

# Kineziološka aktivnost - čimbenik samopoimanja učenika

---

**Vidaković, Katarina**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2021**

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

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:762630>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-08-18**

*Repository / Repozitorij:*

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE

Katarina Vidaković

KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST – ČIMBENIK SAMOPOIMANJA  
UČENIKA

Diplomski rad

Zagreb, 2021.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE

Katarina Vidaković

KINEZIOLOŠKA AKTIVNOST – ČIMBENIK SAMOPOIMANJA  
UČENIKA

Diplomski rad

Mentor rada: prof. dr. sc. Ivan Prskalo

Zagreb, 2021.

## Sažetak

Pod pojmom zdravlje ne podrazumijevamo samo tjelesnu komponentu, već se on odnosi i na psihu i mentalno zdravlje. Očuvanje i unaprjeđenje tjelesnoga i mentalnoga zdravlja postaje zahtjev suvremenoga načina života. Dakle, važno je uvidjeti povezanost tjelesne aktivnosti i održanja i zaštite dobrog psihičkog zdravlja. Cilj je ovoga rada analizirati spoznaje iz literature koje se bave tjelesnom aktivnosti kao jednim od čimbenika koji pridonose psihološkom zdravlju pojedinca, te na temelju provedenoga istraživanja uvidjeti njihovu povezanost. U tu svrhu primijenjen je upitnik autorice Susan Harter: Self – Perception Profile for Children koji je sadržavao tri odvojene subskale koje ispituju atletske kompetencije, fizički izgled i globalno samopoštovanje. Koristio se i kratki upitnik kako bi se saznalo tko se bavi nekom sportskom aktivnosti, a tko ne, te u kojoj mjeri, pomoću Likertove skale od 5 stupnjeva. U istraživanju je sudjelovalo 63 učenika iz četiri razreda jedne osnovne škole u Zagrebu. Od toga je 28 djevojčica i 35 dječaka. Pri obradi dobivenih podataka Likertovom skalom možemo zaključiti da se većina učenika bavi nekim oblikom sportskih aktivnosti. Kada gledamo razliku u spolovima, zaključujemo da se učenici iz muške populacije češće bave sportskim aktivnostima u odnosu na žensku populaciju. S obzirom na percepciju atletske kompetencije, viši je rezultat kod učenika koji se bave nekim sportom. Kod percepcije fizičkog izgleda zanimljiva je činjenica da je percepcija vlastitog izgleda učenika koji se ne bave nekom sportskom aktivnošću, veća od onih koji se sportskom aktivnošću bave rijetko, često i vrlo često. Što se tiče globalnog samopoštovanja, zanimljiva je činjenica da je samopoštovanje više kod učenika koji se ne bave sportskim aktivnostima, nego kod učenika koji se u određenoj mjeri bave nekim sportskim aktivnostima. Zaključak je da pod utjecajem općih društvenih vrijednosti, uspjeh i kompetitivnost u sportu postaju važniji od samog odgoja. To dovodi do toga da se umjesto stjecanja znanja, vještina, podizanja sposobnosti i usvajanja moralnih vrijednosti, na prvom mjestu među ciljevima sve češće ističe samo postizanje visokih rezultata i uspjeha, što nikako ne bi trebao biti cilj bavljenja kineziološkim aktivnostima.

Ključne riječi: kineziološka aktivnost, samopoimanje, mentalno zdravlje, tjelesno zdravlje

## **Abstract**

By health we do not only mean the bodily component, but it also applies to psyche and mental health. Preserving and improving physical and mental health is becoming a requirement of the modern way of life. Thus, it is important to see the connection between physical activity and maintenance and protection of good mental health. The aim of this paper is to analyze the findings from the literature they deal with physical activity as one of the factors contributing to an individual's psychological health, and based on the conducted research to see their connection. A questionnaire was used for this purpose by Susan Harter: Self - Perception Profile for Children which contained three separate subscales which examine athletic competencies, physical appearance, and global self-esteem. A short was also used a questionnaire to find out who is involved in a sport and who is not, and to what extent, using the Likert scale of 5 degrees. The study involved 63 students from 4 grades of one primary schools in Zagreb. About that is 28 girls and 35 boys. In processing the obtained data Likert scale we can conclude that most students are engaged in some form sports activities. When we look at the gender difference, we conclude that students are male populations are more likely to engage in sports activities than the female population. Considering perception of athletic competence, the higher the score is in students who play a sport. Code perceptions of physical appearance, an interesting fact is that the perception of the student's own appearance that not engaged in any sporting activity, greater than those who rarely engage in sporting activity, often and very often. As for global self-esteem, the interesting fact is that it is self-esteem is higher among students who do not engage in sports activities than students who are in to some extent engaged in some sporting activities. The conclusion is that under the influence of general social values in sport success and competitiveness become more important than education itself. That leads to the point that instead of acquiring knowledge, skills, raising abilities and adopting morals values, in the first place among the goals, only the achievement of high results is increasingly emphasized and success, which should by no means be the goal of engaging in kinesiological activities.

Keywords: kinesiological activities, self-esteem, mental health, psyche health

## Sadržaj

<b>1. Uvod</b> .....	1
<b>2. Kineziološke aktivnosti</b> .....	3
<b>3. Kineziološka aktivnost djece i mladih</b> .....	4
<b>4. Utjecaj kinezioloških aktivnosti na ljudski organizam</b> .....	5
4.1. <i>Utjecaj sporta na spoznajni razvoj djeteta</i> .....	6
4.2. <i>Utjecaj sporta na osobnost djeteta</i> .....	7
4.3. <i>Utjecaj sporta na tjelesno zdravlje</i> .....	7
4.4. <i>Utjecaj sporta na mentalno zdravlje</i> .....	7
4.5. <i>Sport i bitne kognitivne i konativne karakteristike djece</i> .....	8
<b>5. Samopoimanje</b> .....	10
<b>6. Samopoimanje djece i mladih</b> .....	11
<b>7. Tjelesno vježbanje i samopoštovanje</b> .....	13
<b>8. Mjerenje samopoimanja djece i mladih</b> .....	15
8.1. <i>Piers-Harrisova skala dječjeg self-koncepta (CSC)</i> .....	15
8.2. <i>Coopersmithov upitnik samopoštovanja (SEI)</i> .....	16
8.3. <i>Skala percipirane kompetentnosti S. Harter</i> .....	16
<b>9. Provedba istraživanja</b> .....	18
9.1. <i>Cilj i problemi istraživanja</i> .....	18
9.2. <i>Metoda istraživanja</i> .....	18
9.3. <i>Rezultati istraživanja</i> .....	19
<b>10. Zaključak</b> .....	36
<b>11. Literatura</b> .....	38

## 1. Uvod

Kretanje je uvijek bilo predmet istraživanja mnogih znanstvenih disciplina. Čitava fizička aktivnost i kreativnost, bilo produktivnog, profesionalnog, umjetničkog ili sportskog karaktera, uvijek se manifestira kroz pokret. Pokret se javlja i u situacijama kada je njegova vanjska izvedba manje vidljiva, poput disanja ili probave. Kretanje uključuje potrebu svih živih bića i bez njega ne bi bilo života. Kretanje je neophodno za pomicanje, izražavanje emocija, rad i bilo koju drugu aktivnost. Tjelesna aktivnost u širem smislu i kineziološka aktivnost u užem smislu, ubrajaju se u najvažnije zdravstvene odrednice povezane s načinom života. Priznavanje i shvaćanje te činjenice važno je kako bi se osvijestio utjecaj tjelesne neaktivnosti na faktore rizika razvoja brojnih kroničnih bolesti. Sadržaj vježbanja i energija uključena u njegovu realizaciju, čine kineziološki podražaj, generator procesa prilagodbe, ali i bitan čimbenik očuvanja i unaprjeđenja zdravlja (Prskalo, Sporiš, 2016, 117). Tjelesna aktivnost definira se kao svako kretanje tijela povezano s mišićnom kontrakcijom što povećava energetske potrebe iznad razine u mirovanju (Prskalo, Sporiš, 2016, 117). To znači da ona uključuje sve oblike tjelesne aktivnosti, odnosno tjelesnu aktivnost u slobodnom vremenu, tjelesnu aktivnost na mjestu rada, tjelesnu aktivnost u kući i oko kuće, te tjelesnu aktivnost povezanu s prijevozom. Redovita tjelesna aktivnost općenito se prihvaća kao vrlo važan oblik ponašanja za jačanje i unaprjeđenje zdravlja. U radu „Health benefits of physical activity: the evidence“ dokazalo se kako postoji linearna povezanost između bavljenja tjelesnom aktivnosti i zdravstvenog statusa, odnosno značajno će povećanje tjelesne aktivnosti pridonijeti poboljšanju zdravstvenog statusa. Neke studije naglašavaju i postojanje razlike između djevojčica i dječaka u provođenju slobodnog vremena, tako da, na primjer, djevojčice provode više vremena slijedeći svoje hobije ili čitajući dok slobodno vrijeme dječaka češće uključuje sportove ili različite igre. Istraživanje (Prskalo, Horvat, Hraski, 2014) o igri i dječjim kineziološkim aktivnostima ukazuje na to da su igra i kineziološka aktivnost povezane i s dječjom kronološkom dobi. Kod djece mlađe školske dobi istraživanje prikazuje da igra i kineziološka aktivnost imaju linearan rast do trećega razreda osnovne škole. Osim smanjenja bolesti srca, moždanog udara i hipertenzije, korist od redovite tjelesne aktivnosti smanjuje različite simptome depresije, anksioznosti i samopoštovanja. Utjecaj tjelesne aktivnosti na psihosocijalno dobro osjećanje i ono što se naziva „mentalno zdravlje“ potvrđen je u brojnim istraživanjima na područjima anksioznosti, depresivnosti, psihosomatskih smetnji i



samopoimanja. Bavljenje sportom i tjelesna aktivnost mogu dati doprinos i stvaranju identiteta i doživljavanju kompetentnosti, a time i jačanju pozitivne slike o sebi i samopoimanja. Samopoimanje je ukupnost svih karakteristika kojima osoba sebe atribuirala ili ono što osoba vjeruje o sebi (Lacković-Grgin, 1994). Samopoimanje je percepcija vlastitih sposobnosti, postignuća, karakteristika ličnosti i ponašanja i uključuje i vrednovanje tih osobina što dolazi do izražaja u samopoštovanju. Samopoštovanje je jedan od najpopularnijih konstrukata u stručnoj i znanstvenoj psihologijskoj literaturi. Ukazuje na vrednovanje i osjećaje vezane uz vjerovanja i mišljenja o sebi. Šire poimanje samopoštovanja obuhvaća osjećaje o osobnim vještinama, mogućnostima i društvenim odnosima te je uloga samopoštovanja u strukturi pojma o sebi suočavanje pojedinca s vanjskim informacijama, odnosno samopoštovanje je za pojedinca određeni „mehanizam zaštite“ kroz koji on vrednuje sebe i svijet (Bungić, Barić, 2009, str. 70). Bungić, Barić (2009) navode kako su Johnsgardi i suradnici istraživali učinak 12-tjednog programiranog sportskog programa na samopouzdanje i opći boljitak specifičnih, stresu izloženih populacija. Rezultati ove studije jasno pokazuju kako na ovaj način osmišljeni programi značajno doprinose samopouzdanju i boljitku osoba podloženih stresu (str. 70).

## 2. Kineziološke aktivnosti

Kineziologija je znanost koja proučava učinkovitost ljudskih pokreta, upravljani proces vježbanja, njegove zakonitosti te posljedice na ljudski organizam u najširem smislu riječi (Prskalo, Sporiš, 2016, str. 12). Danas se pojam kineziologije koristi za cijelo akademsko i znanstveno područje proučavanja ljudskih kretanja. Kineziologiju zanima svaki upravljani proces vježbanja kojemu je cilj unaprjeđenje zdravlja, optimalan razvoj ljudskih osobina, sposobnosti i motoričkih znanja i njihovo zadržavanje što duže vrijeme na što višoj razini, sprječavanje preranog pada pojedinih antropoloških karakteristika i motoričkih znanja, te maksimalan razvoj osobina, sposobnosti i motoričkih znanja (Mraković, 1997, str. 7).

Pod pojmom tjelesne aktivnosti obično se podrazumijeva nekakav oblik rekreativne ili organizirane tjelesne aktivnosti koja se uglavnom provodi u okvirima nekog programa i pod stručnim vodstvom, a s ciljem unaprjeđenja zdravlja, tjelesnog statusa i općenito dobiti za pojedinca (Bungić, Barić, 2009, str. 68).

Kretanja koja se ne uklapaju u ovu kategoriju, tzv. nekineziološka kretanja, ne mogu biti zamjena kineziološkim. Ta činjenica još više dolazi do izražaja u uvjetima ograničena kretanja koje je posljedica suvremenog načina života. Trend smanjenog udjela mišićnog rada u svakodnevnom životu povećava se, a to se očekuje i s daljnjim tehnološkim razvojem.

### **3. Kineziološka aktivnost djece i mladih**

Djeca i mladi ljudi sudjeluju u različitim vrstama tjelesne aktivnosti kao što su igra ili sudjelovanje u različitim sportovima. No, njihove su se dnevne navike promijenile zahvaljujući novim sadržajima slobodnog vremena kao što su TV, internet ili videoigre. Te se promjene podudarile s povećanom tjelesnom težinom i pretilošću djece. Zbog brojnih dokazanih učinaka tjelesne neaktivnosti na zdravlje, Svjetska zdravstvena organizacija poziva da se veća pažnja posveti tjelesnoj aktivnosti kao sredstvu unaprjeđenja zdravlja i prevencije bolesti. Tjelesna aktivnost trebala bi se prepoznati kao temeljna komponenta javnozdravstvenoga djelovanja. Kretanje čovjeka jedna je od najosnovnijih ljudskih funkcija. Dostatno kretanje ostaje temelj zdravlja tijekom cijeloga života. Tijekom djetinjstva tjelesna aktivnost pruža prilike za razvoj osnovnih motoričkih vještina koje su bitne za zdravo aktivno življenje. Djeca danas provode više vremena u institucijama nego ikada prije što je također jedan od razloga smanjenja tjelesne aktivnosti tijekom njihova odrastanja. Navodi se i kako je tjelesna aktivnost povezana s boljom akademskom sposobnošću. Prskalo i Sporiš preporučuju tjelesnu aktivnost djece i mladih u trajanju od 60 minuta dnevno (Prskalo, Sporiš, 2016). Također, ponašanja kao što su pušenje, tjelesna neaktivnost, konzumacija alkohola i loša prehrana, počinju u djetinjstvu i adolescenciji i odražavaju se u njihovoj zreloj dobi. Mladi ljudi s lošim vještinama kretanja bit će manje uspješni u sportu i manje je vjerojatno da će sudjelovati u nekim kineziološkim aktivnostima.

#### **4. Utjecaj kinezioloških aktivnosti na ljudski organizam**

Stanje u kojem se našao čovjek današnjice zbog nedovoljnog ili neadekvatnog kretanja, postaje zabrinjavajuće. Sve većoj skupini ljudi stalno opadaju motoričke i funkcionalne sposobnosti, što je posljedica nedostatka vježbanja. Jedna od bitnih karakteristika stanja populacije odnosi se i na spoznajne funkcije. Jedan je od mogućih razloga u načinu života u kojemu nedostaje stvaralačke, problemske i motoričke igre čime se na te sposobnosti može utjecati. Organizam, osobito mladih, mora svakodnevno dobivati dovoljno motoričkih podražaja koji pospješuju funkcioniranje organskih funkcija, oslobađanje tenzija i zadovoljenje emocija što je bitna pretpostavka i za normalne intelektualne funkcije. Pogrešno je mišljenje kako je vrijeme upotrijebljeno za igru umjesto za učenje, izgubljeno vrijeme. Te dvije aktivnosti ne bi se smjele ni suprotstavljati jer bi i učenje trebalo biti igra. No, učenjem se ne mogu osigurati normalne funkcije ako se zapostavi vježbanje. Vježbanjem se može pospješiti učenje.

U uvjetima nedovoljnog kretanja neće se razviti antropološka obilježja niti motorička znanja. Uzrok tome je nedostatak vremena kako bi se usvojila određena količina motoričkih znanja. Količina i kvaliteta vježbanja konačno utječe i na zdravstveno stanje. Unatoč porastu standarda života i sve lakšim uvjetima rada, raste broj oboljenja koja su time značajno i uvjetovana. Nekretanje uvjetuje i loše stanje lokomotornog i živčanog sustava. Sve je veći broj ljudi s poremećajima lokomocije. Bolesti zglobova, reumatska oboljenja, a posebno sve učestaliji poremećaji kralježnice neumorni su pratitelji suvremenoga života. Prema Mrakoviću, navedena oboljenja nisu svojstvo samo čovjeka „fotelje i volana“, već sve više onih u školskoj klupi, pa je potrebno ponoviti da se kralježnica ne održava pravilnim znanjima, pričama ili lijekovima, već jačanjem mišićnog sustava (Mraković, 1997).

Promjene motoričkih sposobnosti nisu same sebi svrha. Njihove pozitivne promjene olakšavaju rješavanje različitih motoričkih zadataka u svakodnevnom životu i one su podloga djeci za opseg i razinu motoričke aktivnosti, šansa za smanjivanje ozljeda zbog nerazvijene motorike, ali i bitna pretpostavka razvoju ostalih funkcija. Tako će se pod utjecajem vježbanja mijenjati i funkcionalne sposobnosti. Ljudi visokih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti bolje mogu koristiti i svoje kognitivne funkcije, a donekle ih i razvijati pod utjecajem procesa vježbanja. Veliki je značaj procesa vježbanja za rješavanje, poticanje i usmjeravanje modela ponašanja. Tako je dokazano kako se vježbanjem može utjecati na anksioznost. Navedene promjene antropoloških obilježja i viša razina motoričkih znanja bitna su osnova ukupnog

zdravlja čovjeka. Viša razina osobina, sposobnosti i motoričkih znanja omogućit će bolje funkcioniranje prirodnih potencijala.

#### *4.1. Utjecaj sporta na spoznajni razvoj djeteta*

Što više važnih potreba zadovoljava istodobno, neka je aktivnost za dijete pogodnija. Zato sportske aktivnosti kojima se dijete bavi moraju biti višenamjenske. Bavljenje sportom zadovoljava djetetovu primarnu potrebu za kretanjem. Kretanje je iznimno važno za djetetov cjelokupan razvoj, ponajprije razvoj spoznavanja te osobnosti (Sindik, 2009). Najmlađa djeca upravo kretanjem upoznaju okružujući svijet, razvijaju osjetila, uče i stječu kontrolu nad vlastitim tijelom. No, što je najvažnije, sport omogućuje i ostvarenje viših razina potreba, zadovoljava motive sigurnosti, ljubavi, poštovanja i samoostvarenja. Sindik u svom radu navodi kako prema teoriji izbora Williama Glassera možemo reći da sportske aktivnosti mogu koristiti i zadovoljavanju djetetovih osnovnih potreba za moći, slobodom, pripadanjem i zabavom (Sindik, 2009). Uspješno učenje sportskih vještina, i samo stjecanje navike ustrajnosti u trudu da se nešto novo nauči, kod djeteta može na zdrav način zadovoljiti potrebu za moći. Ako damo djetetu mogućnost da samo odabere sport kojim se želi baviti, rekreativno ili sustavno, zadovoljavamo njegovu potrebu za slobodom. Zajednička sportska aktivnost sa skupinom djece može omogućiti zadovoljavanje niza socijalnih i emocionalnih potreba, a prije svega potrebu za pripadanjem skupini djece koja zajedno vježba i natječe se. U svom radu Sindik daje pregled rezultata većega broja istraživanja i indirektnih pretpostavki povezanih s utjecajima sporta na spoznajni razvoj djeteta. Ukazuje na to da je najviše podataka iz istraživanja koji ukazuju na pozitivnu povezanost bavljenja sportom i spoznajnog razvoja. Misaoni su procesi na složen način povezani s motoričkim vještinama pa motorička aktivnost svakako potiče spoznajni razvoj u djetinjstvu. Dakle, bavljenje sportom može utjecati na spoznajni razvoj djeteta, a taj utjecaj može biti značajniji i razvojno poželjan u prvim godinama života kada se dijete ne može baviti sportskim aktivnostima u užem smislu, nego se slobodno kreće, odnosno hoda, skače, trči, provlači i slično.

#### *4.2. Utjecaj sporta na osobnost djeteta*

Sportaši, osobito vrhunski, u pravilu su bolje socijalizirani, otvoreniji, samopouzdaniji i otporniji na stres. Često pokazuju i veću ekstrovertiranost. Sindik u svom radu daje pregled rezultata većeg broja istraživanja i indirektnih pretpostavki povezanih s utjecajima sporta na osobnost djeteta. Navodi kako sportska aktivnost pozitivno djeluje na razvoj osobnosti na način da pomaže procesu socijalizacije pojedinca, razvija poželjne osobine, nudi pozitivne modele za identifikaciju, stvara korisne navike, smanjuje patološke oblike reagiranja, te smanjuje anksiozne i agresivne oblike ponašanja (Sindik, 2009, str. 195). Omogućuje sudionicima u sportskim aktivnostima doživljavanje pozitivnih emocija i smanjuje stres doživljen nakon natjecanja.

#### *4.3. Utjecaj sporta na tjelesno zdravlje*

Tjelesnom aktivnošću pokreće se prilagodbeni sposobnost lokomotornog sustava, otpornost vezivnog tkiva, tetiva i ligamenata, hrskavice i kostiju, te izdržljivost velikih mišićnih skupina (Sindik, 2008, str. 40). Sport pozitivno djeluje i na imunološki i krvožilni sustav, a zamjetni su i poželjni metabolički, endokrinološki i hemodinamički efekti. Omogućujući djeci da se kreću koliko žele, jačamo njihove mišiće i kosti, ali i unutarnje organe. Na primjer, kada dijete trči, ubrzava se njegov puls, počinje dublje i češće disati jer mišići pri trčanju obavljaju naporniji rad, pa srce, pluća i drugi sustavi organizma prirodno povećavaju svoju produktivnost i snagu. Dijete koje se bavi rekreativnim sportskim aktivnostima, ima i zdravije i snažnije unutarnje organe.

#### *4.4. Utjecaj sporta na mentalno zdravlje*

Utjecaj tjelesne aktivnosti na psihosocijalno dobro osjećanje i ono što se naziva „mentalno zdravlje“ potvrđen je u brojnim istraživanjima na područjima anksioznosti, depresivnosti, psihosomatskih smetnji, samopoimanja i dobrog osjećanja. Gotovo svi izvori sportske aktivnosti povezani su i sa socijalnim kontaktima, a istraživanja su pokazala da je bavljenje sportom za mnoge ujedno i lako dostupan komunikacijski doživljaj. Bavljenje sportom i tjelesna aktivnost mogu dati doprinos i stvaranju identiteta i doživljavanju kompetentnosti, a time i jačanju pozitivne slike o sebi i samopoimanja. Sposobnost samoprocjene i slika o sebi zapravo su kombinacija spoznajnih i emocionalno-društvenih

karakteristika, a vrlo su značajne za uključivanje djeteta u sportske aktivnosti. Djeca oko osme godine života sastavljaju opću sliku o sebi iz samoprocjena u pet različitih područja:

- škola (vrtić),
- sport/spretnost,
- prihvaćenost od strane vršnjaka
- ljepota,
- ponašanje (Sindik, 2009, str. 196).

U toj dobi djeca stvaraju i zaključke o svojoj općoj vrijednosti. Uz ove osobine vezana je i djetetova pretpostavka o tome koliko je samo odgovorno za vlastiti uspjeh ili neuspjeh. Navodi se i kako je izuzetno važno omogućiti djetetu da doživi početni uspjeh. Samopouzdanje djeteta koje se bavi sportskim aktivnostima, raste ako mu je pružena mogućnost da doživi uspjeh u okolini koja ga podržava, a uključuje roditelje, skrbnike, odgojitelje, učitelje, obitelj, rodbinu. Poželjno je da dijete stvori pozitivan stav prema sportskom nadmetanju, da prihvati vlastitu odgovornost za uspjeh, i da se trudi bez obzira na rezultat (Sindik, 2008). Što se prije dijete nauči samostalnom preuzimanju odgovornosti za vlastiti uspjeh, i samopouzdanje će mu biti veće.

#### *4.5. Sport i bitne kognitivne i konativne karakteristike djece*

Kod djetetova bavljenja sportom možemo izdvojiti nekolicinu spoznajnih i socio-emocionalnih karakteristika koje su značajne za djetetovo bavljenje sportom i utjecaje na njegov razvoj. Osobito je značajna spoznajna funkcija pažnja. Oko sedme godine života djeca uspješno mogu ignorirati distraktore. Mlađoj je djeci poželjno u učenju motoričkih aktivnosti praviti dovoljno velike stanke, odnosno raščlaniti im „građivo“ u dovoljno zanimljive manje cjeline. Emocionalni razvoj iznimno je važan u razvoju djetetove osobnosti. Emocionalni razvoj odvija se procesom socijalizacije (Sindik, 2009). Dijete uči iz svoje društvene okoline koja daje modele za oponašanje načina emocionalnog izražavanja i ovom vrstom društvenog učenja postiže se kontrola emocija. Razvoj društvenosti kod djece predškolske i rane školske dobi usmjeren je ka sve većem broju kontakata i interakcija s vršnjacima, dok važnost i utjecaj vršnjaka postaju sve veći. Vršnjaci postaju i kriterij za usporedbu sebe i drugih. Odnosi među

djecom temelje se na međusobnom suparništvu i nadmetanju. Suradnja i sudjelovanje u zajedničkoj igri povećava se s dobi djeteta.

S obzirom da djeca predškolske i rane školske dobi često nisu sposobna razlučiti poželjne i nepoželjne aspekte natjecanja, odrasli (roditelji, odgojitelji, drugi članovi obitelji, skrbnici i sl.) imaju važnu ulogu u minimaliziranju potencijalnih negativnih učinaka međusobnih natjecanja djece, a maksimalizaciji pozitivnih učinaka. Sa stajališta kognitivnih i konativnih obilježja djeteta predškolske i rane školske dobi, kao i fizioloških karakteristika dječjeg organizma, natjecanje u smislu postizanja maksimalnih sportskih dostignuća, odnosno vrhunskog sporta, nipošto nije poželjno poticati, zbog vjerojatnih negativnih učinaka na djecu (Sindik, 2008). S druge strane, poželjno je poticati natjecanje djeteta sa sobom, u smislu nastojanja da postigne bolji sportski rezultat nego ranije, i u tu se svrhu trudi i trenira. Kod uključivanja djeteta u sport, treba voditi računa o individualnosti svakog djeteta, kao i o vrsti sporta. Vodeći računa i o dobnim mogućnostima djeteta, ali i individualnim specifičnostima, svako se dijete može uključiti u njemu prilagođene sportske aktivnosti. One u tom slučaju mogu pozitivno djelovati i na djetetovo zdravlje i na cjelokupni psihosomatski razvoj.



## 5. Samopoimanje

Self-koncept, pojam o sebi, samopoimanje, slika o sebi, pojmovi su koji najčešće označavaju psihološki konstrukt koji bi se mogao definirati kao fenomenološka organizacija iskustva individue i ideja o njoj samoj u svim aspektima njezina života (Lacković-Grgin, 1994). Ovaj je pojam u psihologiju uveo američki filozof i psiholog William James 1890. godine. On je smatrao da self-koncept ima dva aspekta koji funkcioniraju simultano kao dijelovi istoga entiteta. Jedan aspekt selfa James određuje kao „Ja“ i smatra ga znalcem, a drugi određuje kao „mene“ i smatra ga objektom znanja. Općenito, psiholozi su više prihvaćali aspekt „mene“ kao objekt jer on kao takav pruža jasne mogućnosti kako osoba prosuđuje svoje sposobnosti, dostignuća, svoje odnose s drugima i slično. James je uputio i na značaj samoevaluacije, odnosno na neke odrednice samopoštovanja. Smatrao je da pojedinac svoje samopoštovanje „ulaže“ u ograničeni broj nastojanja i da sebe prosuđuje prema visokim standardima kompetencije samo u odabranim područjima (Lacković-Grgin, 1994, str. 12). Odnosno, biti u nečemu najbolji ne rezultira automatski visokim samopoštovanjem, već je važno biti dobar u određenim područjima. Ta Jamesova shvaćanja imala su i utjecaj na formuliranje nekih teorija samopoštovanja kao što su Coopersmith teorija, Rosenberg 1979. ili teorije samoeфикаsnosti Alberta Bandure (Lacković-Grgin, 1994, str. 12). Lacković-Grgin (1994) govori kako nema potrebe razlikovati samopoimanje i samopoštovanje jer u pojedinim situacijama ljudi ne pribjegavaju samo opisivanju sebe, nego ujedno sebe i vrednuju u tim situacijama.

Kod većeg je broja teoretičara samopoimanje uglavnom tretirano kao ukupnost svih karakteristika kojima osoba sebe atribuirala, odnosno ono što osoba vjeruje o sebi, totalitet njezina načina kako sebe vidi (Lacković-Grgin, 1994, str. 19). Takva shvaćanja samopoimanja navodila su istraživače na proučavanje različitih domena iskustva o sebi kao što su iskustva o svome tijelu, odnosima s drugima, akademskim postignućima i slično.

## 6. Samopoimanje djece i mladih

Razvoj samopoimanja, kao i razvoj mišljenja općenito, odvija se po načelu od konkretnoga prema apstraktnom (Lacković-Grgin, 1994). Samoopisi mladih ispitanika sadrže konkretne fizičke attribute, dok se na kasnijim uzrastima javljaju apstraktni psihološki atributi. Ispitivanja razvoja samopoštovanja, odnosno aspekta samopoimanja, pokazuju da se oko četvrte godine života kod djeteta javljaju prosudbe o njegovim mogućnostima i kompetencijama. O tome djeca izvješćuju u konkretnim terminima koji se odnose na kompetencije u tjelesnom, kognitivnom i socijalnom području. Prosudbe o sebi dosta su nerealne jer su mala djeca sklona pretjerivanju i jer je njihova percepcija vlastitih kompetencija prilično egocentrična.

U osnovnoškolskoj dobi (od 6 do 11 godina) samoopisi djece značajno se razlikuju od onih u predškolskoj dobi. Ta djeca u samoopise uvode termine koji opisuju njihove tjelesne, socijalne i intelektualne kompetencije. Pored tih specifičnih samoopisa, nalaze se i općenitiji opisi što ukazuje na sposobnost izgrađivanja generalnog samopoimanja. Za razliku od male djece, koja u samoopisima više izražavaju svoju maštu i želje, djeca u ovoj dobi opisuju sebe na osnovi procesa samoevaluacije i uspoređivanja s drugom djecom. Postaje im vrlo važno što drugi misle o njima, a posebice njihovi vršnjaci, te su osjetljivi na svoj položaj u grupi vršnjaka. Na osnovi usporedbi s vršnjacima počinju se diferencirati pojedine domene vlastite kompetentnosti koja postaje glavna dimenzija samopoimanja. Pored navedenih domena kompetentnosti, oko osme godine pojavljuje se i koncept emocija. U opisima se zamjećuje napor djece da kontroliraju emocije, a naročito negativne emocije. U dobi od šest do jedanaest godina, počinju se pojavljivati i negativni atributi u dječjim samoopisima što bi značio početak razlikovanja realnog ja, od idealnog ja.

Iz šeste godine života prijelaz u fazu konkretnih operacija u kojoj djeca sve uspješnije logički misle, omogućuje im sve točnije opažanje i suđenje o okolnom svijetu, pa i o samima sebi. Povećanjem sposobnosti klasificiranja stvari iz okolnoga svijeta u kategorije i klase, npr. biljaka i životinja, povećava se i sposobnost hijerarhijskog organiziranja elemenata kojima opisuju sebe. Procesi analize i sinteze postaju sve uspješniji što im omogućuje uočavanje sličnosti i različitosti sebe od drugih.

Već od devete godine života djeca počinju negirati mišljenje odraslih o njima. Takva promjena rezultat je preobražaja u mišljenju, ali i sve većeg uključivanja u svijet odraslih. Adolescenti posjeduju formalne strukture mišljenja. Počinju reflektivno misliti o sebi i na taj

način dobivati nove informacije koje se odnose na vlastita mišljenja, osjećanja i motive ponašanja. Lebedina-Manzoni i Lotar u svom radu navode kako autori John Dacey i Maureen Kenny u svojoj knjizi „Razvoj adolescenata“ opisuju sljedeće promjene selfa tijekom adolescencije:

- postaje sve apstraktniji,
- postaje sve diferenciraniji (ovisno o tome opisuju li se adolescenti u relaciji s majkama, očevima, prijateljima, partnerima u vezi, vršnjacima),
- razvija se idealni self (onakav kakav bi želio biti, razvoj hipotetskog razmišljanja),
- adolescenti postaju sve introspektivniji,
- javljaju se različite kontradikcije vezane uz sliku o sebi,
- promjene asimetričnih u simetrične interakcije (Lebedina-Manzoni, Lotar, 2011, str. 41).

Dok su im za izgradnju slike o sebi u ranijim periodima više služili sudovi drugih i uspoređivanja s njima, Lacković-Grgin navodi da oni u adolescenciji prosuđuju da je mjesto spoznavanja sebe u njima samima (Lacković-Grgin, 1994). Percepcija i doživljaj sebe izuzetno je važan dio svakodnevnog života svakoga od nas. Posebice se to odnosi na razdoblje adolescencije kada su promjene u doživljavanju i ponašanju često presudne za naš budući život, zadovoljstvo samima sobom, odnosom s drugim ljudima i uspješnošću u aktivnostima i ulogama koje preuzimamo. Adolescenti s pozitivnom slikom o sebi i visokim samopoštovanjem koriste pozitivne načine rješavanja životnih problema i manja je vjerojatnost da će razviti poremećaje kao što su anksioznost, depresija, delinkvencija i poremećaji hranjenja, nego mladi ljudi s negativnom slikom o sebi i niskim samopoštovanjem (Lebedina-Manzoni, Lotar, 2011).

## 7. Tjelesno vježbanje i samopoštovanje

Visoko samopoštovanje općenito je povezano s pozitivnijim mentalnim ishodima kao što su sposobnost nošenja s problemima, te manjom vjerojatnošću pojavljivanja depresije. Bungić, Barić (2009) navode u svom radu kako su Johnsgardi i suradnici (1989) istraživali učinak 12-tjednog programiranog sportskog programa na samopouzdanje i opći boljitak specifičnih, stresu izloženih populacija. Rezultati ove studije jasno pokazuju kako na ovaj način osmišljeni programi značajno doprinose samopouzdanju i boljitku osoba podloženih stresu. Osoba visokog samopoštovanja osjeća se dobro kad razmišlja o sebi, cijeni sebe, smatra se vrijednom. Općenito ima pozitivno mišljenje o sebi. Osoba niskog samopoštovanja osjeća se loše kad razmišlja o sebi, najčešće ne prihvaća sebe, podcjenjuje sebe u većini aspekata i općenito ima negativno mišljenje o sebi. Možemo reći da postoji značajna povezanost između bavljenja tjelesnim aktivnostima i povišene razine samopoštovanja, jer osobe koje se bave određenom vrstom tjelesnog vježbanja imaju priliku svojom aktivnošću povećati ili čak i izgraditi svoje samopoštovanje, dok osobe koje nisu sklone tjelesnim aktivnostima nemaju priliku na ovaj način utjecati na svoje samopoštovanje (Bungić, Barić, 2009). Općenito se može reći da razina samopoštovanja sportaša/vježbača ovisi o različitim čimbenicima kao što su npr. uključenost, doživljaj uspjeha, zadovoljstvo izgledom, motiviranost i anksioznost. Kad je u pitanju povezanost bavljenja sportom i samopoštovanja, moramo obratiti pozornost i na to je li samopoštovanje svih sportaša više nego kod nesportaša ili postoje još neki čimbenici koji utječu na povećanje samopoštovanja sportaša. U tom pogledu navodi se kako odnos sudjelovanja u sportu i samopoštovanja može biti posredovan drugim faktorima kao što su promjene u drugim osobnim kompetencijama, percepcijom, odnosima s drugima, odnosno ako su takvi i drugi slični aspekti pojedinčeva funkcioniranja narušeni, sport može čak dovesti i do smanjenja samopoštovanja (Bungić, Barić, 2009). Ako sportaševa okolina prestane biti podupiruća, ohrabrujuća, prestane pružati podršku ili je ta podrška nedostatna kao što je npr. slučaj kod zahtjevnih, pretjerano kritičnih trenera, sportaš se teško može usmjeriti na napredak i povećava se vjerojatnost doživljaja neuspjeha te smanjenja samopoštovanja.

Neka istraživanja, ali i sportska praksa, pokazuju da pored navedenih pozitivnih aspekata, bavljenje sportom može imati i negativne ishode po samopoštovanje. Pod utjecajem općih društvenih vrijednosti u sportu uspjeh i kompetitivnost postaju važniji od samog odgoja. Tako je od neformalne igre sport dobio sasvim novi karakter aktivnosti koju strogo nadgledaju roditelji. Osim fizičke prisutnosti, oni se uključuju svojim očekivanjima i pritiscima na dijete. Sve to dovodi do toga da se umjesto stjecanja znanja, vještina, podizanja sposobnosti i usvajanja

moralnih vrijednosti, na prvom mjestu među ciljevima sportskih aktivnosti sve češće ističe samo postizanje visokih rezultata i uspjeha. Bungić, Barić (2009) navode kako istraživanja pokazuju važnost procjene uspjeha i doživljavanja kompetentnosti što može djelovati na samopoštovanje sportaša, odnosno vježbača. Navode kako Susan Harter nalazi da djeca s višim sportskim samopoimanjem, odnosno procjenom sebe kao uspješnima i kompetentnima u sportu, imaju više samopoštovanje od onih s manjim sportskim samopoimanjem. Dobiveni rezultati sukladni su nalazima Weiss i Duncana (1992) čije je istraživanje pokazalo da djevojčice i dječaci koji se smatraju uspješnima u sportu percipiraju sebe dobro prihvaćenima među vršnjacima (Đonlić, Smojver-Ažić, 2005)

Sport zahtijeva puno truda, odricanja i osim što može biti važan čimbenik u očuvanju i poboljšanju tjelesnog i psihičkog zdravlja, može nažalost imati i negativne posljedice primjerice na samopoštovanje u slučaju neuspjeha. Sportaši ulažu ogroman trud da bi postigli uspjeh i napredovali u sportu. Ako uzmemo u obzir da napredak i uspjeh u sportu doprinose povećanju samopoštovanja i da je za trud koji sportaši ulažu u svoje treninge potrebna motivacija, naslućujemo povezanost motivacije i samopoštovanja. Istraživanja koja nam mogu pružiti objašnjenje, pokazuju da kvaliteta motivacije pojedinca može imati važne implikacije na njegovo samopoštovanje. Hein i Hagger u svom radu nalaze da motivacija učenika za sudjelovanje u tjelesnim i sportskim aktivnostima ima pozitivan izravan učinak na samopoštovanje (Bungić, Barić, 2009, str. 71). S obzirom na rezultate istraživanja i pozitivnu povezanost samopoštovanja i motivacije, moguće je očekivati cirkularni odnos koji podrazumijeva visoku motivaciju za postignućem kao prediktor uključivanja u sport i ustrajanje, te tako i povećanje samopoštovanja kroz napredak i uspjeh što opet može dovesti do još veće motivacije.

## 8. Mjerenje samopoimanja djece i mladih

Za mjerenje samopoimanja djece osnovnoškolskog uzrasta, preadolescente i adolescente razvijeno je niz instrumenata različite psihometrijske vrijednosti. Poznatiji među njima su:

- 1) Piers-Harrisova skala dječjeg self-koncepta (CSC),
- 2) Coopersmithov upitnik samopoštovanja (SEI),
- 3) Skala percipirane kompetentnosti S. Harter (Lacković-Grgin, 1994).

### 8.1. Piers-Harrisova skala dječjeg self-koncepta (CSC)

Prva verzija ove skale pojavila se 1964. godine. U originalnoj verziji čestice skale odabrane su iz Jersildove kolekcije dječjih tvrdnji o tome što ona kod sebe vole, a što kod sebe ne vole (Lacković-Grgin, 1994). Smatrao je da tako prikupljene tvrdnje pokrivaju ono što bi se moglo nazvati općim samopoimanjem. Pomoću klaster analize identificirao je šest faktora koji su se pokazali konzistentnima na nekoliko uzoraka i na osnovi toga formirao je šest skala:

- 1) Ponašanje,
- 2) Intelektualni i školski uspjeh,
- 3) Fizički izgled,
- 4) Anksioznost,
- 5) Popularnost,
- 6) Sreća i zadovoljstvo (Lacković-Grgin, 1994).

Piers-Harrisova skala pokazala se korisnom pri kliničkom dijagnosticiranju. Proučavajući djecu na uzrastu od 8 do 14 godina, Piers je našao značajne razlike u prosječnim bodovima između djece kliničkih pacijenata i normalne djece. Klinički pacijenti imaju značajno niži prosječni rezultat na skali, što ukazuje na njihovo negativnije samopoimanje (Lacković-Grgin, 1994). Skala se pokazala prediktorom i za sociometrijski položaj djece u grupi, te za njihova školska postignuća. S obzirom na metrijske karakteristike, najpouzdanijom se čini na uzorcima djece od 9 do 12 godina. Zbog toga bi se mogla preporučiti kao mjera izbora za ispitivanje općeg samopoimanja djece navedene dobi.

## 8.2. *Coopersmithov upitnik samopoštovanja (SEI)*

Ova skala jedna je od najčešće korištenih u nizu primijenjenih i znanstvenih istraživanja samopoštovanja djece i adolescenata. Usprkos tome, kritičke opservacije autorice Ruth Wylie potaknule su neke istraživače na provjeravanje psihometrijskih svojstava toga upitnika. Konstrukcija upitnika počela je 1959. godine, a kasnije se poboljšavala sukladno njegovoj pretpostavci da su izvori samopoštovanja zapravo roditelji, vršnjaci i sama osoba. Upitnik je sadržavao 58 tvrdnji koje su podijeljene u 5 subskala:

- 1) Opći self,
- 2) Socijalni self,
- 3) Školski self,
- 4) Obiteljski self,
- 5) Skala laži (L-skala) (Lacković-Grgin, 1994).

U upitnik su uvrštavane tvrdnje iz više različitih mjera selfa, tako što su psiholozi izvršili njihovu klasifikaciju na one koje označavaju visoko samopoštovanje i one koje označavaju nisko samopoštovanje. Pored svake tvrdnje u upitniku nalazi se i ista za odgovore u kojima se svaki ispitanik mora odlučiti za tvrdnju „Slični na mene“ ili „Ne slični na mene“, odnosno „točno“ i „netočno“.

## 8.3. *Skala percipirane kompetentnosti S. Harter*

U konstrukciji ove skale autorica polazi od pretpostavke da djeca ne osjećaju jednaku kompetentnost u svim domenama i da treba utvrditi koje su to domene važne za djecu osnovnoškolskog uzrasta. Nadalje, autorica je pretpostavila da djeca od osam godina dobro razlikuju područja svoje kognitivne i školske kompetentnosti, te opći pogled na sebe kao osobu. Kritički pristup pri konstrukciji skale autorica je izrazila i na pitanju odabira formata skale. Smatrala je da tipični formati „točno“, odnosno „netočno“ mogu biti problematični jer takav format provocira socijalno poželjne odgovore (Harter, 2012). Stoga je koncipiran drukčiji format pitanja, npr. „Neka djeca su zadovoljna svojom visinom i težinom, ali druga djeca bi voljela da im je težina i visina drugačija“. Od djeteta se prvo traži da u svakoj izjavi odluči kojoj djeci najviše slični, onoj koja je opisana slijeva ili onoj koja je opisana zdesna. Jednom kada je donijelo ovu odluku, odlučuje je li opis na strani koju je odabralo „Potpuno istinito za mene“ ili „Djelomično istinito za mene“. Učinkovitost ovog formata pitanja implicira da polovica djece na svijetu, ili nečija referentna skupina, sebe gleda na jedan način, dok druga polovica

sebe gleda na suprotan način. Odnosno, ova vrsta pitanja legitimira bilo koji izbor. Opcija provjere ili „Potpuno istinito za mene“ ili „Djelomično istinito za mene“ proširuje raspon izbora u odnosu na tipični format s dva izbora (Harter, 2012).



## 9. Provedba istraživanja

### 9.1. Cilj i problemi istraživanja

Kineziološka aktivnost u sustavu zdravlja i tjelesnog vježbanja predstavlja jedan sinergijski sustav kojemu je cilj unaprjeđenje zdravlja, zadržavanje optimalne razine sposobnosti, ali i prevencije različitih bolesti i oboljenja koja se javljaju kod ljudi. Različita metabolička, tjelesna i psihička oboljenja sastavni su dio današnjice, pri čemu se osim intervencije liječnika primjenjuje kineziologija koja ima pozitivan učinak u smislu redovite tjelesne aktivnosti u procesu izlječenja. Definicija zdravlja prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji glasi: Stanje potpunog psihičkog, fizičkog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti i oronulosti (<https://www.who.int/>). Pod pojmom zdravlje ne podrazumijevamo samo tjelesnu komponentu, već se to odnosi i na psihi i mentalno zdravlje. Očuvanje i unaprjeđenje tjelesnog i mentalnog zdravlja postaje zahtjev suvremenog načina života. Kada su u pitanju djeca i mladi, to dobiva posebnu težinu. Počevši od djetinjstva, percepcija samoga sebe sve je složenija. Kako odrasli ljudi, tako se i djeca različito procjenjuju u različitim područjima svog života. Dakle, važno je uvidjeti povezanost tjelesne aktivnosti i održanja i zaštite dobrog psihičkog zdravlja, što je i generalni cilj ovoga istraživanja.

### 9.2. Metoda istraživanja

U istraživanju je sudjelovalo 63 učenika iz četiri razreda jedne osnovne škole u Zagrebu. Od toga je 28 djevojčica, odnosno 44 % i 35 dječaka, odnosno 56 %.

U istraživanju se koristila skala percipirane kompetentnosti za djecu (Perceived Competence Scale for Children - Harter, 1982) koja mjeri percipiranu kompetentnost u šest domena (globalna, akademska, sportska, socijalna, bihevioralna kompetentnost i tjelesni izgled). Za potrebe ovoga istraživanja prikazani su rezultati na podljestvicama: atletska kompetentnost, globalno samopoštovanje i fizički izgled. Svaka podljestvica sadrži šest čestica za koje sudionici procjenjuju u kolikoj se mjeri odnose ili ne odnose na njih same. U svakoj podskali tri su stavke sročene tako da prvi dio izjave odražava nisku kompetenciju ili adekvatnost, a tri su formulirane tako da prvo odražavaju visoku percepciju kompetentnosti ili adekvatnosti. Odgovori se daju na skali od četiri stupnja, dva za prvi dio izjave, dva za drugi dio izjave i to „Potpuno istinito za mene“, „Djelomično istinito za mene“. Stavke se ocjenjuju 4, 3, 2, 1, gdje 4 predstavlja najadekvatnije samoprosuđivanje, a 1 najmanje adekvatno samoprosuđivanje. Dakle, bodovi za one s najadekvatnijim opisom s lijeve strane ocjenjuju se

4, 3, 2, 1 (slijeva udesno), dok se ocjene predmeta za one s najadekvatnijim opisom s desne strane ocjenjuju 1, 2, 3, 4 (slijeva udesno). Bodovanje će rezultirati s ukupno tri sredstva subskale koja će definirati profil određenog djeteta.

Mnoga suvremena istraživanja bave se promjenama u samopoimanjima i samopoštovanju. Stoga istražitelj mora biti osjetljiv na potencijal stvarnih promjena tijekom vremena, što uspoređivanje vremena 1 s vremenom 2 čini problematičnim kao indeksom pouzdanosti za procjenu psihometrijske primjerenosti. Ako istražitelj inzistira na ponovnom testiranju podataka kao mjere pouzdanosti, tada bi se to trebalo napraviti u relativno kratkom vremenskom razdoblju, ne duljem od mjesec dana. S obzirom da postoje druga istraživanja u kojima je korištena navedena skala dala valjane rezultate, instrument zadovoljava i etičko načelo valjanosti.

U istraživanju se koristila i Likertova ljestvica od 5 stupnjeva (1 - potpuno se ne slažem, 2 - ne slažem se, 3 - niti se slažem niti se ne slažem, 4 - slažem se, 5 - potpuno se slažem). Prilikom obrade podataka dobivenih Likertovom ljestvicom, stupnjevi se kodiraju brojevima od 5 do 1, pri čemu se brojem 5 označava najpozitivniji stav, a brojem 1 najnegativniji. Ako brojem 5 označavamo najpozitivniji stav, važno je znati da osoba ima pozitivan stav prema određenoj izjavi samo ako se slaže s pozitivnom ocjenom ili ako se ne slaže s negativnom ocjenom. Za negativne izjave vrijedi obrnuto. Ljestvica se koristila kako bi se dobili podatci o tome bave li se učenici nekim kineziološkim aktivnostima ili ne.

### *9.3. Rezultati istraživanja*

Skup podataka prikupljen kroz provedeno istraživanje sastoji se od 63 podatka i 24 varijable.

Varijable koje se koriste u ovoj deskriptivnoj analizi:

- Spol – muški, ženski
- Bavim se nekim sportom – Likertova skala s vrijednostima:

1 – Nikada

2 – Rijetko

3 – Povremeno

4 – Često

5 – Vrlo često

- Atletska kompetencija – prosječna vrijednost odgovora iz upitnika
- Fizički izgled – prosječna vrijednost odgovora iz upitnika
- Samopoštovanje – prosječna vrijednost odgovora iz upitnika

Pri obradi dobivenih podataka Likertovom skalom došli smo do sljedećih rezultata:

**Slika 1.**

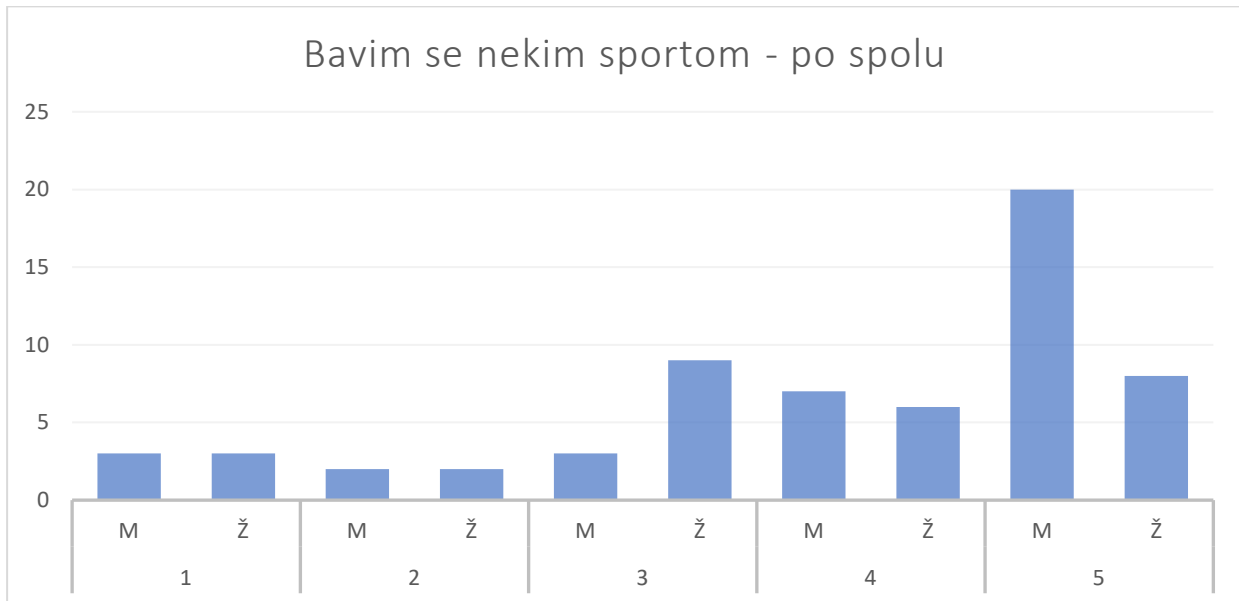
*Analiza podataka tvrdnje “Bavim se nekim sportom”*



Iz grafa možemo zaključiti da se većina učenika bavi nekim oblikom sportskih aktivnosti. Od 63 ispitanika, njih se 6 nikada ne bavi nekom sportskom aktivnošću, 4 se ispitanika rijetko bave sportskom aktivnošću, 12 ispitanika ponekad se bavi sportskom aktivnošću, 13 ispitanika često se bavi sportskom aktivnošću, a 28 ispitanika vrlo se često bavi nekom sportskom aktivnošću.

## Slika 2.

Analiza podataka tvrdnje „Bavim se nekim sportom” s obzirom na spol

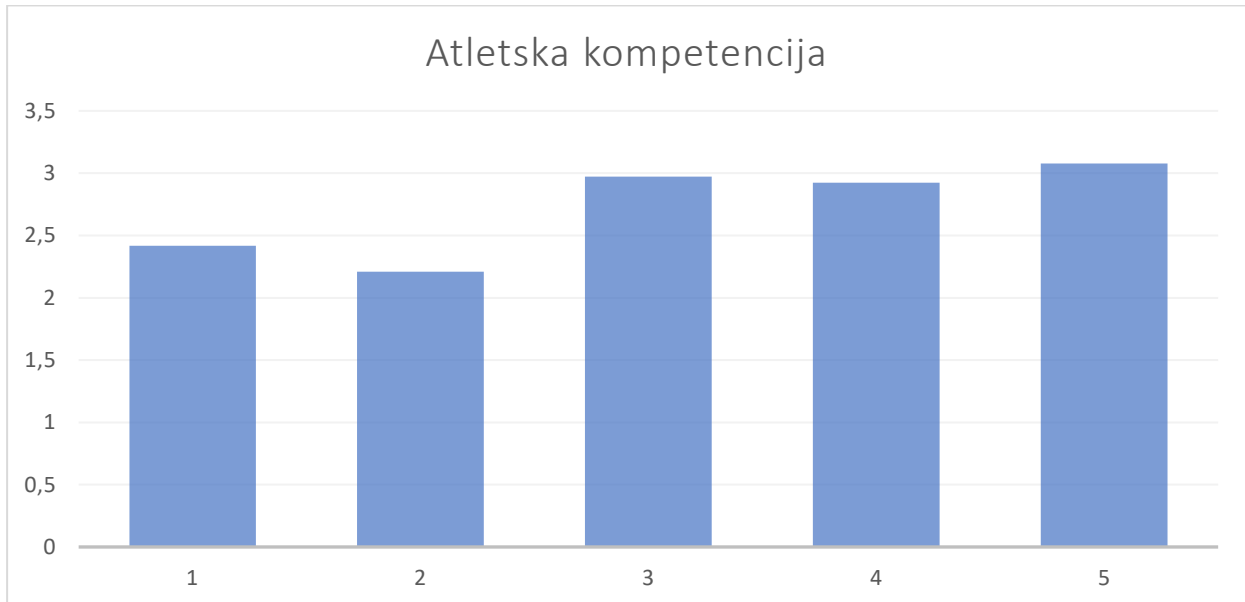


S obzirom na spol, iz slike 2. možemo vidjeti kako su u muškoj i ženskoj populaciji rezultati jednaki za „nikada se ne bavim sportskom aktivnošću“ i „rijetko se bavim sportskom aktivnošću“, dok za „povremeno se bavim sportskom aktivnošću“ ženska populacija ima viši rezultat, njih 9, a muška populacija njih 3. Što se tiče „često se bavim sportskom aktivnošću“ viši rezultat ima muška populacija, njih 7, a ženska populacija, njih 6. Najveća je razlika u rezultatu za „vrlo često se bavim sportskom aktivnošću“ i to u muškoj populaciji njih 20, dok u ženskoj populaciji njih samo 8. Dakle, općenito možemo zaključiti da se učenici iz muške populacije češće bave sportskim aktivnostima u odnosu na žensku populaciju.

Sljedeća analiza izrađena je prema usporedbi atributa „Bavim se nekim sportom” s prosječnim vrijednostima atributa: „Atletska kompetencija”, „Fizički izgled” i „Samopoštovanje”, grupiranih po spolu.

### Slika 3.

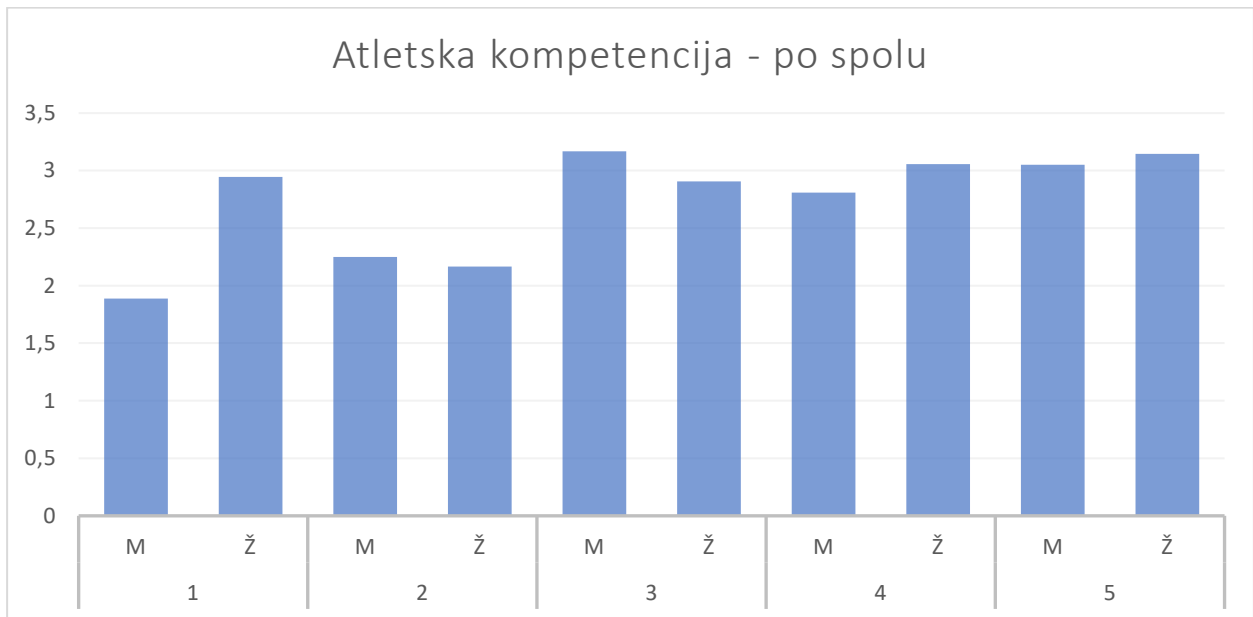
*Usporedba atributa „Bavim se nekim sportom“ s percepcijom atletske kompetencije*



Iz grafa se može zaključiti da učenici koji se bave sportom smatraju da su njihove atletske kompetencije više od učenika koji se ne bave sportom, iako rezultati pokazuju kako i učenici koji se nikada ne bave sportom smatraju da su njihove atletske kompetencije vrlo visoke u odnosu na one učenike koji se bave sportskom aktivnošću. Zanimljiva je činjenica da ima više učenika koji smatraju svoje atletske kompetencije višima, iako se ne bave nekom sportskom aktivnošću, od onih koji se rijetko bave sportskom aktivnošću.

#### Slika 4.

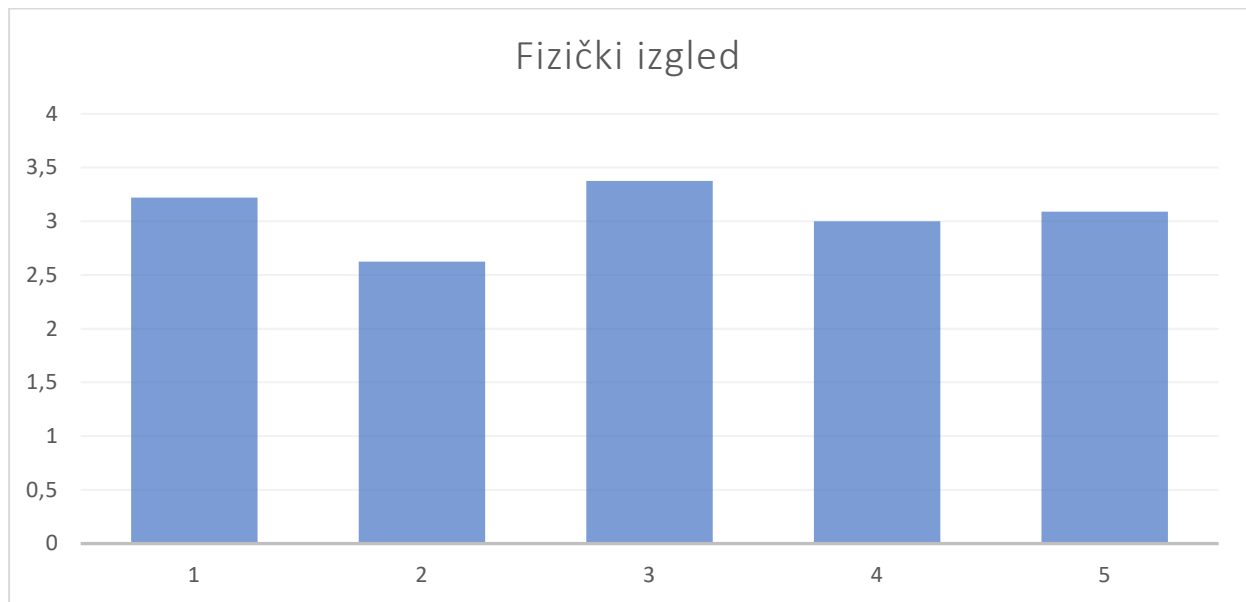
*Usporedba atributa „Bavim se nekim sportom“ s percepcijom atletske kompetencije s obzirom na spol*



Iz usporedbe prosječne atletske kompetencije s obzirom na spol možemo zaključiti da ženska populacija ima bolju atletsku kompetenciju kod učenika koji se nikada ne bave sportskom aktivnošću, dok je razlika atletske kompetencije kod ostalih učenika i učenica koji se bave sportskom aktivnošću, podjednaka.

### Slika 5.

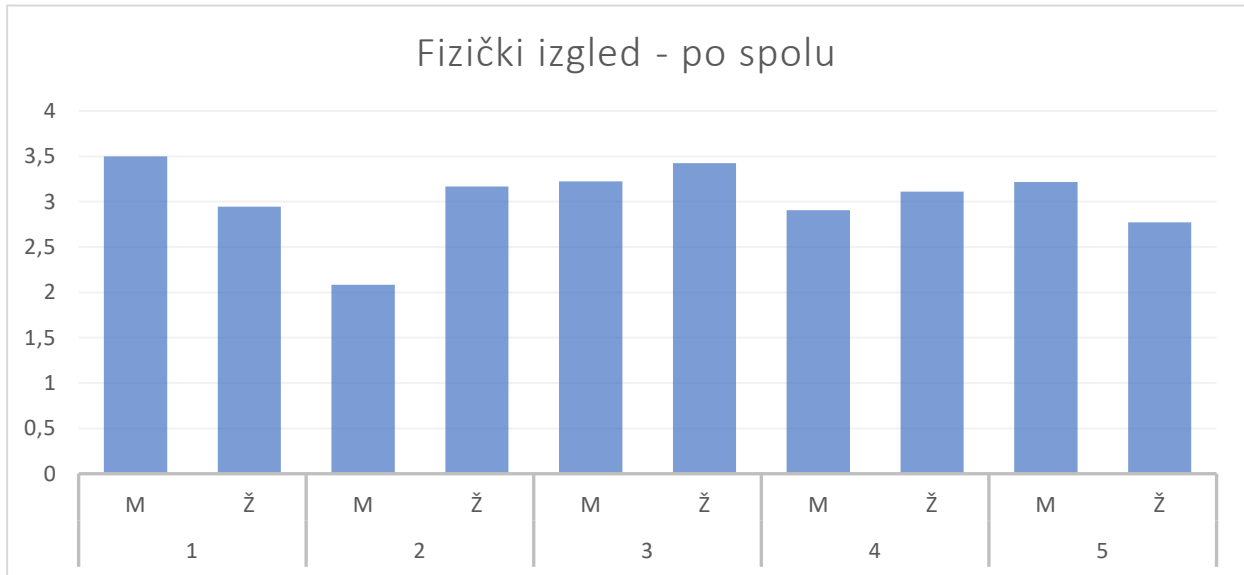
*Usporedba atributa „Bavim se nekim sportom“ s percepcijom fizičkog izgleda*



Iz grafa se može zaključiti da percepcija vlastitog fizičkog izgleda blago varira kod učenika koji se bave i onih koji se ne bave sportskom aktivnošću. Iako su razlike vrlo male, zanimljiva je činjenica da je percepcija vlastitog izgleda učenika koji se ne bave nekom sportskom aktivnošću, veća od onih koji se sportskom aktivnošću bave rijetko, često i vrlo često.

## Slika 6.

*Usporedba atributa „Bavim se nekim sportom“ s percepcijom fizičkog izgleda s obzirom na spol*

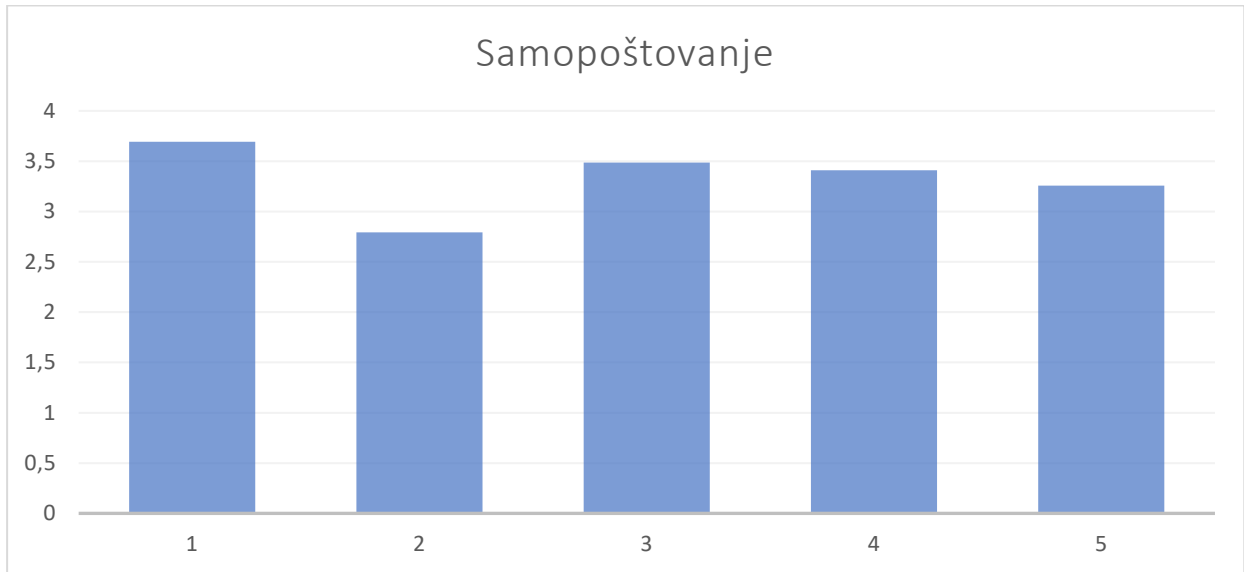


Iz usporedbe percepcije vlastitog fizičkog izgleda s obzirom na spol možemo zaključiti da kod muške populacije bolju percepciju svog fizičkog izgleda imaju učenici koji se nikada ne bave sportskim aktivnostima i oni koji se povremeno bave sportskim aktivnostima. Kod ženske populacije bolju percepciju vlastitog fizičkog izgleda imaju učenice koje se rijetko bave sportskim aktivnostima. Kod povremenih i čestih aktivnosti razlika u percepciji vlastitog fizičkog izgleda blago varira. Također možemo zaključiti da muška populacija koja se rijetko bavi sportom, ima znatno nižu vrijednost percepcije vlastitog fizičkog izgleda u odnosu na sve ostale učenike i učenice.



### Slika 7.

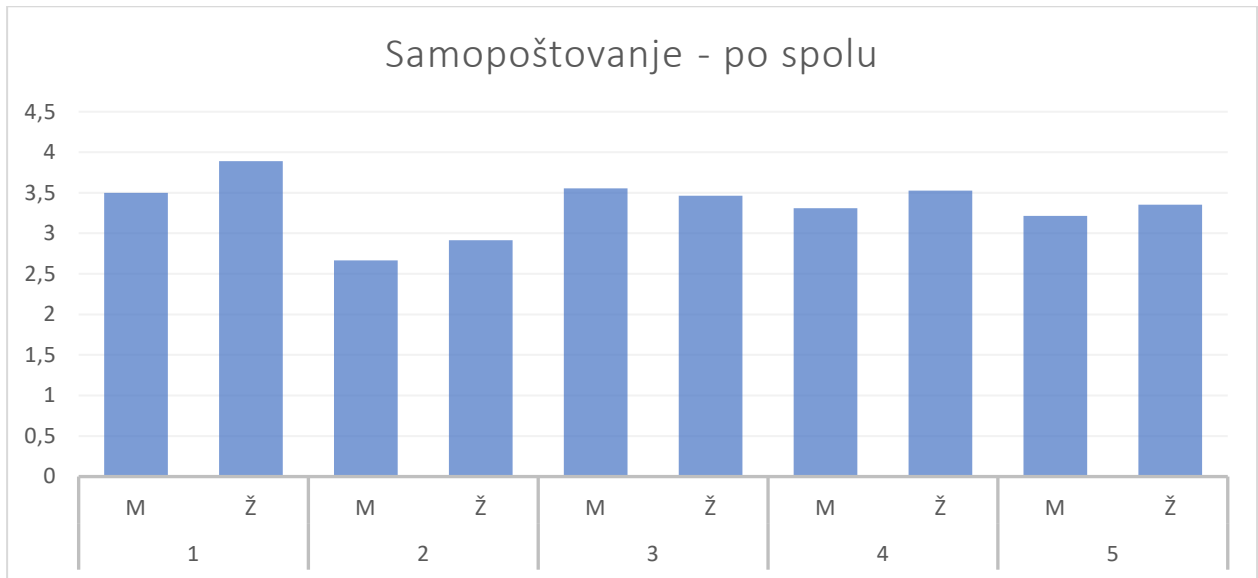
*Usporedba atributa „Bavim se nekim sportom“ s percepcijom globalnog samopoštovanja*



Iz grafa se može zaključiti da je samopoštovanje niže kod učenika koji se rijetko bave sportskim aktivnostima u odnosu na druge učenike. Zanimljiva je činjenica da je samopoštovanje više kod učenika koji se ne bave sportskim aktivnostima nego kod učenika koji se u određenoj mjeri bave nekim sportskim aktivnostima.

### Slika 8.

*Usporedba atributa „Bavim se nekim sportom“ s percepcijom globalnog samopoštovanja s obzirom na spol*



Iz usporedbe globalnog samopoštovanja možemo zaključiti da ženska populacija koja se nikada ne bavi sportskim aktivnostima, ima veće globalno samopoštovanje u odnosu na sve ostale učenike i učenice, dok muška populacija koja se rijetko bavi sportskim aktivnostima, ima nisko globalno samopoštovanje u odnosu na sve ostale učenike i učenice. Kod usporedbe onih koji se povremeno, često i vrlo često bave sportskom aktivnošću, s obzirom na spol, uočavamo mala odstupanja percepcije globalnog samopoštovanja.

Proveden je i postupak testiranja statističke značajnosti razlike između dviju aritmetičkih sredina koji je proveden T-testom.

Varijable koje se koriste u ovoj analizi:

- Spol – muški, ženski
- Bavim se nekim sportom – Likertova skala s vrijednostima:  
1 – Nikada  
2 – Rijetko  
3 – Povremeno  
4 – Često  
5 – Vrlo često
- Atletska kompetencija – prosječna vrijednost odgovora iz upitnika
- Fizički izgled – prosječna vrijednost odgovora iz upitnika
- Samopoštovanje – prosječna vrijednost odgovora iz upitnika

Pri obradi dobivenih podataka nad varijablom „Bavim se nekim sportom” došli smo do sljedećih rezultata:

**Slika 9.**

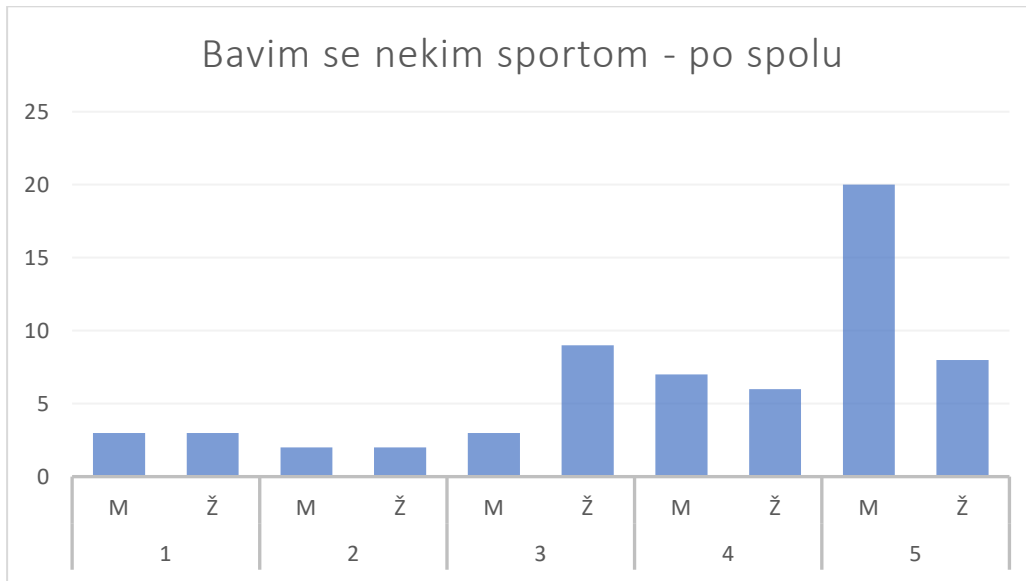
*Statistička značajnost razlike podataka nad varijablom „Bavim se nekim sportom”*



Iz grafa možemo zaključiti da se većina učenika bavi nekim oblikom sportskih aktivnosti.

**Slika 10.**

*Statistička značajnost razlike podataka "Bavim se nekim sportom" između spolova*

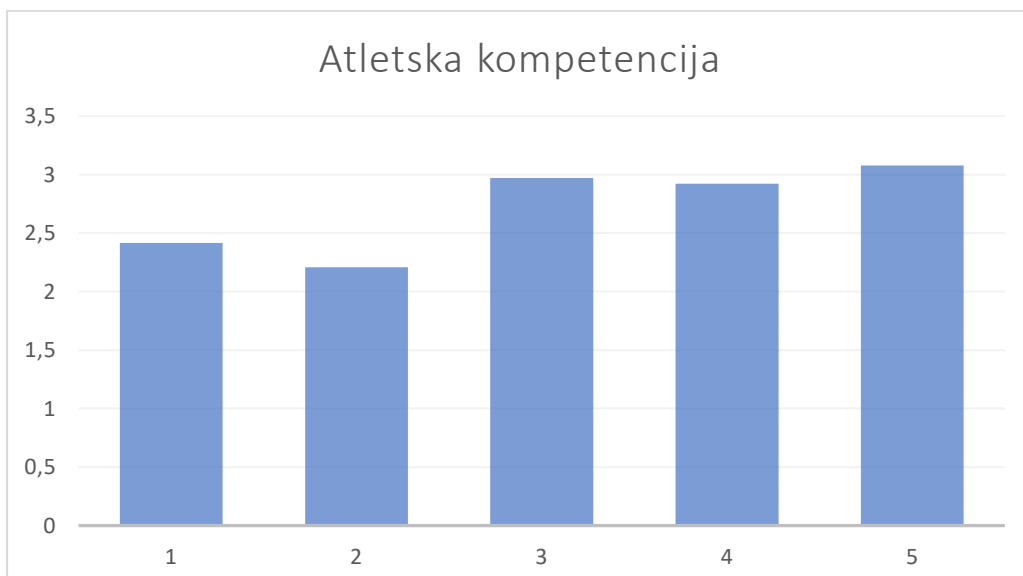


Iz grafa se može zaključiti da se učenici iz muške populacije češće bave sportskim aktivnostima u odnosu na žensku populaciju.

Sljedeće statističke analize napravljene su prema usporedbi varijabli „Bavim se nekim sportom” s prosječnim vrijednostima atributa: „Atletska kompetencija”, „Fizički izgled” i „Samopoštovanje”, grupiranih po spolu.

**Slika 11.**

*Usporedba varijabli „Bavim se nekim sportom” s prosječnim vrijednostima atributa „Atletska kompetencija”*



Iz slike 11. može se zaključiti da je atletska kompetencija viša kod učenika koji se bave nekim sportom, što je dokazano T-testom:

**Tablica 1.**

*T-test (Atletska kompetencija viša je kod učenika koji se bave nekim sportom)*

<i>Difference</i>	0.542
<i>t (Observed value)</i>	2.216
<i>t (Critical value)</i>	1.670
<i>DF</i>	61
<i>p-value (one-tailed)</i>	0.015
<i>alpha</i>	0.05

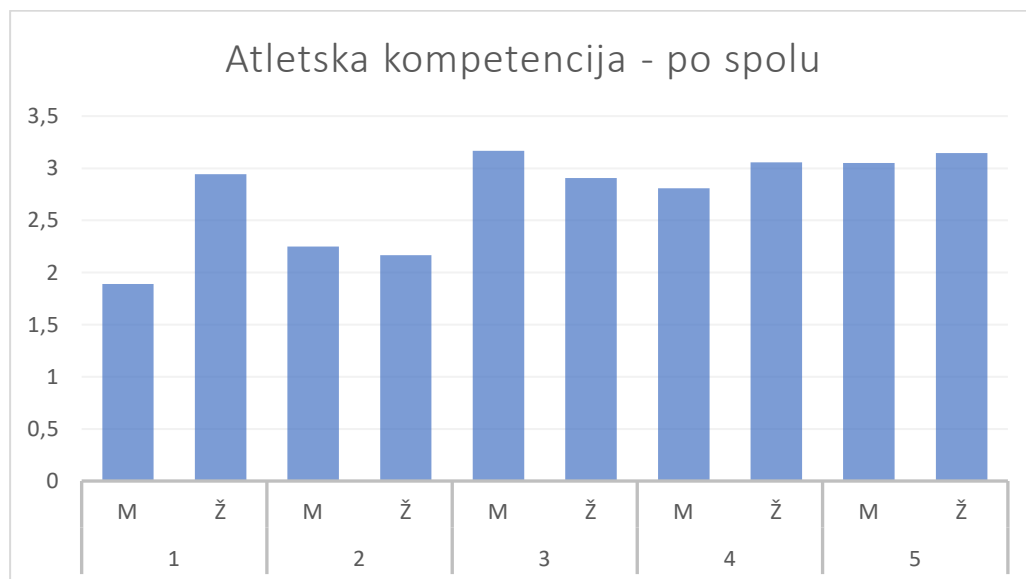
*H0: Razlika između srednjih vrijednosti jednaka je 0*

*H1: Razlika između srednjih vrijednosti veća je od 0*

**Zaključak:** *Kako je izračunana p-vrijednost niža od razine značajnosti alfa = 0.05, treba odbiti nultu hipotezu H0 i prihvatiti alternativnu hipotezu H1*

**Slika 12.**

*Usporedba prosječne atletske kompetencije po spolu*



Iz usporedbe prosječne atletske kompetencije po spolu možemo donijeti zaključak da ženska populacija ima bolju atletsku kompetenciju kod učenika koji se nikada ne bave sportom, no kako se u toj skupini nalazi 6 učenika onda nije značajno provoditi analizu T-testa. Također

možemo primijetiti da ne postoji značajna razlika kod atletske kompetencije između muških i ženskih učenika. T-testom dokazali smo sljedeće:

**Tablica 2.**

*T-test (Ne postoji razlika kod atletske kompetencije između muških i ženskih učenika)*

<i>Difference</i>	-0.002
<i>t (Observed value)</i>	-0.012
<i>t (Critical value)</i>	2.004
<i>DF</i>	55
<i>p-value (one-tailed)</i>	0.991
<i>alpha</i>	0.05

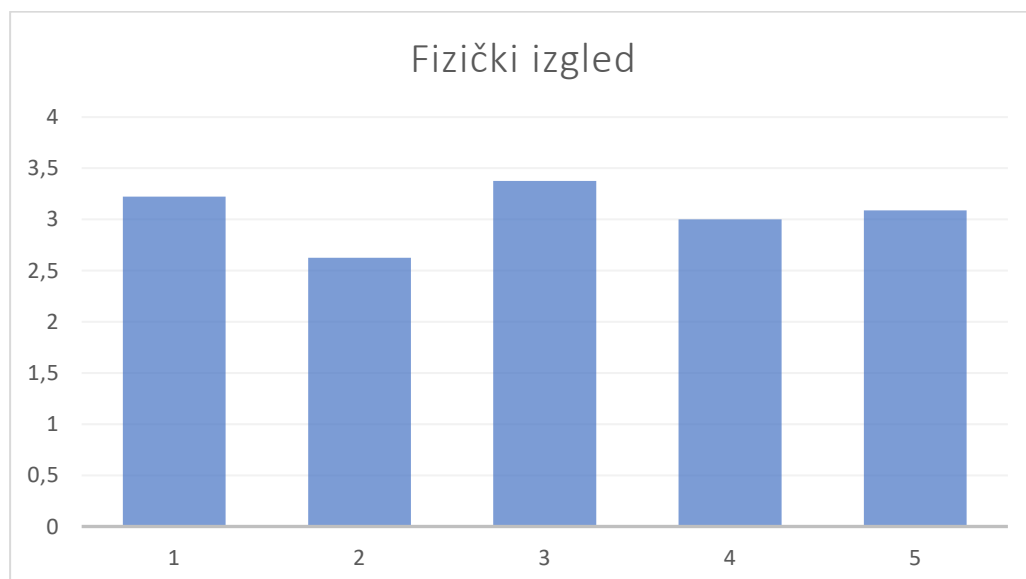
*H0: Razlika između srednjih vrijednosti jednaka je 0*

*H1: Razlika između srednjih vrijednosti različita je od 0*

**Zaključak:** *Kako je izračunana p-vrijednost veća od razine značajnosti alfa = 0,05, ne može se odbiti nulta hipoteza H0.*

**Slika 13.**

*Usporedba varijabli „Bavim se nekim sportom“ s prosječnim vrijednostima atributa „Fizički izgled“*



Iz grafa se može zaključiti da pokazatelj fizičkog izgleda ne odstupa kod učenika koji se bave i onih koji se ne bave sportom.

**Tablica 3.**

*T-test (Ne postoji razlika kod fizičkog izgleda između sportaša i "nesportaša")*

Difference	-0.126
<i>t (Observed value)</i>	-0.371
<i>t (Critical value)</i>	2.000
DF	61
<i>p-value (one-tailed)</i>	0.712
alpha	0.05

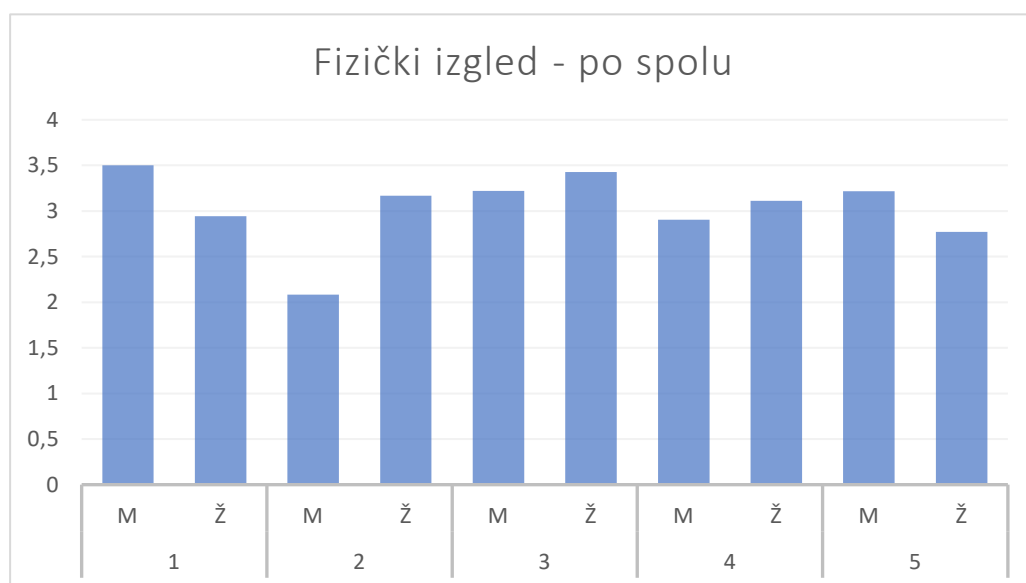
*H0: Razlika između srednjih vrijednosti jednaka je 0*

*H1: Razlika između srednjih vrijednosti različita je od 0*

**Zaključak:** *Kako je izračunana p-vrijednost veća od razine značajnosti alfa = 0,05, ne može se odbiti nulta hipoteza H0*

**Slika 14.**

*Usporedba prosječne vrijednosti „Fizički izgled“ po spolu*



Iz usporedbe fizičkog izgleda po spolu možemo donijeti zaključak da ne postoji razlika između spolova. Također možemo vidjeti razliku kod rijetkog bavljenja sportom između muških i ženskih učenika, međutim kako se u toj skupini nalaze 2 učenika i 2 učenice onda nije značajno provoditi analizu T-testa jer je uzorak manji od 5.

**Tablica 4.**

*T-test (Ne postoji razlika kod fizičkog izgleda između spolova)*

Difference	0.013
t (Observed value)	0.065
t (Critical value)	2.000
DF	61
p-value (one-tailed)	0.948
alpha	0.05

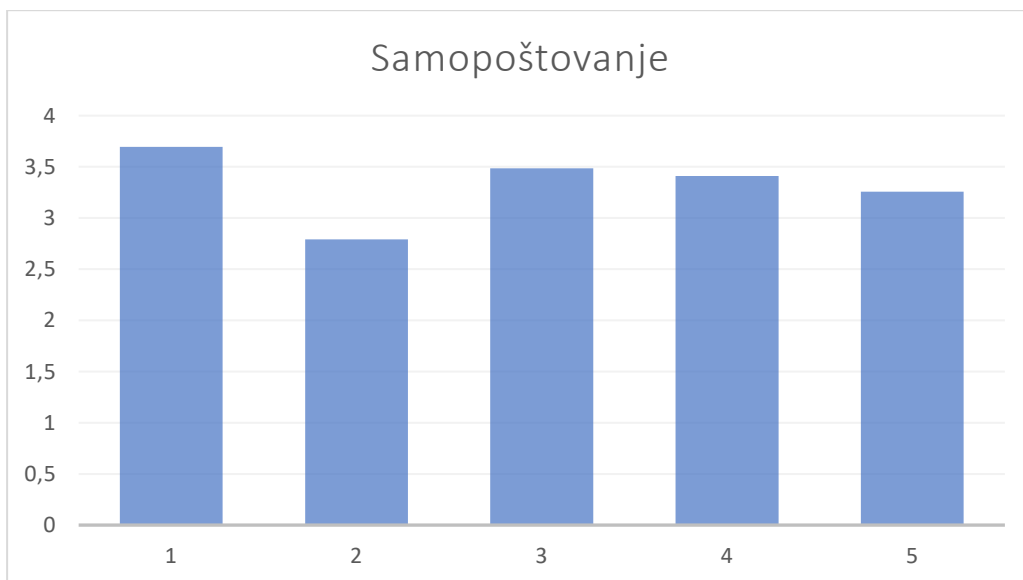
*H0: Razlika između srednjih vrijednosti jednaka je 0*

*H1: Razlika između srednjih vrijednosti različita je od 0*

**Zaključak:** *Kako je izračunana p-vrijednost veća od razine značajnosti alfa = 0,05, ne može se odbiti nulta hipoteza H0*

**Slika 15.**

*Usporedba varijabli „Bavim se nekim sportom“ s prosječnim vrijednostima atributa „Globalno samopoštovanje“*



Iz grafa se može zaključiti da je samopoštovanje niže kod učenika koji se rijetko bave sportskim aktivnostima u odnosu na druge učenike.



**Tablica 5.**

*T-test (Samopoštovanje je niže kod učenika koji se rijetko bave sportom)*

Difference	-0.590
t (Observed value)	-2.020
t (Critical value)	-1.670
DF	61
p-value (one-tailed)	0.024
alpha	0.05

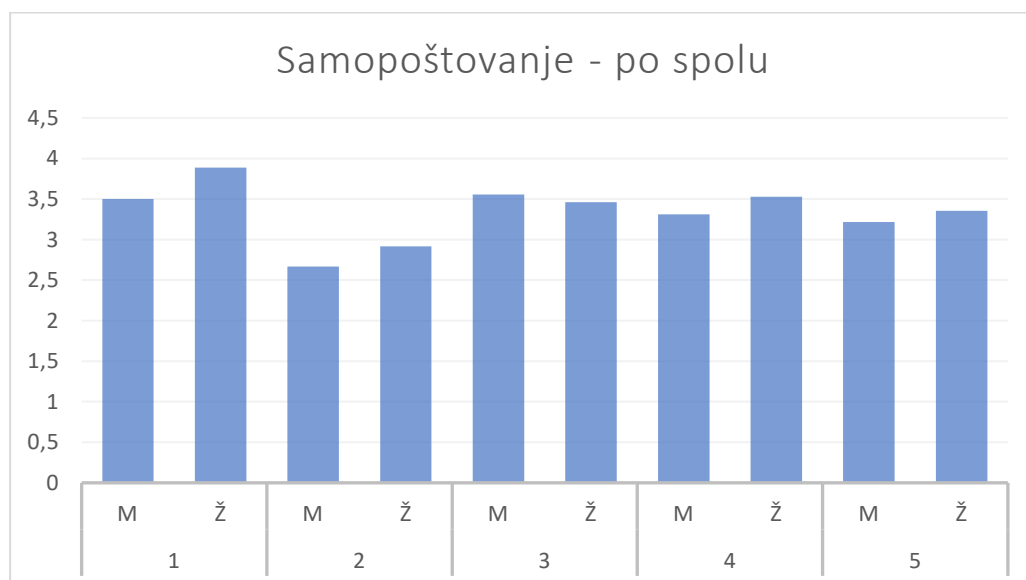
*H0: Razlika između srednjih vrijednosti jednaka je 0*

*H1: Razlika između srednjih vrijednosti manja je od 0*

**Zaključak:** *Kako je izračunana p-vrijednost niža od razine značajnosti alfa = 0,05, treba odbiti nultu hipotezu H0 i prihvatiti alternativnu hipotezu H1*

**Slika 16.**

*Usporedba prosječne vrijednosti „Globalno samopoštovanje“ po spolu*



Iz usporedbe samopoštovanja možemo zaključiti da ženska populacija koja se nikada ne bavi sportom, ima veće samopoštovanje u odnosu na sve ostale učenike i učenice. Kod usporedbe po spolu u odnosu na aktivnost sportom, uočavamo zanemariva odstupanja samopoštovanja.

**Tablica 6.**

*T-test (učenice koje se nikada nisu bavile sportom imaju veće samopoštovanje od ostalih)*

Difference	0.572
t (Observed value)	1.696
t (Critical value)	1.670
DF	61
p-value (one-tailed)	0.047
alpha	0.05

*H0: Razlika između srednjih vrijednosti jednaka je 0*

*H1: Razlika između srednjih vrijednosti veća je od 0*

**Zaključak:** *Kako je izračunana p-vrijednost niža od razine značajnosti alfa = 0,05, treba odbiti nultu hipotezu H0 i prihvatiti alternativnu hipotezu H1*

**Tablica 7.**

*T-test (Ne postoji značajno odstupanje u samopoštovanju između spolova)*

Difference	-0.195
t (Observed value)	-1.339
t (Critical value)	2.000
DF	61
p-value (one-tailed)	0.186
alpha	0.05

*H0: Razlika između srednjih vrijednosti jednaka je 0*

*H1: Razlika između srednjih vrijednosti različita je od 0*

**Zaključak:** *Kako je izračunana p-vrijednost veća od razine značajnosti alfa = 0,05, ne može se odbiti nulta hipoteza H0*

## 10. Zaključak

Karakteristična slika današnjice prvenstveno je uzrokovana sedentarnim načinom života. Briga o zdravlju treba biti i ostati prioritet cjelokupnoga društva. Kada se govori o zdravlju mladih, tada ta pitanja imaju još veću težinu. Zadaća je odgojnih sustava osposobljavanje za budućnost. Ta se zadaća očituje u odgovoru škole kao bitnog društvenog eksponenta. Kako je ranije opisano, tjelesno vježbanje nezamjenjivo je sredstvo prevencije bolesti. Današnju civilizaciju obilježava nekretanje, prekomjerna težina prouzročena nekretanjem i prekomjernim unosom hrane, te stres koji je svakodnevica i kod najmlađih. Aktivnosti koje ne zahtijevaju skoro nikakav oblik kretanja, postaju dominantne aktivnosti, a igraće konzole postaju zamjena za motoričke igre. Suvremeni način života utječe i na porast različitih poremećaja, a dobna se granica takvih bolesti sve više spušta, pa je prisutna i u predškolskoj i u školskoj dobi. Sprječavanje nastanka bolesti znatno je učinkovitije nego liječenje, pri čemu bitnu ulogu ima sustavna kineziološka aktivnost. Imajući u vidu razvoj pojedinca, kineziološka je aktivnost najvažnija u ranoj fazi razvoja, u djetinjstvu, kada se može utjecati na tjelesni razvoj, ali i na stvaranje navika zdravog načina življenja. Djeca uključena u različite kineziološke programe imaju značajnu biološku prednost. Tjelesna aktivnost ima veliku ulogu u životu suvremenog čovjeka u smislu očuvanja i poboljšanja čovjekova psihofizičkog zdravlja. Cilj je ovoga rada bio istraživanjem dokazati kako bavljenje nekom kineziološkom aktivnošću u određenoj mjeri utječe na samopoimanje. Dobiveni rezultati potvrđuju neka istraživanja o negativnom utjecaju bavljenja sportskom aktivnošću na samopoimanje čovjeka. Razlog tome može biti da si djeca koja se bave nekom kineziološkom aktivnošću, neprekidno, oni sami ili njima bliske osobe, postavljaju više ciljeve koje žele postići i stalno misle da nisu dovoljno dobra u tome čime se bave. Danas se u sportu često cijeni samo najuspješniji, najbolji rezultat, odnosno prvo mjesto, dok se drugi manje uspješni rezultati uopće ne cijene, što nije dobro. Tako dajemo važnost samo onome što je savršeno, a savršenstvo ne postoji, dok drugima šaljemo poruku da nisu dovoljno dobri. Takav stav kod većine dovodi do razočaranja i u konačnici donosi smanjenu percepciju svojih kompetencija, sposobnosti i samopoštovanja. Uvijek treba težiti savršenstvu, ali ne u smislu moranja konstantnog postizanja najboljeg rezultata, već u smislu težnje da svaki put poboljšamo rezultat s obzirom na prethodni. Na osnovi navedenog mogli bismo zaključiti kako je povezanost bavljenja sportom i povećanog samopoštovanja modulirana uspjehom, odnosno statusom. Drugi razlog može biti isticanje, a djeca koja se ne osjećaju kompetentnima i sposobnima, odustaju od bavljenja sportom, te umanjuju važnost sporta kako bi zadržali svoje samopoštovanje, odnosno izbjegli neuspjeh. Na osnovi toga možemo reći da su se neuspješnim

sportašima zbog njihova sportskog neuspjeha i izazvanog nezadovoljstva i frustracije, javili navedeni problemi, odnosno smanjeno samopoštovanje, posebno ako je nestala i podrška koju su imali tijekom uključenosti u sport.

Pod utjecajem općih društvenih vrijednosti u sportu, uspjeh i kompetitivnost postaju važniji od samog odgoja. Tako je od neformalne igre sport dobio sasvim novi karakter aktivnosti. Sve to dovodi do toga da je na prvom mjestu među ciljevima sportskih aktivnosti sve češće isticanje postizanja isključivo visokih rezultata i uspjeha, što nikako ne bi trebao biti cilj. Na prvom mjestu bavljenja sportskim aktivnostima trebalo bi biti stjecanje znanja, vještina, podizanje sposobnosti, te usvajanje moralnih vrijednosti, jer će se tako umanjiti negativni, a održati pozitivni čimbenici bavljenja sportskim aktivnostima na samopoimanje.

## 11. Literatura

- Bungić, M. i Barić, R. (2009). TJELESNO VJEŽBANJE I NEKI ASPEKTI PSIHOLOŠKOG ZDRAVLJA. Hrvatski športskomedicinski vjesnik, 24 (2), 65-75. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/47831>
- Harter, S. (2012). SELF-PERCEPTION PROFILE FOR CHILDREN: MANUAL AND QUESTIONNAIRES (GRADES 3 – 8) (Revision of the Self-Perception Profile for Children, 1985). University of Denver.
- Lacković-Grgin, K. (1994). Samopoimanje mladih. Naklada Slap.
- Lebedina-Manzoni, M., Lotar, M. (2011). PERCEPCIJA SEBE KOD ADOLESCENATA U HRVATSKOJ. Kriminologija & socijalna integracija, 19 (1), 39-50. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/67788>
- Mraković, M. (1997). Uvod u sistematsku kineziologiju. Fakultet za fizičku kulturu.
- Prskalo, I., Sporiš, G. (2016). Kineziologija. Školska knjiga, Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Prskalo, I., Horvat, V., Hraski, M. (2014). Igra i kineziološka aktivnost djeteta – preduvjet stvaranja navike svakodnevnog vježbanja. Croatian Journal of Education, 16 (Sp.Ed.1), 57-68. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/117856>
- Sindik, J. (2009). Zdravstveni i psihološki aspekti djetetova bavljenja sportom - mogućnosti i opasnosti. Paediatrica Croatica, 53 (1), 193-199.
- Sindik, J. (2008). Sport za svako dijete: kako odabrati pravi sport, brinuti se o zdravlju i osigurati pozitivno iskustvo od samog početka. Ostvarenje.
- World Health Organization <https://www.who.int/> pristupljeno 11. 7. 2021.

### **Izjava o izvornosti diplomskog rada**

Izjavljujem da je moj diplomski rad izvorni rezultat mojeg rada te da se u izradi istoga nisam koristila drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni.

---

(vlastoručni potpis studenta)