postignuća.

## **2.2. Učinci tjelesne aktivnosti na zdravlje i akademski uspjeh studenata**

Tjelesna aktivnost može biti definirana na nekoliko načina. Ona predstavlja nekakav oblik rekreativne ili organizirane tjelesne aktivnosti koja se uglavnom provodi u okvirima nekog programa i pod stručnim vodstvom, a s ciljem unaprjeđenja zdravlja, tjelesnog statusa i općenito dobrobiti za pojedinca (Bungić, Barić, 2009: 68). Također je definirana i od Svjetske zdravstvene organizacije i Američke zdravstvene organizacije prema kojima tjelesna aktivnost obuhvaća sve pokrete, tj. kretanje u svakodnevnom životu, uključujući posao, rekreaciju i sportske aktivnosti, a kategorizirana je prema razini intenziteta od niskog preko umjerenog do snažnog, odnosno visokog intenziteta (Vuletić, Širić, 2013: 150). Potvrđeno je da se tjelesnom aktivnošću može značajno utjecati na regulaciju morfoloških, motoričkih i funkcionalnih obilježja te u znatnoj mjeri i na kognitivne funkcije, na odgovorno ponašanje i efikasnu socijalizaciju mlade populacije na varijabilne uvjete života i rada.

Redovita tjelesna aktivnost može poboljšati zdravlje i smanjuje rizik prerane smrti na sljedeće načine (Jurko, Čular, Badrić, Sporiš, 2015: 250) :

- a) smanjenjem rizika razvoja koronarne bolesti srca i rizika od smrti iste
- b) smanjenjem rizika moždanog udara
- c) smanjenjem rizika srčanog infarkta
- d) snižavanjem kolesterola u krvi i triglicerida te povećanjem koncentracije „dobrog“ lipoproteina visoke gustoće (HDL)
- e) smanjenjem rizika razvoja povišenog krvnog tlaka te sniženjem krvnog tlaka kod osoba kod kojih je već povišen
- f) smanjenjem rizika razvoja dijabetesa neovisnog o inzulinu
- g) smanjenjem rizika razvoja karcinoma debelog crijeva
- h) pomaganjem u postizanju i održanju zdrave tjelesne težine
- i) smanjenjem osjećaja depresije i straha unapređenjem psihološke stabilnosti i smanjenjem osjetljivosti na stres koje dovode do raznih bolesti
- j) pomaganjem u izgradnji i održanju zdravih kostiju, mišića i zglobova

- k) pomaganjem starijim osobama da budu jače i da se lakše kreću bez padova i jakog umaranja

Navedeni autori navode da tjelesna aktivnost osim što pozitivno utječe na fizičko zdravlje, igra važnu ulogu u poboljšanju psihičkog zdravlja. Neki od psiholoških koristi od redovite tjelesne aktivnosti su:

- a) smanjenje simptoma depresije
- b) smanjenje simptoma anksioznosti
- c) poboljšanje samopoštovanja
- d) poboljšanje poimanja vlastitog tijela
- e) poboljšanje kvalitete sna
- f) poboljšanje podnošenja stresa
- g) poboljšanje životnog zadovoljstva
- h) poboljšanje zdravstvene kvalitete života
- i) poboljšanje kognitivnih funkcija

Tijekom bavljenja tjelesnom aktivnošću događaju se razne promjene u živčanom sustavu. Bavljenjem tjelesne aktivnosti povećava se brzina i frekvencija lučenja serotonina koji je poznat kao hormon sreće te ima glavnu ulogu u podizanju raspoloženja. Aerobno vježbanje najučinkovitije je za povećavanje sinteze serotonina, a ono uključuje hodanje, trčanje, vožnju bicikla i plivanje. Da bi došlo do poboljšanja sinteze navedenog hormona, potrebno je baviti se tjelesnom aktivnošću barem 3 sata tjedno. Kroz tjelesnu aktivnost dolazi i do izlučivanja endorfina koji djeluju kao analgetici, antipiretici i antidepressivi. Nakon nekoliko mjeseci redovitog vježbanja proizvedeni endorfini ostaju dulje u krvotoku te zbog toga dulje vježbanje postaje lakše, a osjećaj euforije nakon vježbanja traje dulje. Tjelesna aktivnost pozitivno utječe i na ostale hormone kao što su hormon rasta, testosteron, estrogen, tiroksin, adrenalin, inzulin i glukagon. Hormon rasta iskorištava masti za dobivanje energije što pomaže da pojedinac dulje vježba, dok testosteron povećava osjećaj samopouzdanja. Estrogen ubrzava bazalni metabolizam i podiže raspoloženje, a tiroksin ubrzava metabolizam svih stanica u tijelu što dovodi do osjećaja energičnosti i veće potrošnje kalorija. Kroz redovitu aerobnu tjelesnu aktivnost razina inzulina snižava se te opada sljedećih 70 minuta vježbanja, a navedeni hormon važan je pri regulaciji glukoze te usmjeravanju glukoze, masti i proteina u stanice.

Danas su studenti određeni aktualnim socijalnim zbivanjima te oni svojim važnim karakteristikama utječu na budućnost. Iz tog razloga studenti su suočeni s velikim fizičkim i



psihičkim zahtjevima, te je tjelesna aktivnost od velike važnosti za svakog pojedinca zbog svih prednosti koje donosi. Bavljenje tjelesnom aktivnošću poboljšava zdravstveno stanje studenata, izgrađuje njegovo samopouzdanje i samopoštovanje, odgovornost, razvija natjecateljski duh, pomaže pri socijalizaciji, povećava motivaciju, uči ih poštivanju pravila što sve može doprinijeti boljem akademskom uspjehu. Autori Varešilja i Palić objavili su 2012. godine istraživanje pod nazivom „Utjecaj bavljenja sportom na uspješnost ostvarenog učinka u školi“. Istraživanjem su utvrdili da bavljenje tjelesnom aktivnošću ima pozitivan utjecaj na koncentraciju, disciplinu, raspolaganje vremenom te oslobađanje nagomilanog stresa te su dokazali svoju hipotezu koja tvrdi da fizička aktivnost ima pozitivan utjecaj na opći uspjeh u školi. Tjelesna aktivnost doprinosi razvoju pozitivnih moralnih osobina kao što su odlučnost, prisebnost, upornost, discipliniranost, inicijativnost, iskrenost, skromnost, životni optimizam, poštenje, kulturno ponašanje, humanizam, pravilan odnos prema društvenoj sredini i dr (Bungić M., Barić R., 2009: 66). Sve navedene osobine vrlo su poželjne u suvremenom načinu života, pri rješavanju poslovnih i životnih prepreka te snalaženju u novim i stresnim situacijama. Pri unapređenju kondicije (povećanje snage i izdržljivosti) te poboljšanju nekih tjelesnih nedostataka (loše držanje, smanjenje tjelesne težine ili povećanje mišićne masne) pojedinac dobiva bolje mišljenje o samome sebi, povećava percepciju vlastitih sposobnosti i mogućnosti što u konačnici dovodi do porasta samopouzdanja i motivacije za više životne ciljeve. Osim toga, brojni znanstvenici tvrde da tjelesna aktivnost dovodi do osjećaja samoeфикаsnosti i samopouzdanja što dovodi do većeg zadovoljstva životom.

Redovita tjelesna aktivnost se pokazala povoljno na ublažavanje i uklanjanje psihičkih poteškoća poput osjećaja napetosti, agresije ili ljutnje, ali i brojnih psihičkih poremećaja kao što su anksioznost i stres. Svjetska zdravstvena organizacija pretpostavlja da će navedeni poremećaji biti glavni uzročnici smanjenja kvalitete života i skraćanja životnog vijeka. Karakteristike anksioznosti su nelagoda, tjeskoba i pretjerana briga. Tjelesna aktivnost pomaže u borbi protiv anksioznosti, depresije i stresa kao način izbacivanja negativne energije iz organizma. Kroz tjelesnu aktivnost sprječava se lučenje stresnog hormona kortizola koji ima negativan utjecaj na zdravlje pojedinih organa, uključujući i mozak. Ako stresni događaj dugo traje ili je razina stresa iznimno visoka te organizam nema vremena za smirivanje i oporavak, stres će negativno utjecati na organizam. Mnoga istraživanja tvrde da redovita tjelesna aktivnost dugoročno ublažava učinke pretrpljenog stresa te povećava otpornost na budući stres. Pojedinac koji se više bavi tjelesnom aktivnošću postaje otporniji na stresne podražaje, a time i na razvoj depresije i anksioznosti. Tjelesna aktivnost odvlači pažnju od izvora stresa te smanjuje osjetljivost na stres i olakšava borbu sa već postojećim (Grošić V., Filipić I., 2019: 200). U

suvremenom pristupu liječenja depresije i anksioznosti veliku važnost zauzima tjelesna aktivnost jer se smatra prirodnim antidepressivom zbog regulacije endorfina, serotonina i dopamina koji su važni za stvaranje ugone i poboljšanja raspoloženja. Svjetska zdravstvena organizacija preporuča bavljenje fizičkom aktivnošću barem 30 minuta dnevno. Na taj način tjelesna aktivnost može značajno poboljšati zdravlje i kvalitetu života, bilo to hodanje, trčanje, bavljenje nekim određenim sportom ili odlazak u teretanu.

Redovita tjelesna aktivnost održava i unaprjeđuje kognitivne funkcije mozga kao što su učenje, pamćenje, planiranje i uspješno obavljanje intelektualnih poslova te unaprjeđuje kvalitetu sna, socijalne odnose te ukupnu kvalitetu života. Održava se i razvija samopouzdanje te dobro raspoloženje, a smanjuje se osjećaj anksioznosti, depresije i stresa. Osim utjecaja na mentalno zdravlje, također smanjuje i rizik od pojave brojnih bolesti kao što su bolesti srca, povećanog kolesterola u krvi, karcinoma, dijabetesa i drugo. Zbog svih navedenih prednosti tjelesne aktivnosti, pojedinac uz njezino prakticiranje može poboljšati svoje mentalno i tjelesno zdravlje, kvalitetu studiranja te u konačnici i kvalitetu življenja. Iz tog razloga preporučeno je bavljenje nekakvom tjelesnom aktivnošću barem pola sata na dan kako bi se u konačnici poboljšala kvaliteta života.

### **2.3. Uzroci i posljedice stresa na uspjeh studenata**

Stres je neizostavni dio modernog i uurbanog načina života koji se pojavljuje kod svakog pojedinca, a definiran je kao skup reakcija organizma na situacije koje pojedinac doživljava psihički ili fizički ugrožavajuće. Mnoga istraživanja govore o tome kako stres uzrokuje pojavu brojnih bolesti i ugrožava mentalno zdravlje pojedinca. Stres ili napetost označava simptome povezane s psihičkim ili fiziološkim odgovorima organizma na prekomjerne psihičke ili fizičke napore u cilju prilagodbe na promjenjivu unutarnju ili vanjsku okolinu. Pokreću ga razni čimbenici koji mogu ozbiljno ugroziti i poremetiti psihofizičku ravnotežu organizma, a simptomi ovise o karakteristikama organizma poput dobi, spola, obrazovanja, navika, zanimanja, otpornosti na stres, osjećaja samopouzdanja, obiteljske i socijalne situacije, ekonomskog i zdravstvenog stanja i drugo. Neki od simptoma stresa su crvenilo, znojenje, ubrzan rad srca, mučnina, glavobolja, gubitak ili prekomjerni apetit, promjene raspoloženja, umor, razdražljivost, strah, plač, agresivnost, ograničenost u komunikaciji, nesanica i slično.

Događaji i okolnosti koje izazivaju stres se nazivaju stresori, a mogu se podijeliti u tri glavne skupine (Lučanin D., 2014: 224) :

- a) Fizički stresori (izazvani jakom bukom, velikom vrućinom ili hladnoćom i jakoj boli)
- b) Psihološki stresori (uvjetovani zbog međuljudskih nesporazuma i sukoba od strane obitelji, susjeda, kolega na poslu i drugo.)
- c) Socijalni stresori (izazvani zbog sukoba, kriza i katastrofa koji utječu na sve ljude u nekom društvu poput ekonomske krize, rata, promjene društvenih odnosa i slično.)

Studenti za razliku od drugih pojedinaca iste dobi imaju više psiholoških problema jer su više izloženi stresu od ostalih. Oni ulažu mnogo energije i napora u učenje i polaganje ispita zbog kojeg je prisutan strah od neuspjeha. Veliki broj istraživanja upućuje na psihološke probleme studenata koji se pojavljuju u obliku depresije, poremećaja pri spavanju, tjeskobe i stresa. Za vrijeme ispitnih rokova kod studenata se pojavljuje razdražljivost, manjak kvalitetnog sna, tjeskoba zbog straha od neuspjeha, anksioznost, poteškoće u koncentraciji, glavobolja te umor.

Odlazak od kuće na studij veliki je korak u životu pojedinca gdje se on odvaja od svojih roditelja i prijatelja, a da bi mogao upisati željeni fakultet potrebne su mu što bolje ocjene. Osim toga, studenti su izloženi mnogim stresorima poput akademskih obveza, stvaranje stabilnih prijateljskih i partnerskih veza, financijske poteškoće, usklađivanje obiteljskih i poslovnih obveza te problemi povezani uz odvajanje od svoje socijalne mreže zbog kojih postaju osjetljivi na prilagodbe. Problemi u prilagodbi kod studenata mogu izazvati ozbiljne posljedice na njihov akademski uspjeh, učenje, upravljanje vremenom te stvaranje i održavanje odnosa u privatnom i profesionalnom životu, što može izazvati negativne posljedice i u odrasloj dobi. Neki od najuobičajenijih akademskih stresora su prekomjerni zadaci, nedostatak vremena, socijalne vještine, vršnjačka konkurencija i slično. Brojni istraživači su dokazali da studenti pod visokom razinom stresa uče manje i teže se suočavaju sa strahom od akademskog uspjeha nego oni studenti koji su pod umjerenom ili niskom razinom stresa. Autori Gautam R. i Sharma M. proveli su 2021. godine istraživanje na temu „*Consequences of Stress on Academic Fraternity*“. Istraživanjem su zaključili su da su neki od najvažnijih studentskih stresora ispitivanja i rezultati ispita, pritisak vršnjaka, stres vezan za posao i budućnost, novo okruženje, preokupiranost zadacima i financijski problemi. Utvrdili su da su nedostatak samopouzdanja, dobivanje ili gubljenje na težini, problemi pri spavanju, loše performanse, promjene raspoloženja i ponašanja te socijalno distanciranje neki od najvažnijih simptoma stresa na studente. Sve navedeno može dovesti do raznih tjelesnih i mentalnih oboljenja, odustajanja od studija i samoubojstava. Loše upravljanje stresom se može manifestirati u bihevioralne, psihološke i medicinske probleme. Bihevioralni problemi su među najočitijim znakovima povećanja razine stresa, a neki od njih su povećano pušenje cigareta, veća zloupotreba alkohola i droge, sklonost nesrećama i nasilje. Neki od psiholoških problema uzrokovanih stresom su obiteljski problemi, poremećaji u spavanju, depresija, anksioznost te "sagorijevanje" (engl. *burnout*). Svi navedeni bihevioralni i

psihološki problemi se mogu transformirati u razne fizičke bolesti poput bolesti srca, karcinoma, moždanog udara, visokog krvnog tlaka, rast razine kolesterola, iznenada smrt i brojni drugi. Dokazano je da osim stresa, nedostatak tjelovježbe i nepravilna prehrana također doprinose svim navedenim problemima. Neuspjeh u suočavanju sa stresorima može uzrokovati pogoršanje akademskog uspjeha i povećanje psihološkog stresa. Brojni autori su u svojim istraživanjima dokazali da stres utječe na akademsko postignuće studenata, odnosno da je stres povezan s lošim akademskim uspjehom.

Postoje brojni uzroci stresa kod studenata kao što su učenje, polaganje ispita, promjena okoline, neefikasno upravljanje vremenom, financijske poteškoće i slično. Sve navedeno može dovesti do narušavanja tjelesnog i mentalnog zdravlja pojedinca, odnosno studenta. Stres može izazvati manjak samopouzdanja, nedostatak sna, loše performanse, promjene raspoloženja, zloupotrebu alkohola, droge i cigareta, bolesti srca, visok krvni tlak i dr. Brojni istraživači su utvrdili da sve navedeno može rezultirati lošijim akademskim uspjehom.

### **3. Povezanost između razine tjelesne aktivnosti, stresa i akademskog uspjeha studenata**

Postoje brojni negativni učinci stresa kako na tjelesno i mentalno zdravlje tako i na sam akademski uspjeh. Ono može prouzrokovati poremećaje u spavanju, umor, lošu koncentraciju, anksioznost i depresiju što na kraju može rezultirati lošijim ocjenama. Postoji nekoliko načina upravljanja i kontroliranja stresa, a jedan od njih je tjelesna aktivnost za koju je kroz razna istraživanja dokazano da pozitivno utječe na tjelesno i mentalno zdravlje te tako poboljšava kvalitetu života pojedinca. Studenti se svakodnevno bore sa stresnim situacijama poput učenja, polaganja ispita, preokupiranost akademskim zadacima, socijalnim i finansijskim poteškoćama i slično. Tjelesna aktivnost ne samo da može poboljšati sveukupno zdravlje pojedinca, već može utjecati i na brojne psihološke aspekte. Utječe na podizanje raspoloženja, samoefikasnosti, samopoštovanja, koncentracije, motivacije, poboljšanje kvalitete sna, životnog zadovoljstva i slično. Osim toga, bavljenjem tjelesnom aktivnošću dolazi do raznih promjena u organizmu, posebice u živčanom sustavu što pomaže pri oslobađanju stresa. Svi navedeni pozitivni učinci tjelesne aktivnosti dovode do bolje koncentracije, discipline, odlučnosti, upornosti i zadovoljstva koje na kraju mogu pozitivno utjecati i na sam akademski uspjeh.

U ovom djelu rada prikazat će se uvid u rezultate istraživanja o ponašanjima i stavovima studenata o utjecaju tjelesne aktivnosti na razinu stresa i akademski uspjeh. Ispitanici će biti podijeljeni u dvije skupine – studenti koji se bave tjelesnom aktivnošću i studenti koji se ne bave tjelesnom aktivnošću. Na taj način će se moći usporediti i zaključiti kako se ponašaju jedni a kako drugi studenti.

#### **3.1. Instrumenti i metodologija istraživanja**

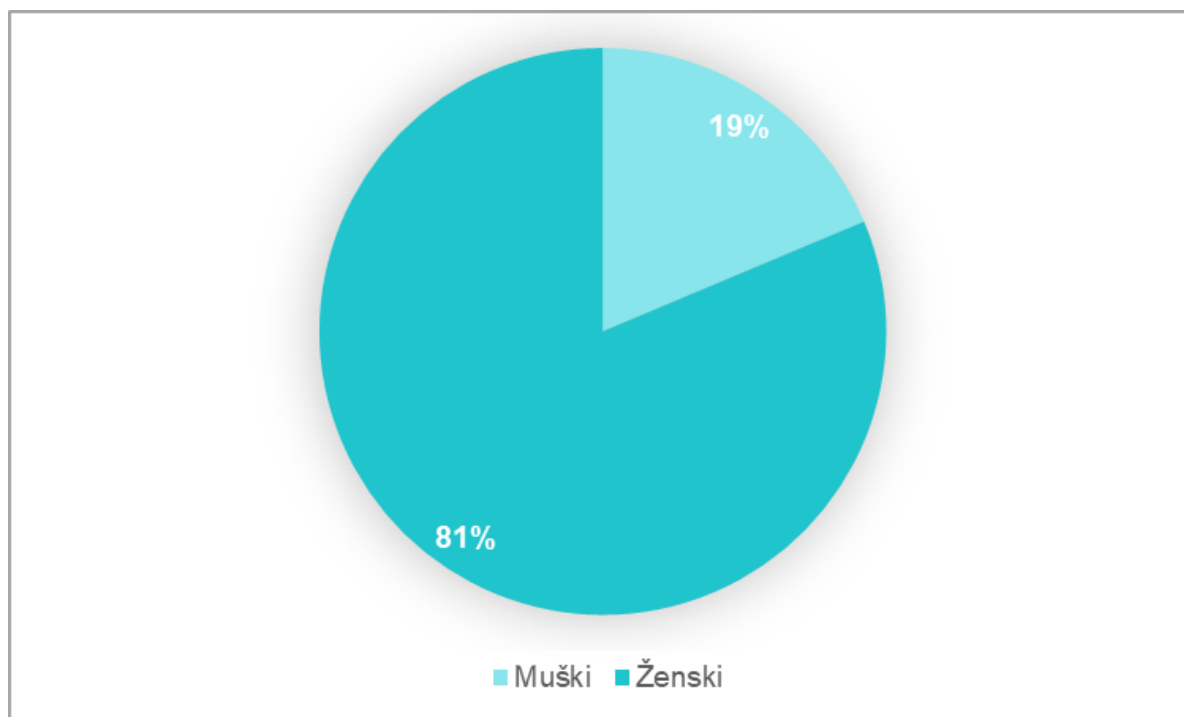
Za potrebe istraživanja utjecaja tjelesne aktivnosti studenata na razinu stresa i akademski uspjeh provedeno je empirijsko istraživanje. Istraživanje je provedeno u razdoblju od 25. travnja do 20. svibnja 2023. godine na uzorku od 150 ispitanika. Kod ispitivanja je korišten online anketni upitnik koji je ispitanicima bio podijeljen putem raznih društvenih mreža, studentskih grupa, fakulteta i slično. Anketni upitnik sastoji se od dva dijela čineći sveukupno dvadeset i jedno pitanje. U prvom dijelu nalazi se pet pitanja od kojih treće i četvrto pitanje sadrže sveukupno četrnaest pitanja na koja su ispitanici potvrdili u kojoj mjeri se slažu za tvrdnjama te ocijenili učestalost pojedinih aktivnosti. Prvih šest pitanja od navedenih četrnaest odnose se na stres i mogućnost kontroliranja istog, dok se sljedećih osam pitanja odnosi na ponašanja pojedinca

prema akademskim obvezama. Navedena pitanja kreirana su na način da ispitanici označavaju na ljestvici od 1 do 5 u kojoj se mjeri slažu sa navedenim tvrdnjama. Prvo, drugo i peto pitanje govore o tjelesnoj aktivnosti i prosjeku ocjena prethodne akademske godine. U drugom dijelu upitnika nalazi se četiri pitanja vezana uz opće podatke o ispitanicima kao što su spol, godina rođenja, naziv institucije na kojoj ispitanik studira te godina i studij kojeg trenutno pohađa. Sudionici su studenti različitih preddiplomskih i diplomskih studija iz različitih gradova Republike Hrvatske.

Upitnik je sastavljen uz pomoć tri validirana upitnika: *A short questionnaire for the measurement of habitual physical activity in epidemiological studies* (Am J Clin Nutr, 1982.), *Perceived Stress Scale* (Cohen, S. i sur., 1983.) i *The approaches and study skills inventory for students* (Entwistle, N.J. i sur., 1997.). U prilogu završnog rada nalazi se prikaz anketnog upitnika sa svim pitanjima i tvrdnjama.

### 3.2. Rezultati istraživanja

Kako bi se analizirale karakteristike ispitanika koji su sudjelovali u istraživanju te proučila razlika u ponašanju dviju promatranih skupina, rezultati će se analizirati putem grafikona, tablica te komparativne metode. U prvom dijelu biti će prikazani opći podaci ispitanika kao što su spol, godina rođenja, naziv institucije na kojoj ispitanici studiraju te godina studija.



**Grafikon 1.** Struktura ispitanika prema spolu

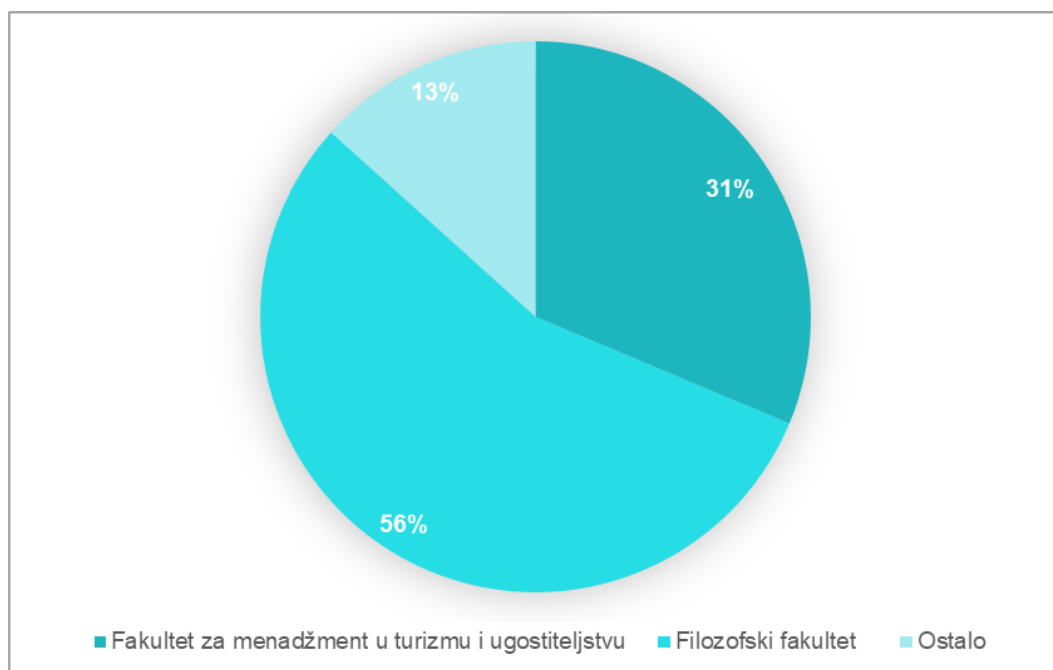
Izvor: Izrada autora prema podacima provedenog istraživanja

Prema prikazanim podacima vidljivo je da su u ovom istraživanju prevladavali studenti ženskog spola čineći 81% od ukupnih 150 ispitanika, odnosno njih 122, dok je ispitanika muškog spola bilo 19%, odnosno 28 studenata.

<b>GODINA ROĐENJA</b>	<b>BROJ ISPITANIKA</b>	<b>POSTOTAK</b>
1996. godine	4	2.7%
1997. godine	3	2.0%
1998. godine	14	9.3%
1999. godine	30	20.0%
2000. godine	32	21.3%
2001. godine	13	8.7%
2002. godine	18	12.0%
2003. godine	31	20.7%
2004. godine	5	3.3%
<b>UKUPNO</b>	<b>150</b>	<b>100%</b>

**Tablica 1.** Struktura ispitanika prema godini rođenja  
Izvor: Izrada autora prema podacima provedenog istraživanja

U tablici 1. prikazani su odgovori na drugo pitanje drugog dijela anketnog upitnika na koje su ispitanici samostalno upisivali godinu svojega rođenja. Najmlađi ispitanici su rođeni 2004. godine, dok su najstariji ispitanici rođeni 1996. godine. Najviše je sudjelovalo studenata koji su rođeni 2000. i 2003. godine sa 21%, odnosno 32 ispitanika u 2000. godini i 31 ispitanika u 2003. godini. Nakon njih, 20% odlazi na studente koji su rođeni 1999. godine. 12% ispitanika rođeno je 2002. godine, dok je 9% njih rođeno 2001. kao i 1998. godine. 2004. i 1996. godine rođeno je 3% ispitanika, a najmanje ih je rođeno 1997. godine čineći 2%, odnosno 3 ispitanika.



**Grafikon 2.** Naziv institucije na kojoj ispitanik studira  
 Izvor: Izrada autora prema podacima provedenog istraživanja

U grafikonu 2. vidljivo je da najviše ispitanika pohađa Filozofski fakultet sa 56%, odnosno 83 studenata. Nakon njih, 31% čine studenti sa Fakulteta za menadžment u turizmu i ugostiteljstvu, odnosno 47 njih. 13% studenata, odnosno preostalih 20 izdvojeno je pod kategoriju "ostalo", gdje je bilo navedeno nekoliko fakulteta poput ekonomskog, informatičkog, građevinskog, medicinskog, kineziološkog i dr.

GODINA I STUDIJ	BROJ ISPITANIKA	POSTOTAK
Pohađam 1 godinu sveučilišnog prijediplomskoga studija ili integriranog studija	36	38%
Pohađam 2 godinu sveučilišnog prijediplomskoga studija ili integriranog studija	24	25%
Pohađam 3 godinu sveučilišnog prijediplomskoga studija ili integriranog studija	19	20%
Pohađam 4 godinu sveučilišnog prijediplomskoga studija ili integriranog studija	27	28%
Pohađam 1 godinu sveučilišnog diplomskog studija	21	22%
Pohađam 2 godinu sveučilišnog diplomskog studija	17	18%
Pohađam 5 godinu sveučilišnog prijediplomskoga studija ili integriranog studija	3	3%
Ostalo	3	3%
<b>UKUPNO</b>	150	100%

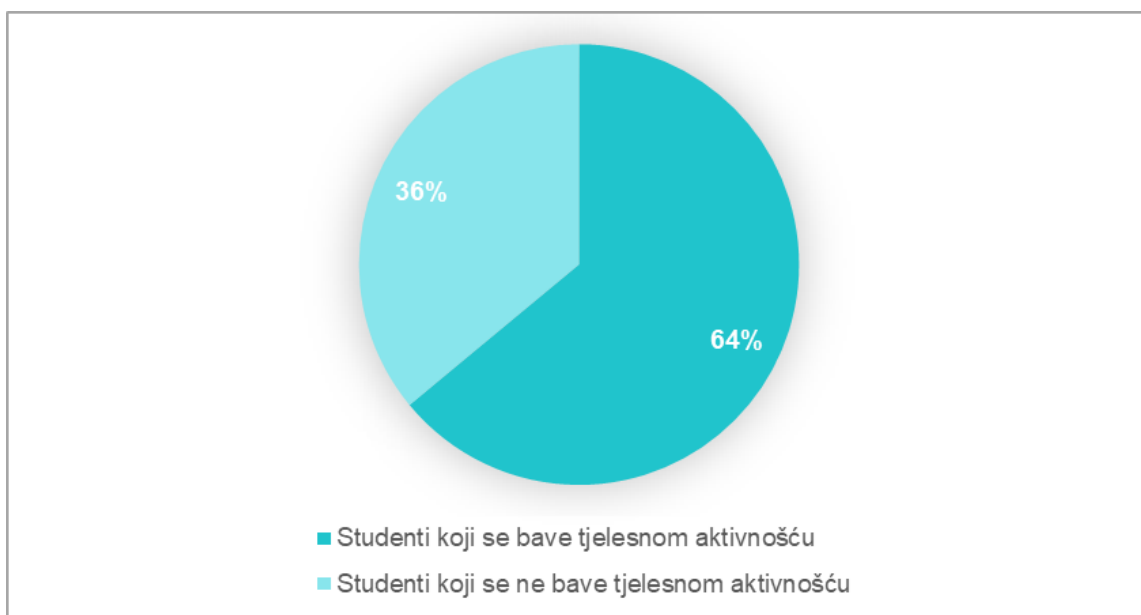
**Tablica 2.** Prikaz godine i studija kojeg ispitanik pohađa  
 Izvor: Izrada autora prema podacima provedenog istraživanja



U tablici 2. vidljivo je da najveći broj ispitanika pohađa prvu godinu sveučilišnog prijediplomskoga studija ili integriranog studija čineći 38%, dok 28% njih pohađa četvrtu godinu sveučilišnog prijediplomskoga studija ili integriranog studija. 24 ispitanika pohađa drugu godinu sveučilišnog prijediplomskoga studija ili integriranog studija, a 21 njih pohađaju prvu godinu sveučilišnog diplomskog studija. 19 studenata je na trećoj godini sveučilišnog prijediplomskoga studija ili integriranog studija, dok 17 njih pohađa drugu godinu sveučilišnog diplomskog studija. Najmanje njih, odnosno 3% ispitanika je odgovorilo da pohađa petu godinu sveučilišnog prijediplomskoga studija ili integriranog studija, jednako kao i oni koji su odgovorili "ostalo".

Obzirom na socidemografske podatke, vidljivo je da prevladavaju ispitanici ženskog spola sa 81% od ukupnih 150 ispitanih studenata te da ih je većina rođena 2000. i 2003. godine. Najviše ispitanika pohađa Filozofski fakultet te ih je najviše na prvoj godini sveučilišnog prijediplomskog ili integriranog studija. Najmanji broj ispitanika rođen je 1997. godine, odnosno 2% njih, te ih je samo nekoliko odgovorilo da pohađaju ekonomski, građevinski, kineziološki ili neki drugi fakultet. Najmanje njih, odnosno 3% studenata pohađa petu godinu sveučilišnog prijediplomskog ili integriranog studija jednako kao što ih je odgovorilo "ostalo".

U grafikonu 3. vidljiv je prikaz koji dijeli studente u dvije skupine – oni koji se bave tjelesnom aktivnošću i oni koji se ne bave tjelesnom aktivnošću.



**Grafikon 3.** Bavljenje tjelesnom aktivnošću

Izvor: Izrada autora prema podacima provedenog istraživanja

U ovom grafikonu vidljivo je da od ukupnog broja sudionika koji iznosi 150 studenata, 64% njih, odnosno 96 ispitanika je odgovorilo da se bavi tjelesnom aktivnošću, dok 36% njih se ne bavi tjelesnim aktivnostima. Ovaj podatak je poprilično zadovoljavajuć jer se može vidjeti da se veći broj studenata bavi nekakvom fizičkom aktivnošću što upućuje na kvalitetno korištenje slobodnog vremena mladih suprotstavljajući se sedentarnom načinu života.

Pitanje o učestalosti bavljenja tjelesne aktivnosti bilo je jedino neobavezno pitanje u anketnom upitniku na koje su odgovarali samo sudionici koji se bave nekim oblikom tjelesne aktivnosti.

UČESTALOST BAVLJENJEM TJELESNE AKTIVNOSTI	BROJ ISPITANIKA	POSTOTAK
do 1 sat tjedno	9	9.4%
1 - do 2 sata tjedno	22	22.9%
2 - do 3 sata tjedno	19	19.8%
3 - do 4 sata tjedno	17	17.7%
više od 4 sata tjedno	29	30.2%
<b>UKUPNO</b>	<b>96</b>	<b>100%</b>

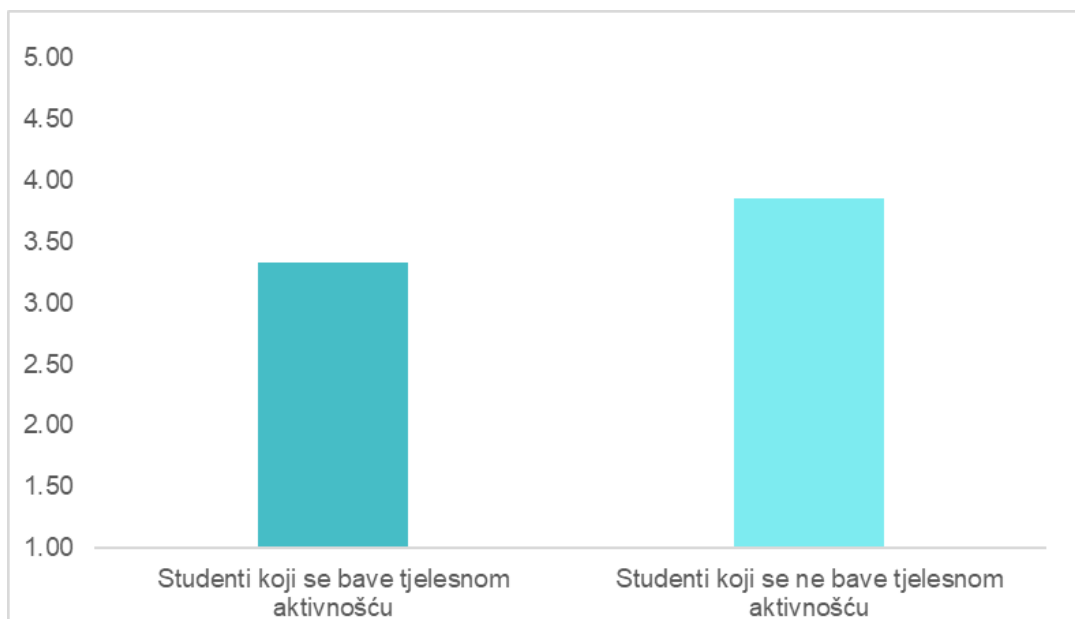
**Tablica 3.** Učestalost bavljenjem tjelesne aktivnosti

Izvor: Izrada autora prema podacima provedenog istraživanja

Iz tablice 3. vidljivo je da najveći broj studenata koji se bavi tjelesnom aktivnošću sudjeluje u tim aktivnostima više od 4 sata tjedno čineći 30%, odnosno 29 njih. 22 studenta odgovorilo je da se bave tjelesnom aktivnošću 1 do 2 sata tjedno, dok 19 ispitanika se bavi tjelesnom aktivnošću 2 do 3 sata tjedno. 17 sudionika odgovorilo je da se bave nekim oblikom tjelesne aktivnosti 2 do 4 sata tjedno, dok najmanji broj studenata, odnosno 9 njih se bavi fizičkom aktivnošću manje od 1 sat tjedno.

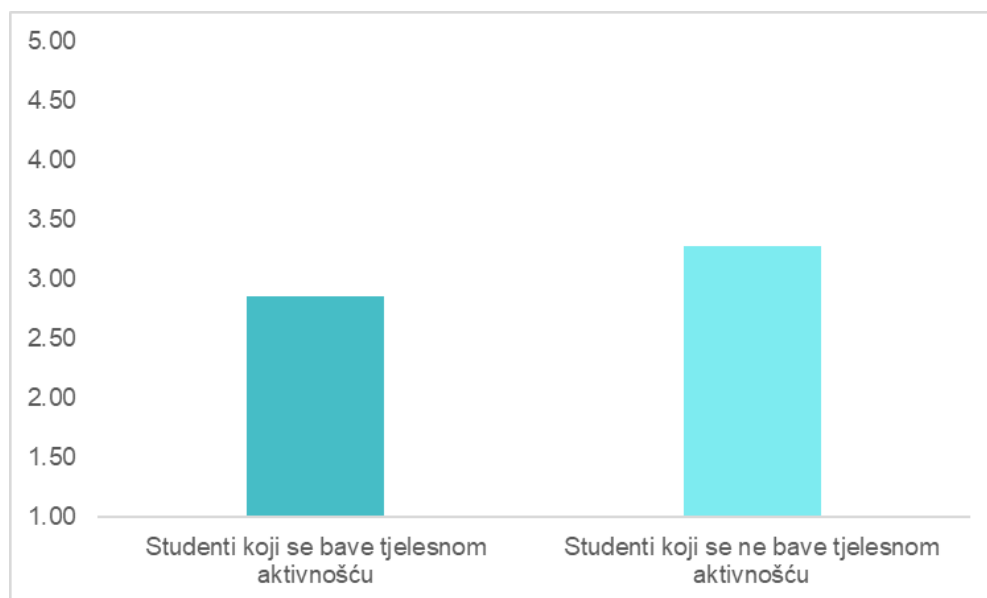
Za sljedećih 14 pitanja biti će prikazani grafovi, odnosno rezultati o učestalosti aktivnosti i stavovi o tjelesnoj aktivnosti, stresu i akademskim obvezama obje skupine pojedinačno. Iz tih grafikona će se analizirati sličnosti i razlike u odgovorima dvije skupine studenata, odnosno kako se ponašaju i koji su stavovi onih studenata koji se bave tjelesnom aktivnošću i onih koji se ne bave nikakvim oblikom fizičke aktivnosti.

Na sljedećih šest pitanja ispitanici su označavali na ljestvici od 1 do 5 učestalost navedenih aktivnosti vezano za stres, kontroliranje stresa i ljutnje te sposobnost obavljanja obveza. Mogući odgovori su bili: 1 – nikad, 2 – rijetko, 3 – povremeno, 4 – često i 5 – uvijek



**Grafikon 4.** Učestalost osjećaja nervoze i stresa  
Izvor: Izrada autora prema podacima provedenog istraživanja

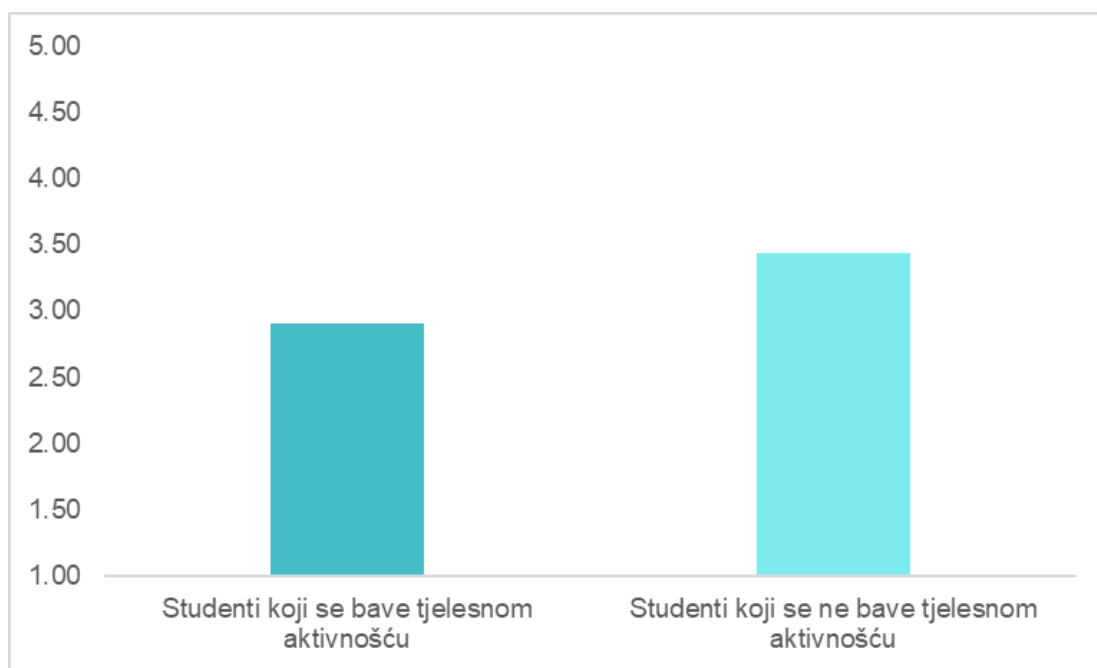
U grafikonu 4. prikazana je prosječna ocjena vezana za osjećaj nervoze i stresa studenata koji se bave tjelesnom aktivnošću i onih koji se ne bave. Vidljivo je da studenti koji se bave tjelesnom aktivnošću imaju manju prosječnu ocjenu, odnosno 3.33, nego studenti koji se ne bave nikakvim oblikom tjelesne aktivnosti čija prosječna ocjena iznosi 3.85. Iz ovog podatka vidljivo je da tjelesna aktivnost utječe na smanjenje osjećaja nervoze i stresa kod studenata.



**Grafikon 5.** Poteškoće u kontroliranju važnih stvari u životu  
Izvor: Izrada autora prema podacima provedenog istraživanja

U grafikonu 5. prikazana je prosječna ocjena rezultata na pitanje koliko često su se studenti u posljednjih mjesec dana osjećali kao da nemaju kontrolu nad važnim stvarima u životu. Iz

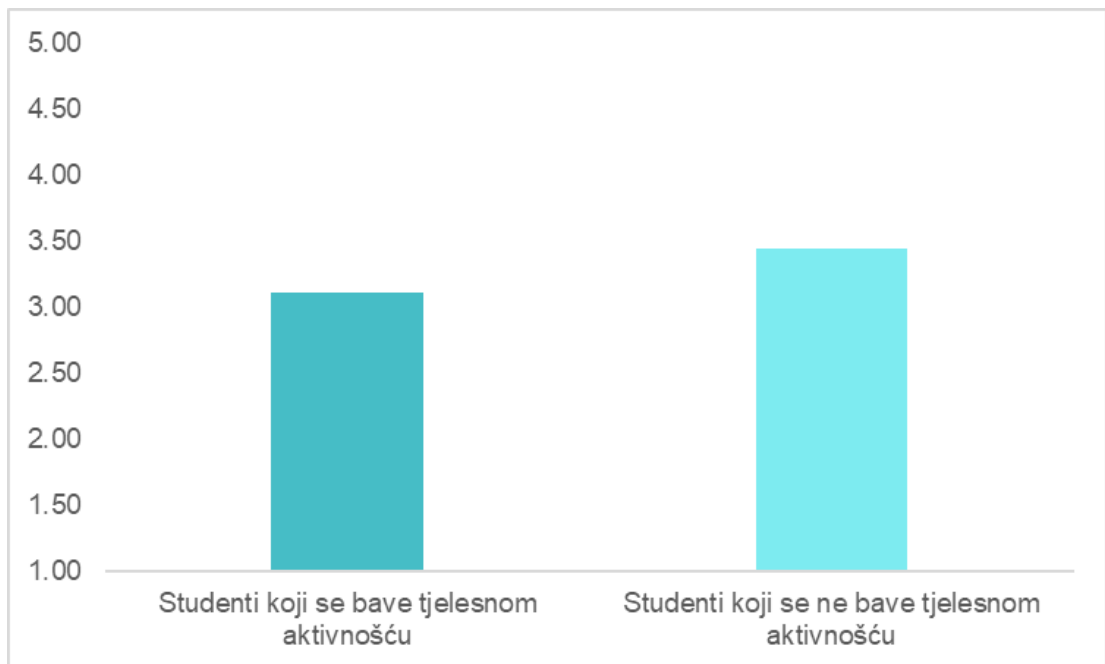
grafikona je vidljivo da studenti koji se bave tjelesnom aktivnošću imaju manju prosječnu ocjenu koja iznosi 2.86 nego studenti koji se ne bave tjelesnom aktivnošću čija prosječna ocjena na ovo pitanje iznosi 3.28. Iz ovog podatka može se uočiti da studenti koji se ne bave tjelesnom aktivnošću imaju manju kontrolu nad nekim važnim životnim situacijama od onih studenata koji se bave tjelesnom aktivnošću. Može se zaključiti da tjelesna aktivnost pozitivno utječe na studentovu sposobnost kontroliranja životnih situacija što može dovesti i do bolje kvalitete studiranja.



**Grafikon 6.** Poteškoće pri obavljanju obaveza

Izvor: Izrada autora prema podacima provedenog istraživanja

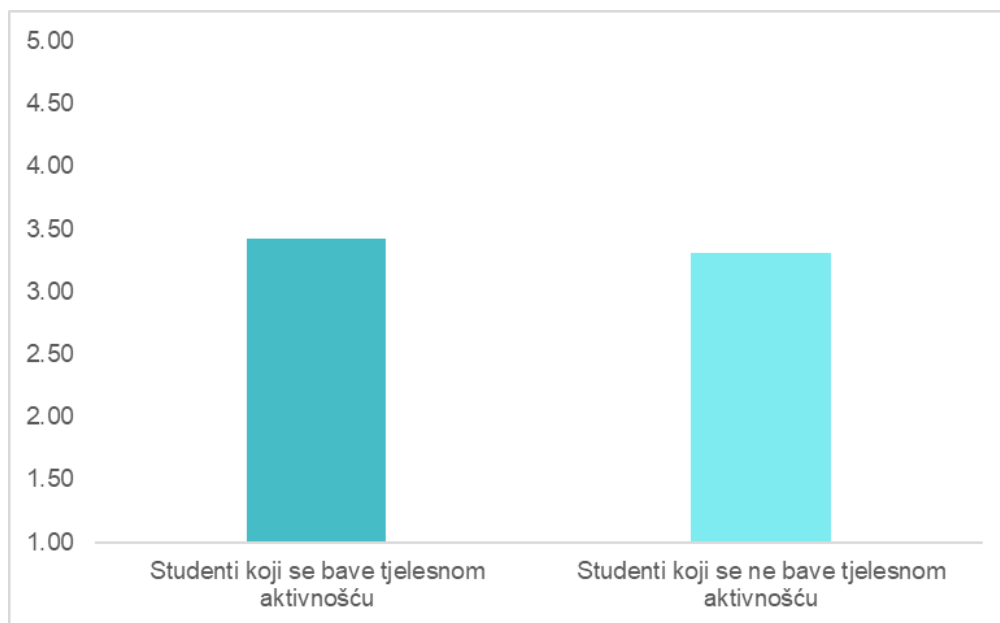
Grafikon 6. prikazuje prosječnu ocjenu na pitanje koliko često su se studenti u posljednjih mjesec dana osjećali kao da se ne mogu nositi sa svim svojim obavezama. Iz grafikona je vidljivo da se studenti koji se bave tjelesnom aktivnošću bolje nose sa svojim obavezama nego studenti koji se ne bave tjelesnom aktivnošću. Kod studenata koji se bave tjelesnom aktivnošću prosječna ocjena na navedeno pitanje iznosi 2.91, dok kod ispitanih studenata koji se ne bave fizičkom aktivnošću prosječna ocjena iznosi 3.44. Iz navedenog se također mogu uočiti pozitivni utjecaji tjelesne aktivnosti na psihološke aspekte koji dovode do bolje samoefikasnosti te na kraju i do bolje kvalitete studiranja.



**Grafikon 7.** Poteškoće pri kontroliranju ljutnje

Izvor: Izrada autora prema podacima provedenog istraživanja

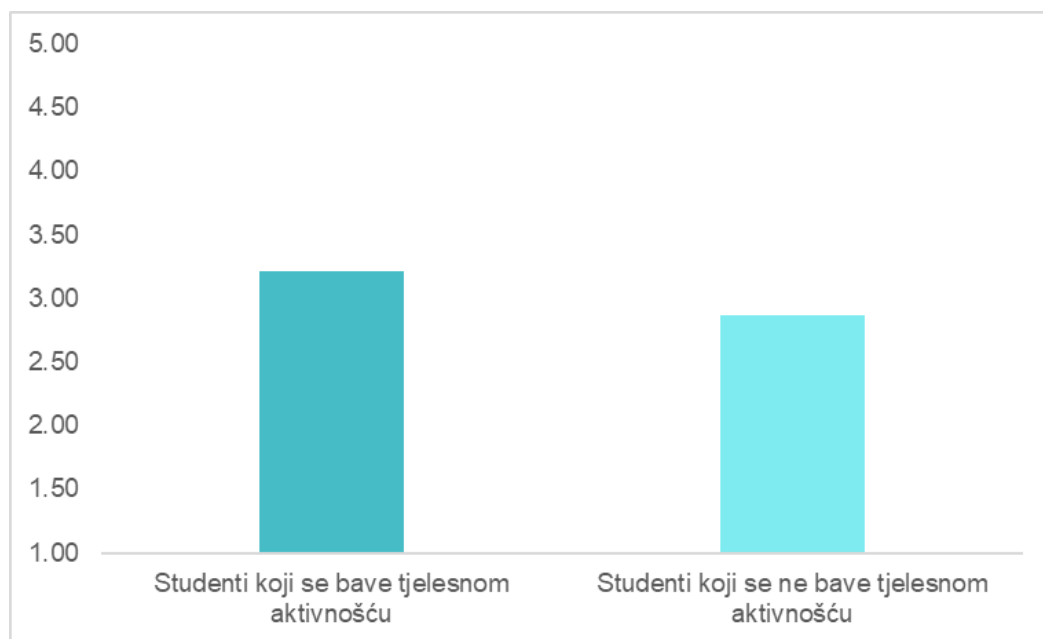
U grafikonu 7. prikazana je prosječna ocjena na pitanje koliko često su se studenti ljutili zbog stvari koje nisu mogli kontrolirati. Vidljivo je da studenti koji se bave tjelesnom aktivnošću imaju manju prosječnu ocjenu koja iznosi 3.11. Studenti koji se ne bave nikakvim oblikom tjelesne aktivnosti imali su prosječnu ocjenu 3.44. Može se zaključiti da studenti koji sudjeluju u nekim fizičkim aktivnostima imaju veću kontrolu kako nad stresnim situacijama i brojnim obvezama, tako i nad kontroliranjem osjećaja ljutnje.



**Grafikon 8.** Sigurnost u sposobnost rješavanja osobnih problema

Izvor: Izrada autora prema podacima provedenog istraživanja

Grafikon 8. predstavlja prosječnu ocjenu na pitanje koliko su studenti u posljednjih mjesec dana bili sigurni u sposobnost rješavanja osobnih problema. Prosječna ocjena kod studenata koji se bave tjelesnom aktivnošću iznosi 3.42, dok prosječna ocjena kod studenata koji se ne bave tjelesnom aktivnošću iznosi 3.31. Iako se prosječna ocjena obje skupine nije previše razlikovala, vidljivo je kako se studenti koji se bave tjelesnom aktivnošću osjećaju malo sigurnije u sposobnost rješavanja vlastitih problema što ukazuje na bolje samopouzdanje.



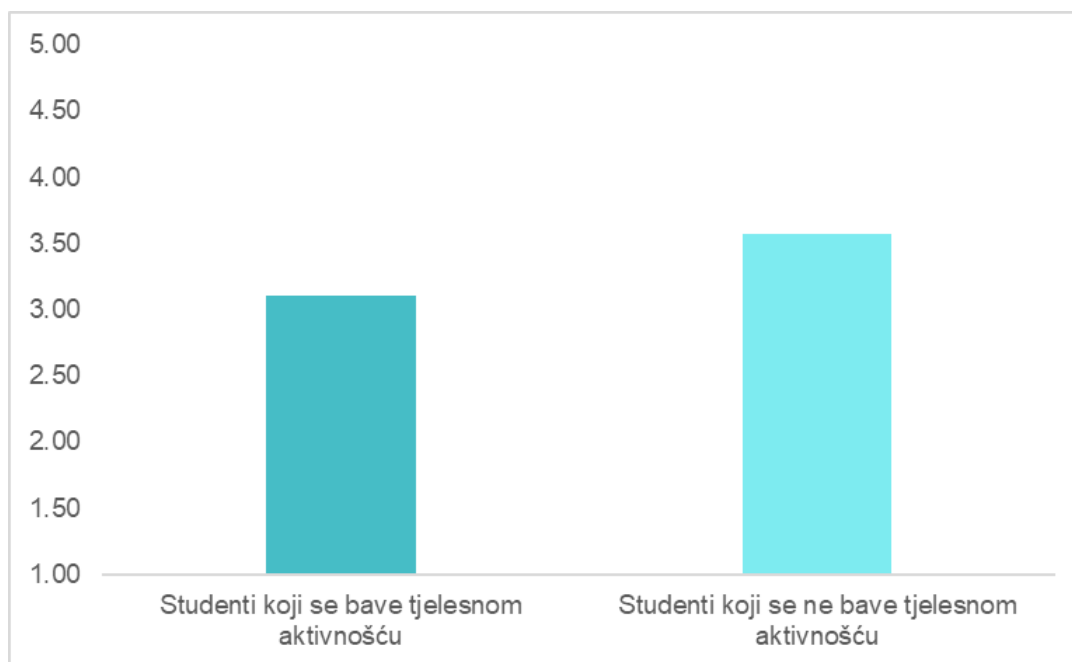
**Grafikon 9.** Kontroliranje stresnih podražaja

Izvor: Izrada autora prema podacima provedenog istraživanja

U grafikonu 9. prikazana je prosječna ocjena na pitanje koliko često su studenti u posljednjih mjesec dana bili u mogućnosti kontrolirati stresne podražaje u svom životu. Vidljivo je da studenti koji se bave tjelesnom aktivnošću imaju veću kontrolu nad stresnim podražajima te njihova prosječna ocjena iznosi 3.21. Prosječna ocjena studenata koji se ne bave tjelesnom aktivnošću iznosi 2.87 što ukazuje na slabiju mogućnost kontroliranja stresnih podražaja. Iz ovoga se može zaključiti da je tvrdnja brojnih istraživača koja govori da tjelesna aktivnost povećava otpornost na stres, odnosno da tjelesna aktivnost smanjuje osjetljivost na stres i olakšava borbu sa već postojećim stresom istinita.

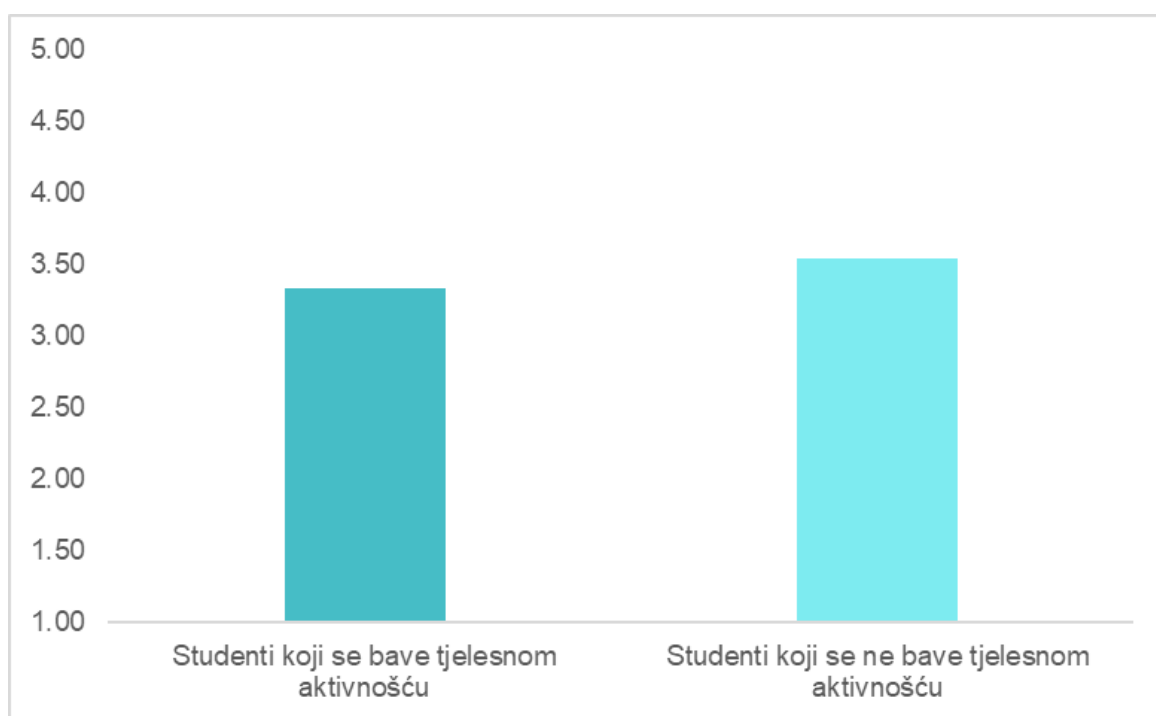
Nakon gore analiziranih šest pitanja o stresu, ljutnji, osobnim obvezama i kontroliranju istih, iz dobivenih podataka se može zaključiti da tjelesna aktivnost utječe na razinu stresa. Iz svih navedenih pitanja vidljivo je da studenti koji se bave tjelesnom aktivnošću se osjećaju manje nervozno i stresno te bolje kontroliraju svoje osjećaje i rješavaju svoje obaveze nego oni studenti koji se ne bave ni jednim oblikom fizičke aktivnosti.

Na sljedećih osam pitanja ispitanici su označavali na ljestvici od 1 do 5 u kojoj se mjeri slažu sa navedenim tvrdnjama o akademskim obvezama i akademskom uspjehu. Mogući odgovori bili su određeni intenzitetom slaganja s tvrdnjama, a glase: 1 – uopće se ne slažem, 2 – uglavnom se ne slažem, 3 – niti se slažem, niti se ne slažem, 4 – uglavnom se slažem, 5 – u potpunosti se slažem.



**Grafikon 10.** Zabrinutost vezana za rješavanje akademskih obaveza na pravi način  
Izvor: Izrada autora prema podacima provedenog istraživanja

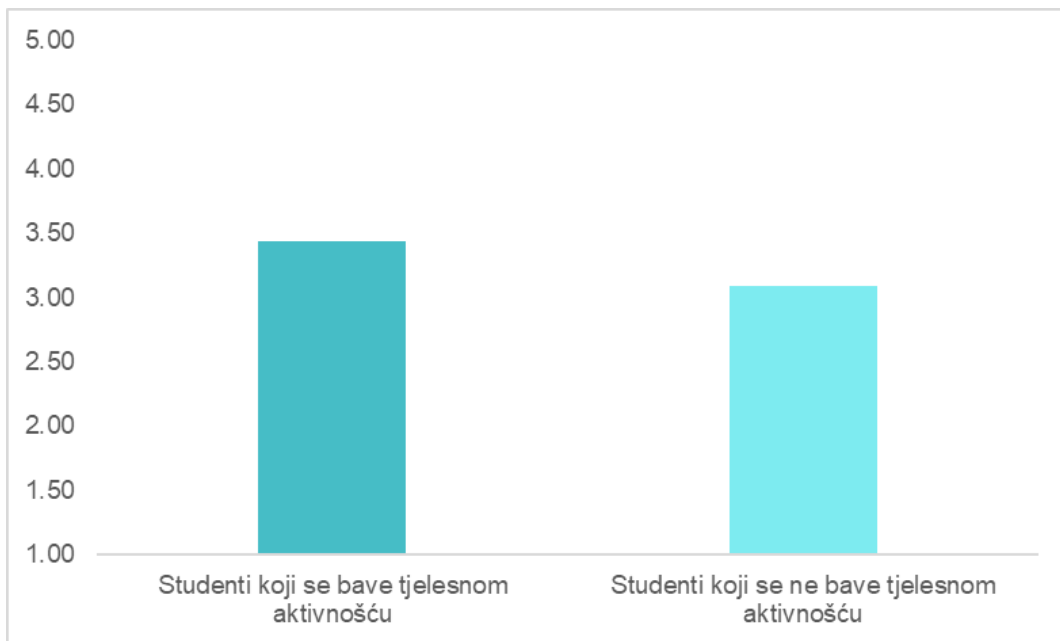
U grafikonu 10. prikazana je prosječna ocjena na pitanje brine li pojedinac hoće li se ikada moći nositi sa svim akademskim obvezama na način na koji bi trebao. Iz navedenog prikaza vidljivo je da studenti koji se bave tjelesnom aktivnošću imaju manju prosječnu ocjenu od onih studenata koji se ne bave tjelesnom aktivnošću. Njihova prosječna ocjena iznosi 3.11, dok prosječna ocjena studenata koji se ne bave tjelesnom aktivnošću iznosi 3.57. Tjelesna aktivnost pozitivno utječe na raspoloženje, sreću, samopoštovanje, smirenost, koncentraciju, zadovoljstvo i slično. Sve navedeno može rezultirati da se pojedinac osjeća opuštenije, odnosno da manje brine o pojedinim problemima, pa tako i o akademskim obvezama.



**Grafikon 11.** Osjećaj panike izazvan kašnjenjem pri rješavanju akademskih obaveza  
Izvor: Izrada autora prema podacima provedenog istraživanja

U grafikonu 11. prikazani su rezultati na pitanje uhvati li studenta često panika ako kasni sa rješavanjem akademskih obaveza. Može se uočiti da studenti koji se bave tjelesnom aktivnošću imaju manju prosječnu ocjenu, odnosno 3.34, nego studenti koji se ne bave tjelesnom aktivnošću čija prosječna ocjena iznosi 3.54. Iz ovih podataka se također može zaključiti da zbog brojnih pozitivnih utjecaja fizičke aktivnosti na tjelesno i mentalno zdravlje, može pozitivno utjecati i na smanjenje osjećaja panike.

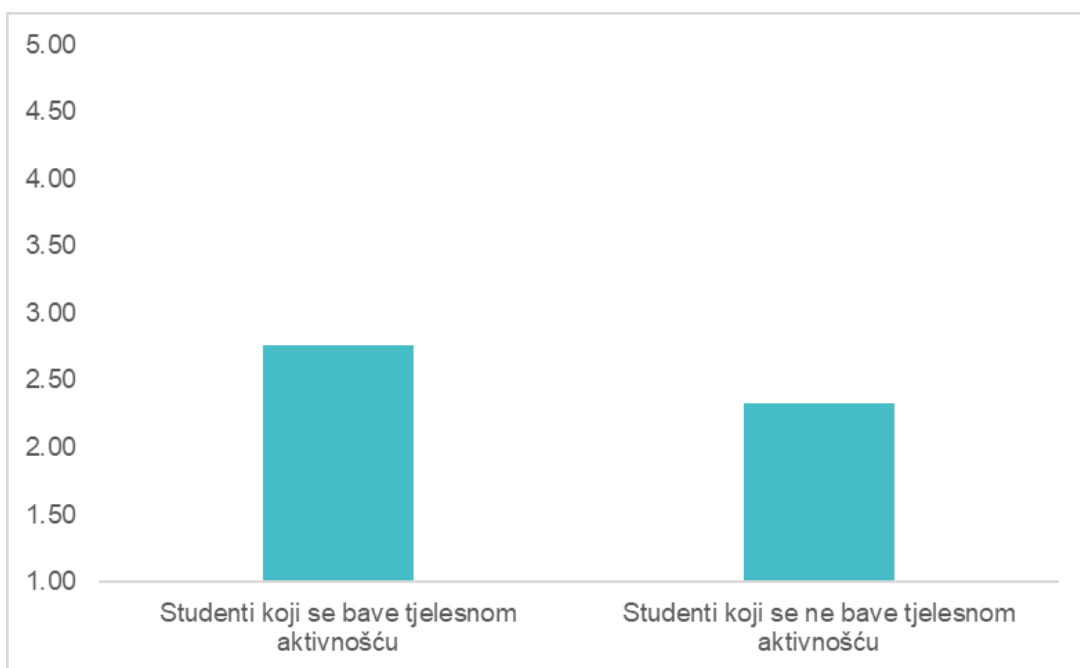




**Grafikon 12.** Lakoća rješavanja akademskih obaveza kada je potrebno

Izvor: Izrada autora prema podacima provedenog istraživanja

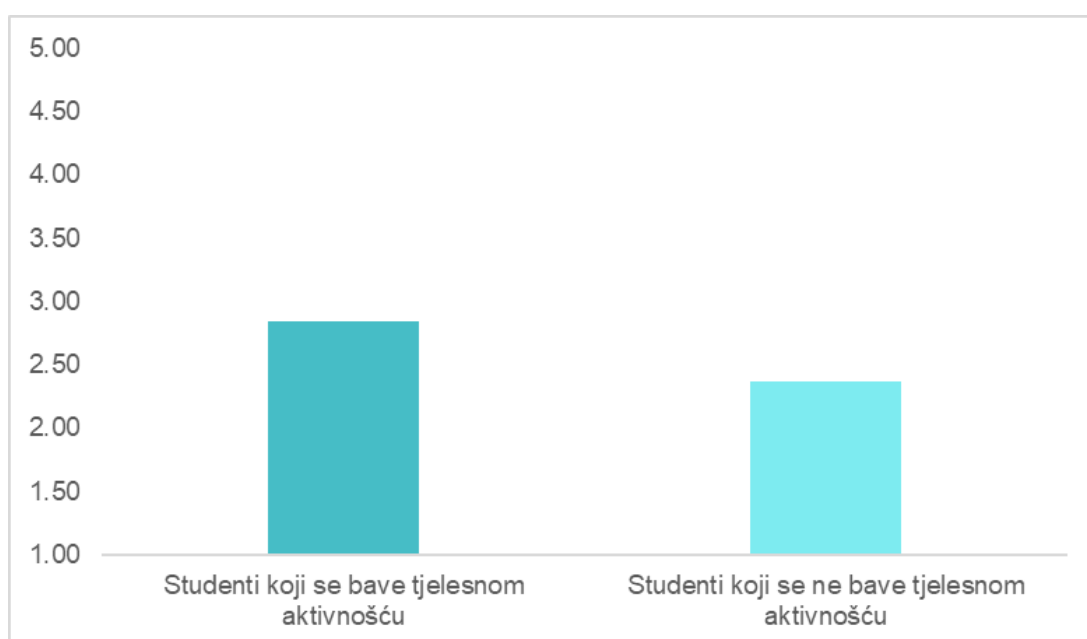
U grafikonu 12. prikazana je prosječna ocjena na pitanje koliko dobro se pojedinac "baci na posao" kada god je to potrebno. Iz grafikona se može vidjeti da ispitani studenti koji se bave fizičkom aktivnošću imaju veću prosječnu ocjenu, odnosno 3.44, nego studenti koji se ne bave tjelesnom aktivnošću, čija prosječna ocjena iznosi 3.09. Iz ovoga se može dokazati da tjelesna aktivnost pozitivno utječe na disciplinu, koncentraciju te samoeфикаsnost, što dovodi do lakšeg shvaćanja i rješavanja problema, odnosno akademskih obaveza.



**Grafikon 13.** Motivacija vezana za rješavanje akademskih obaveza

Izvor: Izrada autora prema podacima provedenog istraživanja

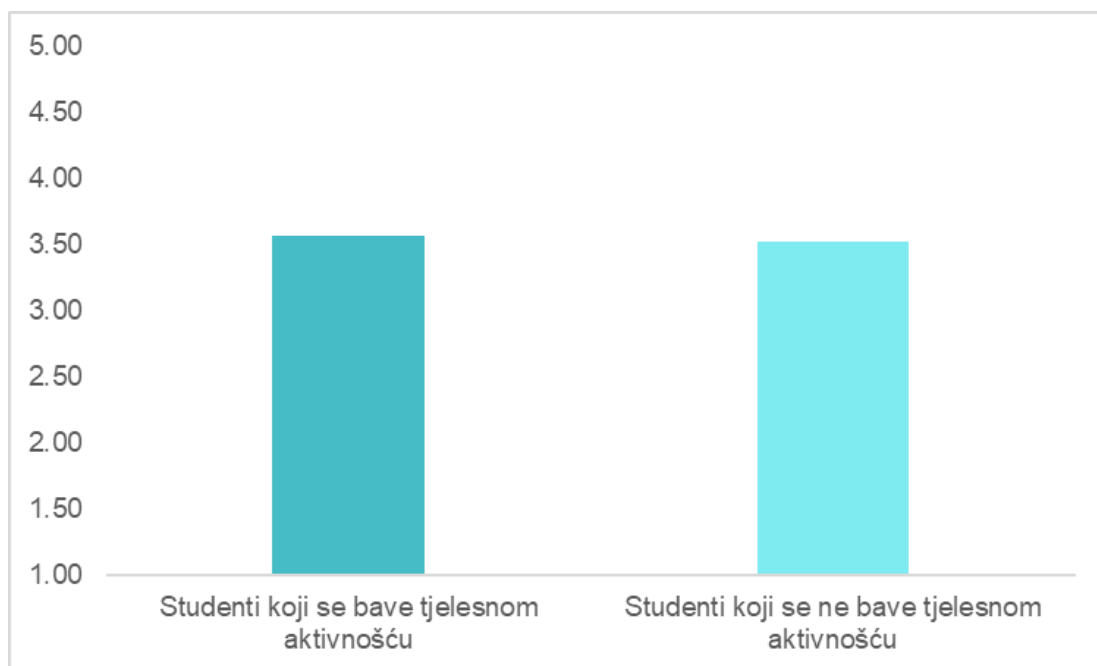
Grafikon 13. prikazuje prosječnu ocjenu tvrdnje koja govori da se studentu uopće nije teško motivirati kada treba riješiti neku akademsku obvezu. Iz navedenog prikaza vidljivo je da studenti koji se bave tjelesnom aktivnošću imaju bolju, odnosno veću prosječnu ocjenu koja iznosi 2.76. Studenti koji se ne bave tjelesnom aktivnošću imaju manju prosječnu ocjenu, odnosno 2.33. Iako je vidljivo da studenti koji se bave tjelesnom aktivnošću se lakše motiviraju od onih koji se ne bave, ocjena vezana za motivaciju je poprilično niska kod obje skupine. Razlog tome može biti upisivanje neželjenog fakulteta, nezainteresiranost za pojedine kolegije, način profesorovog predavanja, osobni problemi i slično. Motivacija je usko povezana kako sa samim akademskim uspjehom, tako i sa općenitom kvalitetom života te je iz tog razloga važno prepoznati uzroke manjka motivacije te težiti ka poboljšanju iste.



**Grafikon 14.** Koncentracija pri rješavanju akademskih obveza  
Izvor: Izrada autora prema podacima provedenog istraživanja

Grafikon 14. prikazuje prosječnu ocjenu tvrdnje koja govori da se studentu uopće nije teško skoncentrirati kada treba riješiti neku akademsku obvezu. Iz grafikona je vidljivo da studenti koji se bave tjelesnom aktivnošću imaju veću prosječnu ocjenu, odnosno 2.84, nego studenti koji se ne bave nikakvim oblikom fizičke aktivnosti čija prosječna ocjena iznosi 2.37. Obzirom da je u pitanju vezanom za stres dokazano da su studenti koji se ne bave tjelesnom aktivnošću skloniji stresu, iz ovih podataka se može zaključiti da stres utječe i na razinu koncentracije. Osim toga, može se dokazati i tvrdnja brojnih istraživača da tjelesna aktivnost utječe na povećanje koncentracije, koja na kraju može dovesti i do boljeg akademskog uspjeha. Iako su prosječne ocjene nešto više nego one vezane za prethodno pitanje o motivaciji, trebale bi biti

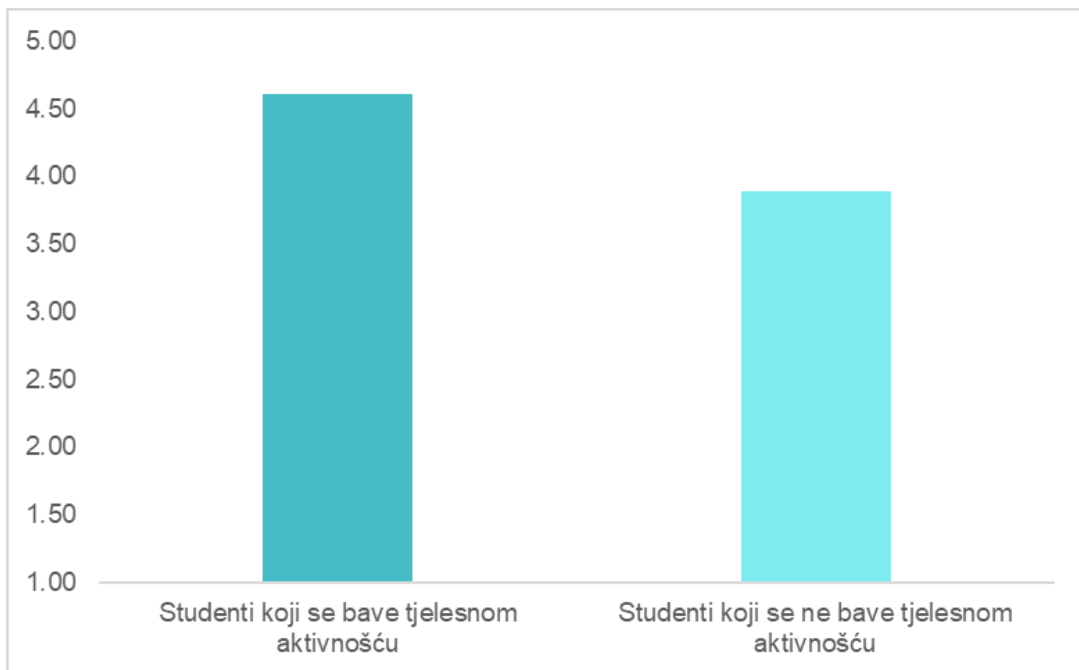
veće. Razlozi tome mogu biti jednaki kao i kod problema sa motivacijom te bi također trebalo otkriti uzrok kako bi se moglo poraditi na poboljšavanju koncentracije.



**Grafikon 15.** Utjecaj stresa na akademski uspjeh

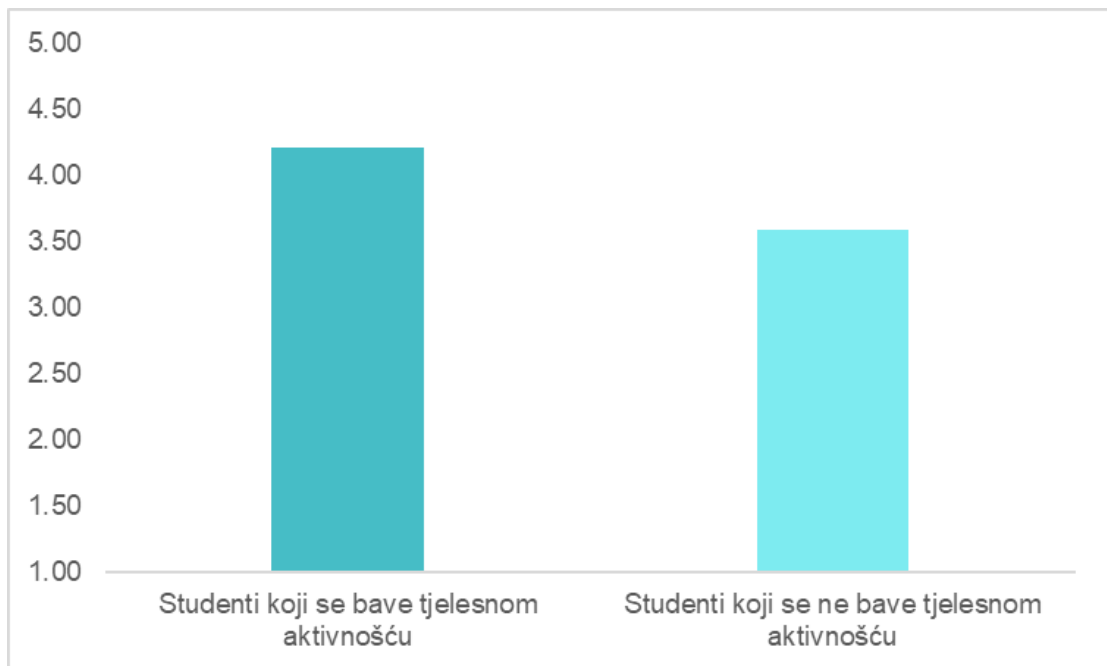
Izvor: Izrada autora prema podacima provedenog istraživanja

U grafikonu 15. prikazani su rezultati vezani za tvrdnju smatraju li studenti da stres utječe na njihov akademski uspjeh. Vidljivo je da je prosječna ocjena studenata koji se bave tjelesnom aktivnošću nešto veća od onih koji se ne bave tjelesnom aktivnošću iako nema veće razlike. Prosječna ocjena studenata koji se bave tjelesnom aktivnošću iznosi 3.57, prosječna ocjena studenata koja se ne bavi fizičkom aktivnošću iznosi 3.52, dok prosječna ocjena svih ispitanika zajedno iznosi 3.55. Ocjena vezana za ovu tvrdnju je zadovoljavajuća te se može reći da su studenti svjesni utjecaja stresa na njihov akademski uspjeh. Iako je ocjena zadovoljavajuća, postoji prostora za napretkom, odnosno za povećanje svijesti utjecaja stresa na tjelesno i mentalno zdravlje što na kraju dovodi i do utjecaja na akademski uspjeh. Treba osvijestiti mladu populaciju o negativnim posljedicama izazvane stresom, te načinima kontroliranja istog.



**Grafikon 16.** Utjecaj tjelesne aktivnosti na smanjenje stresa  
 Izvor: Izrada autora prema podacima provedenog istraživanja

U grafikonu 16. prikazana je prosječna ocjena vezana za tvrdnju smatraju li studenti da tjelesna aktivnost utječe na smanjenje stresa. Iz prikazanog grafikona vidljivo je da studenti koji se bave tjelesnom aktivnošću imaju veću prosječnu ocjenu, odnosno 4.61, nego studenti koji se ne bave tjelesnom aktivnošću čija prosječna ocjena iznosi 3.90. Razlog tome može biti taj da su pojedinci koji se bave tjelesnom aktivnošću svjesniji svih pozitivnih karakteristika tjelesne aktivnosti, posebice vezano za smanjenje stresa, nego što su oni koji se ne bave nikakvim oblikom iste. Iako je vidljiva znatna razlika između ove dvije skupine, prosječna ocjena svih ispitanika zajedno iznosi 4.35. Ova ocjena je i više nego zadovoljavajuća te se iz tog podatka može zaključiti da je mlada populacija svjesna da bavljenjem tjelesnom aktivnošću mogu smanjiti razinu doživljenog stresa. Studente koji se ne bave tjelesnom aktivnošću trebalo bi potaknuti na educiranje o važnosti tjelesne aktivnosti i utjecaja iste na stres te time pokušati privući i na samo prakticiranje tjelesne aktivnosti.



**Grafikon 17.** Povezanost tjelesne aktivnosti i akademskog uspjeha

Izvor: Izrada autora prema podacima provedenog istraživanja

Grafikon 17. prikazuje rezultate vezane za tvrdnju smatraju li ispitanici da postoji veza između tjelesne aktivnosti i akademskog uspjeha. Iz navedenog može se uočiti znatna razlika u odgovorima između studenata koji se bave tjelesnom aktivnošću i onih koji se ne bave. Prosječna ocjena studenata koji se bave nekim oblikom fizičke aktivnosti iznosi 4.21, dok prosječna ocjena studenata koji se ne bave tjelesnom aktivnošću iznosi 3.59. Razlog tome također može biti to da su studenti koji se bave tjelesnom aktivnošću svjesniji njezinih pozitivnih učinaka, u koje je uključen i utjecaj na akademski uspjeh, nego oni studenti koji se ne bave nikakvim fizičkim aktivnostima. Unatoč znatnoj razlici, prosječna ocjena svih 150 ispitanih studenata iznosi 4.00 što je i više nego zadovoljavajuće. Iz toga možemo zaključiti da se studenti slažu sa navedenom tvrdnjom, odnosno da smatraju da postoji povezanost tjelesne aktivnosti i akademskog uspjeha.

PROSJEK OCJENA	BROJ ISPITANIKA	POSTOTAK
Nisam položio/la prethodnu godinu	5	5.2%
1.51 - 2.49	1	1.0%
2.50 - 3.49	14	14.6%
3.50 - 4.49	48	50.0%
4.50 - 5.00	28	29.2%
<b>UKUPNO</b>	<b>96</b>	<b>100%</b>

**Tablica 4.** Pregled prosjeka ocjena studenata koji se bave tjelesnom aktivnošću

Izvor: Izrada autora prema podacima provedenog istraživanja

Tablica 4. prikazuje prosjek ocjena studenata koji se bave tjelesnom aktivnošću. Iz tablice je vidljivo da najviše studenata prolazi sa ocjenama između 3.50 i 4.49 (vrlo dobar) čineći 50%, odnosno 48 njih. Nakon toga, 29% studenata, odnosno 28 od 96 njih prolazi sa prosjekom između 4.50 - 5.00 (odličan). 15% ispitanih studenata koji se bave tjelesnom aktivnošću prolazi sa prosjekom ocjena između 2.50 – 3.49 (dobar), dok 5% studenata, odnosno njih 5 nije položilo prethodnu godinu. Najmanji broj, odnosno 1 ispitanik koji se bavi fizičkom aktivnošću je prethodnu akademsku godinu položio sa ocjenom između 1.51 – 2.49 (dovoljan). Ukupan prosjek ocjena studenata koji se bave tjelesnom aktivnošću, ne računajući one koji nisu položili prethodnu godinu, iznosi 4.12. Iako je prosjek ocjena studenata koji se bave tjelesnom aktivnošću vrlo dobar, ne smije se zanemariti to da 5 studenata nije položilo akademsku godinu.

PROSJEK OCJENA	BROJ ISPITANIKA	POSTOTAK
Nisam položio/la prethodnu godinu	1	1.9%
1.51 - 2.49	1	1.9%
2.50 - 3.49	8	14.8%
3.50 - 4.49	34	63.0%
4.50 - 5.00	10	18.5%
<b>UKUPNO</b>	54	100%

**Tablica 5.** Pregled prosjeka ocjena studenata koji se ne bave tjelesnom aktivnošću  
Izvor: Izrada autora prema podacima provedenog istraživanja

U tablici 5. prikazan je procjek ocjena studenata koji se ne bavi nikakvim fizičkim aktivnostima. Iz navedenog vidljivo je da najviše studenata prolazi sa ocjenama 3.50 – 4.49 (vrlo dobar) čineći 63%, odnosno 34 od 54 ispitanih studenata. Nakon toga, 18% studenata, odnosno 10 njih ima prosjek ocjena između 4.50 i 5.00 (odličan). 15% studenata koji se ne bave tjelesnom aktivnošću prolazi sa prosjekom ocjena između 2.50 i 3.00 (dobar). Najmanji broj studenata, odnosno 1 student prolazi sa ocjenama 1.51 – 2.49 (nedovoljan) kao što i 1 student nije položio prethodnu godinu. Ukupan prosjek ocjena svih studenata koji se ne bave tjelesnom aktivnošću, ne računajući one koji nisu položili prethodnu godinu, iznosi 4.02. Prosjek ocjena navedene skupine je vrlo dobar te samo jedan student nije položio godinu.

Iz prethodne dvije tablice može se zaključiti da studenti koji se bave tjelesnom aktivnošću prolaze sa nešto boljim prosjekom od onih koji se ne bave ni jednim oblikom tjelesne aktivnosti. Više je studenata koji se bave tjelesnom aktivnošću i prolaze sa odličnim, odnosno 29% od 96 njih, nego onih koji se ne bave tjelesnom aktivnošću i prolaze sa odličnim, odnosno 18% od 54 studenta. Nasuprot tome, 5 studenta koji se bave tjelesnom aktivnošću nije položilo prethodnu godinu, dok samo jedan student koji se ne bavi tjelesnom aktivnošću nije položio prethodnu godinu. Računajući studente koji nisu položili prethodnu akademsku godinu kao da su ju položili sa ocjenom 1 (nedovoljan), prosjek ocjena studenata koji se bave tjelesnom aktivnošću iznosio bi 3.97, a procjek ocjena studenata koji se ne bave tjelesnom aktivnošću iznosio bi 3.94. Gledajući oba načina izračuna ukupnog prosjeka ocjena svih studenata, studenti koji se bave tjelesnom aktivnošću imaju nešto veći prosjek od onih koji se ne bave tjelesnom aktivnošću. Iz navedenog može se zaključiti da tjelesna aktivnost može utjecati na prosjek ocjena, poznato kao najčešće mjerilo akademskog uspjeha, no za točnije rezultate potrebno je provesti

istraživanje na jednakom broju studenata koji se bave i koji se ne bave nekom fizičkom aktivnošću.

Iako se akademski uspjeh u većini slučajeva mjeri prosjekom ocjena, mnogi autori tvrde da bi se trebali uvažiti i neki drugi aspekti kao što su motivacija, vještine, osobnost, zadovoljstvo, upornost i slično. Iz dobivenih rezultata možemo vidjeti da studenti koji se bave tjelesnom aktivnošću imaju višu motivaciju, bolju sposobnost rješavanja vlastitih problema, lakše kontroliranje osjećaja ljutnje i stresa, veću koncentraciju i manju zabrinutost nego studenti koji se ne bave nikakvim oblikom tjelesne aktivnosti. Osim toga, vidljivo je da se bolje snalaze sa akademskim obvezama i osjećaju sigurnije u rješavanju istih nego oni studenti koji se ne bave fizičkom aktivnošću. Iz svega navedenog može se zaključiti da su studenti koji se bave tjelesnom aktivnošću akademski uspješniji te da postoji veza između tjelesne aktivnosti i akademskog uspjeha čime je hipoteza ovog završnog rada potvrđena.

### **3.3. Prijedlozi mjera i aktivnosti usmjerenih na podizanje razine tjelesne aktivnosti studenata**

U današnje vrijeme zbog užurbanog i modernog načina života, odnosno pojave brojne tehnologije i nedostatka slobodnog vremena, sve više mladih se okreće sedentarnom načinu života. Tjelesna neaktivnost može dovesti do brojnih tjelesnih i mentalnih zdravstvenih problema, koja se posebice osjeti u starijoj životnoj dobi. Kako bi se spriječili navedeni problemi, razvijaju se brojne strategije s kojima se žele povećati sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti.

The National Psychological Association for Psychoanalysis (NPAP) američka je organizacija koja je objavila plan pod nazivom „*National Physical Activity Plan*“ u kojem navode nekoliko preporuka za rješavanje problema tjelesne neaktivnosti mladih.

Nekoliko strategija edukacijskog sektora organizacije NPAP su:

- a) Omogućiti pristup i mogućnosti za visokokvalitetne sveobuhvatne programe tjelesne aktivnosti, utemeljene na tjelesnom odgoju u obrazovnim ustanovama. Treba osigurati da su programi fizički aktivni, inkluzivni, sigurni te razvojno i kulturno primjereni.
- b) Razvijati partnerstva s drugim sektorima u svrhu povezivanja mladih s mogućnostima tjelesne aktivnosti u školama i zajednicama



- c) Obrazovne ustanove za rano djetinjstvo za djecu od 0 do 5 godina također trebaju promicati tjelesnu aktivnost
- d) Omogućiti pristup i mogućnost za tjelesnu aktivnost prije i poslije škole/fakulteta
- e) Potaknuti škole i fakultete da omoguće pristup tjelesnim aktivnostima, uključujući predavanja o važnosti tjelesne aktivnosti, programe i odgovarajuće sadržaje za tjelesnu aktivnost i rekreaciju
- f) Potaknuti škole i fakultete da uključe obuku za promicanje tjelesne aktivnosti stanovništva dobivajući diplome i certifikate.

James M. i nekoliko njezinih suradnika provelo je istraživanje 2018. godine pod nazivom „*Teenage recommendations to improve physical activity for their age group*“. Kroz navedeno istraživanje dobili su nekoliko prijedloga kako potaknuti mlade da se bave tjelesnom aktivnošću, a neki od njih su: smanjiti troškove vezano za bavljenjem tjelesnom aktivnošću, omogućiti veću dostupnost tjelesne aktivnosti na lokalnoj razini, poboljšati standarde postojećih objekata, osmisliti način da tjelesna aktivnost bude specifična za mlade, povećati raznolikost tjelesnih aktivnosti te omogućiti da mladi uživaju u tjelesnoj aktivnosti na zabavan, društveni, a ne na natjecateljski način. Ključna preporuka mladih ispitanika bila je veća prilika za sudjelovanje u nestrukturiranim aktivnostima, odnosno zabavne i amaterske aktivnosti u kojima mogu uživati i sa svojim prijateljima.

Obzirom da postoje brojni negativni učinci tjelesne neaktivnosti na zdravlje pojedinca, potrebno je osvijestiti i potaknuti mladu populaciju na sudjelovanje u tjelesnim aktivnostima. Neki od načina povećanja sudjelovanja mladih u tjelesnim aktivnostima su: omogućiti veći pristup tjelesnim aktivnostima, održavati predavanja o važnostima tjelesne aktivnosti, omogućiti raznolikost tjelesnih aktivnosti, smanjiti troškove bavljenja tjelesnom aktivnošću te osmisliti da tjelesna aktivnost bude zabavna. Najbolji način kako privući studente na bavljenje tjelesnom aktivnošću je kroz osmišljavanje zabavnih i originalnih programa uz koje mogu uživati sa svojim društvom.

## Zaključak

Akademski uspjeh predstavlja rezultate ishoda koji pokazuju u kojoj mjeri je pojedinac postigao ciljeve koji se odnose na aktivnosti vezane za visoko obrazovanje te ima važnu ulogu u životu pojedinca, posebice za njegovu buduću poslovnu karijeru. Iako je prosjek ocjena najčešća korištena mjera akademskom uspjeha, potrebno je pridodati važnost i brojnim drugim aspektima poput motivacije, vještina, zadovoljstva, sposobnosti, upornosti, karakteru pojedinca i slično.

Brojni čimbenici poput motivacije, pristupa učenju, samopouzdanja, tjelesnog i mentalnog zdravlja, fakulteta, socioekonomskog statusa, društva i obitelji, mogu uveliko utjecati na akademski uspjeh pojedinca. Visoka motivacija, pravilne strategije učenja, visoko samopouzdanje, briga o zdravlju, pozitivan utjecaj profesora, podrška obitelji i društva može poboljšati kvalitetu studiranja i akademski uspjeh. Zbog nedostatka slobodnog vremena, preokupiranosti akademskim obvezama i okretanju sedentarnom načinu života, dolazi do porasta razine stresa i neaktivnosti među mladom populacijom. Stres može izazvati brojne tjelesne i mentalne zdravstvene probleme koji se na kraju mogu loše odraziti i na sam akademski uspjeh. Iz tog razloga vrlo je važno stvoriti otpornost te naučiti kontrolirati stresne podražaje, a jedan od načina reguliranja stresa je kroz bavljenje tjelesnom aktivnošću. Tjelesna aktivnost osim što pomaže pri stvaranju otpornosti na stres, ono utječe i na kvalitetu sna, porast samopouzdanja, motivacije i koncentracije, poboljšanju raspoloženja i sveukupnog zadovoljstva te na brojne druge aspekte vezane za fizičko i mentalno zdravlje pojedinca. Sve navedeno može poboljšati kvalitetu studiranja što se može pozitivno odraziti i na sam akademski uspjeh. Iz tog razloga može se zaključiti da su tjelesna aktivnost, stres i akademski uspjeh usko povezani pojmovi.

Kako bi se istražila hipoteza ovog rada koja glasi „Studenti koji se redovito bave tjelesnom aktivnošću ostvaruju bolji akademski uspjeh na fakultetu“ provedeno je istraživanje putem anketnog upitnika u kojem je sudjelovalo 150 studenata sa različitih fakulteta iz različitih gradova Republike Hrvatske. Pitanja i tvrdnje u anketnom upitniku odnosile su se na ocjenjivanje učestalosti pojedinih aktivnosti i slaganje sa pojedinim tvrdnjama vezano za stres i akademske obveze. Rezultati ankete su pokazali da se studenti koji se bave tjelesnom aktivnošću osjećaju manje stresno, bolje kontroliraju stres, imaju veću sigurnost u sposobnost rješavanja osobnih problema i akademskih obveza te imaju veću motivaciju i koncentraciju nego oni studenti koji se ne bave nikakvom fizičkom aktivnošću. Osim toga, više je onih studenata koji se bave tjelesnom aktivnošću i prolaze sa ocjenom odličan te imaju nešto veći ukupan prosjek ocjena od onih studenata koji se ne bave tjelesnom aktivnošću.

Dobivenim rezultatima može se zaključiti da tjelesna aktivnost može uveliko utjecati na kvalitetu studiranja i na sam akademski uspjeh studenata, odnosno može se reći da postoji pozitivna korelacija između tjelesne aktivnosti, razine stresa i akademskog uspjeha. Tjelesna aktivnost može podići samopouzdanje, motivaciju, koncentraciju, poboljšati sposobnost rješavanja vlastitih i akademskih obaveza, smanjiti osjećaj zabrinutosti i stresa. Sve navedeno uveliko poboljšava kvalitetu studiranja i kvalitetu života u cijelosti što dovodi i do boljeg akademskog postignuća koji ima važnu ulogu za budućnost pojedinca. Iz tog razloga, studente bi trebalo osvijestiti i educirati o važnostima tjelesne aktivnosti te potaknuti na prakticiranje iste kako bi postigli sve koristi koje tjelesna aktivnost ima na njihovo tjelesno i mentalno zdravlje.

## Bibliografija

### Knjige:

1. Jurko D., Čular D., Badrić M., Sporiš G., 2015. Osnove kineziologije. Sportska knjiga. Zagreb
2. Havelka M., Meštrović H. A., 2020. Zdravstvena Psihologija. Naklada Slap. Jastrebarsko.
3. Dembo M. H., Seli H., 2019. Motivation and Learning Strategies for College Success. Routledge. New York.

### Članci:

1. Alsalhi, A.H., Almigbal, T.H., Alsalhi, H.H. and Batais, M.A., 2018. The relationship between stress and academic achievement of medical students in King Saud University: A cross-sectional study. *Kuwait Med J*, 50(1), pp.60-65.
2. Alsalhi, A.H., Almigbal, T.H., Alsalhi, H.H. and Batais, M.A., 2018. The relationship between stress and academic achievement of medical students in King Saud University: A cross-sectional study. *Kuwait Med J*, 50(1), pp.60-65.
3. Arora, N. and Singh, N., 2017. Factors Affecting the Academic Performance of College Students. *Journal of Educational Technology*, 14(1), pp.47-53.
4. Arshad, M., Zaidi, S.M.I.H. and Mahmood, K., 2015. Self-Esteem & Academic Performance among University Students. *Journal of education and practice*, 6(1), pp.156-162.
5. Badrić, M. and Prskalo, I., 2011. Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih. *Napredak: Časopis za interdisciplinarna istraživanja u odgoju i obrazovanju*, 152(3-4), pp.479-494.
6. Biggs, J.B., 1988. Assessing student approaches to learning. *Australian Psychologist*, 23(2), pp.197-206.
7. Britton, B.K. and Tesser, A., 1991. Effects of time-management practices on college grades. *Journal of educational psychology*, 83(3), p.405.
8. Bungić, M. and Barić, R., 2009. Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 24(2), pp.65-75.

9. Cetinić, I., Validžić, A., Tomić, M., Gavranić, D. and Hudorović, N., 2014. Stupanj stresa kod studenata sestriinstva-Sveučilište u Dubrovniku The degree of stress amongst nursing students-University of Dubrovnik. *Sestrinski glasnik*, 19(1), pp.22-25.
10. Dunkel-Schetter, C. and Lobel, M., 1990. Stress among students. *New Directions for Student Services*, 1990(49), pp.17-34.
11. Eisenberg, D., Golberstein, E. and Hunt, J.B., 2009. Mental health and academic success in college. *The BE Journal of Economic Analysis & Policy*, 9(1).
12. El Ansari, W., Oskrochi, R. and Haghgoo, G., 2014. Are students' symptoms and health complaints associated with perceived stress at university? Perspectives from the United Kingdom and Egypt. *International journal of environmental research and public health*, 11(10), pp.9981-10002.
13. Elias, H., Ping, W.S. and Abdullah, M.C., 2011. Stress and academic achievement among undergraduate students in Universiti Putra Malaysia. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 29, pp.646-655.
14. Erwin, H., Beets, M.W., Centeio, E. and Morrow Jr, J.R., 2014. Best practices and recommendations for increasing physical activity in youth. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 85(7), pp.27-34.
15. Gautam, R. and Sharma, M., 2021. Consequences of stress on academic fraternity: A meta-analytical review. *Psychiatria Danubina*, 33(suppl 10), pp.3-17.
16. Grošić, V. and Filipčić, I., 2019. Tjelesna aktivnost u poboljšanju psihičkog zdravlja. *Medicus*, 28(2 Tjelesna aktivnost), pp.197-203.
17. Halboub, E., Alhadj, M.N., AlKhairat, A.M., Sahaqi, A.A.M. and Quadri, M.F.A., 2018. Doživljaj stresa među dodiplomskim studentima dentalne medicine u odnosu na spol, kliničko obrazovanje i akademske uspjehe. *Acta stomatologica Croatica: International journal of oral sciences and dental medicine*, 52(1), pp.37-45.
18. Jakšić, J., 2003. Motivacija. Psihopedagoški pristup. *Kateheza: časopis za vjeronauk u školi, katehezu i pastoral mladih*, 25(1), pp.5-16.
19. James, M., Todd, C., Scott, S., Stratton, G., McCoubrey, S., Christian, D., Halcox, J., Audrey, S., Ellins, E., Anderson, S. and Copp, I., 2018. Teenage recommendations to improve physical activity for their age group: a qualitative study. *BMC Public Health*, 18(1), pp.1-9.
20. Kurtović, A., 2013. Odnos perfekcionizma i socijalne podrške s anksioznošću i depresivnošću kod studenata. *Medica Jadertina*, 43(4), pp.189-200.
21. Lučanin, D., 2014. Mjere prevencije i sprečavanja štetnih posljedica stresa. *Sigurnost: časopis za sigurnost u radnoj i životnoj okolini*, 56(3), pp.223-234.

22. McEwen, B.S. and Morrison, J.H., 2013. The brain on stress: vulnerability and plasticity of the prefrontal cortex over the life course. *Neuron*, 79(1), pp.16-29.
23. Quick, J.D., Horn, R.S. and Quick, J.C., 1987. Health consequences of stress. *Journal of Organizational Behavior Management*, 8(2), pp.19-36.
24. Reddy, K.J., Menon, K.R. and Thattil, A., 2018. Academic stress and its sources among university students. *Biomedical and pharmacology journal*, 11(1), pp.531-537.
25. Reić Ercegovac, I. and Koludrović, M., 2010. Akademska samoefikasnost i školski uspjeh adolescenata. *Pedagogijska istraživanja*, 7(1), pp.111-126.
26. Shankar, N.L. and Park, C.L., 2016. Effects of stress on students' physical and mental health and academic success. *International Journal of School & Educational Psychology*, 4(1), pp.5-9.
27. Steinmayr, R., Meißner, A., Weideinger, A.F. and Wirthwein, L., 2014. *Academic achievement* (pp. 9780199756810-0108). Oxford, UK: Oxford University Press.
28. Šimić, K., 2017. Suočavanje studenata sa stresnim ispitnim situacijama. *Acta Iadertina*, 14(2), pp.0-0.
29. Trškan, D., 2006. Motivacijske tehnike u nastavi. *Povijest u nastavi*, 4(7 (1)), pp.19-28.
30. Varešlija, F. and Palić, A., Utjecaj bavljenja sportom na uspješnost ostvarenog učinka u školi. Izvorni naučni rad. *SPORTSKI LOGOS*, p.71.
31. Vrdoljak, G., Kristek, M., Jakopes, A. and Zarevski, P., 2014. Provjera modela predviđanja akademskog postignuća studenata: Uloga proaktivnosti i pristupa učenju. *Suvremena psihologija*, 17(2), pp.136-136.
32. Vrhovski, I., Fratrić Kunac, S. and Ražić, M., 2012. Akademska i socijalna prilagodba na studij na primjeru studenata privatnog visokog učilišta. *Praktični menadžment: stručni časopis za teoriju i praksu menadžmenta*, 3(1), pp.34-40.
33. White, K.R., 1982. The relation between socioeconomic status and academic achievement. *Psychological bulletin*, 91(3), p.461.
34. Winne, P.H. and Nesbit, J.C., 2010. The psychology of academic achievement. *Annual review of psychology*, 61, pp.653-678.
35. York, T.T., Gibson, C. and Rankin, S., 2015. Defining and measuring academic success. *Practical assessment, research, and evaluation*, 20(1), p.5.
36. York, T.T., Gibson, C. and Rankin, S., 2015. Defining and measuring academic success. *Practical assessment, research, and evaluation*, 20(1), p.5.
37. Zajacova, A., Lynch, S.M. and Espenshade, T.J., 2005. Self-efficacy, stress, and academic success in college. *Research in higher education*, 46, pp.677-706.

### **Internet i ostali izvori :**

1. Hrvatski kvalifikacijski okvir, <http://www.kvalifikacije.hr/> , pristupljeno: 25.04.2023.

# Popis ilustracija

## Tablica

<b>Tablica 1.</b> Struktura ispitanika prema godini rođenja.....	17
<b>Tablica 2.</b> Prikaz godine i studija kojeg ispitanik pohađa .....	18
<b>Tablica 3.</b> Učestalost bavljenjem tjelesne aktivnosti.....	20
<b>Tablica 4.</b> Pregled prosjeka ocjena studenata koji se bave tjelesnom aktivnošću .....	32
<b>Tablica 5.</b> Pregled prosjeka ocjena studenata koji se ne bave tjelesnom aktivnošću .....	33

## Grafikoni

<b>Grafikon 1.</b> Struktura ispitanika prema spolu .....	16
<b>Grafikon 2.</b> Naziv institucije na kojoj ispitanik studira .....	18
<b>Grafikon 3.</b> Bavljenje tjelesnom aktivnošću .....	19
<b>Grafikon 4.</b> Učestalost osjećaja nervoze i stresa .....	21
<b>Grafikon 5.</b> Poteškoće u kontroliranju važnih stvari u životu.....	21
<b>Grafikon 6.</b> Poteškoće pri obavljanju obaveza.....	22
<b>Grafikon 7.</b> Poteškoće pri kontroliranju ljutnje.....	23
<b>Grafikon 8.</b> Sigurnost u sposobnost rješavanja osobnih problema .....	24
<b>Grafikon 9.</b> Kontroliranje stresnih podražaja .....	24
<b>Grafikon 10.</b> Zabrinutost vezana za rješavanje akademskih obaveza na pravi način .....	25
<b>Grafikon 11.</b> Osjećaj panike izazvan kašnjenjem pri rješavanju akademskih obaveza .....	26
<b>Grafikon 12.</b> Lakoća rješavanja akademskih obaveza kada je potrebno.....	27
<b>Grafikon 13.</b> Motivacija vezana za rješavanje akademskih obaveza.....	27
<b>Grafikon 14.</b> Koncentracija pri rješavanju akademskih obaveza.....	28
<b>Grafikon 15.</b> Utjecaj stresa na akademski uspjeh .....	29
<b>Grafikon 16.</b> Utjecaj tjelesne aktivnosti na smanjenje stresa.....	30
<b>Grafikon 17.</b> Povezanost tjelesne aktivnosti i akademskog uspjeha.....	31



# Prilozi

## ANKETNI UPITNIK

### Utjecaj tjelesne aktivnosti studenata na razinu stresa i akademski uspjeh

Poštovani,

anketni upitnik sastavni je dio istraživanja koje se provodi svrhu pisanja završnog rada na Sveučilištu u Rijeci, Fakultetu za menadžment u turizmu i ugostiteljstvu na temu *Utjecaj tjelesne aktivnosti studenata na razinu stresa i akademski uspjeh*.

Anketni upitnik namijenjen je studentima a želi se istražiti utjecaj tjelesne aktivnosti na stres i akademski uspjeh studenata. Anketni upitnik je u potpunosti anoniman a rezultati će se zbirno koristiti u svrhu istraživanja i izrade rada.

Molimo Vas da na svako pitanje odgovorite što iskrenije i preciznije kako bi rezultati bili što vjerodostojniji. Za ispunjavanje upitnika potrebno je maksimalno 10 minuta.

Zahvaljujem na Vašem sudjelovanju i uloženoj trudu!

1. **Bavite li se nekim oblikom tjelesne aktivnosti (zaokružite jedan od odgovora)?**
  - a) Da, profesionalno
  - b) Da, rekreativno
  - c) Ne
  
2. **Koliko sati tjedno se bavite tjelesnom aktivnošću? (Ako je Vaš odgovor na prethodno pitanje bio NE, preskočite ovo pitanje) (zaokružite jedan odgovor).**
  - a) Do 1 sat tjedno
  - b) 1 – do 2 sata tjedno
  - c) 2 – do 3 sata tjedno
  - d) 3 – do 4 sata tjedno
  - e) Više od 4 sata tjedno

3. Na svako od postavljenih pitanja odgovorite jednim odgovorom koji najbolje opisuje učestalost navedenih aktivnosti na ljestvici od 1 – nikad, 2 – rijetko, 3 – povremeno, 4 – često, 5 – uvijek.

1. Koliko često ste se u posljednjih mjesec dana osjećali nervozno i pod stresom?	1	2	3	4	5
2. Koliko često ste u posljednjih mjesec dana osjećali kao da nemate kontrolu nad važnim stvarima u Vašem životu?	1	2	3	4	5
3. Koliko često ste u posljednjih mjesec dana osjećali da se ne možete nositi sa svim Vašim obavezama?	1	2	3	4	5
4. Koliko često ste se u posljednjih mjesec dana ljutili zbog stvari koje su bile izvan vaše kontrole?	1	2	3	4	5
5. Koliko često ste u posljednjih mjesec dana bili sigurni u svoju sposobnost za rješavanje osobnih problema ?	1	2	3	4	5
6. Koliko često ste u posljednjih mjesec dana bili u mogućnosti kontrolirati stresne podražaje u Vašem životu?	1	2	3	4	5

4. Ocijenite razinu Vašega slaganja s navedenim tvrdnjama koje se vežu uz Vaše stavove o akademskim obavezama. Svaku tvrdnju ocijenite s JEDNOM ocjenom na sljedećoj ljestvici: 1 – uopće se ne slažem; 2 – uglavnom se ne slažem; 3 – niti se slažem, niti se ne slažem; 4 – uglavnom se slažem; 5 – u potpunosti se slažem.

1. Često se brinem hoću li se ikada uspjeti nositi sa akademskim obavezama na način na koji bi trebao/la.	1	2	3	4	5
2. Često me uhvati panika ako kasnim sa rješavanjem akademskih obaveza	1	2	3	4	5
3. Poprilično dobro se "bacim na posao" kad god trebam riješiti neku akademsku obvezu	1	2	3	4	5
4. Uopće mi nije teško motivirati se kada trebam riješiti neku akademsku obvezu	1	2	3	4	5
5. Uopće mi nije teško skoncentrirati se kada trebam riješiti neku akademsku obvezu	1	2	3	4	5
6. Smatram da stres utječe na moj akademski uspjeh	1	2	3	4	5
7. Smatram da tjelesna aktivnost može pozitivno utjecati na smanjenje stresa	1	2	3	4	5
8. Vjerujem da postoji veza između tjelesne aktivnosti i akademskog uspjeha	1	2	3	4	5

5. Koji je Vaš Prosjek ocjena u prethodnoj akademskoj godini (zaokružite jedan odgovor)?

- a) 4.50 – 5.00
- b) 3.50 – 4.49
- c) 2.50 – 3.49
- d) 1.51 – 2.49

e) Nisam položio/la prethodnu godinu

<b>PODACI O ISPITANIKU</b>	
1. Spol:	a) Muški b) Ženski
2. Godina rođenja (upišite):	
3. Navedite instituciju na kojoj studirate/ste studirali (Sveučilište/Fakultet, dr.):	
4. Koju godinu i studij trenutno pohađate (molimo zaokružite) :	a) Pohađam 1 godinu sveučilišnog prijediplomskoga studija ili integriranog studija b) Pohađam 2 godinu sveučilišnog prijediplomskoga studija ili integriranog studija c) Pohađam 3 godinu sveučilišnog prijediplomskoga studija ili integriranog studija d) Pohađam 4 sveučilišnog prijediplomskoga studija ili integriranog studija e) Pohađam 5 godinu integriranog studija f) Pohađam 1 godinu sveučilišnog diplomskog studija g) Pohađam 2 godinu sveučilišnog diplomskoga studija h) Ostalo (napišite): _____.