

# Odnos bavljenja sportskim aktivnostima i socio-emocionalni razvoj adolescenata.

---

**Budetić, Vedran; Velki, Tena; Župan, Daria**

*Source / Izvornik:* **Kineziološke kompetencije u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije, 2017, 127 - 131**

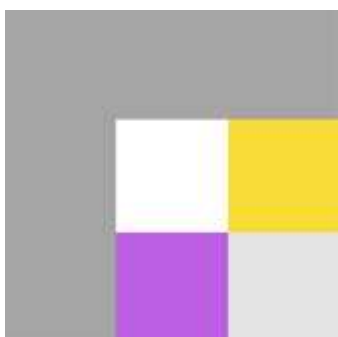
**Conference paper / Rad u zborniku**

*Publication status / Verzija rada:* **Published version / Objavljena verzija rada (izdavačev PDF)**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:141:304456>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-07-16**



*Repository / Repozitorij:*

[FOZOS Repository - Repository of the Faculty of Education](#)



*Vedran Budetić  
Tena Velki  
Daria Župan*

*Originalni znanstveni rad*

## **ODNOS BAVLJENJA SPORTSKIM AKTIVNOSTIMA I SOCIO-EMOCIONALNI RAZVOJ SREDNJOŠKOLACA**

### **1. UVOD**

Suvremeni svijet uvelike se promijenio u proteklih deset godina. Kako tehnologija i automatizacija društva zadiru u sve pore ljudskog života, tako često zadiru i u razvoj djece. Prvenstveno fizički, ali i onaj intelektualni, psihološki te socio-emocionalni. Često se događa kako učenici sasvim suvislo komuniciraju tipkajući pred ekranom, dok je slučaj potpuno drugačiji kada moraju doći u novu skupinu ljudi i stvoriti nova poznanstva zbog manjka socijalnih kompetencija. Socijalno kompetentna osoba može se definirati kao osoba koja je sposobna biti društvena, odnosno koja je upućena u društvo i ima osjećaj za zajednicu (Ključević, 2008). Ukoliko tome pridodamo aspekt emocija te emocionalne inteligencije, jer bez emocija u komunikaciji ona nije potpuna, tek tada možemo govoriti socio-emocionalnim kompetencijama. Kao sastavni dio socio-emocionalnih kompetencija, emocionalna inteligencija obuhvaća sposobnost brzog zapažanja, procjene i izražavanja emocija; sposobnost uviđanja i generiranja osjećaja koji olakšavaju mišljenje; sposobnost razumijevanja emocija i znanje o emocijama te sposobnost reguliranja emocija u svrhu promocije emocionalnog i intelektualnog razvoja utrdili su Slovey i Sluyter (1999; prema Bogdanović-Čurić, Brkić-Šmigoc i Ivanišević, 2014). Nasuprot tome tjelesna aktivnost može se definirati kao svaki pokret koji je posljedica voljne aktivacije skeletnih mišića, a rezultira potrošnjom energije (Caspersen, Powell i Christenson, 1985). Zbog lakšeg nadziranja djece, roditelji tjelesnu aktivnost djece mijenjaju, za onu pri kojoj vrijeme provode u sigurnosti doma bilo u sjedećem bilo u ležećem položaju pred TV-om, za računalom, mobitelom ili tabletom. Cilj je ovoga rada istražiti kakav je odnos bavljenja tjelesnom aktivnošću i socio-emocionalnog razvoja učenika srednjoškolske dobi. Uzmemo li obzir kako se mlada osoba koja se izgrađuje kroz sport uči nositi s usponima i padovima, pobjedama i porazima, u svakodnevnoj je interakciji s velikim brojem ljudi, bilo s treninig partnerima iz istog tima ili iz onog suprotstavljenog. Stoga je očekivano da će upravo mlade osobe koje se bave sportskim aktivnostima imati bolje razvijene socio-emocionalne kompetencije od osoba koje se sportom ne bave.

## 2. METODE RADA

Uzorak sudionika ovog istraživanja čini 185 učenika srednjoškolske populacije iz grada Osijeka, od toga 31,4% dječaka i 53% djevojaka (15,7% učenika nije se izjasnilo za spol). Od toga je 86 učenika iz Škole primijenjene umjetnosti i dizajna Osijek, a 99 učenika iz III. gimnazije Osijek. Raspon godina kreće se od 14 do 19 ( $M=1.56$ ,  $SD=1.19$ ).

U procjeni razine emocionalnih kompetencija korišten je upitnik (UEK-45, Takšić, V. 2002.) koji ispituje sposobnost uočavanja, razumijevanja, izražavanja i upravljanja emocijama. Upitnik se sastoji od četrdeset i pet tvrdnji, a zadatak sudionika je da na skali Likertovog tipa s pet stupnjeva procjeni koliko se pojedina tvrdnja odnosi na njega pri čemu „1“ znači „uopće NE“, „2“ znači „uglavnom NE“, „3“ označava „kako kada“, „4“ označava „uglavnom DA“ te „5“ znači „u potpunosti DA“. Pouzdanost UEK-45 u provedenom istraživanju iznosi, Cronbach  $\alpha=0.91$ . Rezultat se formira kao prosječna vrijednost svih čestica, a viši rezultat ukazuje na bolje razvijenu emocionalnu kompetenciju. Kako bi utvrdili razinu emocionalnih kompetencija i socijalne usamljenosti korišten je Skala socijalne i emocionalne usamljenosti (Ćubela Adorić, 2004). Skala se originalno sastoji od 36 čestica podijeljivih na tri sub-skale koje mjere socijalnu usamljenost i emocionalnu usamljenost (u ljubavi i u obitelji). Za potrebe istraživanja korištene su dvije subskale: subskala socijalne usamljenosti i subskala emocionalne usamljenosti u obitelji. Sudionici su na skali Likertovog tipa s pet stupnjeva procjenjivali koliko se pojedina tvrdnja odnosi na njih, pri čemu 1 označava „uopće se NE slažem“, 2 „donekle se NE slažem“, 3 „niti se slažem, niti se ne slažem“, 4 „donekle se slažem“, te 5 „potpuno se slažem“. Pouzdanost subskale socijalna usamljenost u provedenom istraživanju iznosi, Cronbach  $\alpha=0.84$  te subskale emocionalna usamljenost u obitelji također Cronbach  $\alpha=0.84$ . Rezultat za pojedinu subskalnu formira se kao prosječna vrijednost odabranih čestica, a viši rezultat ukazuje na viši stupanj socijalne, odnosno emocionalne usamljenosti. Dobivene su vrijednosti testirane na normalnost distribucije te su sukladno rezultatima primijenjene parametrijske metode. Istraživanje je provedeno tijekom veljače, školske godine 2016/2017.

## 3. REZULTATI I RASPRAVA

Većina učenika u provedenom istraživanju (58%) izjavila je kako se bavi sportom, iako se većina njih sportom bavi rekreativno. Međutim zabrinjavajući je podatak da se gotovo 42% djece ne bavi nikakvim sportskim aktivnostima. Štoviše oko 30% učenika navodi da se sportom bavi 2-3 sata tjedno što zapravo uključuje bavljenje tjelesnom aktivnošću samo tijekom nastave tjelesne i zdravstvene kulture, a 34% učenika čak se ni tada ne bavi sportom. Kako bismo odgovorili na prvi dio problema u

ovom istraživanju testirali smo razlikuju li se učenici u socio-emocionalnom razvoju s obzirom na bavljenje sportskim aktivnostima. U tu svrhu provedena je ANOVA (tablica 1).

Tablica 1. Rezultati ANOVA-e za varijable broj najboljih prijatelja, socijalna usamljenost, emocionalna kompetentnost i emocionalna usamljenost s obzirom na bavljenje sportom.

Varijable		N	M	SD	F <sub>(2,180)</sub>
Broj najboljih prijatelja	ne bavim	74	2.54	1.76	3.53*
	rekreativno	78	3.53	2.84	
	profesionalno	26	3.54	2.80	
	ukupno	178	3.12	2.48	
Socijalna usamljenost	ne bavim	77	1.86	0.58	1.57
	rekreativno	81	1.74	0.51	
	profesionalno	25	1.68	0.41	
	ukupno	183	1.78	0.53	
Emocionalna kompetentnost	ne bavim	77	3.56	0.39	7.44**
	rekreativno	81	3.77	0.42	
	profesionalno	26	3.90	0.58	
	ukupno	184	3.70	0.45	
Emocionalna usamljenost	ne bavim	77	1.73	0.84	2.14
	rekreativno	81	1.61	0.72	
	profesionalno	25	1.37	0.49	
	ukupno	183	1.63	0.76	

\* p<0.05; \*\*p<0.01

Legenda: N-broj sudionika; M-aritmetička sredina ; SD-standardna devijacija ; F-test

Dobiveni rezultati pokazuju kako za socijalnu i emocionalnu usamljenost nema statistički značajne razlike ovisno o tome bavi li se učenik sportskim aktivnostima ili ne. Odnosno učenici pokazuju jednaku razinu socijalne i emocionalne usamljenosti neovisno o bavljenju sportom. Ipak iz rezultata možemo vidjeti kako je razina socijalne i emocionalne usamljenosti prilično niska (M= 1.37 – 1.86) za sve učenike (raspon odgovora teoretski se kreće od 1 do 5, gdje je 5 najviša procjena usamljenost), odnosno srednjoškolci se ne osjećaju usamljeno.

Za varijable broj prijatelja i emocionalnu kompetentnost postoji statistički značajna razlika ovisno o tome bavi li se učenik sportskim aktivnostima ili ne. Post hoc analiza uz Gabrielov test pokazuje kako učenici koji se rekreativno bave sportom imaju više prijatelja od učenika koji se ne bave sportom (dok nema razlika u broju

prijatelja između učenika koji se profesionalno i rekreativno bavljenja sportom, kao ni između učenika koji se profesionalno bave i onih koji se ne bave sportom. Rekreativno bavljenje sportom pokazalo se ključno za stvaranje prijateljstava, odnosno socijalni razvoj učenika. Nadalje, rezultati pokazuju kako učenici koji se bave sportom (i profesionalno i rekreativno) imaju bolje razvijenu emocionalnu kompetenciju od učenika koji se na bave sportom. Nema razlika u emocionalnoj kompetenciji ovisno o tome bavi li se učenik sportom rekreativno ili profesionalno. Možemo zaključiti kako bavljenje sportom pogoduje i razvoju emocionalnih kompetencija, odnosno kroz sport srednjoškolci uče kako pravilno prepoznati i upravljati vlastitim emocijama u različitim emocionalno nabijenim situacijama.

Drugi dio problema odnosio se na provjeru povezanosti vremena provedenog u sportskim aktivnostima s nekim socio-emocionalnim aspektima razvoja. U tu svrhu provedena je korelacijska analiza (Spearmanov koeficijent korelacije), a rezultati su prikazani u tablici 2.

*Tablica 2. Povezanost vremena provedenog u sportskim aktivnostima s nekim aspektima socio-emocionalnog razvoja srednjoškolaca.*

	Broj najboljih prijatelja	Socijalna usamljenost	Emocionalna kompetentnost	Emocionalna usamljenost
Koliko sati tjedno provodiš baveći se sportom	0.220**	-0.092	0.278**	-0.116

\*  $p < 0.05$ ; \*\* $p < 0.01$

Socijalna i emocionalna usamljenost nisu se pokazale statistički značajno povezane s vremenom provedenim u bavljenju sportskim aktivnostima, što je očekivano jer se pokazalo kako u provedenom istraživanju učenici ne procjenjuju kako se osjećaju usamljeno.

Nadalje, korelacijska je analiza pokazala kako je dobivena statistička značajna mala povezanost između vremena provedenog u sportskim aktivnostima s brojem najboljih prijatelja i emocionalnom kompetentnosti. Učenici koji provode više vremena tjedno baveći se sportom imaju i više prijatelja i bolje razvijenu emocionalnu kompetentnost. Kontinuirano bavljenje sportskim aktivnostima očito je značajno za uspostavljenje socijalnih odnosa kao i učenje načina nošenja s emocijama.

#### 4. ZAKLJUČAK

Interpretacijom rezultata ovog istraživanja dobiveni su zaključci koji govore o tome kako je za potpuni razvoj djece dobro da se bave sportskom aktivnošću, bilo rekreativno bilo profesionalno. Naime, iako nema statistički značajne povezanosti

socijalne i emocionalne usamljenosti učenika s njihovim bavljenjem sportskim aktivnostima, zanimljivo je to da su se broj prijatelja i emocionalna kompetetnost učenika pokazali, kao značajni aspekti razvoja učenika, povezani s njihovim bavljenjem sportskim aktivnostima. Uzmemo li u obzir kako je broj prijatelja temelj za razvoj socijalnih kompetencija pri čemu je nužno da osoba posjeduje i određenu razinu emocionalne kompetencije, možemo utvrditi kako u tom pogledu bavljenje sportskom aktivnošću pozitivno utječe na socio-emocionalni razvoj učenika. Stoga je potrebno djelovati na razini države, u smislu što bržeg mijenjanja sustava, kako bi se sport učinilo dostupnim svoj djeci koja se imaju želju baviti sportom, a što bi u konačnici imalo za posljedicu veći stupanj njihovog socio-emocionalnog razvoja.

## 5. LITERATURA

1. Bogdanović-Čurić, J., Brkić-Šmigoc, J., i Ivanišević, D., (2014). Relacije između nivoa emocionalne vještine i kompetentnosti i intenziteta naklonosti socijalnom kontaktu kod adolescenata. *Putokazi* 2(2): 107-118.
2. Bradić, S., Žauhar, V. i Takšić, V. (2010). Faktorska struktura Upitnika emocionalne kompetentnosti (UEK-45) u različitim kulturama. *Znanstveni rad, 17. dani psihologije, Zadar, Hrvatska.*
3. Caspersen, C. J., Powell, K. E. i Christenson, G.M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health related research. *Public Health reports*, 100(2), 126-130.
4. Dražić, L., (2016). Procjena socijalno-emocionalnih kompetencija djece rane osnovnoškolske dobi. *Diplomski rad, Zagreb: Sveučilište u Zagrebu Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet.*
5. Katz, L. G. i McClellan, D. E. (1999). *Poticanje razvoja dječje socijalne kompetencije: uloga odgajateljica i učiteljica.* Zagreb:Educa.
6. Ključević, A., (2008). *Unaprjeđivanje učeničkih socijalnih kompetencija.* Diplomski rad, Slavonski Brod: Sveučilište J.J. Strossmayera u Osijeku Učiteljski fakultet u Osijeku dislocirani studij.
7. Mašina, T., i Kraljić, V. (2016). Tjelesna aktivnost i „životni stil koji promiče zdravlje“ među studentima medicine. *Znanstveni rad, Zbornik radova 25. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske primjena i utjecaj novih tehnologija na kvalitetu rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije., Poreč, 28. lipnja - 2.srpnja, pp. 119-123, Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.*
8. Mayer, J. D. i Salovey, P. (1997). Što je emocionalna inteligencija? U P. Salovey i D. J. Sluyter (Ur.). *Emocionalni razvoj i emocionalna inteligencija, pedagoške implikacije* str. 19-54. Zagreb: Educa.
9. Salovey P. i Sluyter, D. (1999), *Emocionalni razvoj i emocionalna inteligencija.* Zagreb: Educa.