

Utjecaj roditeljskih stilova na tjelesnu aktivnost djece

Krnjak, Ivana

Master's thesis / Diplomski rad

2024

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

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:117:739843>

Rights / Prava: [Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International/Imenovanje-Nekomercijalno-Bez prerada 4.0 međunarodna](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-04-02**



Repository / Repozitorij:

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
KINEZIOLOŠKI FAKULTET

Ivana Krnjak

UTJECAJ RODITELJSKIH STILOVA NA
TJELESNU AKTIVNOST DJECE

diplomski rad

Zagreb, srpanj, 2024.

TEMELJNA DOKUMENTACIJSKA KARTICA

Sveučilište u Zagrebu
Kineziološki fakultet
Horvaćanski zavoj 15, 10000 Zagreb, Hrvatska

DIPLOMSKI RAD

Naziv studija: Kineziologija; **smjer:** Kineziologija u edukaciji i jedrenje
Vrsta studija: sveučilišni
Razina kvalifikacije: integrirani prijediplomski i diplomski studij
Studij za stjecanje akademskog naziva: sveučilišna magistra kineziologije u edukaciji i jedrenju
Znanstveno područje: Društvene znanosti
Znanstveno polje: Kineziologija
Vrsta rada: Znanstveno-istraživački
Naziv diplomskog rada: Utjecaj roditeljskih stilova na tjelesnu aktivnost djece je prihvaćena od strane Povjerenstva za diplomске radove Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu u akademskoj godini 2023./2024. dana 30. travnja 2024. godine.
Mentor: doc. dr. sc Ana Žnidarec Čučković
Pomoć pri izradi:

Utjecaj roditeljskih stilova na tjelesnu aktivnost djece
Ivana Krnjak, 0034085729

Sastav Povjerenstva za ocjenu i obranu diplomskog rada i diplomskog ispita:

- | | | |
|----|--------------------------------------|----------------------|
| 1. | doc. dr. sc Ana Žnidarec Čučković | predsjednik - mentor |
| 2. | doc.dr.sc. Hrvoje Podnar | član |
| 3. | izv. prof. dr. sc. Sunčica Bartoluci | član |
| 4. | doc. dr. sc. Dario Novak | zamjena člana |

Broj etičkog odobrenja: 36/2024.

Rad je u tiskanom i elektroničkom (pdf format) obliku pohranjen u Knjižnici Kineziološkog fakulteta, Horvaćanski zavoj 15, Zagreb

BASIC DOCUMENTATION CARD

University of Zagreb
Faculty of Kinesiology
Horvacanski zavoj 15, 10000 Zagreb, Croatia

DIPLOMA THESIS

Title of study program: Kinesiology; course Kinesiology in Education and sailing

Type of program: University

Level of qualification: Integrated undergraduate and graduate

Acquired title: University Master of Kinesiology in Education and sailing

Scientific area: Social sciences

Scientific field: Kinesiology

Type of thesis: Scientific-research

Master thesis: has been accepted by the Committee for Graduation Theses of the Faculty of Kinesiology of the University of Zagreb in the academic year 2023/2024 on April 30, 2024.

Mentor: Ana Žnidarec Čučković, assistant prof.

Technical support:

Influence of parenting styles on children's physical activity

Ivana Krnjak, 0034085729

Thesis defence committee:

- | | |
|--|--------------------------|
| 1. <i>Assistant Prof. Ana Žnidarec Čučković</i> , PhD. | chairperson – supervisor |
| 2. <i>Assistant Prof. Hrvoje Podnar</i> , PhD. | member |
| 3. <i>Associate Prof. Sunčica Bartoluci</i> , PhD. | member |
| 4. <i>Assistant Prof. Dario Novak</i> , PhD. | substitute member |

Ethics approval number: 36/2024.

Printed and electronic (pdf format) version of thesis is deposited in Library of the Faculty of Kinesiology,
Horvacanski zavoj 15, Zagreb

Ovim potpisima se potvrđuje da je ovo završna verzija diplomskog rada koja je obranjena pred Povjerenstvom, s unesenim korekcijama koje je Povjerenstvo zahtijevalo na obrani te da je ova tiskana verzija istovjetna elektroničkoj verziji predanoj u Knjižnici.

Mentor:

doc. dr. sc Ana Žnidarec Čučković

Student:

Ivana Krnjak

UTJECAJ RODITELJSKIH STILOVA NA TJELESNU AKTIVNOST DJECE

Sažetak

Roditelji imaju ključnu ulogu u odgoju svoje djece, a način na koji pristupaju roditeljskim dužnostima može značajno oblikovati razvoj i ponašanje djece. Svaki roditelj prakticira određeni roditeljski stil koji može imati različit utjecaj na djecu. U ovom radu proučavana su tri specifična roditeljska stila: autoritativni, autoritarni i permisivni, te njihov utjecaj na tjelesnu aktivnost djevojčica koje treniraju odbojku. Cilj rada je istražiti povezanost između različitih roditeljskih stilova i razine tjelesne aktivnosti djevojčica u dobi od devet do trinaest godina koje rekreativno treniraju odbojku u Odbojkaškom klubu Ivanić-Grad. Istraživanje je provedeno putem anketnog upitnika upućenog roditeljima djevojčica koje treniraju odbojku. Upitnik je obuhvatio pitanja o roditeljskim stilovima te o tjelesnoj aktivnosti djece. Analizirani su odgovori roditelja kako bi se utvrdila povezanost između stilova roditeljstva i razine tjelesne aktivnosti njihovih kćeri. Rezultati istraživanja pokazuju kako ne postoji statistički značajna razlika u tjelesnoj aktivnosti djevojčica odgajanih autoritarnim i permisivnim roditeljskim stilom.

Ključne riječi: roditeljski stilovi, tjelesna aktivnost, roditelji, djeca, razvoj

Abstract

Parents play a crucial role in raising their children, and the way they approach parental duties can significantly shape the development and behavior of children. Every parent practices a certain parenting style, which can have different impacts on children. This paper examines three specific parenting styles: authoritative, authoritarian, and permissive, and their influence on the physical activity of girls who play volleyball. The aim of the paper is to explore the relationship between different parenting styles and the level of physical activity in girls aged nine to thirteen who recreationally train volleyball at the Volleyball Club Ivanić-Grad. The research was conducted through a survey questionnaire directed at the parents of the girls who train volleyball. The questionnaire included questions about parenting styles and children's physical activity. The parents' responses were analyzed to determine the correlation between parenting styles and the level of physical activity of their daughters. The results of the study show that there is no statistically significant difference in the physical activity of girls raised with authoritarian and permissive parenting styles.

Keywords: parenting styles, physical activity, parents, children, development

Sadržaj

1.	Uvod	1
2.	Razrada teme	4
2.1.	Roditeljstvo	4
2.2.	Roditeljski stilovi	5
2.2.1.	Autoritativan roditeljski stil.....	7
2.2.2.	Autoritaran roditeljski stil.....	7
2.2.3.	Permisivan roditeljski stil	8
2.3.	Tjelesna aktivnost djece.....	8
3.	Ciljevi i hipoteze.....	10
3.1.	Problem rada	10
3.2.	Cilj rada	10
3.3.	Hipoteze istraživanja	10
4.	Metode istraživanja	11
4.1.	Uzorak ispitanika.....	11
4.2.	Opis eksperimentalnog postupka	11
4.3.	Opis mjernih instrumenata i varijabli	11
4.4.	Metode obrade podataka.....	14
5.	Rezultati	15
5.1.	Roditeljski stilovi	15
5.2.	Tjelesna aktivnost djece.....	15
5.3.	Dominantan roditeljski stil – sekundarni dominantni	16
5.4.	Tjelesna aktivnost djece s obzirom na sekundarni dominantni roditeljski stil	16
5.5.	T- test za nezavisne uzorke	18
6.	Rasprava	19
7.	Zaključak	21
8.	Literatura.....	22

1. Uvod

Prema podacima Državnog zavoda za statistiku iz 2021. godine, u Hrvatskoj postoji 767.406 obitelji s djecom. Najveći broj čine obitelji s jednim djetetom kojih je 402.943. Roditelji čine stup obitelji te rođenjem djeteta dobivaju vrlo važnu ulogu – odgoj djeteta. Time snose veliku odgovornost koja podrazumijeva prenošenje svojih znanja, iskustava, vrijednosti, navika i vještina na dijete. Ljudi su različiti upravo po svojoj naravi, iskustvima, navikama, vještinama itd. Roditelji svoju djecu odgajaju na sebi specifičan, individualan način. Dijete usvaja i uči iz svoje okoline, ponajviše od roditelja. Stoga su roditelji ključan i temeljan faktor u odgoju djeteta. „Roditeljski stil odnosi se na emocionalni kontekst unutar kojeg se ostvaruje interakcija djeteta i roditelja te je definiran različitim dimenzijama“ (Raboteg-Šarić i sur., 2011, str. 374). Znanstvenici su definirali nekoliko roditeljskih odgojnih stilova kojima opisuju emocionalnu klimu koja se javlja između roditelja i djeteta. Prva tri stila roditeljstva identificirala je razvojna psihologinja Diana Baumrind na Sveučilištu Kalifornija, Berkeley, u svojoj studiji iz 1967. godine, "Prakse brige o djeci koje prethode trima obrascima ponašanja predškolske djece". Najčešće proučavani roditeljski stilovi proizašli iz prethodno spomenutog rada su tri roditeljska stila: autoritativni, autoritarni i permisivni roditeljski stil. Upravo ta tri stila biti će proučavana u ovom radu. U središtu interesa ovog rada nalaziti će se djeca i njihova tjelesna aktivnost. Analizirati će se tjelesna aktivnost djevojčica u starosti od devet do trinaest godina koje rekreativno treniraju odbojku u Odbojkaškom klubu Ivanić–Grad, te utjecaj autoritativnog, autoritarnog i permisivnog roditeljskog stila na njihovu tjelesnu aktivnost. Roditelji spomenutih djevojčica biti će uzorak na kojem će se temeljiti istraživanje. Proveden je upitnik pomoću kojeg se doznalo kojim roditeljskim stilom se svaki pojedini roditelj dominantno služi. Drugi dio upitnika sadržavao je pitanja o tjelesnoj aktivnosti djece. Svjetska zdravstvena organizacija definira tjelesnu aktivnost kao svaki pokret tijela koji je izveden aktivacijom skeletnih mišića, a rezultira potrošnjom energije. Tjelesna aktivnost tijekom dana može se kumulirati u transportu, kućanstvu, na poslu ili u slobodno vrijeme. Preporuke Svjetske zdravstvene organizacije (2020) za tjelesnu aktivnost djece i adolescenata (5 – 17 godina) su slijedeće:

1. Sva djeca i mladi bi trebali biti uključeni u tjelesne aktivnosti umjerenog do visokog intenziteta najmanje 60 minuta do nekoliko sati svaki dan (npr. preskakivanje vijače, ples, kućanski poslovi i sl.).

2. Tjelesne aktivnosti visokog intenziteta koje su usmjerene na jačanje mišića i kostiju, trebalo bi provoditi najmanje dva dana u tjednu (npr. vježbe s elastičnom gumom, s vlastitom težinom, s utezima, s gimnastičkom pilates loptom, čučnjeve, različite statičke vježbe, „plank“ izdržaje i sl.).

3. Sva djeca i mladi bi trebali što više smanjiti količinu vremena provedenog sjedeći tijekom dužeg razdoblja (npr. napraviti vježbe istezanja, prošetati po stanu/kući i sl.).

Jureša, Musil, Majer i Petrović (2010) proveli su istraživanje na uzorku od 2869 djece i adolescenata u Hrvatskoj. U fokusu istraživanja bila je prehrana i tjelesna aktivnost učenika prvih i osmih razreda osnovne škole kao i učenika trećih razreda srednje škole. Glede tjelesne aktivnosti ustanovljeno je kako u prvom razredu osnovne škole 71,7 % učenica i 54,0 % nije dovoljno tjelesno aktivno, u osmom razredu 78,3 % učenica i 49,9 % učenika, a u trećem razredu srednje škole 86,2 % učenica i 66,8 % učenika nije dovoljno tjelesno aktivno, odnosno aktivni su manje od 4 puta tjedno (visokog intenziteta). Uočljivo je kako se tjelesna aktivnost smanjuje sa povećanjem broja godina. Brojna istraživanja svjedoče o problemu tjelesne neaktivnosti koja je rezultat današnjeg načina života. Global Matrix (Pedišić i sur., 2022) predstavlja izvješća o tjelesnoj aktivnosti djece i adolescenata koja obuhvaća 57 zemalja. Izvješće o tjelesnoj aktivnosti djece i adolescenata u Hrvatskoj iz 2022. godine iznosi brojne zaključke. Rezultati istraživanja pokazuju kako zastupljenost djece i adolescenata koji provode najmanje 60 minuta dnevno u tjelesnoj aktivnosti umjerenog do visokog intenziteta je u rasponu od 13,0 % (među djevojčicama u dobi od 15 godina) do 30,9 % (među dječacima u dobi od 11 godina). Zastupljenost djece i adolescenata koji provode najmanje 60 minuta dnevno tijekom barem četiri dana tjedno u tjelesnoj aktivnosti umjerenog do visokog intenziteta je u rasponu od 45,5 % (među djevojčicama u dobi od 15 godina) do 76,1 % (među dječacima u dobi od 11 godina). Zastupljenost tjelesne aktivnosti niža je među djevojčicama nego među dječacima i u proteklih 10 godina, razina tjelesne aktivnosti djece i adolescenata se snizila.

Napredak tehnologije, povećanje vremena provedenog pred različitim digitalnim zaslonima rezultira povećanim vremenom u sedentarnom ponašanju, a smanjenjem vremena provedenog u tjelesnoj aktivnosti. Tjelesna neaktivnost dovodi do brojnih posljedica na cjelokupno zdravlje. Roditelji mogu izravno ili neizravno utjecati na stavove djece o tjelesnoj aktivnosti. Beets, Cardinal i Alderman (2010) zaključuju kako je veća vjerojatnost da će djeca biti tjelesno aktivnija ukoliko roditelji pokazuju podršku na način da omoguće djetetu sudjelovanje u sportskim aktivnostima, ukoliko voze djecu na treninge ili jednostavno gledaju sportske aktivnosti u kojima njihova djeca sudjeluju. Sustavni pregled radova "Povezanost tjelesne

aktivnosti roditelja i djeteta” govori kako postoji slab pozitivan odnos između tjelesne aktivnosti roditelja i djeteta bez obzira na dob djeteta, spol roditelj-dijete i tip tjelesne aktivnosti.

Ovim radom ustanoviti će se kojim roditeljskim stilom se služe roditelji djevojčica koje treniraju odbojku. Utvrditi će se postoji li statistički značajna razlika u količini tjelesne aktivnosti djece koja su odgajana različitim roditeljskim stilovima - autoritativnim, autoritarnim i permisivnim. Kako se radi o djevojčicama koje treniraju odbojku tri puta tjedno u trajanju od sat vremena, pretpostaviti ćemo da se radi o tjelesno dovoljno aktivnoj djeci odnosno da zadovoljavaju preporukama Svjetske zdravstvene organizacije.

2. Razrada teme

2.1. Roditeljstvo

Roditeljstvo je proces koje uključuje odgovornosti, dužnosti i uloge povezane s podizanjem i njegovanjem djeteta od djetinjstva do odrasle dobi. Obuhvaća različite aspekte kao što su pružanje fizičke skrbi, emocionalne podrške, obrazovanja, discipline i usmjeravanja kako bi se osigurao djetetov cjelokupni razvoj i dobrobit. Roditeljstvo također uključuje stalni proces prilagodbe promjenjivim potrebama djeteta kako raste i razvija se. Prema autorici Galinsky (1987), roditeljske vještine se unaprjeđuju simultano s razvojem djeteta. Djetetov razvoj oblikuje razvoj roditelja, pomičući roditelje iz faze u fazu unaprjeđujući vještine. Galinsky je predložila šest stadija roditeljstva koji su u skladu s djetetovim razvojnim fazama: U prvom stadiju roditelji stvaraju sliku o budućnosti jednom kada se dijete rodi. Razmišljaju o odgovornostima i izazovima koje ih čekaju. Drugi stadij traje od rođenja do 18 - 24 mjeseca. Roditelji ostvaruju privrženost s bebom. Sljedeći autoritativni je stadij (2-5 godina) u kojoj roditelji postavljaju granice i pravila za svoju djecu. Četvrti stadij je stadij interpretacije (5 godina – adolescencija) tijekom koje roditelji uče djecu da razumiju perspektive drugih. Roditelji pomažu djeci u snalaženju u društvenim situacijama. Slijedi međuovisnost (tijekom adolescencije) kada obitelji balansiraju između veće slobode za dijete i roditeljskog autoriteta. Posljednji stadij javlja se tijekom kasne adolescencija s prelaskom u odraslu dob kada djeca postižu potpunu neovisnost. Izrazito bitan četvrti je stadij - determiniran roditeljskom osobnom percepcijom djetetovog poželjnog i nepoželjnog ponašanja. Roditelji potiču dijete na kritičko razmišljanje, samostalno rješavanje problema i donošenje odluka. Potiču dijete da preuzima odgovornost za svoje postupke i razlikuje što je dobro ili loše za okolinu i njega/nju. Pedagog Jim Fay i liječnik i psihijatar za odrasle i djecu Foster Cline (2006) u svojoj knjizi „Roditeljstvo s ljubavlju i logikom“ ističu kako takvi roditelji svojoj djeci postavljaju pitanja i nude izbor. Umjesto da govore svojoj djeci što da rade, oni stavljaju teret donošenja odluka na njihova ramena. Roditelji uspostavljaju mogućnosti unutar ograničenja.

2.2. Roditeljski stilovi

Roditeljski stilovi odnose se na cjelokupni pristup koji roditelji koriste u odgoju svoje djece. Obuhvaćaju kombinaciju stavova, ponašanja i strategija koje roditelji koriste kako bi socijalizirali svoju djecu, oblikovali njihovo ponašanje i utjecali na njihov razvoj. Keresteš, Brković i Jagodić (2012) definiraju stil roditeljstva kao kompleksan skup roditeljskih stavova i uvjerenja prema djetetu koji oblikuju emocionalnu atmosferu u kojoj se manifestiraju različiti oblici roditeljskog ponašanja. Diana Baumrind, klinička i razvojna psihologinja prvi put predstavila je svoj koncept roditeljskih stilova 1960-ih. Provela je opsežno istraživanje na djeci predškolske dobi i njihovim roditeljima, što je dovelo do identifikacije tri početna stila roditeljstva: autoritativnog, autoritarnog i permisivnog. U svom radu 1966. godine pod naslovom "Učinci autoritativne roditeljske kontrole na ponašanje djeteta" postavila je temelje za mnoga kasnija istraživanja u području roditeljstva i razvoja djeteta. Tri primarna stila roditeljstva identificirana su na temelju dimenzija reagiranja (emocionalna toplina i podrška) i zahtjevnosti (kontrola i očekivanja). Svaki stil ima različite utjecaje na razvoj djeteta. Liu i Wang (2021) opisuju emocionalnu toplinu roditelja kao pristup koji uključuje pohvaljivanje dječjeg poželjnog ponašanja, pružanje posebne pažnje i bezuvjetne ljubavi te izražavanje privrženosti. Također, podrazumijeva poticanje djetetovog razvoja kroz kontinuiranu podršku i stimulativno okruženje. Roditeljska kontrola odnosi se na skup strategija i postupaka koje roditelji koriste kako bi usmjeravali i nadzirali ponašanje, razvoj i donošenje odluka svoje djece. To uključuje postavljanje pravila, očekivanja i granica s ciljem osiguravanja sigurnosti, poticanja discipline i promicanja poželjnih ponašanja. Kada roditelji pokazuju visoku razinu kontrole i visoku razinu emocionalne topline, tada se radi o autoritativnom roditeljskom stilu. Visoku kontrolu uz malo emocionalne topline iskazuju autoritarni roditelji. Permisivni ili popustljivi roditelji temelje se na niskoj kontroli i visokoj razini emocionalne topline. Način i stupanj kontrole roditelja može značajno utjecati na emocionalni, socijalni i kognitivni razvoj djeteta. Kognitivni razvoj odnosi se na promjene u intelektualnim vještinama, kao što su pažnja, pamćenje, akademsko i svakodnevno znanje, rješavanje problema, mašta, kreativnost i jezične sposobnosti. Socijalni i emocionalni razvoj podrazumijeva promjene u emocionalnoj komunikaciji, razumijevanju sebe, znanje o drugim ljudima, interpersonalne vještine, prijateljstva, intimni odnosi, te moralno zaključivanje i ponašanje. U svojim radovima "Prakse brige o djeci koje prethode trima obrascima ponašanja predškolske djece" (1967) i "Trenutni obrasci roditeljske autoritarnosti" (1971) Baumrind je otkrila da su djeca autoritarnih roditelja relativno povučena, nezadovoljna i nepovjerljiva, dok su djeca permisivnih roditelja bila

“najmanje samostalna, sklona istraživanju i samokontrolirana”. Nasuprot tome, djeca autoritativnih roditelja bila su najviše samostalna i najzadovoljnija u odnosu na djecu permisivnih i autoritarnih roditelja. Modernija istraživanja potvrđuju Baumrindine zaključke. Lavrič i Naterer (2020) proveli su međunarodnu studiju o učincima izloženosti različitim stilovima roditeljstva na životno zadovoljstvo. Uzorak se sastojao od mladih ljudi u dobi od četrnaest do dvadeset devet godina, koji dolaze iz deset različitih zemalja jugoistočne Europe. Rezultati su pokazali kako izloženost autoritativnom stilu roditeljstva tijekom djetinjstva doprinosi višim razinama životnog zadovoljstva u kasnijim godinama.

Tablica 1. Prikaz karakteristika roditeljskih stilova

Roditeljski stil	Emocionalna toplina	Kontrola
Autoritativan	visoka	visoka
Autoritaran	niska	visoka
Permisivan	visoka	niska

Radi razumijevanja karakteristika roditeljskih stilova Pruett i Pruett (2009) u praktičnom smislu kroz realnu situaciju pokazuju kako roditelji različitih roditeljskih stilova rješavaju situaciju kada se dijete žali da je gladno. Autoritativan roditelj zadržava kontrolu, no također pokazuje toplinu i otvorenost u komunikaciji sa svojim djetetom. „Sigurno si gladan; nije bilo puno hrane za ručak. Malo voća može te zadovoljiti do večere, ali ne želim da pokvariš jedno od svojih omiljenih jela, pa hajde da vidimo što možeš raditi da se odvratiš od hrane dok ja završim kuhanje.“ Autoritaran roditelj bi tada mogao jednostavno reći: „Nećeš umrijeti od gladi. Trebao si jesti više za ručak.“ Time roditelj demonstrira nisku razinu emocionalne topline, potpuno nerazumijevanje djeteta, a s druge strane visoku razinu kontrole. U istoj situaciji, roditelj bi mogao odgovoriti djetetu: „Možeš uzeti užinu ako ti treba - sve što želiš.“ Ovdje uviđamo permisivan roditeljski stil u kojemu je kontrola niska, a emocionalna toplina jasno izražena.

„Samopoštovanje je najvažniji aspekt samorazvoja jer vrednovanje vlastitih sposobnosti utječe na naša emocionalna iskustva, buduća ponašanja i dugoročnu psihološku prilagodbu” (Berk, 2004). Djeca čiji roditelji pokazuju toplinu i prihvaćanje često razvijaju visoko samopoštovanje, dok djeca kontrolirajućih roditelja često doživljavaju osjećaj neadekvatnosti. Popustljivi roditelji su povezani s djetetovim nerealno visokim samopoštovanjem (Berk, 2004).

2.2.1. Autoritativan roditeljski stil

Autoritativan roditeljski stil naziva se još demokratski i dosljedan. Odlikuje se ravnotežom između visoke razine zahtjevnosti tj. kontrole i visoke razine topline i podrške. Roditelji pružaju podršku i razumijevanje te stvaraju sigurnu i pozitivnu emocionalnu klimu. Nisu usmjereni na strogu kontrolu, već na vođenje i podršku. Prema Vasti i sur. (1998), autoritativni roditelji su brižni i empatični prema svojoj djeci, istovremeno postavljajući jasne granice i održavajući stabilno i predvidljivo okruženje. Potiču svoju djecu da izražavaju svoja mišljenja i osjećaje, što stvara otvorenu i iskrenu komunikaciju unutar obitelji. Djeca takvih roditelja općenito su radoznala, samopouzdana, akademski uspješna i neovisna. Zahedani i sur. (2016) proveli su istraživanje na uzorku od 310 studenata, čiji rezultati pokazuju da su autonomija, roditeljska uključenost i toplina važni prediktori akademskih postignuća. Osim toga, istraživanje je otkrilo snažnu pozitivnu povezanost između autoritativnog stila roditeljstva i akademskog uspjeha učenika, naglašavajući ključnu ulogu roditeljskog pristupa u obrazovnim rezultatima djece. Samopouzdanje je vrlo bitna stavka pri uključivanju djece u sport. Samopouzdanje je osjećaj i osobno uvjerenje u vlastitu kompetentnost. Osjeća li se dijete da je dovoljno sposobno ovisiti će o interakciji sa njegovom okolinom tj. primarno o interakciji sa njemu bitnim osobama – u prvom redu to su roditelji. Dakako, visoka i pozitivna emocionalna klima unutar autoritativnog roditeljskog stila pospješuje samopouzdanje djeteta.

2.2.2. Autoritaran roditeljski stil

Autoritaran, autokratski ili strogi odgojni roditeljski stil karakterizira visoka razina kontrole i zahtjevnosti, uz nisku razinu topline i emocionalne podrške. Roditelji koji prakticiraju ovaj stil teže strogom provođenju pravila i očekuju od djece bespogovorno poštovanje i poslušnost te pred djecu postavljaju visoke zahtjeve. Često koriste kazne ukoliko djeca prekrše neka pravila i rijetko pružaju objašnjenja za svoja pravila ili odluke. Autoritarni roditelji također mogu biti manje osjetljivi na emocionalne potrebe svoje djece i mogu pokazivati manje topline i empatije u interakcijama s njima. Dijete tada potiskuje svoje emocije što može dovesti do problema sa samopouzdanjem, tjeskobom i depresijom, Također mogu imati problema sa emocionalnom inteligencijom i razvojem zdravih odnosa kasnije u životu (Alegre, 2010; Nastas i Sala, 2012). Berk (2004) govori kako autoritarni roditelji donose odluke za svoje dijete i očekuju da dijete prihvati njihovu riječ bez pogovora te da su djeca ovakvih roditelja anksiozna, nesretna i niskog samopouzdanja.

2.2.3. Permisivan roditeljski stil

Permisivan ili popustljiv roditeljski stil visoko je na razini emocionalne topline i podrške, a nisko na razini kontrole i zahtjevnosti. Permisivni roditelji su ili pretjerano popustljivi ili nepažljivi i koriste premalo kontrole. Oni ne postavljaju mnogo pravila i ograničenja te izbjegavaju sukobe s djecom. Dopuštaju djeci da donose odluke za sebe u dobi u kojoj to još nisu spremna raditi. Samim time djeca često donose odluke koje nisu dobre za njih. Djeca permisivnih roditelja su često impulzivna, neposlušna i buntovna (Berk 2004). Prema istraživanju Raboteg-Šarić, Sakoman i Brajša-Žganec (2002), utvrđeno je da su slabiji nadzor roditelja i manja podrška povezani sa svim ispitivanim oblicima neprimjerenog ponašanja djece, kao i s češćim problematičnim ponašanjem u školi, devijantnim ponašanjem, te pušenjem i konzumiranjem alkohola. Razlog tomu je zasigurno smanjena kontrola i velika sloboda unutar roditeljskog stila.

2.3. Tjelesna aktivnost djece

Svjetska zdravstvena organizacija (2023) tjelesnu aktivnost definira kao svaki pokret tijela koji je izveden aktivacijom skeletnih mišića, a rezultira potrošnjom energije. Akumulira se tijekom dana i iznosi 25 – 50 % dnevnog utroška energije. Djeca su tjelesno aktivna u školi, u slobodno vrijeme, u transportu i u kućanstvu. Tjelesna aktivnost je ključna za zdrav razvoj djece jer doprinosi njihovom tjelesnom fitnessu, jačanju mišića i kostiju, te održavanju zdrave tjelesne mase. Minimum potreban za poboljšanje dječje koncentracije i pažnje ustanovili su Harris i sur. (2018) koji su proveli četverotjedno istraživanje na uzrastu djece školske dobi. Utvrdili su da svakodnevne kratke šestominutne koordinirano-bilateralne tjelesne aktivnosti mogu poboljšati pažnju i koncentraciju kod učenika petih razreda tijekom četiri tjedna. Osim što uvelike utječe na tjelesno zdravlje, tjelesna aktivnost pozitivno utječe i na mentalno zdravlje te pridonosi procesu socijalizacije. Razni psihički poremećaji pogađaju mlade ljude u neproporcionalnim stopama u odnosu na mnoge druge skupine stanovništva. U pregledu preglednih radova, Biddle i Asare (2011) analiziraju učinke tjelesne aktivnosti na samopoštovanje, kognitivno funkcioniranje, sjedilačko ponašanje i mentalno zdravlje kroz sažeti pregled postojećih istraživanja. Učinci tjelesne aktivnosti posebno su izraženi u poboljšanju samopoštovanja, barem u kratkoročnom razdoblju. Rezultati istraživanja ukazuju na to da je tjelesna aktivnost povezana sa smanjenim rizikom od razvoja depresije kod mladih, dok je viša razina sjedilačkog ponašanja tijekom adolescencije povezana s povećanim rizikom od razvoja simptoma anksioznosti i depresije. U današnjem modernom svijetu koji je posvećen razvoju tehnologije i

korištenju iste, što rezultira sedentarnim ponašanjem i posljedično ugrožava zdravlje, bitno je biti svjestan čovjekove potrebe za tjelesnom aktivnošću. Za djecu i mlade nužno je usvojiti poželjne obrasce ponašanja kako bi se razvili u zdrave ljude. U tome ih naravno trebaju usmjeravati autoriteti, ponajviše roditelji. Su i sur. (2022) proveli su meta-analizu 112 radova istražujući povezanost između utjecaja roditelja i razine tjelesne aktivnosti djece i adolescenata. Zaključili su da je razina tjelesne aktivnosti djece i adolescenata viša kada primaju odobrenje, podršku i nagradu od svojih roditelja. Sistematični pregled trideset devet radova pokazao je da je u velikoj većini studija uočen slab pozitivni odnos između tjelesne aktivnosti roditelja i djece, bez obzira na dob djeteta, spol roditelja-djeteta i vrstu tjelesne aktivnosti Petersen i sur. (2020). Dakle, roditeljska potpora je bitna u poticanju djece na tjelesnu aktivnost dok tjelesna aktivnost roditelja nije u korelaciji sa tjelesnom aktivnošću djeteta. Sve češće se javlja problem pretilosti kod djece koji je prouzrokovan pretjeranim unosom energije kroz hranu i nedovoljnom potrošnjom energije kroz tjelesnu aktivnost. Djeca se sve manje samostalno odlučuju na igru te radije vrijeme provode pred ekranima što rezultira sedentarnim ponašanjem. Vježbanje ili trening je oblik tjelesne aktivnosti koji uobičajeno uključuje ponavljanje određenih kretnji kroz neko vrijeme sa zadanim ciljem. Provedeno je istraživanje na uzorku od dvadesetero djece prosječne dobi od deset godina. Zaključeno je kako organiziranim sportom (treningom) možemo utjecati na povećanje količine tjelesne aktivnosti kod djece i adolescenata, te na smanjenje sedentarnog ponašanja, odnosno vremena koje djeca provode ispred ekrana (Mavrinac, 2022). Redovito vježbanje pomaže djeci da ostanu aktivna, potiče njihov fizički razvoj i doprinosi formiranju pozitivnih navika poput razvoja discipline. Jedan od načina roditeljskog utjecaja na povećanje tjelesne aktivnosti djece zasigurno može i treba biti usmjeravanje djeteta u organizirani sport.

3. Ciljevi i hipoteze

3.1. Problem rada

U ovom radu baviti ćemo se analizom tri roditeljska stila. Nakon analize autoritativnog, autoritarnog i permisivnog roditeljskog stila, pomoću anketnog upitnika doći ćemo do rezultata kojim roditeljskim stilom i u kojem postotku se koriste ispitanici – roditelji. Ispitati ćemo tjelesnu aktivnost djece svakog ispitanika. Posebnu pažnju obratiti ćemo na aktivnu djecu, odnosno na njihove roditelje i roditeljski stil kojim se služe u odgoju svog djeteta. Ovim postupkom izvršiti će se analiza roditeljskih stilova i njihova utjecaja na tjelesnu aktivnost djece radi unapređenja tjelesne aktivnosti djece.

3.2. Cilj rada

Cilj ovog istraživanja je utvrditi ulogu roditeljskih stilova u tjelesnoj aktivnosti djece. Primarni cilj je utvrditi postoji li statistički značajna razlika u količini tjelesne aktivnosti djece koja su odgajana različitim roditeljskim stilovima. Ovim radom želi se ustanoviti kojim roditeljskim stilom se služe roditelji aktivne djece, odnosno je li pojedini roditeljski stil prediktor za povećanu tjelesnu aktivnost djece.

3.3. Hipoteze istraživanja

H₁ - Postoji statistički značajna razlika tjelesne aktivnosti djece različitih roditeljskih stilova.

H₂ - Djeca odgajana autoritativnim roditeljskim stilom su tjelesno aktivnija u odnosu na djecu autoritarnog i permisivnog roditeljskog stila.

H₃ - Djeca odgajana permisivnim roditeljskim stilom tjelesno su manje aktivna u odnosu na djecu autoritarnog i autoritativnog roditeljskog stila.

4. Metode istraživanja

4.1. Uzorak ispitanika

Uzorak ispitanika sastojao se od dvadeset roditelja djevojčica koje treniraju odbojku u Odbojkaškom klubu Ivanić-Grad. Osamdeset posto ispitanika činile su žene, dok je samo dvadeset posto muškaraca. Točnije, šesnaest je ispitanica (Ž) i četiri ispitanika (M) sudjelovalo u istraživanju. Prosječna dob svih ispitanika iznosi 40,85 godina, dok su njihova djeca prosječne dobi 10,75 godina. Minimalna dob roditelja je 32 godine, a maksimalna 52 godine. Minimalna dob djece je 8 godina, a maksimalna 12 godina. Pri pripremi za istraživanje očekivani uzorak činio je četrdeset ispitanika, no pri provedbi samog istraživanja odazvalo se upola manje ispitanika. Svi sudionici bili su upoznati s predmetom i ciljem istraživanja. Istraživanje je odobrilo Povjerenstvo za znanstveni rad i etiku Kineziološkog fakulteta.

Tablica 2. Deskriptivni pokazatelji ispitanika

	N	Varijabla	AS (min-max)
Roditelji	20 16 Ž 4 M	Dob (god)	40,85 (32 - 52)
		Dob djece (god)	10,75 (8 - 12)

4.2. Opis eksperimentalnog postupka

Za potrebe provedbe istraživanja kontaktirana je trenerica odbojkaškog kluba te roditelji djece koja treniraju odbojku. Roditelji su bili upoznati sa načinom provedbe istraživanja te anketnim upitnikom čiji su rezultati prikupljeni i temeljito obrađeni. Anketni upitnik proveden je tijekom lipnja 2024. godine. Prikupljeni podatci uneseni su u „MS Excel“ i obrađeni u programu „Statistica 14.1.0.8.“

4.3. Opis mjernih instrumenata i varijabli

Podaci su prikupljeni pomoću anketnog upitnika provedenog unutar softvera „Google obrasci“. Upitnik se sastojao od tri dijela. Prvi dio činila su opća pitanja koja se odnose na demografske podatke – spol roditelja, dob roditelja i dob djeteta.

Drugi dio odnosio se na roditeljski odgojni stil. Tvrdnje vezane za roditeljske stilove nastale su prevođenjem na hrvatski jezik upitnika Robinsona i sur. (1995) „Authoritative, authoritarian, and permissive parenting practices: Development of a new measure”, „Autoritativni, autoritarni i permisivni roditeljski stilovi: Razvoj nove mjere. Ispitanici su na pitanja odgovarali prema Likertovoj skali od pet stupnjeva (1 – nikad, 2 – rijetko, 3 – ponekad, 4 – često, 5 – uvijek). Pitanja u drugom dijelu upitnika grupiraju se u tri skupine, a to su: autoritarni roditeljski stil, autoritativni roditeljski stil i permisivni roditeljski stil. Trinaest je pitanja vezano za autoritarni, trinaest za autoritativni i četiri pitanja vezana su za permisivni roditeljski stil.

Tvrdnje vezane uz autoritarni stil jesu:

1. *Kada me dijete pita zašto mora nešto učiniti, kažem mu da je to zato što sam ja tako rekao, jer sam ja roditelj ili jer tako želim.*
2. *Kažnjavam svoje dijete oduzimajući mu privilegije (npr. TV, igre, posjećivanje prijatelja).*
3. *Vičem kada ne odobravam ponašanje svoj djeteta.*
4. *Imam izljeve bijesa prema djetetu.*
5. *Udaram svoje dijete kada mi se ne sviđa njegovo ponašanje.*
6. *Koristim kritiku kako bi poboljšao ponašanje svog djeteta.*
7. *Koristim prijetnje u obliku kazne bez opravdanja.*
8. *Kažnjavam dijete uskraćivanjem pokazivanja emocija prema njemu (npr. poljubaca, maženja).*
9. *Otvoreno kritiziram dijete kada ne dostigne moja očekivanja.*
10. *Teško mijenjam način na koji moje dijete misli ili kako se osjeća.*
11. *Imam potrebu ukazivati na već prošle probleme u ponašanju djeteta kako bi bio siguran da ih neće ponoviti.*
12. *Podsjećam dijete da sam ja njegov roditelj.*
13. *Podsjećam dijete na sve stvari koje radim ili koje sam napravio za njega.*

Tvrdnje vezane uz autoritativni stil jesu:

1. *Reagiram na potrebe i osjećaje svojeg djeteta.*
2. *Uzimam u obzir želje svojeg djeteta prije nego što ga zamolim da nešto učini.*
3. *Otvoreno kažem djetetu kako se osjećam kada se ponaša dobro/loše.*
4. *Potičem dijete da razgovara o svojim osjećajima i problemima.*
5. *Potičem dijete da slobodno izražava svoje mišljenje, čak i kada se ne slaže sa mnom.*
6. *Objašnjavam djetetu razloge zbog koji nešto očekujem od njega.*
7. *Pružam utjehu i razumijevanje kad je moje dijete uznemireno.*
8. *Pohvaljujem svoje dijete.*
9. *Uzimam u obzir želje djeteta kada planiram obiteljske aktivnosti (putovanja, praznici, itd.)*
10. *Poštujem djetetovo mišljenje i potičem ga da ga izražava.*
11. *Prema djetetu se ponašam kao prema ravnopravnom članu obitelji.*
12. *Djetetu dajem razloge zbog kojih nešto očekujem od njega.*
13. *Ugodno mi je kada sam sa svojim djetetom.*

Tvrdnje vezane uz permisivni stil jesu:

1. *Teško mi je disciplinirati moje dijete.*
2. *Popuštam djetetu kada se pobuni oko nečega.*
3. *Razmazio/la sam svoje dijete.*
4. *Ignoriram loša ponašanja svog djeteta*

Treći dio činila su pitanja o tjelesnoj aktivnosti djeteta i način provedbe slobodnog vremena odnosno sedentarnom ponašanju. Tvrdnje vezane za tjelesnu aktivnost djece činila su pitanja preuzeta iz znanstvenog članka Jaballas i sur. (2011) : „Parents' perceptions of their children's weight, eating habits, and physical activities at home and at school“ , “Percepcija roditelja o težini, prehrambenim navikama i tjelesnim aktivnostima njihove djece kod kuće i u školi”. Sedam je pitanja koja se temelje na vrstama aktivnosti i učestalost aktivnosti tjedno koje dijete obavlja.

1. *Koliko dana tjedno (u prosjeku) Vaše dijete pješači ili vozi bicikl u školu?*
2. *Koliko dana tjedno (u prosjeku) Vaše dijete organizirano trenira u sportskom klubu?*
3. *Koliko dana tjedno (u prosjeku) Vaše dijete sudjeluje u tjelesnoj aktivnosti na satovima Tjelesne i zdravstvene kulture?*
4. *Koliko često u tjednu Vaše dijete provodi u igri na otvorenom?*
5. *U prosjeku, koliko sati tjedno Vaše dijete gleda Tv?*
6. *Koliko u prosjeku sati tjedno Vaše dijete koristi računalo?*
7. *Koliko u prosjeku sati tjedno Vaše dijete igra video igre?*

4.4. Metode obrade podataka

Dobiveni podaci su analizirani i obrađeni u programu Statistica verzija 14.1.0.8. Za sve podatke izračunati su deskriptivni pokazatelji (aritmetička sredina – AS, minimum – Min, maksimum – Max i standardna devijacija – SD). Uz to, za utjecaj i povezanost korištena je parametrijska statistička metoda t – test za nezavisne uzorke.

5. Rezultati

5.1. Roditeljski stilovi

Pomoću deskriptivne statistike utvrđeno je kako su roditelji u prosjeku ostvarili 4,49 bodova na skali autoritativnosti. 2,31 bod ostvarili su na skali permisivnosti te 2,01 bod na skali autoritarosti.

Tablica 3. Roditeljski stilovi

	N	Minimum	Maximum	AS
Autoritativan	20	3,92	5,00	4,49
Permisivan	20	1,25	3,75	2,31
Autoritaran	20	1,31	3,00	2,01

5.2. Tjelesna aktivnost djece

Deskriptivnom statistikom utvrđena je tjelesna aktivnost djece promatranih uzoraka tj. roditelja.

1. Prosječan broj dana u tjednu kada djeca pješače ili koriste bicikl za odlazak u školu iznosi 3,23 dana.
2. Prosječan broj dana u tjednu kada djeca organizirano treniraju u sportskom klubu iznosi 3,48 dana.
3. Prosječan broj dana u tjednu kada djeca sudjeluje u tjelesnoj aktivnosti na satovima Tjelesne i zdravstvene kulture iznosi 2,50 dana.
4. Prosječan broj dana u tjednu koje djeca provode u igri na otvorenom iznosi 4,25 dana.
5. Prosječan broj sati tjedno koje djeca gledaju Tv iznosi 3,28 sati tjedno.
6. Prosječan broj sati u tjednu da djeca koriste računalo iznosi 2,70 sati tjedno.
7. Prosječan broj sati tjedno da djeca igraju video igre iznosi 2,55 sati tjedno.

Tablica 4. Tjelesna aktivnost djece

	N	Minimum	Maximum	AS
1.	20	1,50	6,00	3,23
2.	20	1,50	6,00	3,48
3.	20	1,50	3,50	2,50
4.	20	1,50	6,00	4,25
5.	20	1,00	8,00	3,28
6.	20	1,00	8,00	2,70
7.	20	1,00	8,00	2,55

5.3. Dominantan roditeljski stil – sekundarni dominantni

Deskriptivnom statistikom utvrđeni su sekundarni dominantni roditeljski stil kod svakog uzorka. Razlog tomu je što su svi uzorci dominantno autoritativni roditeljski stil. Zbog nemogućnosti utvrđivanja utjecaja roditeljskih stilova na tjelesnu aktivnost djece u slučaju jednog roditeljskog stila, istraživanje se temelji na obradi podataka i utvrđivanju utjecaja drugog po redu dominantnog stila (sekundarnog dominantnog) na tjelesnu aktivnost djece.

Šest ispitanika, odnosno roditelja (broj 1,4,11,14,16 i 18) služe se autoritarnim roditeljskim stilom sekundarno dominantno te su u prosjeku ostvarili 1,93 bod na skali autoritarnosti.

Na skali permisivnosti ostvarili su 1,33 boda.

Četnaest ispitanika, odnosno roditelja (broj 2,3,5,6,7,8,9,10,12,13,15,17,19,20) služe se permisivnim roditeljskim stilom sekundarno dominantno te su u prosjeku na skali ostvarili 2,61 bod na skali permisivnosti.

Na skali autoritarnosti ostvarili su 2,04 boda.

Tablica 5. Sekundarni dominantni roditeljski stilovi

	N	Minimum	Maximum	AS
Autoritarni	6	1,31	3	1,93
Permisivni	14	1,5	3,75	2,61

5.4. Tjelesna aktivnost djece s obzirom na sekundarni dominantni roditeljski stil

Deskriptivna statistika korištena je za utvrđivanje tjelesne aktivnosti djece autoritarnog i permisivnog roditeljskog stila.

Autoritarni sekundarni dominantni roditeljski stil

1. Prosječan broj dana u tjednu kada djeca autoritarnih roditelja pješače ili koriste bicikl za odlazak u školu iznosi 3,67 dana.
2. Prosječan broj dana u tjednu kada djeca autoritarnih roditelja organizirano treniraju u sportskom klubu iznosi 3,25 dana.
3. Prosječan broj dana u tjednu kada djeca autoritarnih roditelja sudjeluje u tjelesnoj aktivnosti na satovima Tjelesne i zdravstvene kulture iznosi 2,17 dana.

4. Prosječan broj dana u tjednu koje djeca autoritarnih roditelja provode u igri na otvorenom iznosi 3,58 dana.
5. Prosječan broj sati tjedno koje djeca autoritarnih roditelja gledaju Tv iznosi 3,25 sati tjedno.
6. Prosječan broj sati u tjednu da djeca autoritarnih roditelja koriste računalo iznosi 3,25 sati tjedno.
7. Prosječan broj sati tjedno da djeca autoritarnih roditelja igraju video igre iznosi 2,50 sati tjedno.

Tablica 6. Tjelesna aktivnost djece s obzirom na sekundarni dominantni roditeljski stil – Autoritarni

	N	Minimum	Maximum	AS
1.	6	1,50	6,00	3,67
2.	6	1,50	6,00	3,35
3.	6	1,50	3,50	2,17
4.	6	1,50	6,00	3,58
5.	6	1,00	5,50	3,25
6.	6	1,00	5,50	3,25
7.	6	1,00	5,50	2,50

Permisivni sekundarni dominantni roditeljski stil

1. Prosječan broj dana u tjednu kada djeca permisivnih roditelja pješače ili koriste bicikl za odlazak u školu iznosi 3,04 dana.
2. Prosječan broj dana u tjednu kada djeca permisivnih roditelja organizirano treniraju u sportskom klubu iznosi 3,57 dana.
3. Prosječan broj dana u tjednu kada djeca permisivnih roditelja sudjeluje u tjelesnoj aktivnosti na satovima Tjelesne i zdravstvene kulture iznosi 2,64 dana.
4. Prosječan broj dana u tjednu koje djeca permisivnih roditelja provode u igri na otvorenom iznosi 4,54 dana.
5. Prosječan broj sati tjedno koje djeca permisivnih roditelja gledaju Tv iznosi 3,29 sati tjedno.
6. Prosječan broj sati u tjednu da djeca permisivnih roditelja koriste računalo iznosi 2,46 sati tjedno.
7. Prosječan broj sati tjedno da djeca permisivnih roditelja igraju video igre iznosi 2,57 sati tjedno.

Tablica 7. Tjelesna aktivnost djece s obzirom na sekundarni dominantni roditeljski stil – Permisivni

	N	Minimum	Maximum	AS
1.	14	1,50	6,00	3,04
2.	14	1,50	6,00	3,57
3.	14	1,50	3,50	2,64
4.	14	1,50	6,00	4,54
5.	14	1,00	8,00	3,29
6.	14	1,00	8,00	2,46
7.	14	1,00	8,00	2,57

5.5. T- test za nezavisne uzorke

Zavisna varijabla odnosi se na tjelesnu aktivnost djece i sedentarno ponašanje, dok se nezavisna varijabla odnosi na roditeljski stil. Prije provođenja t-testa bilo je potrebno standardizirati prosječne vrijednosti tjelesne aktivnosti djece autoritarnog i permisivnog roditeljskog stila. Tako vrijednost tjelesne aktivnosti autoritarnog roditeljskog stila iznosi 3,10, a vrijednost permisivnog roditeljskog stila iznosi 3,16.

Rezultati t-testa tjelesne aktivnosti s obzirom na roditeljski stil pokazali su da nema statistički značajne razlike u tjelesnoj aktivnosti djece s obzirom na roditeljski stil.

Tablica 8. Razlika u tjelesnoj aktivnosti djece autoritarnog i permisivnog roditeljskog stila

	TA AS	t- vrijednost	p vrijednost
Autoritarni	3,10	-0,18	0,86
Permisivni	3,16		

*stat.značajna razlika ako je $p < 0,05$

6. Rasprava

Provedeno istraživanje bavi se ispitivanjem roditeljskih stilova i njihovim utjecajem na tjelesnu aktivnost djece. Kroz ovo istraživanje, analizirani su autoritativni, autoritarni i permisivni roditeljski stil kako bi se utvrdilo na koji način svaki od njih može oblikovati razine tjelesne aktivnosti kod djece. Postavljene su tri hipoteze koje su provjerene ovim istraživanjem.

H₁ - Postoji statistički značajna razlika tjelesne aktivnosti djece različitih roditeljskih stilova.

U radu je pomoću t-testa za nezavisne uzorke utvrđeno kako ne postoji statistički značajna razlika u tjelesnoj aktivnosti djece odgajane autoritarnim i djece odgajane permisivnim roditeljskim stilom. Autoritativni roditeljski stil nije uzet u obzir u proučavanju razlika jer je svih dvadeset roditelja dominantno autoritativno. Iz tog razloga uspoređivani su roditelji, odnosno roditeljski stilovi sekundarno dominantni i njihov utjecaj na tjelesnu aktivnost djece. Philips, Sioen i Michels (2014) ispitali su utjecaj roditeljskog stila na ponašanje djece povezano sa zdravljem. Roditeljske dimenzije “pretjerana zaštita” i “prisilna kontrola” rezultirali su negativnim, dok su “njega”, “struktura” i “bihevioralna kontrola” rezultirali pozitivnim roditeljskim konstrukcijama koje utječu na ponašanje djece povezano sa zdravljem. Zaključuju kako roditelji trebaju izbjegavati “pretjeranu zaštitu” i pretjerane “prisilne kontrole” te promicanja veće obiteljske strukture i bihevioralne kontrole djece. Autoritaran roditeljski stil karakteriziran je pretjeranom kontrolom odnosno zaštitom što upućuje na to da autoritarni roditelji nepovoljno utječu na zdravlje svoje djece.

H₂ - Djeca odgajana autoritativnim roditeljskim stilom su tjelesno aktivnija u odnosu na djecu autoritarnog i permisivnog roditeljskog stila.

Navedena hipoteza nije potvrđena ili pak opovrgnuta u radu zbog nemogućnosti usporedbe autoritativnog roditeljskog stila sa permisivnim ili autoritarnim. Razlog nemogućnosti usporedbe je jer su svi ispitanici prema rezultatima anketnog upitniku dominantno autoritativni. Stoga je jedino moguće bila provedba sekundarno dominantnih roditeljskih stilova. Za pretpostaviti je kako autoritativni roditeljski stil ima povoljan učinak na tjelesnu aktivnost djece. Selland, Huber-Johnson, Bowne, Meendering (2021) u svom istraživanju zaključuju da roditeljski stil nije povezan s tjelesnom aktivnošću ili sjedilačkim ponašanjem mladih, no među djevojčicama je utvrđeno da je autoritativni roditeljski stil povezan s nižim postotkom indeksa tjelesne mase u iznosu od 15,4 % u usporedbi s neautoritativnim roditeljskim stilovima. Pozitivne učinke autoritativnog roditeljstva iskazuju Raboteg-Šarić, Merkaš i Majić (2011).

Istraživana je nada i optimizam adolescenata s obzirom na roditeljski odgojni stil te rezultati ukazuju na nižu razinu nade i optimizma djece autoritarnih roditelja u usporedbi s djecom autoritativnih i permisivnih roditelja.

H₃ - Djeca odgajana permisivnim roditeljskim stilom tjelesno su manje aktivna u odnosu na djecu autoritarnog i autoritativnog roditeljskog stila.

Istraživanjem nije potvrđena navedena hipoteza. Usporedbom tjelesne aktivnosti djece autoritarnog i permisivnog roditeljskog stila utvrđeno je da su razine tjelesne aktivnosti među djecom iz obje skupine vrlo slične. Ovi rezultati sugeriraju da roditeljski stilovi koji su karakterizirani visokim stupnjem kontrole (autoritarni) ili visokim stupnjem popustljivosti (permisivni) nemaju značajan diferencijalan utjecaj na razinu tjelesne aktivnosti djece. Time se dovodi u pitanje prethodna pretpostavka da različiti roditeljski stilovi vode do značajnih razlika u tjelesnoj aktivnosti djece, što naglašava potrebu za daljnjim istraživanjima.

7. Zaključak

Roditeljski stilovi pružaju praktičan okvir za kategorizaciju roditeljskih ponašanja, što omogućuje istraživačima i odgajateljima bolje razumijevanje pristupa odgoju mogu biti najkorisniji za razvoj djeteta. Međutim, tjelesna aktivnost djeteta ne može se pripisati isključivo jednoj dimenziji kao što je roditeljski stil. Iako su roditeljski stilovi kompleksni i uključuju mnoge faktore, postoji mnoštvo drugih utjecaja na dijete tijekom njegovog razvoja, uključujući društvene, kulturne i individualne čimbenike, koji oblikuju djetetove stavove, ponašanja i mišljenja. Unatoč složenosti roditeljskih stilova, brojna istraživanja su potvrdila da je autoritativni roditeljski stil najpovoljniji za cjelokupan razvoj djeteta. Autoritativni stil odgoja, koji balansira između roditeljske ljubavi tj. emocionalne topline i nadzora, pruža idealan omjer podrške i postavljanja granica. Ovaj pristup omogućuje djeci da razviju samopouzdanje, autonomiju i pozitivne životne navike, uključujući tjelesnu aktivnost. Bitno je aktivno informirati djecu o prednostima tjelesne aktivnosti i poticati ih na sudjelovanje u sportovima i drugim fizičkim aktivnostima. U današnje doba, kada sjedilački način života postaje sve češći, tjelesna aktivnost je ključna za održavanje zdravlja i dobrobiti djece. Za buduća istraživanja važno je uključiti reprezentativniji uzorak koji omogućuje usporedbu različitih roditeljskih stilova. Time bi se omogućila sveobuhvatnija analiza i usporedba različitih stilova odgoja te bolje razumijevanje njihovih utjecaja na različite aspekte razvoja djece, uključujući njihovu tjelesnu aktivnost. Takva istraživanja bi mogla pružiti vrijedne smjernice za roditelje, odgajatelje, pedagoge, psihologe i ostale stručnjake koji rade s djecom u promicanju zdravih navika i optimizaciji uvjeta za rast i razvoj djece.

8. Literatura

- Alegre, A. (2010). Parenting styles and children's emotional intelligence: What do we know? *The Family Journal*, 19(1), 56–62. <https://doi.org/10.1177/1066480710387486>
- Baumrind, D. (1966). Effects of authoritative parental control on child behavior. *Child Development*, 37(4), 887–907. <https://doi.org/10.2307/1126611>
- Baumrind, D. (1967). Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior. *Genetic Psychology Monographs*, 75(1), 43-88.
- Baumrind, D. (1971). Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology*, 4(1, Pt.2), 1–103. <https://doi.org/10.1037/h0030372>
- Beets, M. W., Cardinal, B. J., & Alderman, B. L. (2010). Parental social support and the physical activity-related behaviors of youth: A review. *Health Education & Behavior*, 37(5), 621–644. <https://doi.org/10.1177/1090198110363884>
- Berk, L. E. (2004). *Psihologija cjeloživotnog razvoja*. Naklada Slap.
- Biddle, S. J. H., i Asare, M. (2011). *Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews*. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886–895. doi:10.1136/bjsports-2011-090185
- Buchele Harris, H., Cortina, K. S., Templin, T., Colabianchi, N., i Chen, W. (2018). Impact of coordinated-bilateral physical activities on attention and concentration in school-aged children. *Bio Med Research International*, 2018, 2539748.
- Cline, F. i Fay, J. (2006). *Parenting with love and logic*, Colorado Springs: Navpress. <https://doi.org/10.1155/2018/2539748>
- Državni zavod za statistiku. (2023). *Obitelji s djecom prema tipu obitelji i broju djece prema starosti po županijama, Popis 2021*. <https://podaci.dzs.hr/hr/podaci/stanovnistvo/>
- Galinsky, E. (1987). *The six stages of parenthood*. Perseus Books.
- Jaballas, E., Clark-Ott, D., Clasen, C., Stolfi, A., i Urban, M. (2011). Parents' perceptions of their children's weight, eating habits, and physical activities at home and at school. *Journal of Pediatric Health Care*, 25(5), 294–301. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2010.05.003>

- Jureša1, V., Musil, V., Majer, M. i Petrović, D. (2010). Inadequate Diet and Lack of Physical Exercise as Cardiovascular Risk Factors in School Children and Adolescents. *Medicus*, 19 (1_Adolescencija_2), 0-0. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/index.php/60096>
- K.D. Pruett i M.K. Pruett (2009.) *PARTNERSHIP PARENTING How Men and Women Parent Differently— Why It Helps Your Kids and Can Strengthen Your Marriage*, Da Capo Press
- Keresteš, G., Brković, I., i Jagodić, G. K. (2012). Predictors of psychological well-being of adolescents' parents. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 13(6), 1073–1089. <https://doi.org/10.1007/s10902-011-9307-1>
- Lavrič, M., i Naterer, A. (2020). The power of authoritative parenting: A cross-national study of effects of exposure to different parenting styles on life satisfaction. *Children and Youth Services Review*, 116, 105274. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105274>
- Liu, Q., i Wang, Z. (2021). Associations between parental emotional warmth, parental attachment, peer attachment, and adolescents' character strengths. *Children and Youth Services Review*, 120, Article 105765. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105765>
- Mavrinac, M. (2022). Utjecaj sudjelovanja u organiziranom sportu na dnevne obrasce tjelesne aktivnosti i sedentarnog ponašanja kod djece (diplomski rad). Kineziološki fakultet, Zagreb
- Nastas, L.-E., i Sala, K. (2012). Adolescents emotional intelligence and parental styles. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 33, 478482. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.01.167>
- Pedišić, Ž., Matolić, T., Strika, M., Sorić, M., Šalaj, S., Dujić, I., Rakovac, M., Radičević, B., Podnar, H., Greblo Jurakić, Z., Jerković, M., Radašević, H., Čvrljak, J., Petračić, T., Musić Milanović, S., Lang Morović, M., Krtalić, S., Milić, M., Papić, A., Momčinović, N., Mišigoj Duraković, M., Heimer, S., i Jurakić, D. (2022). *Tjelesna aktivnost djece i adolescenata u Hrvatskoj: Izvješće za Global Matrix 4.0*. Kineziološki fakultet, Sveučilište u Zagrebu.
- Petersen, T. L., Møller, L. B., Brønd, J. C., i sur. (2020). Association between parent and child physical activity: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17, 67. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-00966-z>

- Petersen, T. L., Møller, L. B., Brønd, J. C., Jepsen, R., i Grøntved, A. (2020). Association between parent and child physical activity: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 67. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-00966-z>
- Philips, N., Sioen, I., Michels, N., i sur. (2014). The influence of parenting style on health-related behavior of children: Findings from the ChiBS study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11, 95. <https://doi.org/10.1186/s12966-014-0095-y>
- Raboteg-Šarić, Z., Merkaš, M., i Majić, M. (2011). Nada i optimizam adolescenata u odnosu na roditeljski odgojni stil. *Napredak*, 152(3-4), 373-388. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/82761>
- Raboteg-Šarić, Z., Sakoman, S., i Brajša-Žganec, A. (2002). Stilovi roditeljskog odgoja, slobodno vrijeme i rizično ponašanje mladih. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, 11(2-3), 239-263.
- Robinson, C., Mandleco, B., Olsen, S. F., i Hart, C. H. (1995). Authoritative, authoritarian, and permissive parenting practices: Development of a new measure. *Psychological Reports*, 77, 819–830. <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.77.3.819>
- Selland, C. A., Huber-Johnson, E. C., Bowne, M., i Meendering, J. R. (2021). Influence of parenting style on body mass index, physical activity, and sedentary time. *Global Pediatric Health*, 8, 2333794X211045528. <https://doi.org/10.1177/2333794X211045528>
- Su, D. L. Y., Tang, T. C. W., Chung, J. S. K., Lee, A. S. Y., Capio, C. M., i Chan, D. K. C. (2022). Parental influence on child and adolescent physical activity level: A meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24), 16861. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416861>
- Vasta, R., Hait, M. M., i Miller, S. A. (1998). *Dječja psihologija*. Naklada Slap.
- World Health Organization (2023). *Physical activity*. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/physical-activity>
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: At a glance*.

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-eng.pdf?sequence=1>

Zahedani, Z., Rezaee, R., Yazdani, Z., Bagheri, S., i Nabeiei, P. (2016). The influence of parenting style on academic achievement and career path. *Journal of Advances in Medical Education & Professionalism*, 4(3), 130-134. <https://doi.org/10.1007/s10902-011-9307-1>