

UNIVERZA V LJUBLJANI
PEDAGOŠKA FAKULTETA
Študijski program: Socialna pedagogika

**Vloga športnega treniranja in športne rekreacije
pri zaznavanju samoučinkovitosti mladostnikov**
DIPLOMSKO DELO

Mentor/ica:
doc. dr. Olga Poljšak Škraban

Kandidat/ka:
Hani Ivančič

Ljubljana, februar, 2013

KAZALO

1	UVOD.....	7
2	TEORETIČNI DEL.....	10
2.1	Teorija samoučinkovitosti	10
2.1.1	Recipročni determinizem v kontekstu socialno kognitivne teorije	10
2.1.2	Umestitev samoučinkovitosti	11
2.1.3	Opredelitev samoučinkovitosti.....	12
2.1.4	Dimenzije samoučinkovitosti	13
2.1.5	Viri samoučinkovitosti	14
2.1.6	Napačne ocene samoučinkovitosti	16
2.2	Obdobje mladostništva	18
2.2.1	Razvoj samoučinkovitosti pri mladostniku	19
2.2.2	Pomen samoučinkovitosti za mladostnikovo delovanje in razvoj.....	20
2.3	Definiranje pojma šport: vrhunski šport, športna rekreacija, športna vzgoja.....	24
2.3.1	Nešportniki	26
2.3.2	Razmejitev vrhunskega športa in športne rekreacije.....	26
2.3.3	Šport in razvoj mladostnika.....	28
2.3.4	Nevarnosti športne vadbe za razvoj mladostnika.....	30
2.4	Splošna in specifična samoučinkovitost.....	31
2.4.1	Transfer in generalizacija samoučinkovitosti.....	32
2.4.2	Športna (vadbena, fizična) samoučinkovitost	35
2.4.2.1	Športna samoučinkovitost kot determinanta fizične aktivnosti.....	36
2.4.2.2	Spreminjanje športne samoučinkovitosti pri športnikih	36
2.4.2.3	Športna samoučinkovitost kot izid fizične aktivnosti.....	41
2.4.3	Socialna samoučinkovitost.....	42
2.4.4	Šolska samoučinkovitost.....	44

2.4.5	Samoučinkovitost in spol	46
3	EMPIRIČNI DEL	47
3.1	Opredelitev raziskovalnega problema	47
3.2	Cilji raziskave	47
3.3	Raziskovalne hipoteze	47
3.4	Raziskovalna metodologija.....	48
3.4.1	Opis vzorca.....	48
3.4.2	Raziskovalni instrument	49
3.4.3	Postopek pridobivanja in obdelave podatkov.....	49
3.5	Rezultati obdelave podatkov in interpretacija	52
4	ZAKLJUČEK.....	65
6	PRILOGE	74
6.1	Priloga 1: Prošnja za sodelovanje Gimnazije Šiška v raziskavi	74
6.2	Priloga 2: Soglasje staršev za sodelovanje mladoletnih dijakov Gimnazije Šentvid v raziskavi.....	75
6.3	Priloga 3: Anketni vprašalnik	76

KAZALO SLIK

Slika 1: Recipročni determinizem (Bandura, 1997).....	10
Slika 2: Razlaga razlike pričakovanja učinkovitosti in pričakovanja izida (Bandura, 1997)...	12
Slika 3: Povezava samoučinkovitosti in športne vadbe (McAuley in Blissmer, 2000)	35
Slika 4: Stolpčni grafikon za frekvenčni prikaz ukvarjanja z določeno obliko športne vadbe glede na spol.....	48

KAZALO TABEL

Tabela 1: Pristopi, ki vplivajo na spreminjanje športnikove samoučinkovitosti.....	37
Tabela 2: Aritmetične sredine, standardni odkloni in test analize variance za preverjanje razlik v zaznavanju splošne, socialne ter šolske samoučinkovitosti dijakov glede na njihovo udeleženosť v določeni obliki športne vadbe.....	52
Tabela 3: Kontingenčna tabela za udeleženosť dijakov v določeni obliki športne vadbe glede na njihovo stopnjo uporabe učinkovitih kognitivnih strategij.....	56
Tabela 4: χ^2 test za povezavo med udeleženosťjo dijakov v določeni obliki športne vadbe in njihovo uporabo posameznih kognitivnih strategij	57
Tabela 5: Kontingenčna tabela za udeleženosť dijakov v določeni obliki športne vadbe glede na njihov splošni učni uspeh	60
Tabela 6: Aritmetična sredina splošnega učnega uspeha dijakov glede na njihovo udeleženosť v določeni obliki športne vadbe	60
Tabela 7: Aritmetične sredine, standardni odkloni in test analize variance za preverjanje razlik v zaznavanju splošne, šolske ter socialne samoučinkovitosti dijakov glede na njihov splošni učni uspeh.....	62
Tabela 8: Aritmetične sredine, standardni odkloni in t - test za preverjanje razlik v zaznavanju splošne, šolske ter socialne samoučinkovitosti dijakov glede na spol	63

POVZETEK

V diplomski nalogi je predstavljena vloga športnega treniranja in športne rekreacije pri zaznavanju samoučinkovitosti mladostnikov. V teoretičnem delu je opisana teorija samoučinkovitosti in njena umestitev v obdobje mladostništva. Opisane so tudi vse tri oblike športne vadbe (športno treniranje, športna rekreacija in športna vzgoja), povezava športa z mladostništvom in vplivanje športa na samoučinkovitost.

V empiričnem delu je vloga športnega treniranja in športne rekreacije pri zaznavanju samoučinkovitosti mladostnikov preverjena preko kvantitativne raziskave. V njej je v vzorec zajetih 147 dijakov 3. in 4. letnikov treh gimnazij, ki so po udeležbi v športnem treniranju, športni rekreaciji in/ali športni vzgoji razvrščeni med športnike, rekreativce ter nešportnike. Glede na njihovo udeležnost v določeni obliki športne vadbe prihaja med njimi do statistično pomembnih razlik v zaznavi splošne in šolske samoučinkovitosti ter v splošnem učnem uspehu. Statistično pomembno se ne razlikujejo v zaznavi socialne samoučinkovitosti in v uporabi kognitivnih strategij. Glede na spol prihaja do statistično pomembnih razlik v zaznavi splošne samoučinkovitosti, medtem ko v zaznavi socialne in šolske samoučinkovitosti statistično pomembnih razlik med spoloma ni ugotovljenih.

Ključne besede: splošna samoučinkovitost, socialna samoučinkovitost, šolska samoučinkovitost, mladostništvo, šport.

ABSTRACT

In the following diploma the role of a sports training and a sports recreation for the perception of adolescents' self-efficacy is presented. In the theoretical part the self-efficacy theory and its placement into adolescence are described as well as all three kinds of sports workout (sports training, sports recreation and sports education), connection between sport and adolescence and sport's influence on the self-efficacy.

In the empirical part the role of the sports training and recreation for the perception of adolescents' self-efficacy is examined by a quantitative research. There are 147 students of the 3rd and 4th Class from three different secondary schools included into the research. Regarding their participation in the sports training, recreation and/or sports education the students are classified into a group of sportsmen, recreation enthusiasts or non-sportsmen. In terms of the general and the academic self-efficacy as well as the general educational attainment statistically significant differences between all three groups can be noticed. On the other side, there are no statistically significant differences in perception of the social self-efficacy and in the use of cognitive strategies. Furthermore, in terms of the gender statistically significant differences in perception of students' general self-efficacy appear, but there are no statistically significant differences in perception of the social and the academic self-efficacy.

Key words: general self-efficacy, social self-efficacy, academic self-efficacy, adolescence, sport

1 UVOD

»They are able who think they are able« (Virgil, po Pajares, 2005).

»If the track is tough and the hill is rough, thinking you can just ain't enough« (Silverstein, 1974; po Pajares, 2005).

Šport je šola za življenje: naučiš se delavnosti, odgovornosti in mnogih spretnosti ter navad. V športu tako kot v življenju doživljaš zmage in poraze. Šport je igra, ki posameznika oblikuje tako telesno kot duševno. Različne študije so pokazale pozitiven vpliv športne aktivnosti na posameznika. Gre za vpliv športa na socialne spretnosti, vodstvene spretnosti, samopodobo, šolski uspeh, razvoj spretnosti za življenje (Hoell, 2011).

Šport pa ni enotno področje, saj ga sestavljajo trije med seboj različni elementi: vrhunski šport, športna rekreacija in športna vzgoja (Berčič, 2005a). Ker športna vzgoja zaradi časovne omejenosti ne more doseči zahtev fizične aktivnosti, potrebnih za koristi zdravja (Barborič, 2005a), se v diplomski nalogi osredotočam na vrhunski šport oziroma športno treniranje (mladostnike, ki se ukvarjajo s športnim treniranjem imenujem športniki) in športno rekreacijo (mladostnike, ki se ukvarjajo s športno rekreacijo imenujem rekreativci). Mladostnike, ki se s športom ukvarjajo le pri športni vzgoji, imenujem nešportniki. Med športnim treniranjem in športno rekreacijo pa obstajajo pomembne razlike.

Zaradi različnosti (treningov, porabljenega časa, količine napora, organiziranja časa, ciljev športnika in rekreativca) se športno treniranje in športna rekreacija razlikujeta v vplivanju na posameznika (Berčič, 2005a; Bohanec, Kapus, Leskošek in Rajkovič, 1997; Tušak in Faganel, 2004). Da je generaliziranje psihičnih sposobnosti športnikov in rekreativcev napačno, potrди tudi Jeromen (2005). Med športniki in rekreativci so razlike v telesnih, zaznavno-motoričnih, intelektualnih, motivacijskih, značajskih lastnostih in temperamentu (Bohanec in drugi, 1997; Tušak, 2001).

Tako športno treniranje kot športna rekreacija pa vplivata na oblikovanje različnih vrst samoučinkovitosti in s tem na vedenje, ki usmerja k uspehom in dosežkom. Samoučinkovitost (Bandura, 1997) je posameznikova ocena lastne učinkovitosti, ki determinira posameznikovo mišljenje, vedenje in čustvovanje. Poznamo več vrst samoučinkovitosti. V diplomski nalogi se osredotočim na vplivanje športne rekreacije in športnega treniranja na splošno, socialno in šolsko samoučinkovitost.

Različni avtorji (Bandura, 1997; Biddle in Mutrie, 2008; Elavsky, 2005; Hoell, 2011; Pajares, 2005; Satow, 1999; po Slana, 2008; Tenenbaum in Hutchinson, 2001, 2004; po Tennenbaum in Hutchinson, 2007) menijo, da naj bi do vplivanja športne rekreacije in športnega treniranja na različne vrste samoučinkovitosti prišlo zaradi generalizacije in transfera fizične oz. vadbene oz. športne (različni avtorji to vrsto samoučinkovitosti različno opredelijo) samoučinkovitosti na splošno, šolsko in socialno samoučinkovitost. Hoell (2011) je v svoji raziskavi dokazala, da imajo športniki višjo splošno samoučinkovitost kot nešportniki. Vpliv športa na šolsko in socialno samoučinkovitost potrjujejo še naslednje pomembne povezave med raziskavami.

Pozitiven vpliv športa opisujejo številni avtorji (Bohanec in drugi, 1997; Braconnier, 2001; Kajtna, 2005; Tušak, 2005; Tušak in Faganel, 2004; Zeynep, 2011), čeprav obstajajo tudi nevarnosti športne vadbe (Biddle in Mutrie, 2008; Jeromen, 2005; Tušak, 1999, 2001). Šport zelo verjetno ugodno vpliva na šolski uspeh (Eide in Ronan, 2001; Pišot in Zurc, 2003). Hkrati pa je večja verjetnost, da tisti, ki posedujejo višjo šolsko samoučinkovitost, vložijo več truda v šolsko delo in imajo zato tudi višji šolski uspeh. Prav tako šport ugodno vpliva na socialno delovanje posameznika (Allison in drugi, 2005; Zeynep, 2011). Hkrati pa je večja verjetnost, da se tisti, ki posedujejo višjo socialno samoučinkovitost, čutijo bolj socialno kompetentne, zato je njihovo socialno delovanje učinkovito. Zeynep (2011) preko vplivanja športne ekipe, v katero je vključen športnik, razloži oblikovanje socialne samoučinkovitosti pri športniku.

Športna rekreacija in športno treniranje tako doprineseta k izboljšanju različnih vrst samoučinkovitosti, ki so zelo pomembne za življenje vsakega človeka,, še posebej za mladostnika, katerega predmet raziskovanja bo oblikovanje različnih vrst samoučinkovitosti preko športa.

Mladostnik se na življenjski poti srečuje s številnimi pomembnimi razvojnimi nalogami in izzivi. Samoučinkovitost vpliva na razrešitev razvojnih nalog (Bacchini in Magliulo, 2003). Hkrati pripomore k uspehu ali neuspehu mladega človeka, saj ima vpliv na motivacijo, zdravje in osebno zadovoljstvo na vseh področjih življenja. Če mladostnik verjame, da je sposoben doseči uspeh, bo vztrajal kljub težavam. Mladostnik si bo izbiral aktivnosti, kjer bo lahko dosegal uspeh, izogibal pa se bo tistih, za katere bo ocenil, da za uspešno izvedbo nima sposobnosti.

V obdobju mladostništva posameznik na podlagi samoučinkovitosti naredi veliko izbir (Pajares, 1996). Mladi se pogosto izogibajo šolskim izzivom, kariernim možnostim in določenim življenjskim potem. Takšno izogibanje ni posledica pomanjkanja sposobnosti, pač pa pomanjkanja zaupanja v te sposobnosti. Nizka samoučinkovitost, ki ni skladna z njihovimi sposobnostmi, pripelje do zmanjšanja možnosti posameznika za razvoj na osebnem, socialnem in učnem področju. Samoučinkovitost je namreč boljši napovedovalec motivacije in prihodnjih kariernih odločitev kot priprava, znanje, sposobnosti ali interes.

V teoretičnem delu diplomske naloge predstavim povzetek literature o izbrani temi diplomske naloge. Prvo poglavje teoretičnega dela diplomske naloge obsega umestitev teorije samoučinkovitosti znotraj socialno kognitivne teorije in recipročnega determinizma ter bolj podrobno umestitev v pojem sebstva in psiholoških potreb posameznika. V nadaljevanju prvega poglavja se posvetim opredelitvi, dimenzijam, virom in napačnim ocenam samoučinkovitosti.

Drugo poglavje obsega razlago obdobja mladostništva. Umestim ga v življenjski cikel posameznika in opišem njegove razvojne naloge. Opišem tudi razvoj samoučinkovitosti v mladostništvu in pomen samoučinkovitosti za mladostnikovo delovanje ter razvoj.

Tretje poglavje teoretičnega dela zajema definiranje športa in njegovo razmejitev na tri različne elemente. Opredelim, kdo so nešportniki in kako šport, tudi glede na spol, sploh vpliva na mladostnikov razvoj. Zaradi nevarnosti, ki se lahko pojavijo ob športni vadbi in s tem vplivajo na razvoj mladostnika, opišem tudi te.

Četrto poglavje zajema opredelitev splošne in drugih oblik samoučinkovitosti: splošne, socialne in šolske. Opišem tudi generalizacijo in transfer teh oblik samoučinkovitosti. Posebej se osredotočim na način oblikovanja športne samoučinkovitosti in opišem njeno spreminjanje preko posameznikove uporabe različnih kognitivnih strategij ter vplivanja trenerja. Poglavje zaključim z opisom različnosti ocen splošne, socialne in šolske samoučinkovitosti glede na spol.

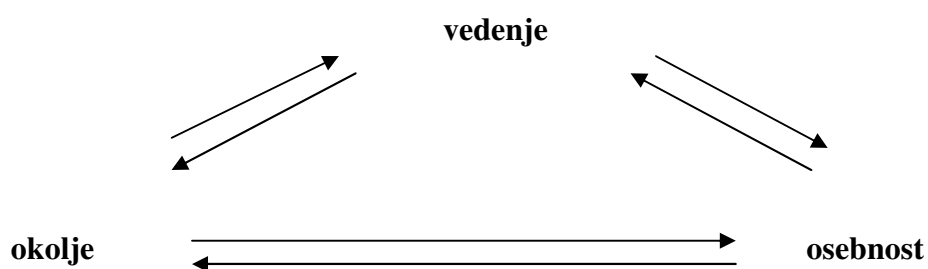
V empiričnem delu diplomske naloge želim ugotoviti vplivanje športnega treniranja in športne rekreacije na mladostnikovo oceno splošne, socialne in šolske samoučinkovitosti. Želim ugotoviti, ali je v oceni splošne, socialne in šolske samoučinkovitosti med mladostniki, ki se ukvarjajo s tema dvema oblikama športne vadbe, in tistimi, ki se s športom ne ukvarjajo oziroma se z njim ukvarjajo le pri športni vzgoji, razlika. Raziskala bom tudi morebitne razlike v oceni omenjenih vrst samoučinkovitosti glede na spol.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 Teorija samoučinkovitosti

2.1.1 Recipročni determinizem v kontekstu socialno kognitivne teorije

Socialno kognitivna teorija, katere avtor je Albert Bandura, je sinteza znanj instrumentalnega pogojevanja, teorije socialnega učenja in kognitivne psihologije. Teorija poveže osebnostne, vedenjske in okoljske dejavnike, ki vplivajo drug na drugega. Takšen model medsebojnega povezanosti oz. triadne recipročne kavzalnosti (ang. *triadic reciprocal causation*) se imenuje recipročni determinizem (Bandura, 1997).



Slika 1: Recipročni determinizem (Bandura, 1997)

Po teoriji recipročnega determinizma posameznikovo vedenje ni determinirano le z dednostjo in okoljem, pač pa tudi z osebnimi faktorji. Gre torej za medsebojno vplivanje okolja, vedenja in osebnih dejavnikov, ki jih delimo na biološke, kognitivne, čustvene in motivacijske dejavnike.

Socialno kognitivna teorija poudari, da ljudje sami načrtujejo, reflektirajo in regulirajo lastno vedenje ter tako niso le pod vplivom okolja ali notranjih impulzov (Pajares, 2000). Takšen kontekst oblikuje pet osnovnih človekovih lastnosti (Bandura, 1986): simboliziranje, predvidevanje in načrtovanje, posredno učenje, samoregulacija in samorefleksija. Našteti samodirektivni mehanizmi omogočajo posamezniku vzpostavitev kontrole nad lastnim mišljenjem, čustvovanjem in aktivnostjo. S samoregulativnimi mehanizmi človek spreminja lastno vedenje. Da pravzaprav pride do samoregulativnih procesov pa je potrebna samorefleksija. S samorefleksijo posameznik razmišlja o lastnih izkušnjah, kognicijah in prepričanjih o sebi, se vrednoti in nato na podlagi vseh teh procesov spreminja svoje vedenje in mišljenje. Med prepričanji, ki imajo izvor v samorefleksiji, pa so najbolj pomembna prepričanja v lastno učinkovitost. Ta prepričanja imenujemo tudi samoučinkovitost.

2.1.2 Umestitev samoučinkovitosti

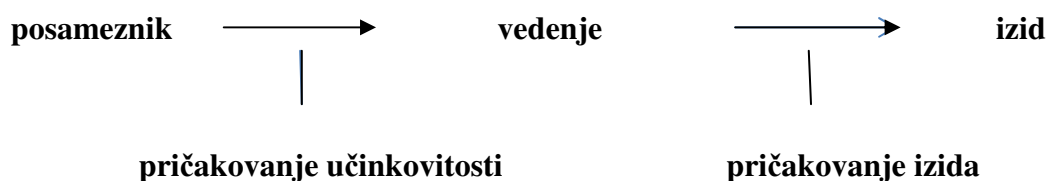
Samoučinkovitost spada v širši pojem sebstva (Bacchini in Magliulo, 2003). Sebstvo zajema moči, sposobnosti, težnje in osebnostne kvalitete, ki jih posameznik pripisuje samemu sebi. Glede na posameznikovo pripisovanje prisotnosti ali odsotnosti le teh, se posameznik razlikuje od drugih (Bacchini in Magliulo, 2003).

Musek (2005) še bolj natančno opredeli povezavo sebstva in samoučinkovitosti. Na podlagi preteklih izkušenj se oblikujejo sheme jaza (Markus, 1977; po Musek, 2005). V te sheme so vključene informacije o lastnostih in sposobnostih za določene aktivnosti. Poleg shem jaza pa se oblikujejo tudi sheme kaj in kdo bi lahko postali. Te sheme se imenujejo možni jazi (Cross in Markus, 1994; po Musek, 2005) in usmerjajo posameznika k postavljenim ciljem. Razvoj možnega jaza se povezuje s pojmom samoučinkovitosti (Bandura, 1986; po Musek, 2005). Po drugi strani pa je samoučinkovitost razumljena kot potreba posameznika.

Samodeterminacijska teorija (Deci in Ryan 1991; po Slana, 2008) opiše različne psihološke potrebe: potrebo po doživljanju avtonomije, potrebo po povezanosti in pripadnosti in potrebo po občutju kompetentnosti, katerih zadovoljitev prinese dobro počutje, osebnostno integriteto in psihično rast. Potreba po občutku kompetentnosti je opredeljena kot potreba posameznika po doživljanju samega sebe kot sposobnega ravnanja. Zaradi tega je omenjena potreba tesno povezana s pojmom samoučinkovitosti. Obe namreč nakazujeta na to, da lahko z lastnim vedenjem nekaj dosežemo.

2.1.3 Opredelitev samoučinkovitosti

Bandura pove, da »posameznik zaznava samoučinkovitost glede na prepričanje o zmožnosti organiziranja in izvršitve posameznih dejanj, potrebnih za obvladovanje določenih situacij« (Bandura, 1997, str. 3). Samoučinkovitost je prepričanje posameznika, da je potrebno (da je posameznik sposoben) opraviti neko aktivnost oz. vedenje, da bi ga to pripeljalo do nekega zaželenega rezultata. Frlec in Vidmar (2001; str. 11) samoučinkovitost definirata kot »posameznikovo prepričanje o verjetnosti, da bo uspešno izvedel določeno nalogo oziroma dosegel določen rezultat«. Zaznana samoučinkovitost ni merilo o sposobnostih posameznika, pač pa kaj lahko z njimi naredi v različnih razmerah (Bandura, 1997). Sposobnosti so še vedno pomembne, ob primerni samoučinkovitosti pride zato do uspeha v okviru sposobnosti. Samoučinkovitost je sposobnost, v kateri so kognitivne, socialne, emocionalne in vedenjske sposobnosti organizirane tako, da lahko služijo vrsti namenov. Bandura (1997) loči med pričakovanji učinkovitosti in pričakovanji izida. Pričakovanje učinkovitosti (ang. *efficacy expectation*) Bandura (1997) opredeli kot prepričanje o uspešnosti izvedbe vedenja, potrebnega za doseg rezultata. Pričakovanje izida (ang. *outcome expectation*) pa opredeli posameznikovo oceno o možnosti, da bo določenemu vedenju sledil določen rezultat.



Slika 2: Razlaga razlike pričakovanja učinkovitosti in pričakovanja izida (Bandura, 1997)

Ti dve pričakovanji se razlikujeta. Posameznik je lahko prepričan, da bo določeno vedenje dalo določene rezultate, a hkrati tudi dvomi o lastnih sposobnostih, ki jih potrebuje za doseg teh rezultatov. Tako Bandura (1997) ne zanika pomena pričakovanj izida, vendar pa so ključna vseeno pričakovanja samoučinkovitosti. Posameznik z visoko stopnjo samoučinkovitosti bo videl izzive kot naloge, ki jih lahko obvlada, razvil bo še več zanimanja v aktivnostih, v katerih sodeluje, in se v te aktivnosti še bolj vključeval, njegovo okrevanje po izgubah in razočaranjih pa bo veliko hitreje. Tisti s šibkim občutkom samoučinkovitosti pa se bo izogibal izzivajočim nalogam in bo verjel, da pri težkih nalogah in situacijah ni vredno sodelovati, saj so nad njihovimi sposobnostmi. Osredotočil se bo tudi na morebitne negativne izide reševanja določene naloge in bo hitro izgubil zaupanje vase (Bandura, 1997).

2.1.4 Dimenzije samoučinkovitosti

Samoučinkovitost je odvisna od treh dimenzij, in sicer od **ravni težavnosti** (ang. *magnitude*), **splošnosti** (ang. *generality*) in **moči** (ang. *strength*). Vse tri dimenzije imajo lahko vpliv na določeno vedenje (Bandura, 1977, 1997). Prepričanja v lastno učinkovitost se razlikujejo glede na raven težavnosti. Ta se razteza od preprostih do kompleksnih opravil, katere so opredeljene glede na nivo izvornosti, iznajdljivosti, napora, pravilnosti, produktivnosti in stopnje samoregulacije (Bandura, 1997).

Prepričanja v lastno učinkovitost so si različna tudi z vidika splošnosti, na katero vpliva podobnost aktivnosti, način izraženi sposobnosti (npr. vedenjsko ali kognitivno) in drugi dejavniki. Posameznik ima lahko občutke splošne učinkovitosti, ki se raztezajo čez več področij aktivnosti, lahko pa ima specifične občutke učinkovitosti, ki se nanašajo na določene aktivnosti (Bandura, 1997).

Tretji vidik, po katerem so si lahko prepričanja o lastni učinkovitosti različna, je moč teh prepričanj (Bandura, 1997). Šibkejša vera v samoučinkovitost se razblini hitreje kot močno zaupanje v lastno učinkovitost. Posamezniki, ki bodo močno verjeli v svojo samoučinkovitost, ne bodo obupali ob prvi oviri.

2.1.5 Viri samoučinkovitosti

Pričakovanja do lastne učinkovitosti se razvijajo skozi posredne in neposredne izkušnje, ki jih prinaša posameznikova interpretacija različnih informacij. Le te izvirajo iz spretnosti obvladovanja (ang. *mastery experience*), nadomestnih izkušenj (ang. *vicarious experience*), verbalnega prepričevanja (ang. *verbal persuasion*) ter čustvenega in somatskega stanja (ang. *physiological and emotional states*) (Bandura, 1977; Pajares, 2000). Posameznik torej ocenjuje, kaj je vplivalo na njegovo aktivnost. Njegova interpretacija teh vplivov vpliva na oblikovanje samoučinkovitosti (Pajares, 2005).

1. Lastne izkušnje obvladovanja so izkušnje preteklega uspešnega spoprijemanja z nalogo. To je za samoučinkovitost najpomembnejši vir informacij, saj gre za lastne izkušnje obvladovanja situacije. Močna samoučinkovitost je posledica izkušenj in truda, ki je potreben za reševanje problemov. Zato Bandura (1997) meni, da ljudje, ki z lahkoto dosegajo uspeh, ob težavi hitro izgubijo voljo. Posameznik, ki pa bo vložil v dejavnost trud, bo vztrajal do rešitve problema. Uspeh pa nujno ne poviša posameznikove ocene samoučinkovitosti. Ob tem je pomembna posameznikova zaznava težavnosti naloge, vložen napor in okoliščin (npr. pomoč drugih oseb, sredstva za aktivnost, ovire). Na primer posameznik, ki bo reševal srednje težavno nalogo ob optimalnih pogojih z veliko napora, bo zaznaval sebe kot manj sposobnega in s tem bo njegovo prepričanje v samoučinkovitost dokaj šibko (Bandura, 1997).
2. Nadomestne izkušnje oziroma posredne izkušnje so opažene in sprejete izkušnje drugih ljudi. Gre tako za besede kot dejanja drugih, četudi so namerne ali nenamerne. Različnost modelov pa različno vpliva na opazovalca (Pajares, 1996). Modeli, ki ob težavah vztrajajo in ob tem ostajajo pozitivni, posamezniku višajo občutek samoučinkovitosti v primerjavi z modeli, ki se predajo in so negativno nastrojeni. Posameznik, ki vidi drugega, da mu je uspelo, bo imel tudi sam občutek, da mu lahko uspe.

Modelno učenje, ki je tako učenje z dejanji kot z besedami, ima večji vpliv, če opazovalec v primerjavi sebe z modelom vidi primerljive in podobne lastnosti (npr. socialni status, spol, starost) ter če je model kompetenten (Bandura, 1997). Informacije, ki so sprejete preko nadomestnih izkušenj, se shranjujejo tako, da se te informacije oblikujejo v kode, metafore ali besede. S temi kognitivnimi pripomočki si namreč zapomniš več, se hitreje učiš in spretnosti bolje oblikuješ (Bandura, 1986).

Poleg učenja preko drugega modela je možno tudi samodeliranje (self-modeling) (Bandura, 1997). Posameznik opazuje samega sebe, se uči iz lastne izvedbe neke aktivnosti in si tako poviša ali zniža prepričanje o lastni učinkovitosti. Modeliranje in samodeliranje lahko poteka tudi z uporabo tehnologije: kamere, televizije, računalnika.

Športnikov nastop je posnet in je elektronsko analiziran s popravki. Tako športnik lahko vidi svoje napake in tudi odlično predstavo nastopa ter izboljša svoj nastop. Športnik lahko tudi gleda svojo predstavo znova in znova ter jo primerja s predstavo drugih (Grayson, 1980; po Cathcart (2009)). V športu so modeli lahko trenerji, sotekmovalci in športnik (Tušak, 1999).

Bandura (1986) in Pajares (2005) menita, da imajo modeli pomembno vlogo pri izbiri življenjske poti posameznika. V primeru omejenosti preteklih izkušenj, negativnih preteklih izkušnjah in neprepričanosti v svoje sposobnosti kljub pozitivnim preteklim izkušnjam, so namreč modeli za posameznika pomemben vir informacij. Vseeno pa je ta vir informacij bolj šibak kot prvi vir, pri katerem dobi posameznik informacije preko lastnega izkustva.

3. Besedno prepričevanje posamezniki sprejmejo od drugih. Možno je pozitivno prepričevanje, ki spodbuja in opolnomoči posameznika (Pajares, 2005). Takrat posamezniku z besednimi spodbudami jasno povedo, da je uspeh resnično možen. Pozitivna prepričevanja dvigujejo samoučinkovitost, medtem ko imajo negativna prepričevanja nasproten učinek.

Učinkovito prepričevanje naj ne bi bile predvidljive fraze ali tolažbe. Spodbude naj bi bile resnične in primerne. Še posebej velik učinek naj bi imela zasebna povratna sporočila, ki pri posamezniku zbudijo večjo pozornost in se mu tudi bolj vtisnejo v spomin (Pajares, 2005).

Da je tisti, ki uporablja besedno prepričevanje, sploh učinkovit in tako vpliva na posameznika, so ključna njegova verodostojnost, zanesljivost in strokovnost (Bandura, 1986; Pajares, 1996, 2005).

4. Med somatska in čustvena stanja spadajo veselje, vznemirjenost ipd. Ob stresnih situacijah se aktivirajo čustvene in telesne reakcije, ki podajo posamezniku informacijo o samoučinkovitosti (Bandura, 1977). Posledično to vpliva na učinkovitost pri nalogi. Z izboljšanjem čustvenega stanja in pozitivnim pristopom k nalogi se izboljša tudi samoučinkovitost. Pesimist bo videl v vsaki priložnosti težavo, optimist pa bo v vsaki težavi videl priložnost.

Kako bo posameznik ocenil samoučinkovitost, je odvisno tudi od razpoloženja. Le ta namreč vpliva na selekcijo spomina. Ko smo slabe volje, se lažje spomnimo neuspeha kot uspeha (Bandura, 1997).

Vseeno pa ni intenzivnost čustvenih in fizičnih reakcij tista, ki je pomembna. Tako kot pri ostalih virih je pomembna zaznava in interpretacija teh reakcij. Z učenjem, kako zmanjšati stres in dvigniti razpoloženje, se na primer lahko izboljša občutek samoučinkovitosti.

2.1.6 Napačne ocene samoučinkovitosti

Interpretacija dejavnikov, ki vplivajo na izvajanje določene aktivnosti, je ključnega pomena za pravilno zaznavanje samoučinkovitosti (Pajares, 2005). Zaradi možnosti napačne interpretacije je tudi zaznava samoučinkovitosti lahko pravilna ali napačna. Pajares (2005) je nepravilno oceno lastne učinkovitosti poimenoval kot navado, saj jo je zelo težko spremeniti. Meni, da s časom in uporabo mnenje o samoučinkovitosti postane močno, stabilno in odporno. Takšno lahko ostane tudi po izkušnjah, ki kažejo na njihovo napačno ocenjevanje samoučinkovitosti. Da pa ne bi prihajalo do napačnih ocen samoučinkovitosti, je potrebno poznati naslednje dejavnike.

Potrebno je poznati, kaj naloga zahteva in na podlagi tega oceniti lastne razpoložljive sposobnosti. Samoučinkovitost namreč zagotavlja spretnosti za uspeh, ampak zagotavlja trud in vztrajnost, da razviješ te spretnosti (Pajares, 2005). V tem primeru so lahko zahteve naloge precenjene (in pojmovanja nizke samoučinkovitosti) ali podcenjene (in pojmovanja precenjene samoučinkovitosti). Na takšne napačne sodbe o lastni učinkovitosti pogosto vplivajo dejavniki kot so: rasa, spol, socialni status ocenjevanega (Bandura, 1997). Ko prihaja do razlik med samoučinkovitostjo in sposobnostmi, je samoučinkovitost lahko odločujoča. Mladostnik, ki ne zaupa v svoje učne sposobnosti, morda sploh nima možnosti za šolski uspeh (Pajares, 2005).

Vancouver, Thompson in Williams (2001; po Fesl Martinčević, 2004, str. 87) so ugotovili, da lahko »visoka samoučinkovitost vodi do slabšega vedenja«. Zaradi precenjene samoučinkovitosti se posamezniki ob nalogah ne trudijo več, njihova pripravljenost za učenje je manjša, ne zanimajo jih povratne informacije ali pa niso motivirani oziroma težje spremenijo neustrezno vedenje. Zato mora biti intervencija za zvišanje samoučinkovitosti usmerjena tako v dvig posameznikovega zaznavanja lastne učinkovitosti kot tudi v sposobnosti, ki oblikujejo dejansko učinkovitost.

Bandura (1986) definira primerno višino samoučinkovitosti. Najbolj učinkovite sodbe o učinkovitosti so tiste, ki rahlo presegajo posameznikove sposobnosti.

Na (ne)ustrezno pojmovanje samoučinkovitosti vplivajo tudi povratne informacije. Še posebej so pomembne v primerih, ko posameznik svojega vedenja ne more videti neposredno. Neustrezne povratne informacije dajo lahko posamezniku védenje o pravilnosti izvajanja določene aktivnosti, čeprav v resnici temu ni tako (Bandura, 1997).

Naslednji dejavnik, ki vpliva na ustrezno oceno samoučinkovitosti, je čas. Daljši kot je čas med oceno samoučinkovitosti in dejanjem, večja je verjetnost napačnih ocen. Še vedno pa je ocena samoučinkovitosti lahko tudi po daljšem času pravilna. Bolj kot na čas se je potrebno osredotočiti na vmesne izkušnje, na način pridobitve prepričanj in moč teh prepričanj. Trdnejša kot so naša prepričanja v lastno učinkovitost, boljši napovedovalec po določenem času so (Bandura, 1997).

Na neskladnost med oceno samoučinkovitosti in lastno aktivnostjo vpliva tudi slabše izvedena aktivnost kot posledica pomanjkanja zanimanja, zunanje oviranosti ali neustreznih sredstev za doseganje cilja. Na to neskladnost vplivajo tudi osebni dejavniki (npr. napaka ob priklicu v spomin) in primerjave podobnih situacij (če smo bili takrat uspešni, bomo tudi sedaj) (Bandura, 1997).

2.2 Obdobje mladostništva

Mladostništvo je prehod iz otroštva v odraslost. Steinberg (1993) razdeli mladostništvo na zgodnje (med 11. in 14. letom), srednje (med 15. in 18. letom) in pozno (med 18. in 21. letom). Meje med obdobji znotraj mladostništva so fleksibilne, še posebej zadnja meja. Mladostništvo se namreč ne konča več nujno z 21. letom, saj mladi vse kasneje prehajajo v obdobje odraslosti.

Obdobje mladostništva je obdobje velikih sprememb in nevarnosti (na primer vplivi vrstnikov, oblikovanje pravil (Zeynep, 2011)). A to obdobje ni le rizično, pač pa je tudi priložnost za povečanje sposobnosti obvladovanja stresnih situacij v prihodnosti. Kljub rizičnosti tega obdobja večina mladostnikov preide to obdobje uspešno in brez pomembnih travm (Bacchini in Magliulo, 2003).

Na pomembnost mladostništva opozarjata tudi Marjanovič Umek in Zupančič (2003). V vsakem življenjskem obdobju so prisotne določene razvojne naloge. Razvojne naloge v mladostništvu se nanašajo na osebnost mladostnikov, na njihovo motivacijo, miselne sposobnosti in kompetence (npr. poklicne in socialne), pa tudi na odnose s svojimi bližnjimi ter drugimi ljudmi in ustanovami v skupnosti, v kateri živijo. Havighurst (Marjanovič Umek in Zupančič, 2003) je predpostavil osem temeljnih razvojnih ali psihosocialnih nalog, katerih razrešitev omogoči optimalen nadaljnji razvoj mladostnika. Te naloge so prilagajanje na številne hitre telesne spremembe, čustveno osamosvajanje od družine, oblikovanje lastnega sistema vrednot in etičnih načel, oblikovanje spolne vloge in spolne identitete, oblikovanje novih in stabilnih odnosov z vrstniki, oblikovanje odnosa do dela, pripravljanje na partnerstvo in družino. Po drugi strani pa Marjanovič Umek in Zupančič (2003) za ključno razvojno nalogo mladostništva imenujeta razvoj identitete, saj zajema večino izvorno navedenih razvojnih nalog po Havighurstu. Mladostniki si pri oblikovanju identitete odgovarjajo na vprašanja o tem, kdo so in v čem so drugačni od drugih, katerim skupinam pripadajo in v čem se te skupine razlikujejo od drugih skupin v družbi.

Dreher (2005; po Slana, 2008) meni, da spada tudi samoučinkovitost med razvojne naloge, katerih izpolnjevanje je odvisno od individualnih sposobnosti, družbenih pričakovanj in posameznikovih ciljev.

2.2.1 Razvoj samoučinkovitosti pri mladostniku

Bandura (1997) opredeli razvoj samoučinkovitosti v skladu s teorijo vseživljenjskega razvoja (ang. *life-span development*). Teorija opredeli razvoj kot vseživljenjski proces spreminjanja, ki se konča šele s smrtjo (Klemenčič, 2006). Spremembe v razvoju posameznika se dogajajo v vseh življenjskih obdobjih (otročstvo, adolescence, odraslost, starost) in se razlikujejo tako po strukturi kot časovni dimenziji. Spremembe so večdimenzionalne, dogajajo se različno hitro, razlikujejo pa se tudi v kvaliteti. Paradigma vseživljenjskega razvoja opisuje razvoj kot kontinuirano prilagajanje na spremembe v okolju.

Paradigma vseživljenjskega razvoja opiše samoučinkovitost kot dinamičen konstrukt (Frlec in Vidmar, 2001). Samoučinkovitost se začne formirati v zgodnjem otroštvu, ko pride otrok v stik z veliko različnimi situacijami in izkušnjami. Rast in razvoj samoučinkovitosti se takrat ne zaključijo, ampak se razvijata vse življenje skozi pridobivanje novih spretnosti, izkušenj in razumevanj (Bandura, 1992; po Cathcart, 2009).

Tušak (1999) opredeli razvoj samoučinkovitosti s self-konceptom sposobnosti. Samoučinkovitost priključi skupini pojmov (zaznana kompetentnost, občutek kompetentnosti, zaznana sposobnost), katere vse združi pod pojem self koncept sposobnosti. Koncept predstavlja ocenjevanje lastnih sposobnosti za doseganje cilja, posedovanje zaupanja v lastne zmožnosti, da se bo lahko primerno odzval na zahteve okolja. Koncept se spreminja glede na oblikovanje štirih različnih elementov: sreča, težavnost, napor in sposobnosti.

Element sposobnosti ima najpomembnejšo vlogo med vsemi štirimi pojmi. Razvija se preko diferenciacije od ostalih treh elementov pri približno dvanajstih letih. Takrat otrok že razume pojem sposobnosti, kot ga razumejo odrasli.

Do devetega leta otroci še mešajo med pojmom sposobnosti oz. spretnosti in sreče. Nezmožnost ločevanja med omenjenima pojmom kasneje popolnoma izgine.

Koncept težavnosti se razvija okrog osmega leta, zato otroci takrat že razumejo težavnost naloge. Hkrati pa otroci v medsebojni primerjavi lažje razumejo svojo kompetentnost. Otroci na primer razmišljajo, da težje naloge lahko opravijo samo sposobni posamezniki.

Okrog dvanajstega leta pride do diferenciacije koncepta truda in sposobnosti. To spodbudi razmišljanje, da ob trudu lahko napredujemo le do sposobnosti. Med desetim in trinajstim letom otroci razumejo, da imajo bolj leni športniki višje sposobnosti, če se lahko kosajo z ostalimi, in da če se bolj potrudijo, lahko ostale tudi premagajo.

Ob začetku adolescence je tako pojem koncepta sposobnosti oziroma pojem samoučinkovitosti že podoben tistemu pri odraslih športnikih (Tušak, 1999). Mladostniki med 15. in 18. letom pa že razvijejo utrjena in relativno stalna prepričanja o samoučinkovitosti.

Pajares (2005) pove, da so prepričanja o samoučinkovitosti navada mišljenja (ang. *habit of thinking*) in da bi morali učitelji ter starši pomagati otrokom razviti lastno oceno samoučinkovitosti, ki bi jim v življenju učinkovito služila. Ob tem še pove, da bi morali oceno o samoučinkovitosti otrokom pomagati oblikovati že zgodaj v življenju. Bolj zgodaj kot je prepričanje vtisnjeno v nas, bolj težko ga je kasneje spremeniti. Nova prepričanja pa so ranljiva. Ob povezovanju športne vadbe in samoučinkovitosti zato lahko sklepam na pomembnost športne vadbe že v otroštvu in mladostništvu. Glede na vseživljenjski razvoj samoučinkovitosti pa je možno preko športne vadbe vplivati na posameznikovo oceno samoučinkovitosti vse življenje.

2.2.2 Pomen samoučinkovitosti za mladostnikovo delovanje in razvoj

Samoučinkovitost je naše mnenje o lastni sposobnosti uspešne izvedbe nekega vedenja: če je naše mnenje, da pri nekem vedenju lahko dosežemo uspeh, potem je večja verjetnost, da bomo to vedenje začeli izvajati (Kajtna, 2005). A ob tem velja poudariti, da posameznika omejujejo lastne sposobnosti. Posledično samo verjetje v lastno samoučinkovitost še ne prinese uspeha. Potrebna je določena mera skladnosti med oceno samoučinkovitosti in dejanskimi sposobnostmi.

Samoučinkovitost zato v okviru sposobnosti posameznika regulira njegovo delovanje skozi kognitivne, motivacijske, čustvene in selektivne procese. Prepričanja glede samoučinkovitosti vplivajo na izbiro aktivnosti, količino navora, ki ga vložimo v te aktivnosti, stopnjo vztrajanja pri nalogah, način razmišljanja in čustvene reakcije v anksiozno-provokativnih situacijah (Bandura, 1986).

Pri mladostniku je ocena samoučinkovitosti in s tem vplivanje na mladostnikovo delovanje ključnega pomena. Obdobje mladostništva namreč spada med najbolj rizična obdobja v razvoju posameznika. Prepričanja v lastno učinkovitost niso nezdržljiva z mladostnikovim osebnim, socialnim in psihološkim dobrim počutjem. Osebnostne, socialne, emocionalne in šolske težave, pomanjkanje občutka zavezanosti pravilom, delikventnost in socialna nesposobnost so v veliki meri posledice prepričanja, ki ga mladi razvijejo o lastnih sposobnostih in o lastnih sposobnostih nadzora nad njihovim okoljem (Pajares, 2005).

Glede na vrsto samoučinkovitosti ločimo njeno vplivanje na različna področja mladostnikovega delovanja (šolanje - šolska samoučinkovitost, socialno delovanje – socialna samoučinkovitost, različne situacije – splošna samoučinkovitost) preko naslednjih procesov:

a. Kognitivni procesi

Nizka ocena samoučinkovitosti vpliva na kognicijo, kvaliteto odločanja in s tem na uspeh. Izvor motivacije za aktivnost je v miselni aktivnosti posameznika. Ocene lastne učinkovitosti namreč vplivajo na posameznikovo mišljenje, le to pa ima vpliv na vzpodbudno ali zavirajoče vedenje (Bandura, 1989). Posamezniki z bolj trdnimi prepričanji v lastno učinkovitost si postavljajo visoke cilje in so prepričani, da jih bodo tudi dosegli. Dodatno vizualizacija uspešnega opravljanja določene aktivnosti pripomore k bolj verjetnemu uspehu. Posamezniki z manj trdnimi prepričanji v lastno učinkovitost pa se bolj osredotočajo na neuspeh kot uspeh. Način sprejemanja svojih sposobnosti vpliva na kognicijo in tako na uspešnost pri izvajanju nalog. V učenje so usmerjeni tisti, ki v svojih sposobnostih vidijo možnost napredka. Ob težavah se ne ustrašijo in se iz njih učijo. Nasprotno pa velja, da posamezniki sprejemajo naloge, ki jim ne predstavljajo izziva, saj jih bodo po njihovem mnenju le tako lahko uspešno opravili.

Ocena lastne učinkovitosti vpliva tudi na mnenje o sposobnostih vplivanja na socialno okolje. Tisti, ki verjamejo v lastno učinkovitost, bodo bolj pogosto vplivali na izboljšanje svojega življenja kot tisti, ki v samoučinkovitost niso prepričani (Bandura, 1997).

b. Motivacijski procesi

Bandura in Locke (2003; po Fesl Martinčević, 2004) navajata devet študij, ki so potrdile vpliv samoučinkovitosti na dvig motivacije in vedenjskih dosežkov. Pri tem so študije uporabljale različne metode in analize. Raziskovale pa so tudi povsem različna področja življenja človeka; na primer športne dosežke in psihosocialne procese pri otrocih in mladostnikih.

Zaznavanje lastne učinkovitosti se preko kognicije odraža tako na motivaciji oziroma trudu posameznika za določeno aktivnost kot tudi pri vztrajanju z nalogo kljub spremljajočim oviram in neugodnim izkušnjam (Bandura, 1977). Višja kot je ocena samoučinkovitosti, večja je verjetnost, da bo posameznik v določeno aktivnost vložil veliko truda in časa.

Do tega prihaja zaradi vplivanja samoučinkovitosti na vidike kognitivne motivacije (Bandura, 1997): na postavljanje ciljev (a), pripisovanje vzrokov (b) in pričakovanje posledic (c).

- a.) Prepričanja v lastno učinkovitost vplivajo na kakovost postavljenih ciljev, na strategije, trud in vztrajnost za doseganje postavljenih ciljev.
- b.) Tisti, ki pripišejo uspeh svojim sposobnostim in neuspeh značilnostim okolja, bodo v nalogo vložili več truda in bodo bolj vztrajni kot tisti, ki bodo vzroke za neuspeh pripisali sebi, vzroke za uspeh pa okolju. To je sicer preučevala atribucijska teorija.
- c.) Motivator so lahko tudi posledice neke aktivnosti: večja kot je verjetnost določenih rezultatov določenega vedenja, tem bolj je verjetno, da bo posameznik bolj motiviran za to vedenje. O tem pa bolj podrobno govori teorija pričakovane vrednosti.
Samoučinkovitost delno determinira izide, ki jih pričakujemo (npr. športnik, ki verjame v svoje sposobnosti, pričakuje dober rezultat). Povezava samoučinkovitosti in pričakovanih izidov pa ni vedno stalna, zato ni nujna opisana povezava pojmov.

c. Čustveni procesi

Teorija samoučinkovitosti razloži vpliv ocene lastne učinkovitosti na samoreguliranje čustvenega položaja in sicer s kontrolo nad mišljenjem, aktivnostjo in čustvi (Bandura, 1997). Da je posamezniku neka situacija nevarna, ni nujen zunanji dokaz nevarnosti, pač pa je pogosto pomembna posameznikova ocena nevarnosti situacije in lastnih sposobnosti spoprijemanja s to situacijo. Tisti, ki bo ocenil, da bo lahko obvladoval ocenjeno nevarno situacijo, se iz nje ne bo umaknil in bo s strategijami ter dejanji nevtraliziral nevarno situacijo. Občutki strahu pa bodo izginili oziroma se bodo zmanjšali. Tisti, ki pa bodo zaznavali, da se ne bodo sposobni spoprijeti z nevarno situacijo, se bodo osredotočili na svoje "nesposobnosti" in okolje sprejeli kot nevarno.

Zaznavanje lastne učinkovitosti in s tem čustvena stanja lahko pripomorejo k zadovoljstvu v posameznikovemu življenju. Ob zaznavanju neučinkovitosti pa lahko prihaja do depresije, anksioznosti, pesimističnosti ob izvajanju naloge, brezupa in neravnovesja v biološkem sistemu posameznika, kar se kaže v različnih boleznih.

d. Selektivni procesi

Preko prepričanja o lastni učinkovitosti lahko posamezniki vplivajo na svoje okolje z izbiro okolja ali pa tudi s tem, da ga sooblikujejo. Glede na to prepričanje posamezniki izberejo določeno okolje tako, da se izogibajo aktivnostim, za katere menijo, da so premalo sposobni. Vključujejo pa se v aktivnosti, za katere menijo, da jih bodo lahko uspešno izvedli, četudi je situacija lahko za njih ogrožujoča (Bandura, 1989).

V skladu s tem Bandura (1997) pove, da samoučinkovitost prispeva k razvoju spretnosti in novih vedenjskih oblik. Ljudje, ki imajo visoko prepričanje v lastno učinkovitost, z visoko postavljenimi cilji in stalnim trudom usvojijo več spretnosti. Ljudje z nizko samoučinkovitostjo pa so v razvoju spretnosti omejeni in zavirani.

Samoučinkovitost vpliva tudi na odločitve glede uporabe drog in spolnega vedenja. Močna prepričanja v lastno učinkovitost oblikujejo trdne in pozitivne odločitve glede omenjenih tem in sicer ne glede na družbene pritiske (Bandura, 1997).

Vpliv samoučinkovitosti se odraža tako na naštetih procesih kot tudi na drugih področjih delovanja posameznika. Samoučinkovitost vpliva na razreševanje razvojnih nalog. Spada med glavne določevalce človekovega vedenja (Bandura, 1997), saj določa, ali bo posameznik vložil v aktivnost trud ali ne. Še posebej je pomembna v mladostništvu, ko sta napor in eksperimentiranje za razvoj identitete ključna. Zaupanje v svoje sposobnosti pa je odločujoč faktor pri grajenju lastne osebnosti. Samoučinkovitost vpliva tudi na vzdrževanje ranljivosti ob stresu in šibkosti pri zahtevah okolja (Bacchini in Magliulo, 2003).

Samoučinkovitost lahko razumemo tudi kot vir za vseživljenjski razvoj posameznika (Hendry in Kloep, 2002; po Hanin, 2007). Vseživljenjski model razvoja omenjenih avtorjev navaja vire, ki vplivajo na človekov razvoj. Ti so biološke dispozicije (zdravje, osebnost, talenti, inteligentnost, telesna oblika, atraktivnost), socialni viri (zaupljiva, stabilna, velika in kvalitetna skupnost), spretnosti (osnovne, učenja, socialne, psihomotorične), strukturni viri (država, rasa, razred, družina, dohodek in spol) in ne nazadnje samoučinkovitost (ocena samoučinkovitosti, izkušnje z uspehom, ocena posameznika drugih ljudi, zaznava kontrole).

2.3 Definiranje pojma šport: vrhunski šport, športna rekreacija, športna vzgoja

»Šport je po ustaljenih pravilih izvajanja dejavnost za krepitev telesne zmogljivosti, tekmovanje, razvedrilo« (SSKJ, 1994, str. 1362). Obsega vsako telesno aktivnost, ki je v osnovi igra in vsebuje možnosti boja samega s seboj, z drugimi ali s prvini narave (Berčič, 2005a).

Šport je »sestavina posameznih različic, med katere spadajo vrhunski šport, športna vzgoja in športna rekreacija. Za slednjo se uporabljajo tudi izrazi šport za vse, rekreativni šport ali šport za razvedrilo« (Berčič, 2005a; str. 7).

Bizjan (1999) združi različne delitve športa glede na različne značilnosti športne vadbe. Šport deli glede na kraj vadbe, po obliki, glede na status športnika, glede na udeležbo na olimpijskih igrah, glede na letni čas izvajanja, glede na število udeležencev, glede na starostno stopnjo, kateri je šport namenjen, glede na strukturo gibalnih aktivnosti.

V diplomski nalogi se bom osredotočila na delitev Berčiča (2005a), saj me poleg samega vplivanja vrhunškega športa in športne rekreacije na posameznika v primerjavi z nešportniki, zanima tudi razlika med vplivom vrhunškega športa (ang. *elite sport*) in rekreativnega športa (ang. *recreational sport*) na posameznika.

Vrhunski šport

Vrhunski šport zajema športno treniranje vrhunškega tekmovalca oziroma športnika (Berčič, 2005a). Za posameznika, ki se ukvarja s športnim treniranjem, se uporablja tudi izraz vrhunski športnik (Pinter, 2005a; Kajtna in Jeromen, 2007).

»Športnik je vsak, ki se resno ukvarja s tekmovalnim športom – ne opredeljuje ga količina in intenzivnost treningov« (Kajtna in Jeromen, 2007, str. 8).

Športnik je soočen z različnimi nalogami in vlogami. Kajtna in Jeromen (2007, str. 9) opredelita vlogo športnika: »Vloga športnika je predvsem, da je "športnik", pod čemer razumeva naslednje naloge: aktivno vključevanje v trening – redno hoditi na treninge, upoštevati trenerjeva navodila, spoštovati nasprotnike, ceniti soigralce, upoštevati pravila fair-playa, biti pripravljen na pogovor s trenerjem in starši v primeru težav in ob določanju nadaljnjih aktivnosti, se na treningih truditi po najboljših močeh, vzdrževati pozitiven odnos do treningov in tekmovanj, biti spoštljiv v komunikaciji z drugimi«.

Športna rekreacija

»Športna rekreacija je tista dejavnost, ki se ji človek posveča v prostem času in prostovoljno z namenom, da se sprosti in razvedri ter obnovi svoje delovne sposobnosti« (Ulaga, 1980, str. 22).

»Športna rekreacija je tista svobodno izbrana in igriva gibalna/športna dejavnost, ki človeka fizično, psihično in socialno bogati in sprošča ter ga od zgodnjega obdobja do pozne starosti vodi skozi veselje, užitek in zadovoljstvo k celovitemu ravnovesju in zdravju« (Berčič, 2002; po Berčič, 2005, str. 23).

Športna rekreacija je v sodobnosti predstavljena v okviru zdravega načina življenja in dinamičnega družbenega dogajanja. To prispeva k njenemu izjemno hitremu razvoju, saj se z njo ukvarja čedalje več ljudi. Namenjena je kar največjemu številu prebivalstva oziroma najširšim množicam, tudi najmlajšim. Pri teh je v primerjavi z odraslimi bolj v ospredju vzgojni vidik športa, pri odraslih pa bolj rekreativni. Tudi pri športni rekreaciji pa ne gre izključiti tekmovalnosti (primerjave in merjenja moči, znanj in sposobnosti) in s tem športno-rekreativnih tekmovanj (Berčič, 2005a).

Za posameznike, ki se ukvarjajo s športno rekreacijo, so uporabljeni izrazi rekreativni športniki ali rekreativci (Bizjan, 1999; Bohanec, Kapus, Leskošek in Rajkovič, 1997; Kajtna in Tušak, 2005).

Športna vzgoja

V času šolanja so mladostniki vključeni v različne oblike športne vadbe. Poleg športne vzgoje Berčič (2005b) našteva še šole v naravi, športne taborne, športne dneve, športne delavnice, športne interesne dejavnosti, šolska športna tekmovanja, športne programe počitniških dejavnosti.

V slovenskih osnovnih in srednjih šolah (pa tudi na univerzah) je športna vzgoja del izobraževalnega in vzgojnega procesa ter spada pod obvezni učni predmet. V srednjih šolah spadajo druge oblike športne vadbe (na primer športni dnevi) pod obvezne izbirne vsebine. V obdobju otroštva in mladostništva je še posebej pomembna, saj je z njo v športno aktivnost zajet velik del kritične starosti. Športna vzgoja namreč lahko mlade spodbudi k športni vadbi. Prav tako prispeva k športnemu udejstvovanju otrok in mladostnikov ter nadaljevanju navad, ki jih otroci dobijo v družinah. Športna vzgoja prispeva k vključevanju mladostnikov v športno vadbo tudi zunaj šole, saj le ta zaradi časovne omejenosti ne more doseči zahtev fizične aktivnosti, potrebnih za koristi zdravja (Barborič, 2005a).

V učnem programu splošnih gimnazij zajema športna vzgoja 420 ur (to je 3 šolske ure tedensko); v učnem programu športnih oddelkov gimnazije zajema športna vzgoja 735-840 ur (v 1.-3. letniku 6 ur na teden; 4. letnik 3 do 6 ur na teden) (Učni načrti za gimnazije, 2012).

Strokovnjaki svetujejo pogostost telesne vadbe za mladostnika. Sallis in Patrick (1994; po Barborič, 2005a) podata nekaj nasvetov v zvezi z športno vadbo mladostnikov:

- Vsi mladostniki bi se morali dnevno ali skoraj dnevno udeleževati fizične aktivnosti v obliki iger, športa, dela, transporta, rekreacije, telesne vzgoje ali načrtovanih vaj.
- Mladostniki bi se morali udeleževati vsaj treh dejavnosti tedensko, katere bi trajale 20 minut ali več in katere bi od njih zahtevale zmeren ali intenziven napor.

Spet drugi (Biddle in drugi, 1998; po Barborič, 2005a) pa predlagajo, da bi morali vsi mladi ljudje med 5. in 18. letom pri športni aktivnosti vsaj zmernega napora sodelovati vsaj eno uro na dan. Za malo aktivne mlade pa menijo, da bi bilo dovolj že pol ure zmerne športne vadbe na dan.

2.3.1 Nešportniki

V diplomski nalogi bom za mladostnike, ki se s športom ukvarjajo le v okviru šolske obveze (športna vzgoja), uporabila pojem nešportniki.

Završnik, Pišot, Fras, Sila in Rauter (2003; po Kajtna, 2005) opredelijo pojem "sedeče populacije". To je populacija, ki se redko ali pa sploh ne ukvarja s športno aktivnostjo. V študiji leta 2002 so ugotovili, da se 19 odstotkov slovenske populacije v prostem času ne ukvarja z nobeno fizično aktivnostjo.

2.3.2 Razmejitev vrhunškega športa in športne rekreacije

Med vrhunskim športom in športno rekreacijo je veliko razlik. Vrhunski šport se od rekreativnega športa loči po agonističnih ciljih, ki so povezani s športnimi nastopi in tekmovanji. Mnogokrat gre pri vrhunskem športu tudi za željo po samopotrjevanju, doseganju boljših rezultatov in dosežkov od drugih. Pri vrhunskem športu so cilji in naloge treniranja usmerjeni k vsestranski in načrtni pripravi, razvoju motoričnih sposobnosti in tehničnih znanj, psihosocialni stabilnosti, zdravju, sistemu vrednot itd. (Bohanec in drugi, 1997).

»Športno-rekreativna dejavnost (vadba ali trening) je vsaka tista dejavnost, v okviru katere se udeleženci načrtno ne pripravljajo zato, da bi dosegli vrhunsko športno formo in olimpijski vrh (medalje na olimpijskih igrah in svetovnih prvenstvih). Tudi ni tista, pri kateri želijo posamezniki doseči enkratne in blesteče vrhunske dosežke prek vseh meja možnega (tudi na

račun lastnega zdravja), marveč je tista, v jedru katere je z vidika dosežkov neobremenjujoča in sproščujoča rekreativna vadba« (Berčič, 2005a, str. 14).

V primerjavi z vrhunskim športom torej pri športni rekreaciji vrhunski rezultat ni osnovni motiv ali celo edino tisto, kar velja. Ukvarjanje z rekreativnim športom prinaša večjo kakovost življenja posameznikov ter ne nazadnje prebivalstva v celoti. Užitek, zadovoljstvo, razvedritev, sproščanje, zdravje in druženje so vodila športne rekreacije, katere posledice se kažejo tako na telesnem zdravju kot v psihičnem počutju in duševnosti. Ne gre torej le za ukvarjanje z neko fizično aktivnostjo, pač pa gre tudi za doživljanje pozitivnih čustev in občutek lastne kompetentnosti ob izvajanju športne vadbe.

Razlika med vrhunskim in rekreativnim športom se kaže tudi v trudu in energiji, ki ju je potrebno vložiti več v vrhunski kot rekreativni športni vadbi. Tušak in Faganel (2004) menita, da se ključen vpliv na razvoj posameznika pokaže, če v neki dejavnosti preživiš več ur dnevno. Ukvarjanje s športom, ki je sistematično (treningi so natančno zasnovani) in traja dolgo časa, razvija navade in lastnosti, ki so dandanes zelo zaželjene, na primer učinkovita izraba časa. Športnik mora stalno načrtovati delovni dan, ki je do potankosti zapolnjen. Tako športnik nima veliko časa za razmišljanja in sanjarjenja. Športniki si redno postavljajo cilje in načrtujejo, kako jih doseči. S tem prihaja med vrhunskim in rekreativnim športom do razlik v stilu življenja (organiziranje obveznosti). Po drugi strani pa je njihovo življenje marsikdaj oropano drobnih trenutkov, klepetov in razmišljanj, ki so mladostniku prav tako pomembni. Vrhunski športniki nikoli ne morejo biti povprečni, saj je njihov svet poln presežkov – tako v delu kot v nagradah in pohvalah. Vrhunski športniki imajo zato ob sebi strokovnjake, ki jim pomagajo na športni poti.

Trener je eden od pomembnih oseb v športnikovem življenju. Zakaj? Ker vloga trenerja že sama po sebi predstavlja avtoriteto, hkrati pa je trener nosilec znanja. Trener vpliva še posebej na mladega človeka, ki se še izgrajuje (Vargas-Tonsing, 2009). V odnosu do športnika, ki ga trenira, se trener znajde v različnih vlogah. Športniku je trener vzgojitelj, saj s strokovnim znanjem in izkušnjami prispeva k oblikovanju njegovih sposobnosti. Prav tako trener s svojo osebnostjo, videzom, samopodobo in inteligentnostjo oblikuje osebnostne lastnosti športnika. Trener je v odnosu do športnika tudi strokovnjak, saj ima psihološka, biološka znanja, znanja s področja menedžmenta. In ne nazadnje trener športnika preko treniranja, oskrbe in diplomacije uči ravnanja z ljudmi ter ima tako tudi socialno vlogo (Tušak in Tušak, 2001). Bohanec in drugi (1997) poudarjajo, da trener ob treningih ne sme pozabiti, da je v prvi vrsti

pedagog, ki mora biti pravičen, dosleden, značajan vzor športniku, pri tem pa je njegova avtoriteta zgrajena na znanju in ne prisili.

Nenazadnje je med vrhunskim in rekreativnim športom razlika tudi v načinu prehranjevanja, pogostosti pojavljanja stresov ter psihičnih obremenitev, ki so v življenju vrhunškega športnika vsakdanjost. S športno rekreacijo se lahko ukvarja vsak (ne glede na spol, starost, socialni status, psihofizične sposobnosti, vendar skladno z zdravjem), medtem ko je pri vrhunskem športu prisotna selekcija (Berčič, 2005b).

Čeprav se v nekaterih primerih rekreativni šport vse bolj približuje vrhunskemu, pa mora biti šport na skrajnem koncu vselej igra. Igra, ki posamezniku prinese doživetje, razvedrilo in sprostitev. Omenjeno približevanje rekreativnega športa vrhunskemu športu pa vse bolj onemogoča jasno ločevanje med športno rekreacijo in športnim treningom vrhunškega tekmovalca ali športnika (Berčič, 2005b).

2.3.3 Šport in razvoj mladostnika

Mladostnikovo dobro počutje je rezultat fizičnega, psihološkega, socialnega in osebostnega zdravja. Znotraj vsake oblike zdravja lahko mladostnik izbere vedenje, ki je škodljivo (na primer delikventnost, zloraba drog). Zato so vplivi na mladostnikov razvoj še kako pomembni. Glavni prostori vplivanja na mladostnika so družina, vrstniške skupine, šola in prostočasne dejavnosti (Steinberg, 1993). V prostočasne dejavnosti pa spada tudi šport (Braconnier, 2001).

Bohanec in drugi (1997) opredelijo razlike med športniki in nešportniki. Športniki so praviloma:

- bolj ekstravertirani oziroma odprti v komunikaciji z okoljem,
- imajo višjo potrebo po storilnosti,
- imajo močnejšo potrebo po dražljajih in stimulaciji,
- so bolj agresivni in bolj čustveno stabilni.

Šport je torej eden izmed dejavnikov, ki lahko vplivajo na mladostnikov razvoj (Bohanec in drugi, 1997; Chen, Snyder in Magner, 2010; Tušak, 2001; Zeynep, 2011). Vpliva na izgradnjo določenih vsebin in prispeva k razvoju ter osebnosti mladostnika. Ob tem pa je pomembno poudariti, da mora imeti mladostnik, ki sodeluje v športni aktivnosti, tudi določene osebne predispozicije. Med osebnostjo posameznika, ki se ukvarja s športom, in športno aktivnostjo torej obstaja povratna zveza (Tušak in Faganel, 2004).

Tušak (2005) pojasni, da mladostniki za razvoj zrele osebnosti šport potrebujejo. Preko športne aktivnosti se namreč kažejo pozitivni učinki: formiranje splošne in športne samopodobe ter motivacije, oblikovanje primernih vrednot, lažje doseganje nekaterih življenjskih ciljev in doseganje zrelosti na vseh področjih - socialnem, čustvenem, intelektualnem in moralnem, lažje iskanje smisla, zdravljenje psihosomatskih težav in bolezni ter podobno.

Preko športa se lahko doseže številne adolescente, katerim šport lahko veliko doprinese. To, kar se naučimo v športu, prenašamo na druga področja življenja (odgovornost, vztrajnost, moč volje, samokontrola). Šport je orodje rasti osebnosti in izražanja samih sebe. Pri mnogih adolescentih so se ob ukvarjanju s športom izboljšale spretnosti in delovanje. Šport se torej povezuje z učenjem spretnosti, potrebnih za življenje: šele ob stalni vadbi izostrimo naše spretnosti, prav tako postavljanje podciljev športno aktivnemu mladostniku pojasni pot do končnega cilja. Ob doseženem podcilju pa lahko le ta viša občutek lastne učinkovitosti (Kajtna, 2005).

Tušak (2001) pa omeni tudi obratno zvezo: kako razrešitev razvojnih problemov vpliva na športno udeležbo. Od razrešitve razvojnih nalog je odvisna umestitev športa v življenje posameznika. Otroka za športno vadbo motivirajo prijatelji, socialna udeležba, odraslega pa doseganje ciljev.

2.3.4 Nevarnosti športne vadbe za razvoj mladostnika

Športna vadba ima lahko poleg pozitivnih tudi negativne učinke na posameznika. Še posebej kritično obdobje je obdobje mladostništva (Tušak, 2001). Takrat se namreč ob razreševanju razvojnih nalog, značilnih za mladostništvo, formirajo pomembne značilnosti posameznika, ki vplivajo tudi na njegov uspešen nadaljnji razvoj. Do negativnega vpliva športne vadbe pride v naslednjih primerih.

Športnik se lahko povsem posveti športu in se zato ne posveča več drugim življenjskim nalogam. To se lahko zgodi, ko v ostalih nalogah športnik ni tako suveren. Šport mu tako predstavlja zavetje pred šolskim delom ali socialnimi odnosi ali pred kakšnimi drugimi interesi (Tušak in Faganel, 2004). Tudi starši, trenerji oziroma druge odrasle osebe lahko mladega pretirano usmerjajo v šport. Da se posameznik povsem posveti športu, je lahko vzrok tudi v odvisnosti posameznika od športne vadbe. Pri vadbi se sproščajo endorfini, po katerih posameznik razvije kompulzivno potrebo in pretirano vadi (Jeromen, 2005). Zaradi popolnega posvečanja športu postanejo športniki osebe, ki so močne na igrišču, zunaj njega pa so nemočne (Tušak, 2001).

V športu so prisotni tudi športni porazi, ki imajo lahko prav tako nevaren učinek za posameznika. Posameznik se lahko zapre vase in tiho premleva, se obtožuje, išče uteho v alkoholu, se kaznuje ipd. Porazi imajo še posebno močan učinek na mlade, ki zaradi vpliva razvoja hitro spremenijo interese in se umaknejo iz športa. Tudi uspehi in zmagoslavja imajo dva obraza; bleščečega in tistega, ki prinaša slabosti in odgovornosti. Ob uspehih športnike pogosto preplavi občutek moči, ki njihovo lastno mnenje o sebi dvigne v višave in prinese nerazsodnost. Ob koncu športne kariere pa je športnik soočen z iskanjem novih področij za ohranjanje primerne samopodobe, iskanjem novih izvorov motivacije in novih načinov komunikacije ter postavljanjem novega vrednostnega sistema (Tušak, 2001).

Nenazadnje med nevarnosti športne vadbe spadajo tudi promocija nezdrave vadbe in prehranjevalnih navad (Biddle in Mutrie, 2008), rizični oziroma tvegani športi in poškodbe (Tušak, 2001).

2.4 Splošna in specifična samoučinkovitost

Bandura (1977; 1997; 2000) opredeli samoučinkovitost kot specifično in kontekstualno pogojeno. To pomeni, da se samoučinkovitost glede na situacijo spreminja in je specifična za vsako nalogo posebej. Posameznik, ki se zaznava kot uspešen rekreativec, se čuti nezmožnega vsakodnevnega kolesarjenja, hkrati pa meni, da bi bil zmožen vsakodnevnega pol urnega plavanja.

Specifična samoučinkovitost je tesno povezana s trenutno situacijo in zajema neposredno presojanje - to pomeni, še preden aktivno vstopimo v situacijo. Kot taka je samoučinkovitost mnogo manj stabilna kot osebnostne lastnosti.

Samoučinkovitost je prisotna na vseh področjih posameznikovega življenja (Pajares, 2000; Bandura, 1997). Samoučinkovitost lahko opredelimo za vsako življenjsko področje posebej. Lahko jo opredelimo za vsako nalogo, ki si jo bo posameznik zastavil posebej. S tem bo samoučinkovitost zelo specifična in hkrati dobra napovedovalka uspešnosti končnega rezultata. Samoučinkovitost lahko opredelimo za športno vadbo - gre za fizično samoučinkovitost. Poznamo pa tudi druge specifične oblike samoučinkovitosti: šolska, socialna, čustvena, samoregulativna itn.

Kljub temu pa so nekateri avtorji (Chen, Gully in Eden, 2001; po Fesl Martinčević, 2004; Schwarzer, 1994; Sherer in drugi, 1982)) razširili Bandurov koncept specifične samoučinkovitosti in uvedli pojem splošne samoučinkovitosti. Tudi drugi avtorji (Baker, Yardley in Montelpare, 1998; Mittang in Schwarzer, 1993; Solberg, 2001; po Hoell, 2011) so v svojih raziskavah uporabili koncept splošne samoučinkovitosti in prišli do trdnih rezultatov. Splošno samoučinkovitost so Sherer in drugi (1982) definirali kot pričakovanje posameznika, da bo uspel oziroma da se znajde v različnih (stresnih) situacijah. Definirali so jo kot splošno zaupanje posameznika v lastno sposobnost obvladovanja različnih ali novih situacij. Menili so, da je splošna samoučinkovitost prisotna znotraj vsakega posameznika.

Splošna samoučinkovitost je v primerjavi s specifično samoučinkovitostjo bolj podobna osebnostni potezi in tako nakazuje bolj stabilno oceno ljudi o njihovi samoučinkovitosti v različnih situacijah. Pajares (2000) pojasni, da je splošna samoučinkovitost dober napovedovalec v primeru ugotavljanja samoučinkovitosti za neko bolj široko področje.

Hoell (2011) je raziskovala vpliv športne oziroma nešportne aktivnosti na splošno samoučinkovitost. V raziskavo je bilo vključenih 514 dijakov, od tega 208 športnikov (vključeni v športne ekipe znotraj šole) in 306 v raziskavi definiranih nešportnikov (niso

vključeni v športne ekipe znotraj šole in se s športom ne ukvarjajo oziroma se z njim ukvarjajo rekreativno). Raziskava je pokazala, da imajo športniki višjo splošno samoučinkovitost kot v raziskavi definirani nešportniki.

2.4.1 Transfer in generalizacija samoučinkovitosti

Ocena lastne samoučinkovitosti pri specifični dejavnosti se lahko generalizira na druga področja delovanja. Prav tako se lahko posploši tudi negativna ocena v lastno učinkovitost (Pajares, 2005).

Občutek splošne samoučinkovitosti lahko vpliva tudi na specifična pričakovanja samoučinkovitosti. S tem prihaja do transfera. Satow (1999; po Slana, 2008) razlikuje med tremi procesi generalizacije oziroma transfera:

- a) Specifične oblike samoučinkovitosti se med seboj povežejo in oblikuje se splošna samoučinkovitost. To imenujemo generalizacija.
- b) Splošna samoučinkovitost se prenese na specifična področja delovanja. To imenujemo transfer.
- c) Specifične oblike samoučinkovitosti se prenesejo na nova področja. To imenujemo horizontalni transfer.

Pajares (2005) doda možne značilnosti situacij, pri katerih je (večja) možnost generalizacije samoučinkovitosti:

1. Večja kot je podobnost situacij oziroma nalog, večja je verjetnost generalizacije občutkov samoučinkovitosti. S tem se strinja tudi Bandura (1997). Nekdo, ki sebe ocenjuje kot dobrega košarkarja, bo te občutke posplošil tudi na odbojko.
2. Generalizacija je možna tudi v primeru, ko pod vodstvom kompetentnega učitelja razvijaš samoregulacijske sposobnosti: npr. prepoznavanje zahtev določene naloge, oblikovanje alternativnih strategij. Dober trener lahko oblikuje vsestranske športnike, ki verjamejo v svoj uspeh pri različnih športih.
3. Generalizacija specifične samoučinkovitosti je prisotna tudi takrat, ko zaradi razvoja spretnosti spoprijemanja z nalogami posameznik pri določeni aktivnosti doseže uspeh. Ko na primer učenec ugotovi, da bo ob večjem trudu dosegal boljše rezultate pri matematiki, bo povezal, da več truda prinese uspeh in lahko bo začel več truda vlagati tudi na druga področja, pri katerih bo postal tudi uspešen. Nove spretnosti posameznik zaradi uspeha lahko prenese tudi na druge aktivnosti. S tem se poveča tudi zaznavanje lastne samoučinkovitosti na različnih področjih.

Tenenbaum in Hutchinson (2001, 2004; po Tenenbaum in Hutchinson, 2007) pa sta ugotovila nasprotno povezavo in sicer vpliv specifične samoučinkovitosti na toleranco napora. V svoji raziskavi sta dokazala, da lahko specifična samoučinkovitost determinira toleranco napora in neudobja tako pri teku kot tudi v vzdržljivostni nalogi.

4. Tudi po izrednih dosežkih se lahko oblikujejo močna prepričanja v lastno učinkovitost na različnih področjih življenja.

Pajares (2005) meni, da je za posplošitev specifične samoučinkovitosti pomembno omogočanje okolja. Rezultat tega je, da se specifična prepričanja v samoučinkovitost prenesejo na različna področja delovanja posameznika. Kajtna (2005) poudarja še mladostnikov pomen pri posploševanju specifične samoučinkovitosti. Mladostnik mora prepoznati lastne spretnosti, ki se jih je naučil v športu. Šele nato jih prikaže in jih tudi v drugih okoljih preizkuša. Mladostnik mora razumeti tudi smisel uporabe teh spretnosti tako na športnem področju kot izven njega.

Biddle in Mutrie (2008) ob sklicevanju na Banduro (1997) menita, da je potrebno biti ob posploševanju specifične samoučinkovitosti na druge oblike samoučinkovitosti pazljiv. Omenjata raziskavo Ewarta in drugih (1983; po Biddle in Mutrie, 2008), v kateri sta preverjala spreminjanje samoučinkovitosti pri različnih dejavnostih pred in po treningu na tekalni stezi. Dejavnosti, pri katerih sta preverjala samoučinkovitost, so bile tek, hoja, plezanje, spolni odnos, dvigovanje in splošni trud. Ugotovljeno je bilo, da je trening na tekalni stezi povzročil pozitivno spremembo samoučinkovitosti za vse preverjene dejavnosti. Največji vpliv pa je imel na zaznavanje samoučinkovitosti za tek. Po svetovanju pa se je zaznavanje samoučinkovitosti za spolni odnos in splošni trud (glede na zaznано samoučinkovitost po treningu na tekalni stezi) dvignilo. Glede na to sta podala tri možnosti posploševanja:

1. Ocene samoučinkovitosti je mogoče posplošiti, ampak ocena bo najbolj točna, če sta si prejšnja in sedanja aktivnost podobni. S tem se strinjajo tudi Biddle, Hagger, Chatzisarantis in Lippke (2007).
2. Samoučinkovitost v nepodobnih aktivnostih je lahko izboljšana preko svetovanja.
3. Samoučinkovitost bolje napove spremembe v fizični aktivnosti kakor posplošena pričakovanja zaznave kontrole.

Spet drugi pa so prišli do spoznanj, ki pričajo o možnosti prenašanja vplivanja tudi med nepodobnimi področji (v tem primeru športno vadbo in zadovoljstvom z lastnim življenjem). V petletnem raziskovanju so Elavsky in drugi (2005) ugotovili, da so se samoučinkovitost,

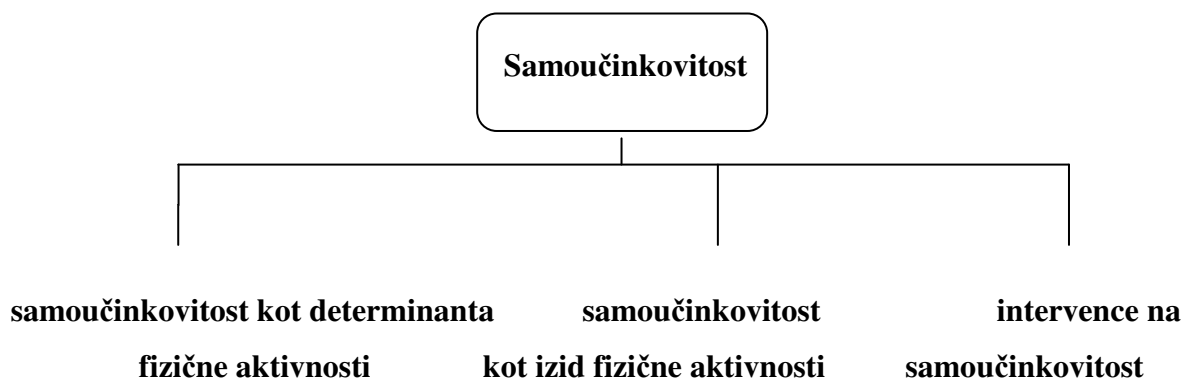
fizična samopodoba in učinek na telo po enem letu vadbe in kontinuiranem povečevanju fizične aktivnosti izboljšali in da je to povzročilo izboljšanje zadovoljstva ljudi z lastnim življenjem. Tudi po nadaljnjih štirih letih raziskovanja so bili samoučinkovitost, fizična samopodoba in učinek na telo zelo stabilne lastnosti in spet so pokazale na vplivanje na življenjsko zadovoljstvo. Avtorji so zaključili, da je izboljšanje življenjskega zadovoljstva povezano s fizično aktivnostjo, saj le ta prinese izboljšanje samoučinkovitosti, fizične samopodobe in učinka na telo.

Glede na omenjene avtorje (Bandura, 1997; Biddle in Mutrie, 2008; Elavsky in drugi, 2005; Hoell, 2011; Pajares, 2005; Satow, 1999; po Slana, 2008; Tenenbaum in Hutchinson, 2001, 2004; po Tennenbaum in Hutchinson, 2007) se športna (vadbena, fizična) samoučinkovitost (ki jo opišem v nadaljevanju), ki jo razvijemo pri športni vadbi, lahko povezuje (transfer in generalizacija samoučinkovitosti) in vpliva na šolsko, socialno (opišem ju v nadaljevanju) ter splošno samoučinkovitost. Še enkrat pa bi poudarila, da generalizacija samoučinkovitosti v določeni meri torej obstaja, samoučinkovitost kot osebna poteza oziroma kot neka splošna značilnost posameznika pa po Banduri (1997) kot osnivalcu pojma samoučinkovitosti ne obstaja.

2.4.2 Športna (vadbena, fizična) samoučinkovitost

Samoučinkovitost, ki se navezuje na športno vadbo, različni avtorji različno poimenujejo. Vse definicije pa so si med seboj podobne in merijo oceno lastne samoučinkovitosti za športno vadbo. Marcus, Selby, Niaura in Rossi (1992) jo poimenuje vadbena samoučinkovitost, drugi (Robbins, Pender, Ronis, Kazanis in Pis, 2004; Zeynep, 2011) fizična samoučinkovitost, Cathcart (2009) v disertaciji omenja pojem športna samoučinkovitost.

Vadbena samoučinkovitost je definirana kot zaupanje posameznika za vztrajanje v vadbi v različnih situacijah (Marcus in drugi, 1992). Fizična samoučinkovitost je zaupanje posameznika, da ima sposobnosti za izvedbo fizične aktivnosti kljub oviram (Zeynep, 2011). V nadaljevanju bom uporabljala le termin športna samoučinkovitost. Poleg omenjenih definicij pa je potrebno bolj podrobno razložiti kompleksno povezavo samoučinkovitosti in športne vadbe.



Slika 3: Povezava samoučinkovitosti in športne vadbe (McAuley in Blissmer, 2000)

Ocena samoučinkovitosti lahko vpliva na fizično aktivnost (samoučinkovitost kot determinanta fizične aktivnosti); samoučinkovitost je lahko rezultat (izid) fizične aktivnosti; na oceno samoučinkovitosti pa je možno vplivati tudi preko interveniranja (intervence na samoučinkovitost).

2.4.2.1 Športna samoučinkovitost kot determinanta fizične aktivnosti

Športnikove spretnosti vključujejo veliko več kot le obvladovanje tehnike določenega športa. Že Bandura (1997) je zapisal, da športni uspeh ne zahteva le fizičnih sposobnosti, ampak so tudi kognitivni faktorji tisti, ki igrajo pomembno vlogo pri športnikovem razvoju in funkcioniranju. Športna samoučinkovitost določa, kateri šport bo posameznik izbral in koliko bo v izbrani športni panogi napredoval. Samoučinkovitost vpliva na samo participacijo v športni aktivnosti (Biddle, Hagger, Chatzisarantis in Lippke, 2007; Biddle in Mutrie, 2008). Če posameznik meni, da je zmožen zahtevne telesne vadbe, bo to navadno resnično zmožel (Barborič, 2005a). Različne študije (Marcus in drugi, 1992; Martens, 1987; po Cathcart, 2009; Tušak, 1999) so pokazale, da športna samoučinkovitost vpliva na športni uspeh posameznika. Razlog za takšen vpliv samoučinkovitosti na športno aktivnost pa Biddle in drugi (2007) pripisujejo značilnostim športne vadbe. Samoučinkovitost vpliva na vedenja, ki so povezana z naporom, potencialnimi ovirami in samoregulacijo. Športna vadba zahteva podobne elemente: planiranje, napor, obvladovanje ovir. Enostavna vedenja, kot je na primer umivanje zob, zato navadno niso povezana z občutki samoučinkovitosti.

Glede na višino športne samoučinkovitosti se oblikuje določeno vedenje v športu. Športnik z visoko športno samoučinkovitostjo bo sprejel tveganje kot del poti k uspehu, prejšnje izkušnje (tudi neuspehe) bo ovrednotil, se iz njih učil in jih uporabil kot motivatorje za prihodnost. Ločil bo prejšnje rezultate od sedanjih poizkusov in se osredotočil le na sedanjo situacijo. Športnik z nizko stopnjo športne samoučinkovitosti pa bo tveganja, tekmovanja in socialno ter emocionalno žrtev športne vadbe sprejel z odporom. Iz prejšnjih izkušenj se ne bo učil in bo osredotočen na napake iz preteklosti, kar bo vplivalo na njegov športni neuspeh (Burke in Orlick, 2003).

2.4.2.2 Spreminjanje športne samoučinkovitosti pri športnikih

Večja raziskanost uporabe strategij spreminjanja športne samoučinkovitosti se v primerjavi z rekreativci pojavlja pri športnikih. Zato se navedene strategije nanašajo na spreminjanje športnikove športne samoučinkovitosti. Sklepam lahko le, da tudi rekreativci uporabljajo te strategije.

Raven športne samoučinkovitosti je mogoče glede na vire samoučinkovitosti tudi spreminjati (Biddle in Mutrie, 2008; Pajares, 2005; Tušak, 1999). Na dvig športne samoučinkovitosti vpliva vsak pozitiven rezultat na treningu ali tekmi, zgledi drugih uspešnih športnikov, verbalno prepričevanje oziroma samoprepričevanje in dvig fiziološkega vzburjenja.

Pomembno je, kako se športnik pogovarja s seboj, kaj misli, kaj si želi. Različna iracionalna prepričanja ovirajo uspešnost športnika (na primer generalizacija na osnovi enega poskusa). Pomembno vlogo pri grajenju športne samoučinkovitosti imajo trenerji, ki ob zavedanju pomena visoke športne samoučinkovitosti pri športnikih, z različnimi pristopi vplivajo na njen razvoj. To prinese dolgoročne učinke na posameznikov športni uspeh (Cathcart, 2009). Pristope, ki vplivajo na spreminjanje športnikove samoučinkovitosti, sem glede na vire samoučinkovitosti združila v tabelo. Vsi v tabeli 1 omenjeni pristopi so usmerjeni k motiviranju športnika na srednje oziroma daljše časovno obdobje.

Tabela 1: Pristopi, ki vplivajo na spreminjanje športnikove samoučinkovitosti

Vir samoučinkovitosti	Pristop
lastne izkušnje	športno treniranje; športni uspehi; omogočanje doseganja uspeha; vizualizacija; imaginacija
nadomestne izkušnje	opazovanje drugih športnikov, samega sebe, trener kot model
prepričevanje	samogovor, povratna informacija
somatska in čustvena stanja	tehnika asociacij, tehnika disociacij,

Pristopi, ki spadajo pod kognitivne strategije, so: tehnika asociacij in disociacij, samogovor, imaginacija, vizualizacija. Kognitivna strategija pomeni, kaj posameznik razmišlja. Študije (Williams in Leffingwell, 2000; Greenspan in Feltz, 1989; po Barborič, 2005b) so pokazale, da uspešni športniki uporabljajo bolj učinkovite kognitivne strategije kot manj uspešni športniki.

Tehnika asociacij in tehnika disociacij

Tehnika asociacij športnika usmerijo na telesni "feedback", pri čemer skuša športnik vzdrževati vitalnost telesnih faktorjev skozi tekmo.

Tehnika disociacije nasprotno od tehnike asociacij športnike usmerja k vsemu drugemu kot osredotočenosti na telesno stanje. Le ta v času športnega udejstvovanja prinaša občutke dolgočasje in bolečin iz telesa. Zato športnik sledi zunanjim dražljajem. Še posebej učinkovita so doživetja, ki so čustvena in lepa. Spomine zaradi prijetnih občutkov, ki spremljajo takšna

doživetja, športnik lahko obudi. Prav tako imajo takšni spomini pomirjajoč in krepien učinek zaradi spremljajočih močnih čustev. Primer uporabe tehnike disociacij bi bila osredotočenost tekača na maratonu na rešitev matematičnega problema (Tušak, 1999).

Samogovor

Samogovor je opisan kot glasen ali tihi govor posameznika samemu sebi. Samogovor je notranje besedno prepričevanje. »Je notranji dialog, s katerim posameznik interpretira čustva in zaznave, uravnava in spreminja ocene in prepričanja, si daje navodila in se ojačuje« (Barborič, 2005b, str. 186). Preko mišljenja se lahko spremeni vedenje. Pri tej strategiji se izzovejo pozitivne misli in čustva, zaupanje vase in uspešen rezultat (Kajtna in Jeromen, 2007; Tušak, 1999). Če pa je samogovor uporabljen neprimerno (npr. negativni samogovor), potem lahko izzove slab športni nastop.

Nekaterim športnikom pomaga ne le miselno, pač pa glasno ponavljanje teh izjav. Gre za stavke (spomni se pospešiti na klancu), fraze (hitreje sedaj) ali samostojne besede (dihaj) (Hardy, Gammage in Hall, 2001). Samogovor je namenjen samemu sebi in ni naslovljen na druge. Sklada se s tretjim virom samoučinkovitosti; besednim prepričevanjem, za katerega je potrebno imeti določene spretnosti (npr. strokovnost prepričevalca). Hardy (2006) meni, da so vrhunski športniki tisti, ki te spretnosti imajo. Za večji učinek športniki pogosto uporabljajo kombinacijo samogovora in vizualizacije (Hardy, 2006).

Obstaja več vrst samogovora: pozitivni, negativni in nevtralni. Pozitivni samogovor posameznika spodbuja in usmerja k uspehu, saj vsebuje stavke kot so npr. Dober si bil, ponovi takšen uspeh!, Odlično ti gre! Pozitiven samogovor ima dve funkciji: daje navodila in je motivacijski (Hardy, 2006). Samogovor, ki daje navodila (ang. *instructural self-talk*), vsebuje govor o spretnostih, tehniki in fizični moči. Motivacijski samogovor (ang. *motivational self-talk*) ima tri značilnosti: sprostitvev; se miselno pripraviti, osredotočiti in si zaupati; vztrajati in stremeti k zastavljenim ciljem.

Negativni samogovor je samokritičen in predstavlja nezmožnost uspeha. Vsebuje stavke kot so npr. To je pretežko! Ne bo mi uspelo! Pri športniku se neredko pojavlja. Pojavi se nenadoma preko izkušenj in ga je težko preusmeriti. Glavne kategorije negativnih misli so: zaskrbljenost zaradi nastopa, nezmožnost odločanja zaradi veliko različnih možnosti, preokupiranost zaradi fizičnih znakov, ki so posledica stresa, razmišljanje o posledicah slabega nastopa, misli o neustreznosti, lahko tudi samokritika ali samo-krivda (Tušak in Faganel, 2004). Za preusmeritev negativnih misli se je najprej potrebno teh mislih zavedati.

Kasneje se lahko uporabljata tehniki, ki preusmerita negativni samogovor v pozitivnega. To sta tehnika zaustavljanja in tehnika razumnega razmišljanja (Tušak in Faganel, 2004). Tehnika zaustavljanja se uporabi tako, da si ob negativnih mislih rečeš stop in jih nadomestiš s pozitivnimi. Tehnika razumnega razmišljanja pa se uporabi, ko tehnika zaustavljanja ni uspešna. Takrat je potrebno nasprotje neproduktivnega prepričanja podkrepiti z vizualnim vidikom situacije. Negativni samogovor pa je lahko tudi stimulator, in sicer v primeru, ko športnik negativni samogovor interpretira kot izziv in ne kot nekaj negativnega (Hardy, Gammage in Hall, (2001).

Nevtralni samogovor ni niti pozitiven niti negativen. Gre za misli, ki niso povezane s športno tekmo, na primer maratonec si med tekom poje pesem. To je povsem nepovezano s tekom, a pri njemu lahko zbija dolgočasje in mu ohranja ritem teka (Hardy, Gammage in Hall, (2001).

Vizualizacija

Pomeni, da »v mislih "narišemo" sliko« (Kajtna in Jeromen, 2007, str. 93). Vrhunski športniki uporabljajo vizualizacijo pred tekmo, da bi izboljšali svojo predstavo. Vizualizacija prinese uspeh, če je natančna. V nasprotnem primeru nastop ovira (Burke in Orlick, 2003).

Imaginacija

Imaginacija je realno zavedanje simbolične senzorne izkušnje, ki jo je povzročil odsotni dražljaj. Namesto mišljenja v besedah gre za mišljenje v podobah. Imaginacija predstavlja več kot le vizualizacijo, čeprav je ravno vid tisti, ki navadno predstavlja najmočnejši element predstave (Kajtna in Jeromen, 2007). Pri imaginaciji so vključeni vsi čuti: vid, sluh, tip, okus, voh in zavedanje telesa. Igralec tenisa se na primer vidi kako se giblje po igrišču, sliši žogico, ki se odbije od tal, čuti mišice ob serviranju ipd. Uporablja se med in zunaj vadbe, pred, med in po tekmi ter pri rehabilitaciji. Uporablja se tudi zunaj vadbe in tekmovanj: v šoli, doma in na delu (Barborič, 2005b).

Poleg kognitivnih strategij na spreminjanje športne samoučinkovitosti športnika vpliva tudi *trener*. Športniki (Tušak, 1999) in trenerji (Chelladurai, 2007) se ob številnih raziskavah zavedajo vpliva športne samoučinkovitosti na njihovo športno vadbo oziroma športni uspeh. Cathcart (2009) je izvedel raziskavo o prisotnosti značilnosti teorije samoučinkovitosti v treniranju dveh uspešnih (njihovi varovanci so uspešni in imajo visoka stopnja prepričanja, da bodo uspešni) trenerjev. Ugotovil je, da trenerja razvijata športno samoučinkovitost na

različne načine: tekmovalcem omogočita lastne izkušnje (tekmovalci poznajo vsak detajl pred tekmo, nešteto krat trenirajo vsak gib, da ga lahko izvajajo brez razmišljanja, trener na treningu simulira tekmo), uporabljata tehniko prepričevanja (naslednje leto boš zmagal) in opazovanje (preko posnetka se športniki opazujejo in izboljšujejo).

Trener lahko na različne načine vpliva na spreminjanje športne samoučinkovitosti. Bandura (1997) pravi, da je samoučinkovitost posledica preteklih izkušenj v zvezi z nastopom. Zato je razumljivo, da trenerji s stalnimi ponovitvami oziroma "drilom", skušajo povečati zaupanje svojih varovancev (Tušak, 1999).

Trener postavlja svoje varovance v situacije, kjer so lahko uspešni. Tako lahko športniki zgradijo zaupanje vase. Vseeno pa trener ne oblikuje le takšnih situacij, pač pa se bolj izogiba prezgodnjemu soočanju športnika s situacijami, kjer je lahko neuspešen (Cathcart, 2009).

Trener je pomemben tudi kot model (Tušak, 1999, 2001). Trener mora biti pozitiven in sposoben reakcije na situacije. Vesti se mora kot športnik. Prav tako je pomembna trenerjeva ocena lastne samoučinkovitosti, saj le ta prav tako vpliva na tekmovalce. Samozaupljivi učitelji pomagajo krepiti samoučinkovitost učencev in obratno.

Pri zviševanju športne samoučinkovitosti je pomembna tudi trenerjeva podpora. Ta se kaže v pohvali športnikovega talenta in spretnosti, izražanju zaupanja v športnikovo sposobnost športnega uspeha in spodbujanje športnika k še večjim naporom (Chelladurai, 2007). Pomembno vlogo imajo trenerji tudi pred tekmami in sicer z govori (ang. *pre-game speech*) (Vargas-Tonsing, 2009). Športnikom povedo, da je vsaka tekma nov začetek in da se naj osredotočijo le na tekmo.

Trenerji usmerjajo športnikove misli z oblikovanjem podciljev in ciljev. Preko podciljev se posameznikom cilj zdi bolj dosegljiv, povratna informacija je preko podciljev bolj pogosta in lastni cilji ter podcilji so bolj učinkoviti (Pajares, 2005). Tekmovalci tako z doseganjem podciljev in kasneje ciljev dvignejo nivo samoučinkovitosti, kar pripelje do boljših rezultatov. Slabše pa je, če trener ne postavlja podciljev, ciljev oziroma postavlja slabe cilje (Tušak, 1999). Tušak (2001) pove, da morata cilje oblikovati tekmovalec in trener skupaj, cilji morajo biti razdeljeni na podcilje, cilji morajo biti dosegljivi in atraktivni. Brez povratne informacije trenerja in refleksije tekmovalca o doseganju ciljev pa so tudi postavljeni cilji brez pomena.

Trenerji športniku pomagajo tudi ob porazih, saj je dokazano, da neuspeh na tekmovanju povzroči znižanje samoučinkovitosti (Tušak, 1999). Povratno sporočilo o slabem športnem nastopu mora biti posredovano z napotki trenerja, ki morajo zajemati tudi pozitivno povratno

informacijo (ang. *feedback*). Le ta mora biti izvedena v času treninga oz. vadbe in tudi v času same tekme (Bodey, Schaumleffel, Zakrajsek in Joseph, 2009; Vargas-Tonsing, 2009).

Samoučinkovitost ima tako pomembno vlogo v športu. Športniki lahko preko kontrole svojih misli, opazovanja samega sebe, vplivanja drugih športnikov in trenerja vplivajo na višjo stopnjo športne samoučinkovitost, ki doprinese k boljšemu športnemu nastopu. Ali še drugače, opisano vplivanje športnika in drugih na lastno športno samoučinkovitost se odraža tudi v izboljšanjem športnem nastopu, ki posledično prinese višjo športno samoučinkovitost.

2.4.2.3 Športna samoučinkovitost kot izid fizične aktivnosti

Tako pri rekreativcih kot pri športnikih prihaja zaradi fizične aktivnosti do povišanja športne samoučinkovitosti. Študije (Buckworth in Dishman, 2007) so pokazale, da že samo udeleževanje v športni vadbi vpliva na dvig športne samoučinkovitosti. Študentom, ki so se prenehali ukvarjati s športno vadbo, se je športna samoučinkovitost po šestih mesecih športne neaktivnosti znižala. Medtem ko je športna samoučinkovitost študentov, ki so ostali redno športno aktivni, ostala nespremenjena. Učinke športne rekreacije na self-koncept in/ali samopodobo so opisali tudi Sanstroem in Morgan (1989, po Pinter, 2005b) in Sanstroem, Harlow, Gemma in Osborne (1991, po Pinter, 2005b). Ugotovili so, da so bile s športno rekreacijo povzročene spremembe v merljivih fizičnih značilnostih (na primer mišična moč), posledično pa je prišlo do dviga sodb o fizični samoučinkovitosti.

Tudi Marcus in drugi (1992) so merili stopnjo vadbene samoučinkovitosti in sicer pri zaposlenih. Ugotovili so, da imajo zaposleni, ki še niso začeli s športno aktivnostjo, manj zaupanja v svoje sposobnosti za vadbo kot tisti zaposleni, ki so redno športno aktivni.

V raziskavi, ki so jo izvedli Robbins in drugi (2004), so merili fizično samoučinkovitost mladostnikov pred in po vadbi na tekalni stezi. Njihov namen je bil ugotoviti, kako se spreminja fizična samoučinkovitost glede na težavnost športne vadbe. Ugotovili so, da je bila fizična samoučinkovitost pri nižjem naporu višja tako pri dekletih kot pri fantih. Iz tega lahko sklepamo, da glede na to, kako mladostnik zaznava težavnost vadbe, toliko visoko meri tudi svojo fizično samoučinkovitost. Sklepamo lahko tudi, da se fizična samoučinkovitost glede na vrsto vadbe spreminja.

Po pregledu literature in raziskav, ki nakazujejo možnost vplivanja na športno samoučinkovitost športnikov, bi povzela še pomembno opombo Bandure (1997). Pravi, da sta dve vrsti samozaupanja: ena izvira iz prepričanja v sposobnosti, druga pa iz samih sposobnosti. Zato je potrebno razvijanje tako prve kot druge.

2.4.3 Socialna samoučinkovitost

Pri razširitvi definicije samoučinkovitosti na socialne interakcije (Bandura, Barbaranelli, Caprara in Pastorelli, 1996), je socialna samoučinkovitost definirana kot pričakovanje posameznika, da lahko prevede svoje cilje v akcije vzpostavljanja in vzdrževanja odnosov v šolskih in socialnih okoljih. Na primer tisti, ki ne zaupajo v lastne socialne sposobnosti, pričakujejo osmešenje oziroma zavračanje drugih, še preden navežejo kontakt. Tisti, ki pa zaupajo v svoje socialne sposobnosti, pričakujejo tudi ugodne socialne stike. Socialna samoučinkovitost se torej kaže v interakcijah in pomaga posamezniku doseči uspešne socialne odnose (Zeynep, 2011). Tudi drugi avtorji definirajo socialno samoučinkovitost podobno.

Gecas (1989) jo opiše kot posameznikovo prepričanje, da je sposoben sprožiti socialni stik in oblikovati nova prijateljstva. Bacchini in Magliulo (2003) pa socialno samoučinkovitost definirajo kot »sposobnosti glede vrstniških odnosov, samoodločnosti in prostočasnih socialnih aktivnosti«. Tudi Satow in Schwarzer (2003; po Slana, 2008) opisujeta to vrsto samoučinkovitosti kot zaupanje v lastne sposobnosti socialnega vedenja ne glede na socialne ovire. Socialna področja, kjer se mladostniki dokazujejo, so: širjenje svojih interesov in prepričanj v skupini, sposobnost družbeno sprejemljivega uravnavanja jeze in stresa, komunikacija z drugimi in oblikovanje socialnih stikov.

Šport vpliva na socialno učinkovitost preko vključenosti posameznika v športno ekipo. Znotraj ekipe je namreč potrebno sodelovanje, spoštovanje drugih članov ekipe in pravil vedenja (Zeynep, 2011). Športna vadba spada med socialne aktivnosti, ki izboljšajo kvaliteto življenja (Zeynep, 2011). Allison in drugi (2005) so v študiji dokazali negativno povezavo med športno aktivnostjo in težavami socialnega delovanja. Raziskovali so vpliv športne vadbe na mladostnikovo socialno funkcioniranje. Zaključili so, da športna vadba vodi k izboljšanju socialnega delovanja ali socialno delovanje vodi k zvišanju vključenosti v športno dejavnost. Tudi Hoell (2011) je potrdila, da so športniki v primerjavi z nešportniki sposobni vzdrževati zdrave odnose z vrstniki. Šport naj bi namreč učil, kako izražati sebe, kako se uveljavljati, kako prenašati bolečino in kako zmanjševati zaskrbljenost. Šport naj bi učil socialnih spretnosti in vrednot, vrstniških odnosov, skupinskih spretnosti in pozitivnega odnosa z odraslimi modeli. V športu so pomembni modeli socialnega vedenja za posameznika trenerji (Vargas-Tonsing, 2009; Tušak, 2001). Na športnikovo socialno učinkovitost vplivajo preko lastnega obnašanja na treningih in tekmah, preko pogovorov z drugimi športniki, starši in nasprotnimi ekipami (Vargas-Tonsing, 2009).

V nasprotju z omenjeni avtorji pa drugi avtorji (Chen, Snyder in Magner, 2010) opozarjajo, da lahko športna vadba povzroči pomanjkanje socialnega življenja in izkušenj. Športniki namreč veliko časa preživijo na treningih in jim tako zmanjka časa ter energije za druženje. Na to opozarja tudi Tušak (2001), ki pravi, da mora imeti mladostnik poleg športne vadbe čas tudi za druge prostočasne aktivnosti. Drugače športna vadba posameznika v razvoju zadržuje in ne spodbuja. Kljub omenjenemu pomisleku o pozitivnemu vplivanju športne vadbe na socialni razvoj posameznika pa so že omenjeni in tudi drugi (Buckworth in Dishmann, 2007) avtorji raziskali številne ugodnosti športne vadbe na socialni razvoj posameznika.

Posamezniki, ki imajo višjo socialno samoučinkovitost so tudi bolj verjetno socialno spretnejši. Športno vadbo večina navedenih avtorjev opisuje kot ugoden vpliv za socialno delovanje posameznika. Zato lahko sklepam na razliko v socialni samoučinkovitosti športnikov in rekreativcev ter tistih mladostnikov, ki se s športom ne ukvarjajo (oziroma se s športno vadbo ukvarjajo le pri športni vzgoji). Zakaj pa je tako pomemben razvoj socialne samoučinkovitosti, nakazuje še spodnje dejstvo.

Socialna samoučinkovitost se povezuje s šolsko samoučinkovitostjo. Zadovoljivi odnosi in socialna podpora šolarjem omogočijo, da čutijo, da lahko odrasle in vrstnike vprašajo za pomoč. Hkrati pa šolarji dojemajo šolsko okolje bolj prijazno (Bandura in drugi, 1996).

2.4.4 Šolska samoučinkovitost

Veliko časa je bila inteligentnost tista, ki je bila zaznana kot najbolj močan kognitivni napovedovalec uspeha. Temu danes ni več tako, saj je bilo ugotovljeno, da šolska samoučinkovitost močno in neodvisno prispeva k napovedovanju šolskega uspeha. Samoučinkovitost razloži četrtno variance v napovedi šolskega uspeha. Zato ni pomembno le kako sposoben si, pomembno je tudi prepričanje o lastni sposobnosti (Pajares, 1996).

Šolska samoučinkovitost kaže sposobnost posameznika za lastno učenje, obvladovanje učnih predmetov in izpolnjevanje osebnih, starševskih ter mladostniških šolskih pričakovanj (Bacchini in Magliulo, 2003). Šolska samoučinkovitost vpliva na motivacijo za učenje, na samo učenje in šolski uspeh. Šolarji, ki imajo visoko šolsko samoučinkovitost, se v primerjavi s tistimi, ki imajo nizko šolsko samoučinkovitost, bolj trudijo, dlje vztrajajo, vztrajajo kljub težavam, so optimistični in imajo nižjo stopnjo anksioznosti in tako dosežejo več. Uporabljajo tudi več miselnih in metakognitivnih strategij ter imajo učinkovit sistem samoregulacije. Uspešni so pri šolskem delu in domačih nalogah (Pajares, 2005).

Zaznavanje lastne samoučinkovitost je še posebej pomembno pri srednješolcih, saj imajo pri šolanju na izbiro več možnosti. Izbirali bodo tiste možnosti, za katere menijo, da bodo uspešni in obratno. Vseeno pa je pomembna usklajenost med samoučinkovitostjo, sposobnostmi in znanjem. Samoučinkovitost odloča, kaj bodo posamezniki naredili s svojimi sposobnostmi in znanjem. A na podlagi stopnje samoučinkovitosti ne smemo takoj sklepati na izid določenega vedenja. Lahko pa predvidimo, kakšen izid bo pričakoval tisti, ki ima visoko oz. nizko samoučinkovitost. Šolarji, ki zaupajo v svoje učne sposobnosti, pričakujejo dobre ocene, medtem ko tisti, ki si v te ne zaupajo še preden pišejo test, pričakujejo nizke ocene (Pajares, 2005).

Vključenost v športno vadbo ugodno vpliva na šolsko uspešnost, saj je bilo pri športno aktivnih najdenih veliko pozitivnih šolskih spretnosti. Športniki so bolj pogosto vključeni v šolske aktivnosti kot nešportniki. Prav tako športniki bolj pogosto kot nešportniki prenašajo naučene delovne spretnosti in delovno etiko na druga področja življenja, na primer v šolanje. Športniki se od nešportnikov razlikujejo tudi s postavljanjem ciljev, sprotnim učenjem in točnostjo (Chen, Snyder in Magner, 2010; Eide in Ronan, 2001). Postavljanje ciljev, sprotno učenje (ki dajejo sprotne povratne informacije učencem) in točnost (ki vpliva na pozitivne odzive učiteljev) dvigujejo šolsko samoučinkovitost športnikov. Tudi Pišot in Zurc (2003) sta v raziskavi vplivanja športa na šolski uspeh otrok prišla do podobnih rezultatov. Športno aktivni otroci so imeli višji šolski uspeh kot tisti, ki se s športom ne ukvarjajo. Hkrati sta

dokazala tudi višji šolski uspeh tistih otrok, ki nek šport trenirajo, kot tistih, ki se s športom ukvarjajo v neorganizirani obliki.

Druge študije (Miller, Melnick, Barnes, Farrel in Sabo, 2005) so pokazale nasprotno: šport negativno vpliva na šolski uspeh. Slednje naj bi se kazalo v slabšem šolskem uspehu, neupravičenemu izostajanju od pouka in manjšem številu učencev, ki zaključijo šolanje. Športna vadba posamezniku lahko odvzame veliko časa in energije, zato trpi šolski uspeh mladostnika. Kljub temu, da Chen, Snyder in Magner (2010) menijo, da ima šport pozitiven vpliv na posameznika, pa opozarjajo, da vpliv, ki ga bo imel šport na posameznika, ne more biti točno determiniran. Tako lahko šport po njihovem mnenju na šolski uspeh deluje zaviralno ali spodbujajoče. Kako bo deloval, je odvisno od vsakega posameznika (njegove športne identitete in vzrokov za vključenost v športno vadbo).

Glede na konfliktno razumevanje vpliva športa na šolsko delo sta Sibley in Etnier (2003; bo Biddle in Mutrie, 2008) preko meta študije raziskala 44 študij, navezujočih se na omenjeni konflikt. Rezultati meta študije so odkrili pozitivno korelacijo fizične aktivnosti in kognitivnega delovanja pri otrocih od četrtega do osemnajstega leta. Pozitiven vpliv se je kazal pri vseh udeležencih (zdravih, duševno bolnih, tistih, s fizičnimi ovirami) in ne glede na vrsto fizične aktivnosti (na primer aerobika ali tek). Do omenjenega konfliktnega razumevanja med različnimi raziskavami naj bi po njunem mnenju prihajalo zaradi težav z meritvami, premajhnih vzorcev in slabše kontrole spremenljivk.

Posamezniki, ki so vključeni v športno vadbo, imajo glede na omenjene raziskave večjo verjetnost boljšega učnega uspeha. Pri šolarjih, ki imajo višjo šolsko samoučinkovitost, je tudi večja verjetnost boljšega učnega uspeha. Zato lahko sklepam, da obstaja razlika v šolski samoučinkovitosti med športniki in rekreativci ter tistimi mladostniki, ki se s športno vadbo ne ukvarjajo (oziroma se z njo ukvarjajo le pri športni vzgoji v šoli).

2.4.5 Samoučinkovitost in spol

Glede vplivanja spola na oceno samoučinkovitosti prihaja do zelo različnih ugotovitev. Anderman in Young (1994), Meece in Jones (1996) (po Schunk in Meece, 2006) in Gecas (1989) so ugotovili, da imajo moški višjo samoučinkovitost. Medtem pa sta Britney in Pajares (2001; po Schunk in Meece, 2006) ugotovila, da so dekleta tista, ki imajo višjo samoučinkovitost. Gecas (1989) navaja, da imajo fantje višjo samoučinkovitost zaradi kulturnih razlik med spoloma. Fantje se v primerjavi z dekleti opisujejo kot močne, energične, ambiciozne in sposobne nadzorovati zunanje okolje. Dekleta pa so bolj nemočna v situacijah, kjer se je potrebno dokazati. Opisujejo se bolj kot radodarne, premišljene in občutljive. Opisi fantov imajo tako v primerjavi z dekleti več značilnosti učinkovitosti in instrumentalnosti. A v zadnjem času se spolne razlike vse bolj izenačujejo oziroma spreminjajo (Bohanec in drugi, 1997). S spreminjanjem ustaljenih spolnih razlik pa se spreminja tudi položaj žensk v športu. Prihaja do vse večjega izenačevanja med športniki in športnicami tako pri vrednotenju športov, nagradah, kriterijih ocenjevanja, kot tudi pri lastnostih in značilnostih, ki so pomembne za športni uspeh. Športnice tako postajajo vse bolj agresivne, dominantne in storilnostno usmerjene (Bohanec in drugi, 1997).

Tudi pri drugih raziskavah so se pokazale različne razlike in tudi odsotnost razlik med spoloma. V raziskavi, ki sta jo izvedla Bacchini in Magliulo (2003), so imela dekleta v primerjavi s fanti višjo šolsko samoučinkovitost; pri spolu pa do razlik glede socialne samoučinkovitosti ni prišlo. Tudi Zeynep (2011) med fanti in dekleti ni našel razlik v socialni samoučinkovitosti. Meni, da do tega prihaja, ker tako fantje kot dekleta sodelujejo v športu zaradi druženja in sklepanja prijateljstev. Medtem pa sta Satow in Schwarzer (2003; po Slana, 2008) ugotovila višjo socialno samoučinkovitost pri dekletih in višjo šolsko samoučinkovitost pri fantih.

Miller in drugi (2005) so dokazali, da šport bolj odločilno vpliva na dekleta kot na fante in da imajo zato dekleta višji šolski uspeh. Pišot in Zurc (2003) pa razlik v učnem uspehu deklet in fantov, ki se ukvarjajo s športom, nista ugotovila. Prav tako Hoell (2011) razlik v splošni samoučinkovitosti med športniki in nešportniki glede na spol ni našla.

Tako so različne raziskave dale različne odgovore o vplivanju spola na samoučinkovitost, pa naj si gre tako za splošno kot šolsko in socialno samoučinkovitost.

3 EMPIRIČNI DEL

3.1 Opredelitev raziskovalnega problema

Športna vadba vpliva na številna področja mladostnikovega življenja (Tušak, 2001). Vpliva tako na njegovo telesno kot duševno zdravje in s tem na njegovo zadovoljstvo ter uspešnost v življenju. Pojavljajo pa se razlike pri vplivanju rekreativnega in vrhunškega športa na mladostnikov razvoj (Kajtana in Tušak, 2005) in s tem na samoučinkovitost. Samoučinkovitost je posameznikova ocena lastne učinkovitosti in vpliva tako na kognitivne, motivacijske, čustvene kot selektivne procese posameznika (Bandura, 1997). Raven samoučinkovitosti je mogoče tudi spreminjati in sicer z uporabo kognitivnih strategij (Biddle in Mutrie, 2008; Pajares, 2005).

Še posebno v mladostništvu, ki je obdobje polno prelomov in odločitev za usmeritev razvoja posameznika, je ocena samoučinkovitosti za mladostnika ključnega pomena (Pajares, 2005). Vpliv samoučinkovitosti na mladostnika je torej ogromen, zato je pomembno, če se športno aktivni mladostniki v primerjavi s športno neaktivnimi mladostniki v oceni samoučinkovitosti razlikujejo.

3.2 Cilji raziskave

Cilj raziskave je raziskati razlike v oceni splošne, socialne in šolske samoučinkovitosti pri mladostnikih, ki so vključeni v športno vadbo (imenujem jih športniki in rekreativci) in tistih, ki so v športno vadbo vključeni le v okviru športne vzgoje (imenujem jih nešportniki). Pri tem me zanima uporaba kognitivnih strategij in splošni učni uspeh pri mladostnikih, ki so športniki, rekreativci ali nešportniki. Raziskala bom tudi vpliv spola na pojavljanje morebitnih razlik med mladostniki, ki so športniki, rekreativci ali nešportniki.

3.3 Raziskovalne hipoteze

H1: V zaznavanju splošne, šolske in socialne samoučinkovitosti obstajajo statistično pomembne razlike med dijaki, ki so športniki, rekreativci ali nešportniki.

H2: Med dijaki, ki so športniki, rekreativci ali nešportniki, obstajajo statistično pomembne razlike glede uporabe kognitivnih strategij.

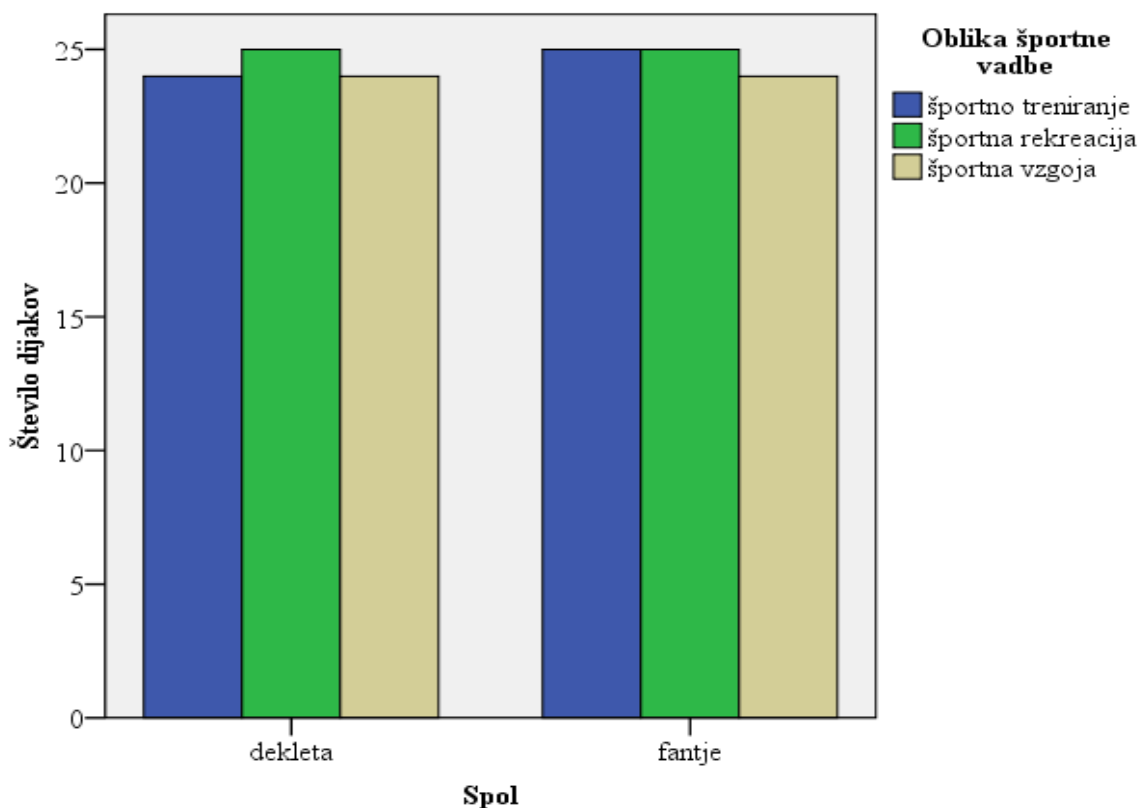
H3: Med dijaki, ki so športniki, rekreativci ali nešportniki, prihaja do statistično pomembnih razlik v splošnem učnem uspehu.

H4: V zaznavanju splošne, šolske in socialne samoučinkovitosti ne obstajajo statistično pomembne razlike glede na spol dijakov.

3.4 Raziskovalna metodologija

3.4.1 Opis vzorca

Vzorec je neslučajnostni namenski. V raziskavo je bilo vključenih 147 mladostnikov, ki v šolskem letu 2012/2013 obiskujejo 3. (62 dijakov) in 4. (85 dijakov) letnik Gimnazije Šentvid, gimnazije v Postojni in gimnazije v Ilirski Bistrici. Na Gimnaziji Šentvid je bilo anketiranih 46 dijakov, na gimnaziji v Postojni 91 dijakov in na gimnaziji v Ilirski Bistrici 10 dijakov. Po spolu in obliki športne vadbe so bili dijaki čim bolj izenačeni (slika 4). V raziskavo je bilo vključenih 73 (49, 7%) deklet: 24 (16,3%) športnic, 25 (17%) rekreativk, 24 (16,3%) nešportnic, in 74 (50,3%) fantov: 25 (17%) športnikov, 25 (17%) rekreativcev in 24 (16,3) nešportnikov.



Slika 4: Stolpčni grafikon za frekvenčni prikaz ukvarjanja z določeno obliko športne vadbe glede na spol

3.4.2 Raziskovalni instrument

Raziskovalni instrument je anketni vprašalnik (glej prilogo 3). Začetek anketnega vprašalnika sestavlja uvodni del, ki vključuje predstavitev avtorice in raziskave. Sledijo navodila za reševanje anketnega vprašalnika in zahvala za sodelovanje pri raziskavi. V nadaljevanju je anketni vprašalnik razdeljen na dva dela, pri čemer prvi del vsebuje tako zaprta kot odprta vprašanja, drugi del pa le zaprta vprašanja. Prvi del določa izbiro spola, splošnega učnega uspeha v preteklem šolskem letu 2011/2012, oblike športne vadbe (športno treniranje in športna vzgoja; športna rekreacija in športna vzgoja; športna vzgoja), s katero se anketiranci trenutno ukvarjajo. Glede na izbiro oblike športne vadbe sledita ne glede na odgovor še dve vprašanji. Zaključek prvega dela sestavlja vprašanje o uporabi kognitivnih strategij. To vprašanje je bilo tudi pilotsko testirano. Drugi del anketnega vprašalnika sestavljajo lestvice splošne (Jerusalem, & Schwarzer, 1981, po Slana, 2008), šolske in socialne (Jerusalem, & Schwarzer, 1999a; po Slana, 2008) samoučinkovitosti. Le te so deskriptivne in imajo 4-stopenjsko lestvico: nikakor ne drži (1), komajda drži (2), pretežno drži (3), popolnoma drži (4). Lestvica splošne samoučinkovitosti ima deset trditev, lestvica socialne samoučinkovitosti jih ima osem in lestvica šolske samoučinkovitosti ima sedem trditev. Lestvici splošne in socialne samoučinkovitosti sta sestavljeni iz pozitivnih trditev. Lestvica šolske samoučinkovitosti ima vse trditve razen pete, ki je negativna, pozitivne. Zanesljivost vseh treh lestvic samoučinkovitosti je bila preverjena s Cronbachovim koeficientom α . Zanesljivost lestvice splošne samoučinkovitosti znaša $\alpha = .61$. To je nekoliko manj kot zanesljivost $\alpha = .78$, ki jo je v svoji raziskavi pridobila Slana (2008).

Za lestvico socialne samoučinkovitosti je bil izračunan Cronbach koeficient $\alpha = .58$. V primerjavi z zanesljivostjo $\alpha = .60$ iz raziskave Slana (2008) gre za podobna rezultata.

Zanesljivost lestvice šolske samoučinkovitosti znaša $\alpha = .73$ in je v primerjavi z zanesljivostjo $\alpha = .63$, ki je bila ugotovljena v raziskavi Slana (2008), nekoliko višja. Glede na to, da znaša večina vrednosti zanesljivosti lestvic okoli .65 (Bucik, 1997; po Slana, 2008) lahko sklepam na zadostno zanesljivost vseh treh lestvic. Tudi primerjava dobljenih zanesljivosti z zanesljivostmi iz raziskave Slana (2008) poudari ustreznost zanesljivosti lestvic.

3.4.3 Postopek pridobivanja in obdelave podatkov

Podatke sem pridobila v mesecu novembru in decembru 2012 v treh šolah. Najprej sem navezala stik z Gimnazijo Šiška. Tam mi je svetovalna delavka dejala, naj ravnatelju pošljem prošnjo za izvedbo raziskave (glej prilogo 1). Le to sem nato istočasno poslala tudi na

Gimnazijo Šentvid (glej prilogo 1; prilagam le eno prošnjo, saj je prošnja za Gimnazijo Šentvid od prošnje za Gimnazijo Šiška različna le v nazivu šole). Na Gimnaziji Šiška mi je ravnatelj povedal, da raziskave tam ne bom mogla izvesti. Kot razlog je navedel, da glede na moje potrebe anketiranja na šoli ni dovolj dijakov. Nato sem po pogovoru z ravnateljem Gimnazije Šentvid navezala kontakt z športnim koordinatorjem te šole. Dogovorila sva se, da anketo na šoli lahko izvedem. Za mladoletne dijake sem sestavila soglasja staršev za sodelovanje dijakov v raziskavi (glej prilogo 2). Zaradi pridobitve dovolj velikega števila anketirancev sem v anketiranje poleg 3. letnikov vključila tudi 4. letnike. Kmalu za tem sem anketne vprašalnike in soglasja odnesla na šolo. Na željo šolskega koordinatorja sem le te pustila na šoli. Zmenili smo se, da jih razdelijo oni in da se oglasim čez teden dni. Po pretečenem času sem dobila vrnjenih 46 anket. Zato sem se odločila, da bom podatke poskušala pridobiti še na gimnaziji v Postojni. S svetovalno delavko te šole sva se dogovorili, da raziskavo lahko izvedem. Soglasij staršev za dijake, ki so mladoletni, na tej šoli niso zahtevali. Navezala sem stik s profesorico psihologije, ki se je z drugimi učitelji dogovorila o možnosti izvedbe ankete pri njihovih urah. Tako sem drugo šolsko uro anketne vprašalnike razdelila v dva razreda tretjih letnikov. Pred reševanjem sem podala tudi natančna navodila za reševanje in spodbudila k vprašanju, če dijaki česa ne bi znali izpolniti. Reševanje je bilo anonimno, potekalo je samostojno in sicer približno 10 minut. Glede na primanjkovalje določenih skupin anketirancev sem tretjo šolsko uro istega dne anketne vprašalnike razdelila še v tri razrede četrth letnikov. Struktura reševanja (navodila, čas, anonimnost in samostojnost) je ostala enaka kot prej. V obeh tretjih in treh četrth letnikih gimnazije v Postojni številčno prevladujejo dekleta, zato sem imela takrat skupaj 140 rešenih anket. Primanjkovalo mi je še deset anket, ki bi jih rešili fantje nešportniki. Profesorica psihologije mi je pomagala tako, da je na gimnaziji v Ilirski Bistrici razdelila še 10 vprašalnikov fantom nešportnikom.

Na treh šolah je bilo tako razdeljenih 150 vprašalnikov, katere sem pregledala in iz nadaljnje obdelave izključila 3 vprašalnike. Slednji so bili namreč izpolnjeni pomanjkljivo (cela lestvica ni bila izpolnjena, odgovori so bili obkroženi le za tri od sedmih kognitivnih tehnik) ali/in neresno (pri lestvicah so obkrožali le odgovor 3; povsod so izmenično obkrožali odgovor 2 in 3; pri vprašanju so obkrožili odgovora da in ne). V nadaljnjo obdelavo je bilo tako vključenih 147 vprašalnikov.

Pridobljeni podatki so bili obdelani preko programa SPSS (Statistical Package for the Social Sciences). Najprej sem pridobila frekvenčno porazdelitev vzorca po spolu in po udeležbi v določeni obliki športne vadbe (športno treniranje, športna rekreacija in športna vzgoja).

Nato sem s Cronbachovim koeficientom α preverila zanesljivost lestvic. Da pa sem slednje lahko izračunala, so morale biti vse trditve lestvic pozitivne ali negativne. Pri lestvici splošne in socialne samoučinkovitosti so bile vse trditve pozitivne. Pri lestvici šolske samoučinkovitosti je bila peta trditev negativna. Zato sem jo zaradi večine pozitivnih trditev pri vseh treh lestvicah spremenila v pozitivno. Tako so bile vse trditve vseh treh lestvic pozitivne in lahko sem izračunala Cronbach koeficient α .

Za preverjanje prve in četrte hipoteze sem trditve lestvic seštela ter uporabila Leveneov preizkus za preverjanje homogenosti varianc. Glede na dobljen preizkus sem uporabila še analizo variance oziroma t-test. Za bolj poglobljeno razumevanje rezultatov prve hipoteze je sledil izračun aritmetične sredine, minimalne in maksimalne vrednosti trajanja ukvarjanja s športnim treniranjem ali športno rekreacijo in Pearsonovega korelacijskega koeficienta. Nato je bil izveden izračun frekvenčne porazdelitve predhodnega (ne) ukvarjanja s športnim treniranjem oziroma športno rekreacijo. Glede na predhodno ukvarjanje s športom športnikov in rekreativcev sem izvedla še t-test o vseh treh vrstah samoučinkovitosti. Prav tako sem za tiste, ki se ukvarjajo s športom le pri športni vzgoji, izračunala frekvenčno porazdelitev predhodnega ukvarjanja s športno rekreacijo in/ali športnim treniranjem. Glede na omenjeno predhodno ukvarjanje te skupine mladostnikov s športom, sem pridobila tudi t-test o vseh treh vrstah samoučinkovitosti.

Pri preverjanju druge in tretje hipoteze sem uporabila hi-kvadrat preizkus, pri čemer sem morala zaradi zahtev za izračun hi-kvadrat preizkusa (nobena pričakovana frekvenca ne sme biti manjša od 1) združiti več kategorij. Za preverjanje druge hipoteze sem seštela uporabo kognitivnih strategij v tri kategorije. Uporaba kognitivnih strategij oziroma neuporaba pri negativnem samogovoru je pomenila eno točko, neuporaba kognitivnih strategij oziroma uporaba pri negativnem samogovoru je pomenila dve točki. Da bi preverila vpliv splošnega učnega uspeha na vse tri vrste samoučinkovitosti sem izvedla Leveneov preizkus in nato glede na rezultate analizo variance.

Za preverjanje četrte hipoteze sem uporabila Leveneov preizkus za preverjanje homogenosti varianc. Glede na dobljen preizkus sem uporabila še analizo variance oziroma t-test.

3.5 Rezultati obdelave podatkov in interpretacija

Hipoteza 1: V zaznavanju splošne, šolske in socialne samoučinkovitosti obstajajo statistično pomembne razlike med dijaki, ki so športniki, rekreativci ali nešportniki.

Tabela 2: Aritmetične sredine, standardni odkloni in test analize variance za preverjanje razlik v zaznavanju splošne, socialne ter šolske samoučinkovitosti dijakov glede na njihovo udeležnost v določeni obliki športne vadbe

oblika športne vadbe	športno treniranje		športna rekreacija		športna vzgoja		test analize variance		
	M	SD	M	SD	M	SD	df	F	p
vrsta samoučinkovitosti									
splošna	2.99	.37	2.89	.39	2.72	.49	2	4.24	.02
socialna	3.13	.34	3.12	.34	3.01	.45	2	1.52	.22
šolska	3.04	.38	2.92	.42	2.82	.48	2	3.18	.04

Točkovanje lestvice splošne samoučinkovitosti lahko poteka na dva načina (Schwarzer, 2008; po Slana, 2008). Prvi način točkovanja se nanaša na seštetje točk vseh trditev. Tako je najnižje število seštetih točk 10, najvišje pa je 40. Drugi način pa narekuje izračun povprečnega števila točk glede na število trditev lestvice. Enaka načina točkovanja veljata za lestvici šolske in socialne samoučinkovitosti. Točkovanje sem izvedla na oba načina, v diplomskem delu pa navajam le točkovanje po drugem načinu.

Iz tabele 2 je razvidno, da so razlike med aritmetičnimi sredinami vseh treh skupin glede na udeležnost v določeni obliki športne vadbe statistično pomembne v zaznavanju splošne samoučinkovitosti, $F(2) = 4.24$, $p < .05$. Zato hipotezo o razlikah v zaznavanju splošne samoučinkovitosti glede na udeležnost v določeni obliki športne vadbe potrdimo. Športniki in rekreativci imajo v primerjavi z nešportniki višjo zaznano splošno samoučinkovitost. V primerjavi z rekreativci pa so športniki tisti, ki imajo višjo zaznano splošno samoučinkovitost. To dokazuje bolj spodbudno vplivanje športnega treniranja kot športne rekreacije na mladostnikovo zaznavanje splošne samoučinkovitosti. Tudi Hoell (2011) je našla med športniki in v njeni raziskavi definiranimi nešportniki statistično pomembne razlike v zaznavanju splošne samoučinkovitosti. Elavsky in drugi (2005) so prav tako potrdili vplivanje

športne vadbe na zaznavanje samoučinkovitosti. Le ta se je namreč po enem letu športne vadbe izboljšala.

Aritmetične sredine med športniki, rekreativci in nešportniki se v zaznavanju socialne samoučinkovitosti statistično pomembno ne razlikujejo, $F(2) = 1.52$, $p > .05$. Hipotezo o razlikah v zaznavanju socialne samoučinkovitosti glede na prisostvovanje v določeni obliki športne vadbe zato zavrnamo. Kljub temu pa je očitno, da se športniki in rekreativci v primerjavi z nešportniki zaznavajo kot socialno bolj učinkoviti. Hkrati pa so športniki tisti, ki se v primerjavi z rekreativci dojemajo kot socialno bolj spretni. Številni avtorji (Allison in drugi, 2005; Buckworth in Dishmann, 2007; Hoell, 2011; Zeynep, 2011;) opozarjajo, da naj bi šport posamezniku pomagal oblikovati konstruktivno socialno funkcioniranje. Po drugi strani pa naj bi mu šport čas za druženje odvzemal (Chen, Sneyder in Magner, 2010; Tušak, 2001). Zato lahko do statistično nepomembnih razlik v zaznavanju socialne samoučinkovitosti prihaja zaradi možnosti tako pozitivnega kot negativnega vplivanja športa na posameznika.

Do statistično pomembnih razlik med aritmetičnimi sredinami športnikov, rekreativcev in nešportnikov prihaja v zaznavanju šolske samoučinkovitosti, $F(2) = 3.18$, $p < .05$. Hipotezo o razlikah v zaznavanju šolske samoučinkovitosti glede na prisostvovanje v določeni obliki športne vadbe zato potrdimo. Športniki in rekreativci imajo v primerjavi z nešportniki višjo zaznano šolsko samoučinkovitost. V primerjavi z rekreativci pa so športniki tisti, ki imajo višjo zaznano šolsko samoučinkovitost. Športno treniranje torej bolj spodbudno vpliva na zaznavanje šolske samoučinkovitosti kot športna rekreacija. Mnogi avtorji (Biddle in Mutrie, 2008; Chen, Sneyder in Magner, 2010; Eide in Ronan, 2001; Pišot in Zurc, 2003) so ugotovili pozitiven vpliv športa na šolski uspeh in delo mladostnikov. Vključenost v šolske dejavnosti, delavnost in redoljubnost, oblikovanje ciljev in podciljev, višji šolski uspeh; vse naštetost naj bi bilo bolj prisotno pri športnikih kot nešportnikih. Preko športa naj bi namreč posameznik pridobil delovne spretnosti in jih nato iz športa prenašal tudi na druga področja življenja, na primer na področje šolskega dela.

Za razjasnitev hipoteze 1 so bili pridobljeni še naslednji podatki. Športniki se s treniranjem ukvarjajo povprečno 8.5 let, rekreativci z rekreacijo povprečno 3.8 leta. Pri tem statistično pomembna povezava med trajanjem ukvarjanja s športnim treniranjem ali športno rekreacijo in vsemi tremi vrstami samoučinkovitosti ni bila dokazana (stopnja tveganja je bila povsod večja od .05). Pri športnikih je minimalna vrednost trajanja ukvarjanja s športom 2 leti, pri rekreativcih 10 mesecev. Maksimalna vrednost trajanja ukvarjanja s športom je tako pri športnikih kot pri rekreativcih 15 let.

Pred začetkom treniranja se je s športno rekreacijo (š.r.) ukvarjalo 65.3% športnikov. 81.3% rekreativcev pa se je v preteklosti ukvarjalo s športnim treniranjem (š.t.). Četudi preko t-testa statistično pomembnih razlik v zaznavi splošne (š.t.: $t(45) = .06, p > .05$); š.r.: $t(45) = 1.01, p > .05$), socialne (š.t.: $t(45) = 1, p > .05$; š.r.: $t(44) = -.4, p > .05$) in šolske (š.t.: $t(46) = .94, p > .05$; š.r.: $t(45) = .88, p > .05$) samoučinkovitosti glede na (ne)ukvarjanje s športno rekreacijo pred športnim treniranjem oziroma športnim treniranjem pred športno rekreacijo nisem ugotovila, lahko poudarim velik odstotek ukvarjanja obeh skupin s športno vadbo v preteklosti. Četudi statistična pomembnost razlik (trajanja ukvarjanja s športom in omenjenimi tremi vrstami samoučinkovitosti; (ne)ukvarjanja s športom v preteklosti in omenjenimi tremi vrstami samoučinkovitosti) ni bila dokazana, iz le teh lahko sklepamo na vzrok za dobljene razlike med športniki in rekreativci pri preverjanju hipoteze 1. Na podlagi omenjene statistične nepomembnosti rezultatov, enake maksimalne vrednosti trajanja ukvarjanja s športom in velikega odstotka rekreativcev, ki so včasih trenirali, pa lahko sklepamo na statistično nepomembnost razlik med športniki in rekreativci pri preverjanju hipoteze 1.

Kljub temu, da se je 19% nešportnikov v preteklosti ukvarjalo s športno rekreacijo in športnim treniranjem, 40.5% nešportnikov pa s športnim treniranjem ali športno rekreacijo, so nešportniki tisti, ki imajo med skupinami v hipotezi 1 najnižjo zaznano splošno, socialno in šolsko samoučinkovitost. Razlago za razmeroma veliko ukvarjanje nešportnikov s športno vadbo v preteklosti, a majhen vpliv omenjenega ukvarjanja s športom na njihovo zaznavo vseh treh vrst samoučinkovitosti, lahko prikaže naslednji t-test. Med nešportniki, ki so se in tistimi, ki se niso nikoli ukvarjali s športno rekreacijo in/ali športnim treniranjem, v zaznavanju splošne ($t(39) = .12, p > .05$), socialne ($t(42) = .44, p > .05$) in šolske ($t(41) = .5, p > .05$) samoučinkovitosti statistično pomembnih razlik ni bilo ugotovljenih. Zato pretekla športna vadba nešportnikov na le te nima velikega vpliva pri njihovem zaznavanju vseh treh

vrst samoučinkovitosti. Morda bi se morala vprašati, koliko časa so se nešportniki v preteklosti ukvarjali s športnim treniranjem in/ali športno rekreacijo.

Hipoteza 1, ki je predvidela, da so med dijaki glede na njihovo udeležbo v določeni obliki športne vadbe statistično pomembne razlike v zaznavanju splošne, socialne in šolske samoučinkovitosti, je delno potrjena. Statistično pomembne razlike med športniki, rekreativci in nešportniki so bile namreč ugotovljene le v zaznavanju splošne in šolske samoučinkovitosti.

Hipoteza 2: Med dijaki, ki so športniki, rekreativci ali nešportniki, obstajajo statistično pomembne razlike glede uporabe kognitivnih strategij.

Tabela 3: Kontingenčna tabela za udeležенost dijakov v določeni obliki športne vadbe glede na njihovo stopnjo uporabe učinkovitih kognitivnih strategij

stopnja uporabe učinkovitih kognitivnih strategij	visoka		srednja		nizka		skupaj	
	f	%	f	%	f	%	f	%
oblika športne vadbe								
športno treniranje	15	31.9	26	55.3	6	12.8	47	100
športna rekreacija	17	34.7	22	44.9	10	20.4	49	100
športna vzgoja	11	23.9	21	45.7	14	30.4	46	100
skupaj	43	30.3	69	48.6	30	21.1	142	100

Dijake sem glede na njihovo uporabo učinkovitih kognitivnih strategij (to so k. s., ki vplivajo na izboljšanje zaznavanja samoučinkovitosti) razvrstila v tri skupine (uporaba k. s. oziroma neuporaba negativnega samogovora je pomenila eno točko; če je bilo obratno, je to pomenilo dve točki). Na razdelitev v tri skupine je vplivala združitev točk. Razlog za le to pa je zahteva za izračun hi-kvadrat preizkusa. Ob tem je pomembno izpostaviti tudi dejstvo, da ob različnih kombinacijah združitve točk rezultati niso bili nikoli statistično pomembni.

Tiste, ki so zbrali 7-8 točk oziroma niso ali so enkrat obkrožili neuporabo k. s. oziroma uporabo negativnega samogovora, sem uvrstila v skupino z visoko stopnjo uporabe učinkovitih kognitivnih strategij. Tiste, ki so zbrali 9-10 točk oziroma so dvakrat ali trikrat obkrožili neuporabo k. s. oziroma uporabo negativnega samogovora, sem uvrstila v skupino s srednjo stopnjo uporabe učinkovitih kognitivnih strategij. Tiste, ki so zbrali 11-14 točk oziroma so štiri- ali večkrat obkrožili neuporabo kognitivnih strategij oziroma uporabo negativnega samogovora, sem uvrstila v skupino z nizko stopnjo uporabe učinkovitih kognitivnih strategij.

Med športniki, rekreativci in nešportniki statistično pomembne razlike v stopnji uporabe učinkovitih kognitivnih strategij niso dokazane, $\chi^2(4) = 5.08$, $p > .05$. Hipotezo 2 tako zavrnamo. Vseeno pa je mogoče med skupinami opaziti nekatere spremembe v stopnji uporabe učinkovitih kognitivnih strategij. Med skupinami so rekreativci tisti, ki imajo najvišjo pogostost (34.7%) visoke stopnje uporabe učinkovitih kognitivnih strategij. V nasprotju z njimi imajo nešportniki med skupinami najvišjo pogostost (30.4%) nizke stopnje uporabe

učinkovitih kognitivnih strategij. Najbolj redko (12.8%) pa nizko stopnjo uporabe učinkovitih kognitivnih strategij uporabljajo športniki. Le ti v primerjavi z ostalima dvema skupinama prednjačijo v pogostosti (55.3%) srednje stopnje uporabe učinkovitih kognitivnih strategij. Športniki in rekreativci posamično tako uporabljajo več učinkovitih kognitivnih strategij kot nešportniki. Med športniki in rekreativci pa so športniki tisti, ki uporabljajo več učinkovitih kognitivnih strategij. Raziskovalci (Barborič, 20005b; Burke in Orlick, 2003; Hardy, Gammage in Hall, 2001; Kajtna in Jeromen, 2007; Tušak, 1999; Tušak in Faganel, 2004) potrjujejo uporabo različnih kognitivnih strategij športnikov. Predpostavljam, da statistično pomembnih razlik med skupinami nisem ugotovila zato, ker je bil vzorec premajhen. Pridobila sem namreč podatke za uporabo posameznih kognitivnih strategij glede na udeležbo v določeni obliki športne vadbe.

Med analizo uporabe posameznih kognitivnih strategij glede na obliko športne vadbe dijakov so se pri uporabi treh od sedmih kognitivnih strategij med skupinami pojavile statistično pomembne razlike. Pri uporabi katerih kognitivnih strategij so se pokazale te razlike, lahko vidimo v tabeli 4. Pri uporabi nekaterih drugih kognitivnih strategij pa je bilo kljub nedokazanosti statistične pomembnosti med skupinami opaziti razlike.

Tabela 4: χ^2 - test za povezavo med udeleženoštvom dijakov v določeni obliki športne vadbe in njihovo uporabo posameznih kognitivnih strategij

kognitivna strategija	χ^2 - test		
	χ^2	df	p
pozitivni samogovor	14.11	2	.01
negativni samogovor	1.51	2	.47
nevtralni samogovor	.19	2	.91
vizualizacija	11.46	2	.01
imaginacija	1.98	2	.37
tehnika asociacij	8.53	2	.01
tehnika disociacij	1.4	2	.50

Pri uporabi *pozitivnega samogovora* so se med skupinami pokazale statistično pomembne razlike (glej tabelo 4). 79.6% športnikov in 64% rekreativcev uporablja pozitivni samogovor. Medtem pa pozitivni samogovor uporablja le 42.6% nešportnikov. Pozitivni samogovor vpliva na boljši športni nastop, česar se športniki in rekreativci zavedajo. V današnjem času je na poti do uspeha namreč zelo izpostavljeno zaupanje vase. Glede na to pa je presenetljivo, da

pozitivnega samogovora nešportniki ne uporabljajo v tolikšni meri. Morda so se pri odgovarjanju o uporabi pozitivnega samogovora osredotočili le na športno področje.

Pri uporabi *negativnega samogovora* pa se med skupinami statistično pomembne razlike niso pokazale (glej tabelo 4). Čeprav je pomembno izpostaviti, da v primerjavi z nešportniki (45.8%), le 37.5% športnikov in 34% rekreativcev uporablja negativni samogovor. Če povežemo uporabo negativnega in pozitivnega samogovora lahko sklepamo, da šport pozitivno vpliva na posameznika. To ugotavlja tudi Tušak (2005), ki pojasni, da šport vpliva na pozitivne izide: oblikovanje splošne samopodobe in motivacije, oblikovanje primernih vrednot itd.

Pri uporabi *nevtralnega samogovora* statistično pomembne razlike med športniki, rekreativci in nešportniki prav tako niso bile ugotovljene (glej tabelo 4). S tem ni dokazano, da bi se skupine v uporabi nevtralnega samogovora razlikovale. Vse skupine (športniki (75.5%), rekreativci (72%), nešportniki (72.3%)) uporabljajo nevtralni samogovor v veliki meri. Razlog je lahko v nevtralnosti nevtralnega samogovora, saj se v primerjavi z negativnim in pozitivnim samogovorom ne nagiba ne na pozitivno ne na negativno stran. Takšen samogovor je za posameznika neobremenjujoč.

V uporabi *vizualizacije* pa so bile glede na udeležnost v določeni obliki športne vadbe ugotovljene statistično pomembne razlike (glej tabelo 4). Večina športnikov (93.9%) uporablja vizualizacijo. Medtem pa jo v ostalih dveh skupinah uporablja le 69.4% rekreativcev in 68.8% nešportnikov. Športniki si pogosto zamišljajo svoj športni nastop, saj so k temu spodbujani tudi s strani trenerjev. Primer tega je alpsko smučanje. Ob gledanju le tega po televiziji lahko opazimo, kako smučarji na startu mižijo in si predstavljajo tekmovalno progo.

V primerjavi z vizualizacijo pa pri uporabi *imaginacije* med skupinami statistično pomembnih razlik ni bilo ugotovljenih (glej tabelo 4). Imaginacijo uporablja 73.5% športnikov, 64% rekreativcev in 60% nešportnikov. Kognitivna tehnika imaginacije v primerjavi s tehniko vizualizacije zajame vsa čutila in je zato od nje bolj kompleksna. Od tu morda razlog za manjšo uporabo imaginacije v primerjavi z uporabo vizualizacije. Glede uporabe imaginacije med skupinami pa lahko opazimo trend zmanjševanja uporabe le te glede na zmanjševanje intenzivnosti športne vadbe.

Pri uporabi *tehnike asociacij* prihaja med skupinami do statistično pomembnih razlik (glej tabelo 4). Tehnika asociacij je najbolj razširjena med rekreativci (78%), v uporabi ji sledijo športniki (66.7%). V primerjavi s športniki in rekreativci pa to tehniko uporablja le 50%

nešportnikov. Športniki in rekreativci ocenjujejo povratno sporočilo telesa verjetno kot bolj pomembno kot nešportniki, saj je pri športu poudarjena telesna pripravljenost na športno vadbo. Medtem pa na primer pri reševanju testa iz matematike nadziranje povratnega odziva telesa ni tako poudarjeno (na primer nadzorovanje tresočih rok).

Med skupinami pa ne prihaja do statistično pomembnih razlik v uporabi kognitivne tehnike, imenovane *tehnika disociacij* (glej tabelo 4). Prav tako je v primerjavi z ostalimi kognitivnimi tehnikami uporaba tehnike disociacij med skupinami manj razširjena. Uporablja jo le 44.9% športnikov, 56% rekreativcev in 54.2% nešportnikov. Sklepam, da športniki in rekreativci te tehnike sploh ne poznajo ali pa se jim zdi zaradi nepovezanosti s športno vadbo neprimerna.

Hipoteza 2, ki je predvidela, da so med dijaki glede na njihovo udeležbo v določeni obliki športne vadbe statistično pomembne razlike v uporabi kognitivnih strategij, je zavrnjena. Statistično pomembne razlike v uporabi kognitivnih strategij med športniki, rekreativci in nešportniki namreč niso bile ugotovljene. Statistično pomembne razlike so bile ugotovljene le za nekatere kognitivne strategije.

Hipoteza 3: Med dijaki, ki so športniki, rekreativci ali nešportniki, prihaja do statistično pomembnih razlik v splošnem učnem uspehu.

Tabela 5: Kontingenčna tabela za udeležенost dijakov v določeni obliki športne vadbe glede na njihov splošni učni uspeh

splošni učni uspeh	1-2 (nezadostno - zadostno)		3 (dobro)		4 (prav dobro)		5 (odlično)		skupaj	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
oblika športne vadbe										
športno treniranje	5	10.2	23	46.9	12	24.5	9	18.4	49	100
športna rekreacija	11	22	27	54	8	16	4	8	50	100
športna vzgoja	9	18.8	12	25	23	47.9	4	8.3	48	100
skupaj	25	17	62	42.2	43	29.3	17	11.6	147	100

Tabela 6: Aritmetična sredina splošnega učnega uspeha dijakov glede na njihovo udeležенost v določeni obliki športne vadbe

oblika športne vadbe	splošni učni uspeh
	M
športno treniranje	3.49
športna rekreacija	3.10
športna vzgoja	3.46

Med splošnimi učnimi uspehi vseh treh skupin glede na udeležенost v določeni obliki športne vadbe prihaja do statistično pomembnih razlik ($\chi^2 = 19.34$; $df = 6$; $p < .05$). Hipotezo 3 tako potrdimo. Med športniki, rekreativci in nešportniki so športniki tisti, med katerimi je najmanj dijakov s splošnim učnim uspehom 1 ali 2 (10.2%) in največ dijakov s splošnim učnim uspehom 5 (18.4%). V primerjavi s športniki (24.5%) in rekreativci (16%), je med nešportniki največ dijakov s splošnim učnim uspehom 4 (47.9%). Med rekreativci pa je v primerjavi s športniki in nešportniki največ tistih, ki so imeli splošni učni uspeh 3 (54%). Iz tabele 6 je razvidno, da imajo v povprečju športniki najvišji splošni učni uspeh ($M = 3.49$). Sledijo jim nešportniki, pri katerih aritmetična sredina v tem primeru znaša 3.46, in rekreativci, pri

katerih le ta znaša 3.10 (glej tabelo 6). Tudi Zorc in Pišut (2003) sta v svoji raziskavi dokazala višji šolski uspeh športnikov kot rekreativcev. Čeprav sta dokazala tudi višji šolski uspeh športno aktivnih otrok v primerjavi s športno neaktivnimi, z izvedeno raziskavo tega ni mogoče potrditi. Vzrok bi bilo mogoče najti v različnosti športnega treniranja in športne rekreacije. Športno treniranje je na organizacijski ravni in na ravni profesionalnosti (oblikovanje podciljev in ciljev, količina v športno vadbo vložnega časa in energije, prehranjevanje in stil življenja, prisotnost stresa in psihičnih obremenitev, vključenost trenerja, tekmovanja, prepoznavnost itn.) bolj kompleksno od športne rekreacije, ki je svobodnejša oblika športne vadbe. Športnik si oblikuje dan do potankosti natančno, zato je športno treniranje sistematično in uči učinkovite izrabe časa. Rekreativec pa se lahko športno udeležuje, kadar ima čas in voljo. Pomembno je poudariti, da je lahko tudi športna rekreacija organizirana. A vseeno so intenzivnost in s tem posledice športne vadbe večje pri športnem treniranju. Drugi razlog za dobljene rezultate je lahko v tem, da so športniki s statusom športnika (ga pridobijo v šolah, da lahko nemoteno trenirajo) primorani k skrbi za šolsko delo. Status športnika se namreč ohranja, če posameznik šolsko delo opravlja vestno (na primer se ne izogiba spraševanja v obdobju, ko je lahko vprašan). Kot tretji razlog za dobljene rezultate pa je mogoče izpostaviti majhen vzorec. Sibley in Etnier (2003; po Biddle in Mutrie, 2008) sta z meta študijo raziskovala konfliktnost vplivanja športa na šolsko delo med različnimi raziskavami. Ugotovila sta, da ima šport pozitiven vpliv na šolsko delo. Omenjeno konfliktnost pa sta pripisovala težavam z meritvami, premajhnim vzorcem in slabši kontroli spremenljivk.

Ali med športniki, rekreativci in nešportniki glede na njihov splošni učni uspeh prihaja do statistično pomembnih razlik v zaznavanju splošne, socialne in šolske samoučinkovitosti, lahko vidimo v tabeli 7.

Tabela 7: Aritmetične sredine, standardni odkloni in test analize variance za preverjanje razlik v zaznavanju splošne, šolske ter socialne samoučinkovitosti dijakov glede na njihov splošni učni uspeh

splošni učni uspeh	1-2 (nezadostno-zadostno)		3 (dobro)		4 (prav-dobro)		5 (odlično)		test analize variance		
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	df	F	p
splošna	2.91	.44	2.83	.44	2.83	.44	3.04	.35	3	1.21	.31
socialna	3.01	.37	3.12	.39	3.06	.4	3.09	.35	3	.22	.88
šolska	2.81	.41	2.85	.39	2.98	.45	3.28	.38	3	5.72	.00

Analiza variance ni pokazala statistično pomembnih razlik med aritmetičnimi sredinami vseh štirih skupin (splošni učni uspeh 1-2, 3, 4, 5) glede na splošni učni uspeh v zaznavanju splošne, $F(3) = 1.21$, $p > .05$, in socialne samoučinkovitosti, $F(3) = .22$, $p > .05$. Rezultate lahko razložimo tako, da splošna in socialna samoučinkovitost nista v povezavi s šolskim delom, kar pa splošni učni uspeh gotovo je.

Razlike med aritmetičnimi sredinami vseh štirih skupin glede na splošni učni uspeh so statistično pomembne v zaznavanju šolske samoučinkovitosti, $F(3) = 5.72$, $p < .05$. Dijaki, ki so bili odlični, imajo najvišjo zaznano šolsko samoučinkovitost. Nato pa se višina zaznane šolske samoučinkovitosti spušča linearno do ocene zadostno oziroma nezadostno. Dobljeni rezultati so enaki rezultatom, ki jih je v svoji raziskavi dobila Slana (2008). Šolska samoučinkovitost je po pričakovanjih v tesni povezavi s splošnim učni uspehom. Tisti, ki imajo višji splošni učni uspeh, sebe zaznavajo kot šolsko bolj učinkovite. Glede na te rezultate in rezultate hipoteze 1 ter 3 lahko sklepamo, da je mladostnike smiselno usmeriti v športno treniranje. Med skupinami imajo namreč športniki najvišjo zaznavo šolske samoučinkovitosti in najvišji splošni učni uspeh.

Hipoteza 3, ki je predvidevala, da so med dijaki glede na njihovo udeležbo v določeni obliki športne vadbe statistično pomembne razlike v splošnem učnem uspehu, je potrjena. Športniki imajo v primerjavi z rekreativci in nešportniki najvišji splošni učni uspeh. V slednjem jim sledijo nešportniki in nato rekreativci.

Hipoteza 4: V zaznavanju splošne, šolske in socialne samoučinkovitosti ne obstajajo statistično pomembne razlike glede na spol dijakov.

Tabela 8: Aritmetične sredine, standardni odkloni in t - test za preverjanje razlik v zaznavanju splošne, šolske ter socialne samoučinkovitosti dijakov glede na spol

spol	dekleta		fantje		t - test za enakost aritmetičnih sredin		
	M	SD	M	SD	df	t	p
vrsta samoučinkovitosti							
splošna	2.79	.42	2.95	.43	138	-2.23	.03
socialna	3.11	.34	3.06	.43	141	1.01	.32
šolska	2.97	.44	2.9	.43	141	0.76	.45

Iz tabele 7 je razvidno, da imajo fantje ($M = 2.95$; $SD = 0.43$) v primerjavi z dekleti ($M = 2.79$; $SD = 0.42$) v povprečju višjo splošno samoučinkovitost. Ta razlika je statistično pomembna, $t(138) = -2.23$, $p < .05$. Hipotezo 4 o neobstoju razlik v zaznavanju splošne samoučinkovitosti glede na spol zato zavrnemo. Slana (2008) je prav tako ugotovila statistično pomembne razlike v zaznavanju splošne samoučinkovitosti med spoloma. Prav tako so bili v primerjavi z dekleti fantje tisti, ki so imeli višjo splošno samoučinkovitost. V nasprotju z dobljenimi rezultati in rezultati Slane (2008) pa Hoell (2011) v svoji raziskavi razlik med spoloma v zaznavanju splošne samoučinkovitosti ni našla. Kot razlog za nepričakovano nerazlikovanje je navedla zgodnji začetek športne vadbe tako deklet kot fantov. S športno vadbo se namreč večina deklet in fantov začne ukvarjati pri treh letih. Pri raziskavi, ki je bila izvedena, do te enakosti ni prišlo. Dijaki se namreč ukvarjajo s športom različno dolgo (glej pri hipotezi 1). Dobljene rezultate, ki ugotavljajo razlike med spoloma, pa je možno razložiti s pričakovanji okolja. Fantje morajo biti in so že po naravi močni ter vztrajni, medtem ko naj bi bila dekleta že po naravi bolj občutljiva. Za njih je primerna tudi večja zadržanost. Kljub izenačevanju razlik med spoloma so razlike v splošni samoučinkovitosti očitno še vedno prisotne.

V zaznavanju socialne samoučinkovitosti statistično pomembne razlike med spoloma niso bile ugotovljene, $t(141) = 1.01$, $p > .05$. Hipotezo 4 o neobstoju razlik v zaznavanju socialne

samoučinkovitosti glede na spol zato potrdimo. Tudi Bacchini in Magliulo (2003) ter Zeynep (2011) razlik v zaznavanju socialne samoučinkovitosti med spoloma niso našli. Medtem pa je Slana (2008) razlike med spoloma ugotovila. In sicer so bila dekleta tista, ki so se v primerjavi s fanti v socialni samoučinkovitosti zaznavala višje. Razloge za razlike pa je pripisala spolnim stereotipom (Kobal, 2000; Slana, 2008). Glede na to, da se spolne razlike vse bolj izenačujejo (Bohanec in drugi, 1997), pa lahko pojasnimo ugotovljen neobstoj razlik med spoloma. To lahko opazimo tako na področju vedenja, oblačenja, nege ipd.

V zaznavanju šolske samoučinkovitosti statistično pomembne razlike med spoloma niso bile ugotovljene ($t(141) = .76, p > .05$). Hipotezo 4 o neobstoju razlik v zaznavanju šolske samoučinkovitosti glede na spol zato potrdimo. Tudi Slana (2008) razlik med spoloma v zaznavanju šolske samoučinkovitosti ni našla. V raziskavi so bile prav tako ugotovljene statistično pomembne razlike v splošnem učnem uspehu deklet in fantov, $\chi^2(3) = 10.22; p < .05$. Dekleta imajo višji šolski uspeh kot fantje. To so ugotovili tudi Miller in drugi (2005). Glede na to se ugotovitve o povezavi višjega šolskega uspeha z višjo šolsko samoučinkovitostjo in ugotovitve hipoteze 4 o neobstoju razlik v zaznavanju šolske samoučinkovitosti med spoloma ne ujemajo. Razlog za neobstoj statistično pomembnih razlik med spoloma v hipotezi 4 je lahko v tem, da so dekleta do sebe oziroma okolje do njih izredno zahtevni in bi si le ta zato želela svoj šolski uspeh še izboljšati. Morda pa do omenjenih statistično pomembnih razlik ni prišlo zaradi majhnega vzorca. V raziskavi Bacchinija in Magliulo (2003), kjer je bilo v vzorec zajetih 675 mladostnikov, so imela dekleta višjo šolsko samoučinkovitost kot fantje.

Hipoteza 4, ki je predvidela, da so med dijaki glede na spol statistično pomembne razlike v zaznavanju splošne, socialne in šolske samoučinkovitosti, je delno potrjena. Fantje imajo v primerjavi z dekleti višjo le zaznano splošno samoučinkovitost.

4 ZAKLJUČEK

Mladostništvo je obdobje, ki je za razvoj posameznika ključnega pomena. Pajares (2005) mladostništvo primerja s klesanjem kamna in pravi, da je potrebno mladim ljudem pomagati razumeti, da so motorji vlaka svojega življenja. Vsak mlad človek tako lahko vpliva na svoje življenje. Prav prepričanje v lastno učinkovitost pa je lahko tisto, ki mladega vodi v prepad ali v uspeh. Omenjeno prepričanje je lahko prisotno na več področjih, v diplomski nalogi pa se osredotočam na splošno, socialno in šolsko samoučinkovitost.

Glede na to, da je pomen samoučinkovitosti tako velik, je izrednega pomena, kje lahko mladi spreminjajo višino zaznane samoučinkovitosti. Športno treniranje in športna rekreacija sta dejavnosti, ki to omogočata preko procesa generalizacije in transfera. Tako ti dve obliki športne vadbe oblikujeta veliko več kot le telo posameznika. To potrjuje tudi empirični del diplomske naloge.

Med športniki, rekreativci in nešportniki so namreč ugotovljene statistično pomembne razlike v zaznavanju splošne in šolske samoučinkovitosti. Športniki in rekreativci imajo v primerjavi z nešportniki višjo zaznavo splošne in šolske samoučinkovitosti. Med športniki in rekreativci pa so športniki tisti, pri katerih je ta zaznava višja. Športno treniranje je torej tisto, ki deluje na mladostnikovo zaznavo splošne in šolske samoučinkovitosti najbolj spodbudno. Ob tem je pomembno izpostaviti, da med skupinami statistično pomembne razlike niso bile ugotovljene v zaznavanju socialne samoučinkovitosti. Razlog za takšen rezultat je mogoče iskati v možnosti tako pozitivnega kot negativnega delovanja športa na socialno funkcioniranje posameznika.

Med skupinami, razvrščenimi glede na udeležbo v določeni obliki športne vadbe, statistično pomembne razlike v uporabi kognitivnih strategij niso zaznane. Tako športniki kot rekreativci in nešportniki uporabljajo kognitivne strategije v enaki meri. Takšen rezultat lahko pripišemo majhnemu vzorcu, saj so se statistično pomembne razlike med skupinami pokazale pri uporabi treh od sedmih kognitivnih strategij.

Statistično pomembne razlike med skupinami, oblikovanimi glede na udejstvovanje v določeni obliki športne vadbe, pa so ugotovljene v splošnem učnem uspehu. Športniki imajo najvišji splošni učni uspeh, sledijo jim nešportniki. Najnižji splošni učni uspeh imajo rekreativci. Kot razloge za takšno razlikovanje med športniki in rekreativci lahko navedemo večjo organiziranost športnikov, skrb za šolsko delo zaradi statusa športnika in majhen vzorec. Meta študija, ki sta jo izvedla Sibley in Etnier (2003; po Biddle in Mutrie, 2008) in je

analizirala 44 študij o povezavi športa in šolskega uspeha, je namreč pokazala ugoden vpliv športa na šolski uspeh.

Med dijaki so ugotovljene statistično pomembne razlike v zaznavanju splošne samoučinkovitosti glede na spol. V zaznavanju socialne in šolske samoučinkovitosti pa med dijaki glede na spol statistično pomembnih razlik ni ugotovljenih. Dobljeno statistično pomembno razliko med dekleti in fanti je mogoče razložiti s pričakovanji okolja. Statistično nepomembno razliko v bolj specifični (od splošne) zaznavi socialne samoučinkovitosti med spoloma pa lahko pojasnimo z izenačevanjem spolnih razlik. Glede na to, da imajo dekleta v raziskavi statistično pomembno višji šolski uspeh kot fantje, statistično pomembnih razlik med spoloma v šolski samoučinkovitosti ni, ob višjem splošnem učnem uspehu pa je šolska samoučinkovitost zaznana višje, lahko sklenemo, da dekleta s svojim splošnim učnim uspehom niso zadovoljna. To lahko povežemo s pričakovanji okolja do deklet in posledično njihovim stalnim trudom, da bi ugajale. Vzrok za takšno nesorazmerje rezultatov je lahko tudi majhen vzorec.

S tem, da je športno treniranje intenzivnejše, bolj profesionalno in organizirano od športne rekreacije, lahko pojasnimo ugotovljene statistično pomembne razlike med športniki in rekreativci v empiričnem delu diplomske naloge. Športniki imajo v primerjavi z rekreativci višjo zaznavo splošne in šolske samoučinkovitosti ter posledično ali vzročno višji splošni učni uspeh. Tako športniki kot rekreativci pa imajo v primerjavi z nešportniki višjo zaznavo splošne in šolske samoučinkovitosti. Športniki imajo v primerjavi z nešportniki višji splošni učni uspeh. Rekreativci imajo slabši učni uspeh od nešportnikov predvsem zaradi majhnega vzorca.

V življenju se zgodi veliko dogodkov zaradi odločitev, ki smo jih sprejeli. Pajares (2005) meni, da zaznavanje samoučinkovitosti postane "navada mišljenja". Kot taka pa vpliva na mladostnikove miselne, motivacijske, čustvene in selektivne procese (Bandura, 1989, 1997). Omeniti je potrebno tudi vplivanje mladostnikove ocene samoučinkovitosti na njegovo razreševanje razvojnih nalog (Bacchini in Magliulo, 2003). Samoučinkovitost je tudi vir za vseživljenjski razvoj posameznika (Hendry in Kloep, 2002; po Hanin, 2007). Glede na to, da so ocene različnih vrst samoučinkovitosti za življenje mladostnika pomembne in da je mogoče ocene različnih vrst samoučinkovitosti dvigniti preko udejstvovanja v športni rekreaciji ali športnemu treniranju, je potrebno mlade v šport usmerjati. Kot bodoča socialna pedagoginja se bom tega še posebej zavedala in mlade usmerjala v športno treniranje ali

športno rekreacijo. Četudi se je športno treniranje v raziskavi izkazalo kot bolj spodbudna dejavnost za posameznikovo zaznavo samoučinkovitosti, je zaradi njegove večje zahtevnosti za mladostnika (in starše) ustrezna že športna rekreacija. V športno treniranje in športno rekreacijo bom usmerjala tudi starše mladostnikov. Če bo njihova zaznava samoučinkovitosti višja, bodo krepili zaznavo samoučinkovitosti tudi pri mladostnikih (tako z zgledom kot besednim prepričevanjem). Ne nazadnje pa ima šport tudi pomemben vpliv na telesno zdravje in telesno samopodobo mladostnika, kateri sta z vidika telesnega razvoja v obdobju mladostništva ključni področji.

Diplomska naloga prenaša pozornost vloge športnega treniranja in športne rekreacije s telesnega vidika na vidik treh vrst samoučinkovitosti. Ob tem pokaže na pozitivno vplivanje športnega treniranja in športne rekreacije na oblikovanje v nalogi raziskovanih vrst samoučinkovitosti. Osvetlitev povezave športa in samoučinkovitosti je še posebej pomembna tudi zaradi manjše raziskanosti le te v Sloveniji. Naloga je tako v pomoč teoretikom in raziskovalcem pri njihovem profesionalnem delu. Kot bodoči socialni pedagoginji pa mi je naloga pomagala potrditi lastne domneve o povezavi športa in samoučinkovitosti. S tem mi je podala s teorijo in raziskavo podkrepljene smernice za moje bodoče strokovno delo.

Kot pomanjkljivost naloge pa bi izpostavila dejstvo, da je vloga športa na samoučinkovitost v Sloveniji slabše raziskana. Tako je bilo v nalogi izvedenih veliko primerjav dobljenih rezultatov s tujimi študijami, pri katerih so lahko v primerjavi s Slovenijo problematične drugačne socialno - kulturne razmere. Prav tako bi kot pomanjkljivost naloge izpostavila majhen vzorec, ki onemogoča posploševanje na celotno slovensko populacijo gimnazijcev. Omenila bi še težavnost pri pridobivanju podatkov za raziskavo, saj je bila odzivnost šol nekoliko slabša.

5 LITERATURA

Allison K. R., Adlaf, E. M., Irving, H. M., Hatch, J. L., Smith, T. F., Dwyer, J. J., & Goodman, J. (2005). Relationship of vigorous physical activity to psychologic distress among adolescents. *The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 37(2), 164-166.

Bacchini, D., & Magliulo, F. (2003). Self-image and perceived self-efficacy during adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(5), 337-350.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.

Bandura, A. (1986). *Socialn fundation of thought and action: A social cognitive theory*. NJ: Prentice-Hall: Englewood Cliffs.

Bandura, A. (1989). Human Agency in Social Cognitive Theory. *American Psychologist*, 44(9), 1175-1184.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman and Company.

Bandura, A. (2000). Exercise of Human Agency through Collective Efficacy. *Current Directions in Psychological Science*, 9(3), 75-78.

Bandura, A., Barbaranelli, C., Caprara, G. V., & Pastorelli, C. (1996). Multifaceted impact of self-efficacy beliefs on academic functioning. *Child Dev*, 67(3), 1206-1222.

Barborič, K. (2005a). Intervencijske strategije za povečanje fizične aktivnosti oziroma vadbe. V T. Kajtna, & M. Tušak (Ur.), *Psihologija športne rekreacije* (str.217-246). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Barborič, K. (2005b). Kognicije in kognitivno vedenjski pristopi v psihologiji športne rekreacije. V T. Kajtna, & M. Tušak (Ur.), *Psihologija športne rekreacije* (str.180-216). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Berčič, H. (2005a). Pojavnost in opredelitve športne rekreacije. V T. Kajtna, & M. Tušak (Ur.), *Psihologija športne rekreacije* (str.7-26). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Berčič, H. (2005b). Povezanost športne rekreacije in celovitega zdravja ter športna rekreacija v posameznih starostnih obdobjih. V T. Kajtna, & M. Tušak (Ur.), *Psihologija športne rekreacije* (str.27-42). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Biddle, S. J. H., Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., & Lippke, S. (2007). Exercise and Health Psychology. V G. Tenenbaum, & R. C. Eklund (Ur.), *Handbook of sport psychology*. - 3rd ed. (str. 537-559). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

Biddle, S. J. H., & Mutrie, N. (2008). *Psychology of Physical Activity: determinants, well-being, and interventions – 2nd ed.* New York: Routledge.

Bizjan, M. (1999). *Šport od mladostni k zrelosti*. Knjigarna Karantanija: Ljubljana.

Bodey, K., Schaumleffel, N., Zakrajsek, R., & Joseph, S. (2009). A Strategy for coaches to develop life skills in youth sport. *Journal of Youth Sports*, 4(2), 16-20.

Bohanec, M., Kapus, V., Leskošek, B., & Rajkovič, V. (Ur.). (1997). *Talent*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod republike Slovenije za šolstvo.

Braconnier, A. (2001). *Kako razumeti mladostnika*. Tržič: Založba Učila.

Buckworth, J., & Dishman, R. K. (2007). Exercise Adherence. V G. Tenenbaum, & R. C. Eklund (Ur.), *Handbook of sport psychology - 3rd ed.* (str. 509-536). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

Burke, S., & Orlick, T. (2003). Mental Strategies of Elite Mount Everest Climbers. *Journal of Excellence*, 7 (8), 42-58.

Cathcart, R. D. (2009). *Leadership in athletic coaches*. Doktorska disertacija, Pennsylvania: Indiana University of Pennsylvania, The School of Graduate Studies and Research, Department of Professional Studies in Education.

Chelladurai, P. (2007). Leadership in sport. V G. Tenenbaum, & R. C. Eklund (Ur.), *Handbook of sport psychology - 3rd ed.* (str. 113-135). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

Chen, S., Snyder, S., & Magner, M. (2010). The Effects of Sport Participation on Student-Athletes' and Non-Athlete Students' Social Life and Identity. *Journal of Issues in Intercollegiate Athletics*, 3(1), 176-193.

Eide, E., & Ronan, N. (2001). Is Participation in High School Athletics an Investment or a Consumption Good? Evidence for High School and Beyond. *Economics of Education Review*, 20(5), 431-432.

Elavsky, S., McAuley, E., Motl, R. W., Konopack, J. F., Marquez, D. X., Hu, L., Jerome, G.J., Diener, E. (2005). Physical activity enhances long-term quality of life in older adults: efficacy, esteem, and affective influences. *Annals of Behavioral Medicine*, 30(2), 138-145.

Fesel Martinčević, M. (2004). Samoučinkovitost v kontekstu organizacijske psihologije. *Psihološka obzorja*, 13 (3), 77-106.

Frlec, Š., & Vidmar, G. (2001). Preliminarna študija merskih značilnosti Lestvice samoučinkovitosti. *Psihološka obzorja*, 10(1), 9-25.

Gecas (1989). The Social Psychology of Self-Efficacy. *Annual Review of Sociology*, 15(1), 291-316.

Hanin, Y. L. (2007). Emotions in Sport: Current Issues and Perspectives. V G. Tenenbaum, & R. C. Eklund (Ur.), *Handbook of sport psychology - 3rd ed.* (str. 31-58). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport & Exercise*, 7(1), 81-97.

Hardy, J., Gammage, K., & Hall, C. (2001). A descriptive study of athlete self-talk. *Sport Psychologist*, 15(3), 306.

Hoell, M. R. (2011). *Self-efficacy differences in high school athletes and nonathletes and by gender*. Magistrska naloga, Wisconsin: University of Wisconsin-La Crosse, College of Liberal Studies, Department of Psychology.

Jeromen, T. (2005). Rekreacija kot navada. V T. Kajtna, & M. Tušak (Ur.), *Psihologija športne rekreacije* (str.180-216). Fakulteta za šport, Inštitut za šport: Ljubljana.

Kajtna, T. (2005). Začetek in vzdrževanje redne telesne vadbe ter vadba pri adolescentih. V T. Kajtna, & M. Tušak (Ur.), *Psihologija športne rekreacije* (str.115-134). Fakulteta za šport, Inštitut za šport: Ljubljana.

Kajtna, T., & Jeromen, T. (2007). *Šport z bistro glavo: Utrinki iz športne psihologije za mlade športnike*. Fundacija za šport: Ljubljana.

Kajtna, T., & Tušak, M. (2005). *Psihologija športne rekreacije*. Fakulteta za šport, Inštitut za šport: Ljubljana.

Klemenčič, M. M. (2006). Koncept spreminjanja skozi paradigmo vseživljenjskega razvoja. *Revija Socialna pedagogika*, 10(4), 467-488.

Marcus, B. H., Selby, V. C., Niaura, R. S., & Rossi, J. S. (1992). Self-efficacy and the stages of exercise behaviour change. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 63(1), 60-66.

Marjanovič Umek, L., & Zupančič, M. (2003). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

McAuley, E. & Blissmer, B. (2000). Self-efficacy determinants and consequences of physical activity. *Exercise and Sport Science Reviews*, 28(2), 85-88.

Miller, K. E., Melnick, M. J., Barnes, G. M., Farrell, M. P., & Sabo, D. (2005). Untangling the links among athletic involvement, gender, race, and adolescent academic outcomes. *Sociology of Sport Journal*, 22(2), 178–193.

Musek, J. (2005). *Psihološke in kognitivne študije osebnosti*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

Pajares, F. (1996). Self-efficacy beliefs in academic settings. *Review of Educational Research*, 66(4), 543-578.

Pajares, F. (2000). Current Directions in Self-efficacy Research. V M. Maehr, & P. R. Pintrich (Ur.), *Advances in motivation and achievement* (str. 1-49). Greenwich, CT: JAI Press.

Pajares, F. (2005). Self-Efficacy Beliefs of Adolescents. V F. Pajares, & T. Urdan (Ur.), *Self-efficacy and adolescence* (str. 339–367). Greenwich, CT: Information Age Publishing.

Pinter, B. (2005a). Nadaljnje usmeritve v psihologiji športne rekreacije. V T. Kajtna, & M. Tušak (Ur.), *Psihologija športne rekreacije* (str. 306-317). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Pinter, B. (2005b). Uvod v psihologijo športne rekreacije. V T. Kajtna, & M. Tušak (Ur.), *Psihologija športne rekreacije* (str.53-69). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Pišot, R., & Zorc, J. (2003). Influence of out-of-school sports/motor activity on school success. *Kinesiologia Slovenica : scientific journal on sport*, 9(1), 42-54.

Robbins, L. B., Pender, N. J., Ronis, D. L., Kazanis, A. S., & Pis, M. B. (2004). Physical Activity, Self-efficacy, and Perceived Exertion Among Adolescents. *Research in Nursing & Health*, 27(1), 435-446.

Schunk, D. H. Meece, J. L. (2006). Self-efficacy development in adolescence. V F. Pajares, & T. Urdan (Ur.), *Self-Efficacy Beliefs of Adolescents* (str. 71-97). Greenwich, Connecticut: Information Age Publishing.

Schwarzer, R. (1994). Optimism, vulnerability, and self-beliefs as health-related cognitions: A systematic overview. *Psychology and Health: An International Journal*, 9(3), 161-180.

Sherer, M., Maddux, J., Mercandate, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., & Rodger, R. (1982). The self-efficacy scale: construction and validation. *Psychological Reports*, 51(2), 663-671.

Slana, S. (2008). *Zaznavanje samoučinkovitosti pri dijakih in njena povezanost s testno anksioznostjo*. Magistrska naloga, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

SSKJ. (1994). Ljubljana: DZS.

Steinberg, L. (1993). *Adolescence*. New York: McGraw – Hill.

Tennenbaum, G., & Hutchinson, J. C. (2007). A Social-Cognitive Perspective of Perceived And Sustained Effort. V G. Tenenbaum, & R. C. Eklund (Ur.), *Handbook of sport psychology*. - 3rd ed. (str. 560-577). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

Tušak, M. (1999). *Motivacija in šport*. Ljubljana: Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani, Oddelek za psihologijo.

Tušak, M. (2001). *Psihologija športa mladih*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.

Tušak, M. (2005). Motivacija za športnorekreativno aktivnost. V T. Kajtna, & M. Tušak (Ur.), *Psihologija športne rekreacije* (str.95-114). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Tušak, M., & Faganel, M. (2004). *Jaz - športnik : samopodoba in identiteta športnikov*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Tušak M., & Tušak M. (2001). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

Učni načrti za gimnazije. (2012). Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, znanost, kulturo in šport. Pridobljeno 5.10.2012 s svetovnega spleta:

http://portal.mss.edus.si/msswww/programi2012/programi/gimnazija/ucni_nacrti.htm.

Ulaga, D. (1980). *Telesna vzgoja, šport, rekreacija*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Vargas-Tonsing, T. (2009). An exploratory examination of the effects of coaches' pre-game speeches on athletes' perceptions of self-efficacy and emotion. *Journal of Sport Behavior*, 32(1), 92.

Zeynep, D. (2011). Social self-efficacy of adolescents who participate in individual and team sports. *Social Behavior and Personality*, 39(10), 1417-1423.

6 PRILOGE

6.1 Priloga 1: Prošnja za sodelovanje Gimnazije Šiška v raziskavi

Unec, 25.10.2012

Pozdravljeni!

Sem Hani Ivančič, absolventka socialne pedagogike na Pedagoški fakulteti v Ljubljani. Pišem diplomsko nalogo z naslovom: *Vloga športnega treniranja in športne rekreacije pri zaznavanju samoučinkovitosti mladostnikov*. Prosila bi Vas, če bi raziskavo diplomske naloge lahko izvedla na Gimnaziji Šiška.

V empiričnem delu diplomske naloge bi primerjala ocene samoučinkovitosti mladostnikov (dijakov), ki so športniki (kot športnike imenujem tiste dijake, ki trenirajo nek šport), rekreativci (kot rekreativce imenujem tiste dijake, ki se s športom ukvarjajo rekreativno) in nešportniki (kot nešportnike imenujem tiste dijake, ki se s športom ukvarjajo samo pri športni vzgoji).

Vzorec bi zajel približno 78 dijakov 3. letnika Gimnazije Šiška, pri čemer bi bili dijaki po spolu izenačeni. Zajela bi približno 26 dijakov, ki so športniki (obiskujejo športne oddelke gimnazije), približno 26 dijakov, ki so rekreativci in približno 26 dijakov, ki so nešportniki. Tako rekreativce kot nešportnike bi zajela znotraj obeh splošnih oddelkov 3. letnika Gimnazije Šiška.

Anketni vprašalnik, ki ga prilagam, bi skupaj z navodili za reševanje trajal približno 10 minut. Anketni vprašalnik bi, če bi bilo mogoče, izvedla sama.

Posredujem vam še mojo telefonsko številko: 031-291-296 in moj elektronski naslov: hani.ivancic@gmail.com.

Upam, da boste ugodili moji prošnji!

Zahvaljujem se Vam za vašo pozornost in Vas lepo pozdravljam!

Hani Ivančič

6.2 Priloga 2: Soglasje staršev za sodelovanje mladoletnih dijakov Gimnazije Šentvid v raziskavi

Spoštovani!

Sem Hani Ivančič, absolventka socialne pedagogike na Pedagoški Fakulteti v Ljubljani. V okviru diplomske naloge raziskujem vlogo športne vadbe mladostnikov na njihovo zaznavanje samoučinkovitosti. Prosim vas za soglašanje pri sodelovanju vašega otroka v omenjeni anonimni raziskavi.

_____ (ime in priimek dijaka), ki obiskuje ___ letnik Gimnazije Šentvid, lahko sodeluje v anonimni raziskavi o vlogi športne vadbe na zaznavanje samoučinkovitosti.

6.3 Priloga 3: Anketni vprašalnik

ANKETNI VPRAŠALNIK

Sem Hani Ivančič, absolventka socialne pedagogike na Pedagoški fakulteti v Ljubljani. V okviru diplomske naloge raziskujem vlogo športne vadbe na zaznavanje samoučinkovitosti. Samoučinkovitost je posameznikova ocena lastne učinkovitosti. Pod **športno vadbo** umeščam športno treniranje, športno rekreacijo (dejavnost, ki se ji človek posveča v prostem času in prostovoljno z namenom, da se sprosti in razvedri ter obnovi svoje delovne sposobnosti) in športno vzgojo v okviru učnega programa.

*Prosim te, da izpolniš anonimni anketni vprašalnik. Odgovori na vsa vprašanja, in sicer tako, da obkrožiš črko pred odgovorom oziroma dopolniš odgovor, ki velja zate. Pri vseh vprašanjih obkroži **en** odgovor!*

Za tvoje sodelovanje se ti zahvaljujem!

I.

1. Spol:

- a) ženski
- b) moški

2. Splošni učni uspeh v šolskem letu 2011/12 (obkroži):

1 2 3 4 5

3. Oblika športne vadbe, pri kateri trenutno prisostvuješ (obkroži en odgovor in odgovori na vprašanja pod obkroženim odgovorom):

a) športno treniranje in športna vzgoja

Koliko časa se že ukvarjaš s športnim treniranjem (napiši): _____

Pred športnim treniranjem sem se ukvarjal-a s športno rekreacijo (obkroži): da ne

b) športna rekreacija in športna vzgoja

Koliko časa se že ukvarjaš s športno rekreacijo (napiši): _____

S športnim treniranjem (obkroži): sem se ukvarjal-a se nisem nikoli ukvarjal-a

c) športna vzgoja

S športno rekreacijo: sem se ukvarjal-a se nisem nikoli ukvarjal-a

S športnim treniranjem: sem se ukvarjal-a se nisem nikoli ukvarjal-a

4. Pri vsaki spodaj napisani spoznavni strategiji (to so strategije razmišljanja pri dejavnostih (npr. pri športu, pri igranju na instrument, pri reševanju domače naloge itd.) obkroži da, če jo uporabljaš, in ne, če jo ne uporabljaš.

Pozitivni samogovor: da ne

(Vsebuje stavke, kot so npr.: Dober / dobra sem bil-a!, Ponovil-a bom takšen uspeh!, Odlično mi gre!)

Negativni samogovor: da ne

(Vsebuje stavke, kot so npr.: To je pretežko! Ne bo mi uspelo!)

Nevtralni samogovor: da ne

(Ni niti pozitiven niti negativen samogovor. Gre za misli, ki niso povezane z izvajano dejavnostjo. Npr. maratonec si med tekom poje pesem; med čakanjem na nastop, violinist razmišlja o nekem filmu.)

Vizualizacija: da ne

(Pomeni, da v mislih "narišemo" sliko nastopa, testiranja, gibanja ipd.)

Imaginacija: da ne

(Pomeni vključenost vseh čutov: vid, sluh, tip, okus, voh in zavedanje telesa. Na primer igralec tenisa se vidi kako se giblje po igrišču, sliši žogico, ki se odbije od tal; violinist si predstavlja, kako se giblje na odru, kako igra.)

Tehnika asociacij: da ne

(Usmerja na povratno sporočilo telesa. Npr. športnik skuša nadzorovati bolečine v mišicah skozi tekmo; violinist skuša nadzorovati tremo pred nastopom tako, da skrbi za pravilno dihanje; med reševanjem matematične naloge učenec nadzoruje svoje tresoče roke.)

Tehnika disociacij: da ne

(Usmerja k vsemu drugemu kot osredotočenosti na telesno stanje. Npr. tekač med tekom razmišlja o ležanju na plaži in tako pozabi na boleče mišice; med reševanjem domače naloge se učenec povsem posveti nalogi in odmisli na bolečine v trebuhu.)

II.

Lestvica splošne samoučinkovitosti

Pomislite na nove ali težke situacije na različnih življenjskih področjih, v katerih se znajdeš in ki jih moraš obvladati. Izberi enega od štirih odgovorov:

nikakor ne drži (1), komajda drži (2), pretežno drži (3), popolnoma drži (4).

1.	Vedno najdem sredstvo in poti, da premagam ovire.	1	2	3	4
2.	Težje probleme mi uspe rešiti, ko se za to potrudim.	1	2	3	4
3.	Pri uresničevanju svojih namenov in ciljev nimam nobenih težav.	1	2	3	4
4.	Vedno vem, kako naj ravnam v nepričakovanih situacijah.	1	2	3	4
5.	Tudi v nepričakovanih situacijah se bom dobro znašel.	1	2	3	4
6.	S težavami se soočam hladnokrvno, ker lahko vedno zaupam v svoje sposobnosti.	1	2	3	4
7.	Naj se zgodi karkoli, se bom že znašel.	1	2	3	4
8.	Za vsak problem lahko najdem rešitev.	1	2	3	4
9.	Če me kaj novega doleti, vem, kako ravnati.	1	2	3	4
10.	Če naletim na problem, imam največkrat več idej, kako ga rešiti.	1	2	3	4

III.

Lestvica socialne samoučinkovitosti

Izberi enega od štirih odgovorov:

nikakor ne drži (1), komajda drži (2), pretežno drži (3), popolnoma drži (4).

1.	Upam si povedati, kaj mislim, četudi se ostali ne strinjajo z mano.	1	2	3	4
2.	Tudi v popolnoma novem razredu lahko hitro najdem nove prijatelje.	1	2	3	4
3.	Če z mano nekdo nepravilno ravna, se znam braniti.	1	2	3	4
4.	Če me kdo razjezi, se znam braniti brez uporabe nasilja.	1	2	3	4
5.	Kadar kaj napačnega naredim, se zmorem opravičiti.	1	2	3	4
6.	Kadar se počutim zelo žalostno in bedno, sem se zmožen o tem pogovarjati z drugimi.	1	2	3	4
7.	Čeprav me nekdo jezi, ostanem miren.	1	2	3	4
8.	Čeprav mi vse preseda, svoje slabe volje ne prenašam na druge.	1	2	3	4

IV.

Lestvica šolske samoučinkovitosti

Izberi enega od štirih odgovorov:

nikakor ne drži (1), komajda drži (2), pretežno drži (3), popolnoma drži (4).

1.	Pri pouku lahko rešim tudi težje naloge, če se potrudim.	1	2	3	4
2.	Ni mi težko razumeti novo učno snov.	1	2	3	4
3.	Če moram reševati težko nalogo pred tablo, verjamem, da mi bo to uspelo.	1	2	3	4
4.	Četudi bi bil dalj časa bolan, lahko vedno dosežem dobre rezultate.	1	2	3	4
5.	Če učitelj/učiteljica tempo poučevanja še stopnjuje, bom zahteve komaj še zmogel.	1	2	3	4
6.	Čeprav učitelj/ učiteljica v moje sposobnosti dvomi, sem prepričan, da lahko dosežem dobre rezultate.	1	2	3	4
7.	Prepričan sem, da lahko zaželene rezultate dosežem tudi potem, ko sem kdaj dobil slabo oceno.	1	2	3	4