

# ISTRAŽIVANJE EFEKATA REKREATIVNOG VJEŽBANJA NA NIVO SAMOPOŠTOVANJA KOD STUDENATA

## **Sažetak**

*Cilj ovog istraživanja je da se sazna utjecaj 12-sedmične rekreacijske aktivnosti na samopoštovanje kod studenata. U tu svrhu je 40 studenata Health Service High-School of Düzce Univerziteta učestvovalo u studiji. Eksperimentalna grupa se sastojala od 20 studenata, a preostalih 20 studenata je bilo u kontrolnoj grupi. Upitnik samopoštovanja Cooper Smith kojeg je razvio Stanley Coopersmith (1967) je korišćen u studiji. Analiza podataka je vršena pomoću SPSS 16.0. Deskriptivna statistika, t-test za nezavisne uzorke, t-test za zavisne uzorke i Pearsonova korelativna analiza su korišćene za analizu podataka. Vrijednost značajnosti je bio 0,05. Nakon predtestiranja, eksperimentalna grupa je pristupila 12-sedmičnim rekreacijskim aktivnostima koje su bile jednom sedmično i trajale su 2 sata. Rekreacijske aktivnosti su se sastojale od dvoranskog fudbala, odbojke, plivanja i različitih edukacijskih igara. Posttestovi su vršeni nakon 12 sedmica na kraju programa. Dok nije bilo značajne promjene indeksa samopoštovanja prije i nakon testa kod kontrolne grupe ( $p > 0,05$ ), rezultati prije i nakon testa eksperimentalne grupe su se značajno razlikovali ( $p < 0,05$ ). Dalje, iako nije bilo značajne razlike indeksa samopoštovanja prije testa između kontrolne i eksperimentalne grupe ( $p > 0,05$ ) značajna razlika se pojavila nakon testa u indeksu samopoštovanja između kontrolne i eksperimentalne grupe ( $p < 0,05$ ). Također nije bilo značajnog odnosa starosne dobi i samopoštovanja ( $p > 0,05$ ). Rezultati ukazuju da su rekreacijske aktivnosti pozitivno utjecale na samopoštovanje kod studenata. Iz tog razloga treba predložiti da se studenti ohrabruju da učestvuju u rekreacijskim aktivnostima da se prostor kampusa prilagodi da odgovara rekreacijskim aktivnostima.*

**Ključne riječi:** rekreacijske aktivnosti, rekreacija, samopoštovanje, student.