

Špela Virag
Petra Dolenc

Samopodoba in ukvarjanje s športom pri učencih šestega razreda osnovne šole

Izvirni znanstveni članek
UDK: 796.012.1:159.923

POVZETEK

Namen raziskave je bil preučiti povezanost med različnimi področji samopodobe in športno aktivnostjo osnovnošolcev. V vzorec smo vključili 109 učencev šestega razreda različnih slovenskih osnovnih šol, ki so izpolnili Lestvico samozaznave za otroke (Self-Perception Profile for Children – SPPC). Ugotovili smo, da se učenci v splošnem pozitivno ocenjujejo v vseh sestavinah samopodobe, obstajajo pa statistično pomembne razlike med spoloma v samoocenah na nekaterih področjih. Fantje v primerjavi z dekleti izkazujejo višjo samopodobo v zunanjem videzu in športni kompetenci, dekleta pa se bolje ocenjujejo v vedenju. Redno in organizirano športno aktivni učenci se v primerjavi s športno neaktivnimi vrstniki pomembno višje ocenjujejo v šolski kompetenci in športni kompetenci. Dobljeni rezultati v veliki meri potrjujejo pomen gibalne/športne aktivnosti v procesu oblikovanja samopodobe in lahko služijo kot usmeritev pri spodbujanju aktivnega življenjskega sloga mladih.

Gljučne besede: samopodoba, športna aktivnost, spol, osnovnošolci, Lestvica samozaznave za otroke

Self-Concept and Sport Participation in Sixth Grade Basic School Students

Original scientific article
UDK: 796.012.1:159.923

ABSTRACT

The purpose of the study was to examine self-concept in relation to sport participation among basic school children. The sample included 109 sixth grade students of different Slovenian basic schools. The participants completed the Slovenian version of the Self-Perception Profile for Children – SPPC. The results show significant gender differences in some specific components of self-concept. Boys exhibited higher scores in perceived physical appearance and athletic competence, whereas girls exhibited higher levels in perceived behavioural conduct. Mean values show that students, engaged in organized sport practice, reported higher scores in all self-concept subscales than their inactive peers, although significant differences between these two groups were found in perceived

scholastic competence and athletic competence. The study offers a detailed insight into the multidimensional self-perceptions of sixth grade basic school students. The results highlight the importance of physical/sports activity in the self-concept development and can be useful in promoting an active lifestyle among youth.

Key words: self-concept, sport activity, gender, basic school students, Self-Perception Profile for Children

Uvod

Samopodoba sodi med najpogosteje preučevane psihološke konstrukte (Madariaga in Goñi, 2009) in označuje posameznikov odnos do samega sebe, njegove predstave, zaznave, misli in prepričanja o samem sebi ter čustva, ki jih goji do sebe (Musek, 2005).

Samopodoba je konstrukt dinamične narave, ki se razvija postopoma na osnovi samoopazovanja ter na podlagi spoznanj in izkušenj, ki jih oseba pridobiva skozi različne socialne interakcije z okoljem. Ta proces je kontinuiran in značilen za vsako življenjsko obdobje ter poteka v smeri od stanja relativne splošnosti in nediferenciranosti k stanju vse večje kompleksnosti in razčlenjenosti (Bracken, Bunch, Keith in Keith, 2000). Sodobni strukturni modeli samopodobe poudarjajo njeno večplastnost oziroma sestavljenost iz različnih specifičnih področij delovanja, na katerih ima posameznik izkušnje. Tako lahko govorimo o različnih sestavinah samopodobe (telesni, čustveni, socialni, učni), ki so medsebojno prepletene, obenem pa povezane s celotno samopodobo. Medtem ko je slednja predvsem kognitivna reprezentacija samega sebe, povezana z zaznavo lastnih sposobnosti in spretnosti na posameznih področjih delovanja (npr. »pri šolskem delu sem uspešen«), pa samospoštovanje predstavlja vrednostni vidik samopodobe (npr. »ponosen sem na to, kar počnem«), ki opredeljuje čustveni odnos do sebe, zadovoljstvo in sprejemanje samega sebe (Kobal Grum, 2003).

Otroštvo in mladostništvo sta zaradi izrazitih telesnih, kognitivnih in socialnih sprememb ključni obdobji za razvoj in oblikovanje zdrave samopodobe (Cardenal in Fierro, 2003). Izsledki različnih raziskav kažejo, da ugodna predstava o sebi zmanjšuje anksioznost, pripomore k večji uspešnosti na učnem in gibalnem področju, spodbuja gibalno/športno aktivnost, prispeva k večji zavzetosti za vadbo ter s tem k vzdrževanju zdravju koristne telesne pripravljenosti (Dolenc, 2010). Predvsem v zadnjem obdobju opažamo porast raziskav, usmerjenih v preučevanje povezanosti med samopodobo otrok in mladostnikov ter različnimi lastnostmi in zmožnostmi na telesnem in gibalnem področju, npr. telesno sestavo, motorično koordinacijo, vključenostjo v redno športno vadbo, telesno pripravljenostjo (Puhalj, Matejek in Planinšec, 2013; García idr., 2014).

Gibalna/športna aktivnost je izjemno pomembna pri vzpostavljanju in ohranjanju človekovega zdravja, učinkuje tako na fizično kot tudi na psihično zdravje ter psihosocialni razvoj otrok in mladostnikov. Skozi gibanje namreč posameznik spoznava samega sebe in okolje, ki ga obdaja, navezuje stike z vrstniki (Završnik in

Pišot, 2005), se uči upoštevanja pravil in različnosti, spoznava pomen sodelovanja ter razvija ustrezno samopodobo (Šimunič, Pišot in Planinšec, 2010). Za doseganje pozitivnih učinkov za zdravje naj bi se mladi ukvarjali z gibalno/športno aktivnostjo srednje do visoke intenzivnosti vsaj 60 minut dnevno vse dni v tednu (WHO, 2004). Sodobni svet medijev in moderne tehnologije močno zmanjšuje količino gibalne aktivnosti v našem vsakdanu, zato v zadnjih letih narašča število otrok, ki pretežni del svojega prostega časa preživijo sede (Šimunič idr., 2010).

V zadnjem desetletju se v strokovni literaturi pogosto srečujemo s terminom gibalna/športna aktivnost, ki se nanaša na katero koli gibalno dejavnost, katere rezultat je večja poraba energije kot v mirovanju, torej vključuje poleg športa tudi druge načine in oblike gibanja, vključno z gibanjem med delom, doma oziroma v prostem času. Športna aktivnost pa označuje tisti del gibalne dejavnosti, ki je običajno strukturirana, organizirana in nadzirana, njeno vodilo je ohranjanje ali razvijanje motorične učinkovitosti s ciljem doseganja športnega rezultata (Pišot, 2004). V naši raziskavi se bomo usmerili na športno aktivnost in preverjali povezanosti med športno vadbo in samopodobo učencev, zato v nadaljevanju predstavljamo izsledke nekaterih predhodnih raziskav s tega področja.

Alesi in Pepi (2013), ki sta za ugotavljanje samopodobe na vzorcu enajstletnih otrok uporabili lestvico SPPC (Self-Perception Profile for Children), navajata, da športno aktivni učenci izkazujejo višje samoocene na področju vedenja kot njihovi neaktivni vrstniki. Tubić, Đorđić in Poček (2012) so z omenjenim pripomočkom na vzorcu srbskih osnovnošolcev ugotovili, da športno aktivni posamezniki izkazujejo višje rezultate v vseh sestavinah samopodobe v primerjavi z neaktivnimi vrstniki, pri čemer se športno neaktivni mladostniki najnižje ocenjujejo na podlestvicah športna kompetenca in telesni videz. Višja stopnja športne aktivnosti se torej pogosto povezuje z višjimi ocenami v dimenzijah lestvice SPPC, ki se nanašajo na telesno samopodobo. Tudi drugi avtorji so si enotni v tem, da obstajajo razlike v telesni samopodobi glede na vključenost v športno vadbo, pri čemer se večja količina in frekvenca športnega udejstvovanja povezuje z ugodnejšo telesno predstavo o sebi (Moreno, Cervelló, Vera in Ruiz, 2007). Ómarsson (2013) še dodaja, da aktivno preživljanje prostega časa ne vpliva zgolj na višje samoocene mladostnikov na telesnem področju, pač pa tudi na višje samospoštovanje. Do podobnih ugotovitev je v slovenskem prostoru prišel Pepevnik (2009), ki je z uporabo prevedenega vprašalnika PSI (The Physical-Self Inventory – Short form) preučeval telesno samopodobo slovenskih in francoskih mladostnikov z vidika njihove športne aktivnosti. Ugotovil je, da dosegajo športno aktivni posamezniki višje rezultate na vprašalniku telesne samopodobe v primerjavi s športno neaktivnimi posamezniki.

Številni avtorji poročajo o razlikah v telesni samopodobi po spolu, pri čemer naj bi fantje izkazovali boljše telesno samopodobo kot dekleta (Marsh, 1998, v Dolenc, 2010). Dolenc (2014) je z uporabo priredbe vprašalnika PSDQ (Physical Self-Description Questionnaire) ugotovila, da so fantje dosegali višje vrednosti v nekaterih specifičnih sestavinah telesne samopodobe: opisovali so se kot bolj

gibalno aktivni in bolj športno kompetentni, telesno močnejši in bolj vzdržljivi in primerjavi z vrstnicami. Poleg tega so se ocenili kot telesno privlačnejši od deklet. Do podobnih rezultatov so avtorji prišli tudi na vzorcih španskih mladostnikov s pomočjo vprašalnika PSPP (Physical Self-Perception Profile; Moreno in Cervelló, 2005; Moreno idr., 2007).

Raziskave s področja športne aktivnosti in samopodobe so bile v slovenskem prostoru opravljene predvsem na mladostnikih, znatno manj pa so zajele učence v poznem otroštvu oziroma predmladostniškem obdobju. Zato je bil namen naše raziskave ugotoviti značilnosti samopodobe učencev šestega razreda osnovne šole glede na spol in ukvarjanje s športno aktivnostjo. Nadalje nas je zanimala povezanost med posameznimi sestavinami samopodobe in splošnim samovrednotenjem. Glede na izsledke predhodnih raziskav smo predpostavili, da obstajajo razlike v posameznih sestavinah samopodobe med fanti in dekleti; pri fantih je boljša samopodoba na področju zunanjega videza in športne kompetence, dekleta pa izkazujejo višje samoocene na področju vedenja. Predpostavili smo tudi, da imajo učenci, ki se redno in organizirano ukvarjajo s športom, boljše samopodobo v primerjavi z neaktivnimi vrstniki, predvsem na telesnem in gibalnem področju.

Metoda

Udeleženci

V raziskovalni vzorec smo vključili 109 učencev šestega razreda štirih slovenskih osnovnih šol: 46 deklet in 63 fantov, v povprečni starosti 11,4 leta ($SD = 0,53$). Izmed vseh sodelujočih je bilo 68 učencev redno in organizirano športno aktivnih v športnem klubu oziroma društvu, 41 pa se jih v zadnjem letu z organiziranim športom izven pouka ni ukvarjalo. V skupini športnikov je bilo 45 fantov in 23 deklet, v skupini nešportnikov pa 18 fantov in 23 deklet. Fantje so kot športne aktivnosti najpogosteje navajali nogomet in košarko, dekleta pa ples, plezanje, karate, nogomet in atletiko. Pogoj za vključitev učencev v raziskavo je bil, da so zdravi, brez kakršnih koli gibalnih oviranosti in težav, ki bi jim onemogočale ukvarjanje s športno aktivnostjo.

Merski pripomoček

Samopodobo učencev smo ugotavljali z Lestvico samozaznave za otroke. Gre za slovensko priredbo (Dolenc, 2007) vprašalnika Self-Perception Profile for Children (SPPC; Harter, 1985). Lestvica ima 36 trditev, s katerimi ugotavljamo pet področij samopodobe: šolsko kompetenco, socialno sprejetost, športno kompetenco, zunanji videz, vedenje ter splošno samospoštovanje. Lestvica ima nekoliko specifično strukturo postavk in način odgovarjanja nanje. Vsaka postavka je namreč dvodelna in opisuje dve skupini otrok (bolj in manj uspešne na posameznem področju delovanja). Pri odgovarjanju se mora otrok najprej odločiti, kateri od navedenih skupin je bolj podoben, nato pa označi, ali zanj opisana značilnost vedenja povsem drži ali le delno drži. Odgovore lahko tako ovrednotimo na 4-stopenjski

ocenjevalni lestvici, pri čemer višja vrednost pomeni bolj pozitivno samopodobo. Avtorica izvirne lestvice poroča o ustrezni zanesljivosti pripomočka: vrednosti alfa koeficientov so v razponu od 0,71 do 0,84 za posamezne sestavine samopodobe (Harter, 1985). Tudi slovenska oblika lestvice izkazuje ustrezno veljavnost in zanesljivost (koeficienti alfa v razponu od 0,70 do 0,83) (Dolenc, 2007).

Udeleženci so navedli še nekatere demografske podatke (spol, starost) in podatek o vključenosti v športno vadbo (»Ali se redno in organizirano ukvarjaš s športom v športnem klubu oziroma društvu v zadnjem letu?«) ter vrsti športa, s katerim se ukvarjajo. Na podlagi tega smo sodelujoče učence razdelili v skupini športnikov in nešportnikov.

Postopek

Zbiranje podatkov je potekalo v mesecu marcu in aprilu 2015, po pridobljenem soglasju in dogovoru z vodstvi osnovnih šol. Sodelovanje v raziskavi je bilo prostovoljno in anonimno. Predhodno smo od staršev pridobili pisna soglasja za sodelovanje njihovih otrok v raziskavi. Izpolnjevanje vprašalnika je potekalo v času rednega pouka in je trajalo približno 15 minut. Sodelujočim smo predstavili namen raziskave, podali natančna navodila in jim bili med izpolnjevanjem na voljo za dodatna pojasnila.

Statistična analiza

Pridobljene podatke smo obdelali z računalniškim programom SPSS. Za preverjanje zanesljivosti lestvice SPPC smo uporabili mero notranje konsistentnosti (Cronbach alfa koeficient). Poleg osnovne deskriptivne statistike smo povezanost med spremenljivkami preverili s Pearsonovim koeficientom korelacije. Razlike med skupinami učencev smo ugotavljali s t-testom za neodvisne vzorce. Kot mero velikosti učinka smo uporabili Cohenov d , pri čemer predstavlja vrednost 0,80 velik, 0,50 srednji in 0,20 majhen učinek (Cohen, 1988). Za napovedovanje samospoštovanja na podlagi posameznih sestavin samopodobe smo uporabili regresijsko analizo.

Rezultati

V preglednici 1 prikazujemo vrednosti osnovne opisne statistike za posamezna področja samopodobe, merjena z Lestvico samoznave za otroke (SPPC) za vse udeležence raziskave. Učenci se na vseh področjih samopodobe v povprečju pozitivno ocenjujejo, najvišje ocene pa izkazujejo na podlestvici samospoštovanje. Na podlagi koeficientov asimetrije in sploščenosti ugotavljamo, da so podatki normalno porazdeljeni, zato smo pri nadaljnji statistični analizi uporabili parametrične preizkuse.

Koeficienti notranje zanesljivosti (α) kažejo na zadovoljivo notranjo konsistentnost vseh podlestvic, razen v primeru podlestvice športna kompetenca, pri kateri opažamo nekoliko nižji koeficient ($\alpha = 0,57$).

Preglednica 1: Osnovna opisna statistika za podlestvice SPPC za celoten vzorec

Podlestvice SPPC	N	Min	Max	M	SD	Asimetrija	Sploščenost
Socialna sprejetost	107	1,50	4,00	2,88	0,64	-0,485	-0,396
Športna kompetenca	108	1,33	4,00	2,72	0,55	0,010	-0,344
Zunanji videz	109	1,00	4,00	2,81	0,90	-0,330	-1,013
Vedenje	107	1,50	4,00	2,99	0,57	-0387	-0,060
Samospošтовanje	108	1,67	4,00	3,09	0,60	-0,435	-0,786

V nadaljevanju predstavljamo rezultate ugotavljanja razlik v samopodobi učencev po spolu in vključenosti v športno aktivnost. Predhodno smo z Levenovim testom potrdili hipotezo o homogenosti varianc.

Preglednica 2 prikazuje rezultate preverjanja razlik med fanti in dekleti v posameznih področjih samopodobe. Na podlagi aritmetičnih sredin ugotavljamo, da se fantje višje ocenjujejo na vseh podlestvica SPPC, razen na podlestvici vedenje. Statistično pomembne razlike po spolu se kažejo na podlestvica športna kompetenca ($p = 0,00$) in zunanji videz ($p = 0,01$) – tu se fantje boljše ocenjujejo v primerjavi z dekleti – ter na podlestvici vedenje ($p = 0,00$), na kateri se višje ocenjujejo dekleta. Na omenjenih podlestvica vrednosti Cohenovega d kažejo na velik in srednje velik učinek (razpon od 0,47 do 0,83).

Preglednica 2: Razlike med spoloma v posameznih sestavinah samopodobe

Podlestvice SPPC	Fantje		Dekleta		t	p	d
	M	SD	M	SD			
Šolska kompetenca	2,81	0,55	2,76	0,77	0,37	0,731	0,08
Socialna sprejetost	2,97	0,58	2,77	0,71	1,63	0,105	0,31
Športna kompetenca	2,85	0,50	2,53	0,56	3,10	0,002	0,83
Zunanji videz	2,99	0,82	2,57	0,95	2,43	0,017	0,47
Vedenje	2,87	0,51	3,16	0,60	-2,65	0,009	0,80
Samospošтовanje	3,16	0,56	2,99	0,65	1,51	0,135	0,28

Nadalje smo preverili razlike v posameznih sestavinah samopodobe pri učencih šestega razreda glede na vključenost v organizirano športno vadbo. Statistično pomembne razlike med skupinama se pojavljajo na podlestvica šolska kompetenca ($p = 0,01$) in športna kompetenca ($p = 0,02$), pri katerih imajo športno aktivni učenci ugodnejšo samopodobo. Cohenov d pri obeh kaže na srednje velik učinek (0,50–0,51), medtem ko je v drugih področjih samopodobe velikost učinka majhna (d je v razponu od 0,11 do 0,31).

Preglednica 3: Razlike v posameznih sestavinah samopodobe glede na ukvarjanje s športno vadbo

Podlestvice SPPC	Ukvarjanje s športom						
	DA		NE		t	p	d
	M	SD	M	SD			
Šolska kompetenca	2,91	0,62	2,59	0,65	2,51	0,014	0,50
Socialna sprejetost	2,96	0,63	2,76	0,66	1,58	0,118	0,31
Športna kompetenca	2,82	0,55	2,55	0,51	2,47	0,025	0,51
Zunanji videz	2,88	0,87	2,70	0,95	1,05	0,294	0,20
Vedenje	3,02	0,62	2,96	0,48	0,53	0,600	0,11
Samospošтовanje	3,17	0,57	2,96	0,64	1,78	0,077	0,27

Na podlagi Pearsonovih korelacijskih koeficientov (preglednica 4) lahko razberemo, da obstajajo statistično pomembne pozitivne korelacije med vsemi področji samopodobe, razen med socialno sprejetostjo in zunanjim videzom ter med socialno sprejetostjo in vedenjem. Vse pomembne korelacije so nizke do zmerne; najvišje se s samospoštovanjem povezujejo zunanji videz ($r = 0,68$), vedenje ($r = 0,49$) in šolska kompetenca ($r = 0,42$).

Preglednica 4: Povezanost med posameznimi področji samopodobe

Podlestvice SPPC	Socialna sprejetost	Športna kompetenca	Zunanji videz	Vedenje	Samospoštovanje
Šolska kompetenca	0,30**	0,20*	0,32**	0,35**	0,42**
Socialna sprejetost		0,26**	0,07	-0,02	0,24*
Športna kompetenca			0,35**	0,24*	0,38**
Zunanji videz				0,28**	0,68**
Vedenje					0,49**

Opombe:

** statistično pomembna korelacija na nivoju $p < 0,01$

* statistično pomembna korelacija na nivoju $p < 0,05$

Z regresijsko analizo smo želeli ugotoviti, v kolikšni meri lahko napovedujemo splošno raven samospoštovanja na podlagi posameznih področij samopodobe, ki jih meri SPPC. Pri športnikih 66 % celotne variance v samospoštovanju lahko pojasnimo z ocenami na specifičnih področjih samopodobe, pri nešportnikih pa 59 % variance. Splošno samospoštovanje športnikov statistično pomembno napovedujejo socialna sprejetost ($p = 0,20$), zunanji videz ($p = 0,00$) in vedenje ($p = 0,00$), samospoštovanje nešportnikov pa pomembno pojasnjuje le zunanji videz ($p = 0,00$).

Preglednica 5: Napovedovanje samospoštovanja na podlagi posameznih sestavin samopodobe pri skupini športnikov in nešportnikov: povzetek regresijske analize

	Športniki		Nešportniki	
	β	p	β	p
Šolska kompetenca	0,01	0,95	0,16	0,28
Socialna sprejetost	0,20	0,02	0,09	0,53
Športna kompetenca	0,07	0,42	-0,03	0,79
Zunanji videz	0,44	0,00	0,71	0,00
Vedenje	0,49	0,00	-0,04	0,78
R^2	0,66		0,59	

Razprava

Na podlagi preverjanja različnih sestavin samopodobe z Lestvico samoznave za otroke smo ugotovili, da so se šestošolci v splošnem dobro ocenjevali; povprečne vrednosti vseh sestavin se namreč gibljejo nad razpoloviščem ocenjevalne lestvice. Zanesljivost lestvice je bila na izbranem vzorcu ustrezna, nekoliko nižjo notranjo konsistentnost smo opazili le pri podlestvici športna kompetenca. Razloge za nižji

koeficient zanesljivosti v omenjeni podlestvici lahko morda iščemo v značilnostih precej majhnega raziskovalnega vzorca.

Preizkušanje razlik v samopodobi po spolu je pokazalo, da imajo fantje boljše samopodobo na področjih zunanji videz in športna kompetenca, dekleta pa na področju vedenje, s čimer lahko potrdimo našo prvo predpostavko. Fantje se doživljajo kot bolj uspešni pri različnih športnih aktivnostih in so bolj zadovoljni s svojim zunanjim videzom v primerjavi z vrstnicami. Če upoštevamo, da telesno samopodobo poleg zunanjega videza tvori tudi zavedanje lastnih gibalnih zmogljivosti, lahko ugotovimo, da imajo fantje boljše telesno samopodobo v primerjavi z dekleti, kar se sklada s številnimi predhodnimi izsledki (Drofenik, Cugmas in Schmidt, 2007; Dolenc, 2014; Moreno idr., 2007; Ómarsson, 2013). Dobljene rezultate lahko povežemo z značilnostmi razvojnega obdobja udeležencev raziskave. Ti so namreč tik pred vstopom v obdobje mladostništva, ko se začnejo pojavljati precejšnje fiziološke in telesne spremembe, pri čemer začnejo dekleta nekoliko prej dozorevati kot fantje (Dolenc, 2010). Prav tako ne gre spregledati različnih socialnih pritiskov po doseganju vitkega telesa, ki so usmerjeni predvsem na žensko populacijo. Telesni standardi so največkrat nerealni in za večino nedosegljivi, zato ne čudi, da so mlada dekleta bolj obremenjena s svojo zunanjo podobo in izražajo nižje samoocene na telesnem področju. Nekoliko zaskrbljujoč je podatek, da dekleta v primerjavi s fanti dosegajo pomembno najnižje samoocene v športni kompetenci. Ocena lastne gibalne kompetence je namreč zelo pomembna determinanta za doživljanje veselja in zadovoljstva pri športni aktivnosti (Carroll in Loumidis, 2007). Nižja samoocena gibalnih sposobnosti pri dekletih lahko torej vodi do upada zadovoljstva in pomanjkanja motivacije za ukvarjanje z gibalno/športno aktivnostjo (Cairney idr., 2012). Posledica tega je manjše aktivno preživljanje prostega časa deklet, kar se je pokazalo tudi v naši raziskavi.

V primerjavi s fanti se dekleta bolje ocenjujejo na podlestvici vedenje – izražajo več zadovoljstva s svojim ravnanjem in upoštevanjem pravil. Tudi nekatere druge raziskave ugotavljajo, da se dekleta v splošnem vedejo socialno bolj zaželeno (Dolenc, 2007; Drofenik idr., 2007; Rudasill idr., 2009), Gentile idr. (2009) pa navajajo, da se razlike med spoloma v doživljanju nadzora nad lastnim vedenjem z leti še povečujejo. Vse navedene rezultate lahko poskušamo razložiti v luči obstoječih spolnih stereotipov – vzgojnih pristopov in delitve socialnih vlog po spolu.

Pri oceni splošnega samospoštovanja ugotavljamo, da so fantje sicer izkazovali nekoliko višje vrednosti, vendar se od deklet niso pomembno razlikovali. Ta rezultat je vsekakor spodbuden, saj lahko kaže na to, da določene razlike v specifičnih sestavinah samopodobe med fanti in dekleti niso determinirale tudi razlik v splošnem samovrednotenju in sprejemanju samih sebe.

Na podlagi rezultatov o povezanosti med samopodobo in športno aktivnostjo smo ugotovili, da so učenci, ki so redno in organizirano športno aktivni, dosegali

nekoliko višje aritmetične sredine v vseh sestavinah samopodobe v primerjavi s svojimi neaktivnimi vrstniki, vendar so se pomembne razlike med skupinama pojavile le v podlestvicah šolska in športna kompetenca. V obeh sestavinah so se športniki ugodneje ocenjevali kot nešportniki, s čimer lahko našo drugo predpostavko delno potrdimo.

Razlike na področju zaznane športne kompetence so pričakovane, saj gibalno aktivnejši učenci v primerjavi z neaktivnimi vrstniki navadno izkazujejo tudi boljše dosežke v različnih izmerjenih gibalnih sposobnostih (Stodden in Goodway, 2007). Dobljene rezultate lahko povežemo z izsledki predhodnih študij, ki poročajo o tem, da se večja količina in frekvenca športnega udejstvovanja povezuje z ugodnejšo telesno predstavo o sebi (Moreno idr., 2007). Omeniti velja, da se skupini športno aktivnih in neaktivnih učencev v naši raziskavi ne razlikujeta tudi v zaznavi telesnega videza, kot to navajajo nekatere študije (Alfermann in Stoll, 2000; Ómarsson, 2013). Glede na to, da je telesna samopodoba večdimenzionalna in sestavljena iz različnih področij, bi lahko za naše udeležence dejali, da je ukvarjanje s športom predvsem povezano z oceno njihovih gibalnih kompetenc, ne pa z oceno telesne privlačnosti.

Rezultati nadalje kažejo, da se športno aktivni učenci zaznavajo kot bolj kompetentne in uspešne na učnem področju v primerjavi z vrstniki, ki niso vključeni v redno in organizirano športno vadbo. Te ugotovitve so spodbudne in kažejo, da je gibalna aktivnost povezana z različnimi vidiki kognitivnega delovanja (Sibley in Etnier, 2003) ter učnim uspehom (Planinšec in Fošnarič, 2006). Tudi veliko novejših študij (Howie in Pate, 2015) podpira predpostavko o pozitivnem vplivu redne gibalne aktivnosti na učne dosežke otrok in mladostnikov.

Pri ugotavljanju odnosa med posameznimi sestavinami lestvice SPPC lahko opazimo, da se vse specifične sestavine samopodobe pomembno pozitivno povezujejo s samospoštovanjem. Najvišjo, skoraj visoko korelacijo ugotavljamo med samooceno zunanjšega videza in samospoštovanjem, na podlagi česar lahko predpostavimo, da učenci, ki so zadovoljni s svojimi telesnimi lastnostmi in se zaznavajo kot telesno privlačni, višje vrednotijo in bolje sprejemajo sami sebe. Med samoocenama šolske kompetence in vedenja ter samospoštovanjem udeležencev pa ugotavljamo zmerno povezanost, na podlagi česar bi lahko sklepali, da bodo učenci, ki so uspešni pri šolskem delu in zadovoljni s svojim ravnanjem, pogosteje izkazovali tudi višje samospoštovanje in obratno.

Ker na razvoj samospoštovanja vplivajo notranje in zunanje primerjave (Musek, 2010), lahko sklepamo, da učenci ocenjujejo svoj zunanji videz bodisi na podlagi lastnih norm in pričakovanj bodisi na podlagi odzivov in vrednotenj o lastni zunanosti s strani socialnega okolja.

Številni avtorji menijo, da je telesni videz najpomembnejši napovedovalec globalne samopodobe in samospoštovanja prav v obdobju mladostništva. Ker posameznik pri oblikovanju vrednostnega odnosa do samega sebe upošteva predvsem tista področja, ki so zanj pomembna (Tubić idr., 2012), lahko razloge

za dobljene rezultate povežemo s številnimi in izrazitimi telesnimi spremembami, ki nastopijo v zgodnjem mladostništvu. Skrb za zunanji videz dobiva namreč vse večjo vlogo v posameznikovem življenju. Drugi razlog za tako visoko korelacijo med zunanjim videzom in samospoštovanjem pa lahko iščemo v dejstvu, da je izmed vseh področij, ki jih meri lestvica SPPC, področje zunanjega videza edino, ki je stalno izpostavljeno očem drugih (Harter, 1992). Nad drugimi sestavinami ima namreč posameznik več nadzora; lahko se odloči, ali bo določene lastnosti pokazal, kdaj in na kakšen način bo to storil, pri zunanjem videzu pa to ni mogoče. Z regresijsko analizo smo ugotovili, da je zunanji videz pri športno neaktivnih učencih najpomembnejši prediktor splošnega samovrednotenja, medtem ko sta pri športno aktivnih učencih poleg zunanjega videza pomembna napovedovalca še samooceni vedenja in socialne sprejetosti. To pomeni, da telesni videz ni edini dejavnik, ki determinira samospoštovanje skupine športnikov. Zlasti organizirane športne aktivnosti (v šolah in klubih) imajo pomembno vlogo pri spodbujanju in oblikovanju ustreznih in socialno prilagojenih ravnanj, kot so sodelovanje, altruizem, vztrajnost, pozitiven odnos do dela in dosežkov, neodvisnost, zmožnost prenesti frustracije in odložiti zadovoljitve (Larson, 2000). Predvsem ukvarjanje s timskim športom nudi mladim prostor za razvijanje socialnih veščin in oblikovanje prosocialnega vedenja, npr. prevzemanje skupinskih norm in ustreznih vlog z namenom doseganja skupinskih ciljev. Zato lahko sklepamo, da omenjeni socialni vidiki samopodobe pomembno določajo raven samospoštovanja športnikov.

Zaključki

Rezultati raziskave nudijo vpogled v odnos med športno aktivnostjo in samopodobo učencev šestega razreda in lahko pedagoškimi delavcem služijo kot izhodišče za razmislek o lastni vlogi pri razvoju realne in zdrave samopodobe otrok. Vsi, ki se pri svojem delu srečujejo z mladimi, se morajo zavedati pomena podajanja ustreznih povratnih informacij, saj le-te močno vplivajo na otrokovo dožemanje lastnih sposobnosti in na predstave, ki si jih oblikujejo o sebi. Ker ob prehodu iz otroštva v mladostništvo športna aktivnost pogosto upade in za mnoge ostajajo ure športa v šoli edini način gibalnega udejstvovanja, je pomembno, da učitelji in športni pedagogi strukturirajo ustrezno okolje, v katerem otroci spoznavajo razvedrilno in zabavno plat gibalnih aktivnosti ter ob tem doživljajo prijetna čustva. To pripomore k pozitivni zaznavi lastnih gibalnih kompetenc, poveča motivacijo za ukvarjanje s športom in vodi do prevzemanja vzorcev zdravega načina življenja ter oblikovanja ustrezne samopodobe in samospoštovanja. Ob upoštevanju številnih koristi, ki jih ima gibalna/športna aktivnost za telesni, psihosocialni in kognitivni razvoj učencev, se zdi smiselno povečati obseg primernih in kakovostnih športnih programov v šoli.

Določena omejitev raziskave se kaže v relativno majhnem raziskovalnem vzorcu, zaradi česar rezultatov ne moremo posplošiti na celotno populacijo slovenskih

šestošolcev. Kljub temu navedeni izsledki predstavljajo doprinos k preučevanju samopodobe osnovnošolcev v povezavi s športno vadbo. V prihodnje bi se kazalo raziskovalno usmeriti na pouk športa v osnovnih šolah in preveriti odnos med samopodobo učencev in njihovim doživljanjem razredne klime, motivacijo ter ciljnim usmerjenostmi pri urah športa.

Špela Virag
Petra Dolenc

Self-Concept and Sport Participation in Sixth Grade Basic School Students

Self-concept is one of the most studied psychological constructs (Madariaga in Goñi 2009), which relates to the content of one's perceptions and beliefs about oneself. The formation of self-concept is an important developmental task in childhood and adolescence. While self-concept is a cognitive or descriptive component of one's self, self-esteem represents its evaluative aspect and refers to the emotional relationship towards oneself, self-worth and self-acceptance (Kobal Grum 2003).

Regular physical activity and exercise have many physical and psychological health benefits; they affect individuals' self-concept formation, which has an important role in psychological well-being motivation and behaviour of students. The majority of studies in the field of self-concept and sport participation have been conducted on adolescents, while considerably less research has been focused on late childhood or preadolescent period. Therefore, the purpose of our study was to examine the differences in self-concept in relation to sport involvement among sixth grade basic school students. The Slovenian version of the Self-Perception Profile for Children (SPPC) was used to assess multidimensional self-concept in 109 students (46 girls and 63 boys) with a mean age of 11.4 years $SD = 0.53$). Among all participants, 68 were involved in regular and organized sport training outside school (e.g. soccer, basketball, dance, athletics), while others had not been involved in sports activity during previous year.

There were some significant gender differences in the SPPC dimensions: boys exhibited higher scores in perceived physical appearance and athletic competence, whereas girls exhibited higher levels in perceived behavioural conduct. Sport participants reported higher scores in all the SPPC subscales compared to students not engaged in regular sport activities, although significant differences between the groups were only found in perceived scholastic competence and athletic competence. Research findings are largely consistent with the results of some previous studies and have an applied value to educational setting. They offer a detailed insight into the multidimensional self-perceptions of sixth grade basic

school students and highlight the importance of regular physical/sports activity in promoting a positive self-concept and an active lifestyle among youth.

LITERATURA

Alesi, M. in Pepi, A. (2013). Self-esteem and self-perception profile: a comparison between children attending sport and sedentary children. *European Journal of Sport Studies*, 1 (2), 102–112. Pridobljeno 19. 2. 2015, s <http://www.ejss-journal.com/index.php/self-esteem-and-self-perception-profile-a-comparison-between-children-attending-sport-and-sedentary-children>.

Alfermann, D. in Stoll, O. (2000). Effects of physical exercise on self-concept and well being. *International Journal of Sport Psychology*, 30, 47–65.

Bracken, B. A., Bunch, S., Keith, T. Z., Keith, P. B. (2000). Child and adolescent multidimensional self-concept. A five-instrument factor analysis. *Psychology in the Schools*, 37, 483–493.

Cairney, J., Kwan, M. Y. W., Veldhuizen, S., Hay, J., Bray, S. R., Faight, B. E. (2012). Gender, perceived competence and the enjoyment of physical education in children: a longitudinal examination. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, 26. Pridobljeno 21. 11. 2015, s <http://www.ijbnpa.org/content/pdf/1479-5868-9-26.pdf>.

Carroll, B. in Loumidis, J. (2007). Children's perceived competence and enjoyment of physical education and physical activity outside school. *European Physical Education Review*, 7, 24–43.

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Dolenc, P. (2007). Preverjanje psihometričnih značilnosti Lestvice samozaznave za otroke. *Psihološka obzorja*, 16 (1), 7–23.

Dolenc, P. (2010). Telesna samopodoba kot pomemben motivacijski dejavnik za gibalno/športno aktivnost otrok in mladostnikov. *Revija za elementarno izobraževanje*, 3 (1), 53–64.

Dolenc, P. (2014). Physical self-perceptions of elementary school students: differences by gender and sports participation. V *Kineziologija – pot zdravja, 8. mednarodna znanstvena in strokovna konferenca Otrok v gibanju* (str. 80–89). Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Univerzitetna založba Annales.

Drofenik, M., Cugmas, Z. in Schmidt, M. (2007). Stabilnost samopodobe pri osnovnošolcih. *Sodobna pedagogika*, 58 (1), 110–128.

García, P. L. R., Marcos, L. T., Guillamón, A. R., García-Cantó, E., Pérez-Soto, J. J., Casas, A. G. idr. (2014). Physical Fitness Level and Its Relationship with Self-Concept in School Children. *Psychology*, 5: 2009–2017. Pridobljeno 23. 11. 2015, s <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2014.518204>.

Gentile, B., Grabe, S., Dolan-Pascoe, B., Twenge, J. M., Wells, B. E. in Maitino, A. (2009). Gender differences in domain-specific self-esteem: A meta-analysis. *Review of General Psychology*, 13 (1), 34–45. Pridobljeno 12. 11. 2015, s <https://shellygrabe.sites.ucsc.edu/wp-content/uploads/sites/41/2014/10/Gentile-Grabe...-Self-esteem-Meta-RGP-2009.pdf>.

Harter, S. (1985). *Manual for the self-perception profile for children*. Denver, CO: University of Denver.

- Harter, S. (1993). *Visions of self: Beyond the me in the mirror*. Nebraska Symposium on Motivation. Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Howie, E. K. in Pate, R. R. (2015). Physical activity and academic achievement in children: A historical perspective. *Journal of Sport and Health Science*, 1 (3), 160–169.
- Kobal Grum, D. (2003). *Samopodoba med motivacijo in tekmovalnostjo: interdisciplinarni pristop: temeljni projekt*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
- Kobal, D. (2001). *Temeljni vidiki samopodobe*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
- Larson, R. W. (2000). Toward a psychology of positive youth development. *American Psychologist*, 55 (1), 170–183.
- Madariaga, J. in Goñi, A. (2009). El desarrollo psicosocial [Psychosocial Development]. *Revista de Psicodidáctica*, 14 (1), 95–118.
- Marsh, H. W. in Martin, A. J. (2011). Academic Self-concept and Academic Achievement: Relations and Causal Ordering. *British Journal of Educational Psychology*, 81, 59–77.
- Moreno, J. A., Cervelló, E., Vera, J. A. in Ruiz, L. M. (2007). Physical self-concept of Spanish schoolchildren: Differences by gender, sport practice and levels of sport involvement. *Journal of Education and Human Development*, 1 (2). Pridobljeno 20. 6. 2015, s <http://www.um.es/univefd/Self-concept.pdf>.
- Moreno, J. A. in Cervelló, E. (2005). Physical self-perception in spanish adolescents: effects of gender and involvement in physical activity. *Journal of Human Movement Studies*, 48, 291–311. Pridobljeno 20. 6. 2015, s <http://www.um.es/univefd/self-concept.pdf>.
- Musek, J. (2005). *Psihološke in kognitivne študije osebnosti*. Ljubljana: Znanstveni inštitut filozofske fakultete.
- Musek, J. (2010). *Psihologija življenja*. Ljubljana: Inštitut za psihologijo osebnosti.
- Ómarsson, B. P. (2013). *Effects of sport participation on adolescent self-esteem and body-image: differences in gender and types of sports explored*. Pridobljeno 19. 2. 2015, s http://skemman.is/stream/get/1946/16684/37828/1/BS-Ritger%C3%20-%20Birgir_P%C3%20A111.pdf
- Pepevnik, D. (2009). Telesna samopodoba slovenskih in francoskih osnovnošolcev z vidika gibalne aktivnosti. *Revija za elementarno izobraževanje*, 2 (2/3), 5–17.
- Pišot, R. (2004). Vloga in pomen gibalne/športne dejavnosti v šolskem obdobju. *Zdrava šola*, 1, 24–27.
- Planinšec, J. in Fošnarič, S. (2006). Gibalna aktivnost in šolski dosežki učencev drugega triletja. *Annales, Series Historia Naturalis*, 16 (2), 253–258.
- Puhelj, S. Matejek, Č. in Planinšec, J. (2013). Physical self-concept, anthropometry and body composition in preadolescents. *Annales Kinesiologiae*, 4 (1), 17–28.
- Rudasill, K. M., Capper, M. R., Foust, R. C., Callahan, C. M. in Albaugh, S. B. (2009). Grade and Gender Differences in Gifted Students' Self-Concepts. *Journal for the Education of the Gifted*, 32 (3), 340–367.
- Sibley B. A. in Etnier J. L. (2003). The relationship between physical activity and cognition in children: A meta-analysis. *Pediatric Exercise Science*, 15, 243–256.
- Stodden, D. in Goodway, J. D. (2007). The dynamic association between motor skill development and physical activity. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. 78 (8), 33–49.

Šimunič, B., Pišot, R. in Planinšec, J. (2010). Uvodnik. V *Otroci potrebujemo gibanje: otrok med vplivi sodobnega življenjskega sloga: gibalne sposobnosti, telesne značilnosti in zdravstveni status slovenskih otrok* (str. 7–14). Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna založba Annales.

Tubić, T., Đorđić, V. in Poček, S. (2012). Dimenzije self-koncepta i bavljenje sportom u ranoj adolescenciji. *Psihologija*, 45 (2), 209–225.

WHO. (2004). *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health*. World Health Organisation. Pridobljeno 3. 5. 2015, s http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_english_web.pdf.

Završnik, J. in Pišot, R. (ur.). (2005). *Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Založba Annales.

Špela Virag, prof., Pedagoška fakulteta, Univerza na Primorskem,
virag.spela@gmail.com

Dr. Petra Dolenc, Pedagoška fakulteta, Univerza na Primorskem,
petra.dolenc@pef.upr.si
