

EFEKTI TJELESNE AKTIVNOSTI DJECE BEZ RODITELJSKOG STARANJA NA ANKSIOZNOST I SAMOPOŠTOVANJE

Sažetak

Cilj istraživanja je bio da se istraži da li osmosedmično tjelesno vježbanje utiče na nivo anksioznosti i samopoštovanje kod djece bez roditeljskog staranja. U istraživanju je dobrovoljno učestvovalo 25 siročadi uzrasta $11,04 \pm 0,84$ godina. Turska verzija opšte skale anksioznosti i Piers-Harrisova skala samopoimanja kod djece je primjenjena prije i poslije osmosedmičnog programa tjelesne aktivnosti. Podaci su obrađeni *SSPS 13*. Nivo značajnosti razlika je uzet na nivou 0.05. U analizi podataka je korištena deskriptivna statistika, Mann-Whitney U test, Wilcoxonov test i Spearman korelacija. Dobijeni rezultati pokazuju statistički značajne razlike ($P < 0,05$) između rezultata nivoa anksioznosti i samopoštovanja prije i poslije sprovođenja programa. Rezultati Spearmanove korelacije pokazuju da postoje statistički značajne korelacije između nivoa anksioznosti prije i poslije provedenog programa ($r = 0,974$; $p < 0,05$), nivoa anksioznosti i nivoa samopoštovanja prije programa ($r = -0,705$; $p < 0,05$), nivoa izmjerene anksioznosti prije programa i nivoa samopoštovanja nakon programa ($r = -0,674$; $p < 0,05$), nivoa anksioznosti nakon programa i nivoa samopoštovanja prije programa ($r = -0,717$; $p < 0,05$), nivoa anksioznosti i nivoa samopoštovanja poslije programa ($r = -0,697$; $p < 0,05$), nivo samopoštovanja prije i poslije programa ($r = -0,969$; $p < 0,05$). Može se zaključiti da tjelesna aktivnost ima blagotvorne efekte na djecu koja žive u sirotištu. Djeca koja su bez roditeljskog staranja suočeni su sa manjkom ljubavi i pažnje. Odsustvo ovih potreba rezultira depresivnim stanjima i psihološkim problemima. Učestvovanje djece u organizovanoj tjelesnoj aktivnosti može pomoći djeci koja žive bez roditeljskog staranja da budu jača, sretnija, zdravija i uspješnija u budućnosti.

Ključne riječi: djece bez roditeljskog staranja, anksioznost, samopoštovanje, tjelesna aktivnost