



UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje – kondicijsko treniranje

**ZNAČILNOSTI OMREŽIJ SOCIALNE  
OPORE ŠPORTNIKOV INDIVIDUALNIH  
IN KOLEKTIVNIH ŠPORTOV**

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA

izr. prof. dr. Mojca Doupona Topič

RECENZENT

izr. prof. dr. Matej Tušak

KONZULTANTKA

asist. dr. Marta Bon

Avtorica dela  
ANJA RESMAN

LJUBLJANA 2009

### *ZAHVALA*

*Zahvaljujem se mentorici dr. Mojci Doupona Topič  
za vsestransko pomoč in vodenje pri nastajanju  
diplomskega dela.*

*Posebna zahvala velja staršem, ki so mi omogočili  
študij in tebi Anže, ki si mi vsa leta študija stal ob  
strani in me podpiral.*

**KLJUČNE BESEDE:** socialna omrežja, socialna opora, individualni športi, ekipni športi, socializacija športnikov

## **ZNAČILNOSTI OMREŽIJ SOCIALNE OPORE ŠPORTNIKOV INDIVIDUALNIH IN KOLEKTIVNIH ŠPORTOV**

Anja Resman

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2009

Športno treniranje, Kondicijsko treniranje

Število strani: 85; Število tabel: 13; Število grafov: 18; Število slik: 2; Število virov: 39;  
Število prilog: 1

### **IZVLEČEK:**

V nalogi smo s pomočjo analize egocentričnih socialnih mrež ugotavljali, kako na omrežja socialne opore športnikov vpliva udeleženosť v individualne in kolektivne športe.

V vzorec merjencev je bilo vključenih 113 športnikov, od tega 59 ekipnih in 54 individualnih športnikov. Povprečna starost športnikov je znašala 19,82 let. Anketa je bila izvedena z anketnim vprašalnikom, sestavljenim na podlagi znanj in pregleda različne literature. Po obdelavi podatkov s statističnim programom SPSS je bila izračunana osnovna statistika, s pomočjo analize variance pa smo ugotavljali razlike v omrežjih socialne opore športnikov individualnih in kolektivnih športov.

Ugotovili smo, da obstaja določena stopnja specializacije članov omrežja glede na vrsto socialne opore. Do pomembne razlike v sestavi omrežja med športniki individualnih in kolektivnih športov je prišlo le v primeru emocionalne opore. Športniki izražajo visoko stopnjo zadovoljstva s prejeta oporo, predvsem ekipni športniki dejanja percipirajo kot bolj oporna in posledično je večje tudi njihovo zadovoljstvo s prejeta oporo. Poleg značilnosti omrežij socialne opore smo ugotovili tudi visoko izražene socialne lastnosti športnikov, ki so nekoliko bolj izražene pri ekipnih športnikih.

**KEY WORDS:** social networks, social support, individual sports, team sports, socialization of athletes

## **CHARACTERISTICS OF SOCIAL SUPPORT NETWORKS FOR INDIVIDUAL AND TEAM SPORT ATHLETES**

Anja Resman

University in Ljubljana, Faculty of sports, 2009

Sports coaching, Condition training

Pages: 85; Tables: 13; Graphs: 18; Pictures: 2; Sources: 39; Supplements: 1

### **ABSTRACT**

The main purpose of this dissertation is to establish the influence of different sports on social support networks. With the help of a network analysis we determined what influence being a team or individual sport athlete has on social support networks.

The sample consisted of 113 athletes from various sports, among which 59 were team sport athletes and 54 individual sport athletes. The average age of all the athletes in the sample is 19.82 years. The survey was carried out with the help of a questionnaire, based on the revision of various literature sources. After we processed the data with the SPSS program, personal statistics were calculated. Variance analysis determined the differences between team and individual sport athletes in social support networks.

We determined that there is a certain level of network member specialization according to the social support type. There is an important difference between individual and team sports athletes in network structure, but only in the case of emotional support. Athletes are extremely satisfied with the received support, especially team sports athletes perceive the actions as more supportive and are consequently also more satisfied with the received support. Beside the social network characteristics, athletes, especially team sport athletes, have highly developed social characteristics.

## KAZALO:

UVOD .....	8
<b>PREDMET IN PROBLEM.....</b>	<b>11</b>
<b>SOCIALNA OMREŽJA.....</b>	<b>11</b>
OPREDELITEV EGOCENTRIČNIH SOCIALNIH OMREŽIJ .....	12
ZNAČILNOSTI EGOCENTRIČNIH SOCIALNIH OMREŽIJ IN SOCIALNA OPORA .....	13
<b>SOCIALNA OPORA .....</b>	<b>17</b>
SOCIALNA OPORA IN OSEBNOST.....	20
<b>SOCIALIZACIJA.....</b>	<b>25</b>
VLOGA GIBALNE AKTIVNOSTI V PROCESU SOCIALIZACIJE .....	27
ŠPORT V FUNKCIJI PREVENCIJE PRED SOCIALNO PATOLOŠKIMI POJAVI.....	29
SOCIALNE INTERAKCIJE IN ŠPORT .....	30
<b>OSEBNOSTNE ZNAČILNOSTI ŠPORTNIKOV.....</b>	<b>33</b>
<b>INDIVIDUALNIH IN KOLEKTIVNIH ŠPORTNIH PANOG .....</b>	<b>33</b>
OSEBNOST ŠPORTNIKA .....	33
ŠPORTNIKI INDIVIDUALNIH IN EKIPNIH ŠPORTNIH PANOG .....	35
<b>CILJI.....</b>	<b>38</b>
<b>HIPOTEZE.....</b>	<b>39</b>
<b>METODE DELA .....</b>	<b>40</b>
VZOREC MERJENCEV.....	40
VZOREC SPREMENLJIVK .....	41
INSTRUMENTI.....	41
ORGANIZACIJA ZBIRANJA PODATKOV .....	41
METODE OBDELAVE PODATKOV .....	42
<b>REZULTATI Z RAZPRAVO .....</b>	<b>43</b>
OSNOVNI PODATKI O MERJENCIH .....	43
ANALIZA TRDITEV, POVEZANIH S SOCIALNIMI LASTNOSTMI ŠPORTNIKOV.....	46
ODNOSI MED ŠPORTNIKI INDIVIDUALNIH IN KOLEKTIVNIH ŠPORTNIH PANOG TER NJIHOVIMI STARŠI.....	50
<b>ZNAČILNOSTI OMREŽIJ ŠPORTNIKOV PO POSAMEZNIH VRSTAH SOCIALNE OPORE.....</b>	<b>52</b>
<b>MATERIALNA OPORA .....</b>	<b>54</b>
SESTAVA OMREŽJA.....	54
GEOGRAFSKA ODDALJENOST ČLANOV OMREŽJA .....	56
ZADOVOLJSTVO Z OPORO.....	56
SESTAVA OMREŽJA.....	57
ZADOVOLJSTVO Z OPORO.....	59
<b>EMOCIONALNA OPORA .....</b>	<b>59</b>
SESTAVA OMREŽJA.....	60
ZADOVOLJSTVO Z OPORO.....	61
SESTAVA OMREŽJA.....	62
GEOGRAFSKA ODDALJENOST ČLANOV OMREŽJA .....	63
<b>INFORMACIJSKA OPORA.....</b>	<b>64</b>
SESTAVA OMREŽJA.....	64
ZADOVOLJSTVO Z OPORO.....	65

<b>FINANČNA OPORA .....</b>	<b>66</b>
SESTAVA OMREŽJA.....	66
GEOGRAFSKA ODDALJENOST ČLANOV OMREŽJA .....	67
ZADOVOLJSTVO Z OPORO.....	67
 <b>POMEN SOIGRALCEV KOT ČLANOV OMREŽJA SOCIALNE OPORE ŠPORTNIKOV INDIVIDUALNIH IN KOLEKTIVNIH ŠPORTOV.....</b>	 <b>68</b>
 <b>SKLEP.....</b>	 <b>70</b>
 <b>LITERATURA.....</b>	 <b>75</b>
 <b>PRILOGA .....</b>	 <b>78</b>

# UVOD

Vež med dvema človekoma nastane na podlagi različnih življenjskih okoliščin in v različnih življenjskih situacijah. Že sama narava odnosov med ljudmi vodi v potrebo, da imamo ob sebi oziroma da imamo na voljo ljudi, na katere se lahko zanesemo in obrnemo v primeru, ko potrebujemo njihovo podporo ali morebitno pomoč. Ti ljudje so lahko sorodniki, prijatelji, sosedje, sodelavci, lahko pa so to ljudje, ki pomoč drugim zagotavljajo na profesionalni ravni in so za to usposobljeni. Slednji spadajo med tako imenovano formalno oporo, za katero je značilno, da zagotavlja pomoč posameznikom, ki jo le ti v različnih situacijah potrebujejo. Neformalna opora pa poteka med ljudmi, ki so si blizu in izvira iz normativne dolžnosti sorodstva in prijateljstva.

Premišljanje o človeku kot družbenemu bitju je bilo nenehno prisotno skozi vso zgodovino. Tako je že Aristotel opredelil človeka kot »družbeno žival«. V dobi razsvetljenstva so razmišljali o odnosu posameznika do družbe, še zlasti v razpravah o naravnem pravu, o izvoru države, zakonov, o človeških pravicah. Ljudje za svoj razvoj in obstoj potrebujemo sodelovanje drugih ljudi oziroma gradimo svojo zavest in duševno strukturo s tem, ko postanejo naši medsebojni odnosi sestavina naše zavesti in duševnih struktur, ko jih ponotranjimo. Te procese lahko pojasnimo z domnevo, da si posameznik nenehno gradi svoj model socialnega sveta (socialnih situacij) in podobo sebe v njem (Ule, 1994).

"Noben človek ne stoji sam in nobena znana doba ne počiva na sami sebi; v vsaki sedanosti živi preteklost, in kar posameznik imenuje svojo osebnost, je v strogem pomenu besede tkivo misli in občutkov, ki v velikem delu le ponavljajo tisto, kar si lasti/ima in upravlja družba v kateri živi duhovno kot obče dobro. Človek ni ničesar izven družbe. Povsem osamelega človeka sploh ne poznamo; le toliko vemo zagotovo, da bi takemu človeku manjkala človečnost" (po Anger v Ule, 1994).

Moreno je v svojih raziskavah skušal dognati, kako vsak član skupine zaznava medosebne odnose z drugimi člani skupine. Vsak posameznik v vsaki socialni situaciji razvije sistem antipatij in simpatij do drugih posameznikov. Zaznavanje medosebnih odnosov pa je močno odvisno od tega, kako konkretni odnosi zadovoljujejo naše socialno-emocionalne potrebe in kako drugi ljudje sprejemajo in potrjujejo našo samopodobo (Ule, 1994).

Človek je socialno bitje in s tem je povezana tudi ena izmed primarnih potreb, to je potreba po druženju. Druženje predstavlja temeljni element intimnih oz. prijateljskih odnosov. Na poti odraščanja se spreminja vloga in pomen oseb, ki nam v določenem obdobju nudijo največjo oporo in nam pomagajo pri oblikovanju celovite osebnosti.



Obdobje otroštva je povezano s primarno socializacijo v krogu družine in najbližjih sorodnikov, ki predstavljajo vir socialne opore in omogočijo otroku, da se nauči temeljnih obrazcev svoje družbe. Z vstopom v vzgojno-izobraževalne ustanove, kot so vrtci in šole, postanejo pomemben vir socializacije vrstniške skupine. V skupini svojih vrstnikov se neizkušen otrok, prek interakcij z drugimi in igranja otroških iger, nauči prilagajati sprejetim načinom ravnanja v skupini. S tem se tudi nauči, da družbeno življenje temelji na določenih pravilih, ki jih je potrebno upoštevati, če želimo živeti v sožitju.

Eden izmed pomembnih dejavnikov socializacije je zagotovo športna aktivnost oz. šport. Številni znanstveniki poudarjajo velik pomen gibalne dejavnosti že v najzgodnejšem obdobju, ki temelji predvsem na igri. Z odraščanjem se oblike športnega udejstvovanja spreminjajo, vendar pa njihova vloga ni nič manj pomembna. Z vključevanjem otrok v šport se poleg motoričnih razvijajo še številne druge, za otroka v odraščajočem obdobju celo bolj pomembne sposobnosti. Potrebno je poudariti predvsem socializacijsko vlogo, ki je pomembna za celoten psihosocialni razvoj otroka.

Športna aktivnost omogoča posameznikom lažje vključevanje v družbene odnose, kjer se naučijo prevzemati odgovornost, upoštevati pravila, sprejemati drug drugega, sklepati konsenze in nenazadnje gledati na šport kot na idealno priložnost grajenja demokratičnih odnosov v družbi (Grant, 2006).

V nalogi bomo ugotavljali, kako na omrežja socialne opore mladostnikov vpliva udeležnost v individualne oziroma kolektivne športe. Zanimalo nas bo, na koga se mladostniki največkrat obrnejo, ko so v stiski, kakšne vrste socialne opore jim nudijo različne skupine ljudi (ožji družinski člani, prijatelji, sošolci...), kakšna je povezanost športnikov in njihovih staršev, kako zadovoljni so z različnimi oblikami socialne opore in še druge značilnosti in pomen vpetosti posameznika v različne interakcije. Glede na to, da se vloga udeleženca v individualnih oziroma kolektivnih športnih panogah močno razlikuje, bi lahko sklepali, da so temu primerne tudi razlike v njihovih socialnih veščinah ter osebnostnih značilnostih. Zanimalo nas bo, ali se značilnosti socialnih omrežij med tema dvema skupinama močno razlikujejo ter kakšno vlogo oziroma pomen ima socialna opora.

V prvem delu diplomske naloge so najprej predstavljene teorije s področij, ki so bistvena za nalogo: analiza socialnih omrežij, socialna opora, psihologija osebnosti, značilnosti športnikov individualnih in kolektivnih športov ter socializacijski proces.

Drugi del pa vsebuje splošne podatke o anketirancih, potek raziskave in analizo vprašalnikov. Podrobna predstavitev rezultatov se osredotoča na značilnosti omrežij

socialne opore športnikov individualnih in kolektivnih športnih panog, na podlagi katerih želimo ugotoviti, ali se le ta med seboj razlikujejo.

V sklepnem delu so povzeti izsledki diplomskega dela ter potrditev oziroma zavrnitev postavljenih hipotez.

# **PREDMET IN PROBLEM**

## **SOCIALNA OMREŽJA**

Začetki analize relacijskih struktur segajo vsaj že v trideseta leta 20. stoletja. Takrat se je v okviru socialne psihologije pojavila sociometrija, za njenega očeta pa velja Jakob Moreno. Moreno (Moreno, Moreno, 2000) je med sodobnimi socialnimi psihologi in psihoterapevti prvi odkril skupino kot ledino za pomembno raziskovanje, kot obetavno polje za izboljšanje kakovosti življenja in kot prostor za pomoč nalomljenemu človeku. Je začetnik in klasik vede o skupini in skupinskem delu. Poleg tega je utemeljitelj sociometrije, s katero je začel sodobno obdobje znanstvenega raziskovanja skupin. Medčloveške odnose in vloge posameznikov v skupini je začel meriti. Raziskovalno merjenje skupine je pojmoval kot aktivno sociometrično odkrivanje možnosti za boljše medčloveško sožitje v skupini, torej kot angažirano skupinsko raziskovanje zaradi napredovanja skupine. Zanimalo ga je vedenje človeka, še posebej skupinska dinamika. Kot orodje analiziranja in razumevanja strukture odnosov znotraj skupin si je zamislil sociogram, to je grafična predstavitev ljudi oziroma na splošno točk, ki predstavljajo enote v skupini, ter povezav med pari teh enot. V okviru sociometrije so razvili tudi večino formalnih analitičnih postopkov za analizo omrežij. V svojih začetkih vse tja do sedemdesetih let, ko se je začel razmah računalništva, je bila analiza omrežij omejena na analizo manjših omrežij (Wasserman in Faust, 1994). Računalniške zmogljivosti v sodobnem času pa omogočajo tudi analizo večjih omrežij, zato analiza socialnih omrežij postaja vse bolj pogost pristop raziskovanja družbenih pojavov na številnih področjih.

Ljudje nismo izolirani posamezniki, ampak smo med seboj povezani v kompleksna omrežja medosebnih odnosov. Prav zato se različna mnenja in stališča oblikujejo, spreminjajo in vzdržujejo prav v odnosih in interakcijah posameznika z zanj pomembnimi ljudmi (partnerjem, bližnjimi sorodniki, prijatelji itd.). Prednost analize socialnih omrežij je prav v tem, da je po eni strani mogoče meriti in analizirati socialna omrežja posameznikov, strukturo teh omrežij, kako močno in na kakšne načine so posamezniki povezani med seboj, kakšne so demografske in druge značilnosti teh članov, v čem so si podobni/različni in podobno. Po drugi strani pa je takšno analizo omrežij mogoče povezati s »klasično« sociološko analizo (Ferligoj in Kogovšek, 2003).

Analiza socialnih omrežij se vse pogosteje uveljavlja in predstavlja specifičen raziskovalni pristop znotraj družboslovnih znanosti. Prednost analize omrežij pred klasičnim načinom analize spremenljivk je opazovanje (lahko tudi odkrivanje, merjenje) odnosov med enotami omrežij. Pri analizi socialnih omrežij gre torej za opazovanje relacijskih podatkov, saj omrežje določajo množice enot ter ena ali več

relacij. Podatki za analizo socialnih omrežij se zbirajo na različnih ravneh. Analiza socialnih omrežij se tako za razliko od standardnega družboslovnega raziskovanja, ki delovanje posameznikov in družbene pojave pojasnjuje predvsem z demografskimi dejavniki, osredotoča na pojasnjevanje delovanja posameznikov z značilnostmi omrežij, v katerih delujejo, in s položaji, ki jih imajo znotraj njih (Wasserman in Faust, 1994).

## **OPREDELITEV EGOCENTRIČNIH SOCIALNIH OMREŽIJ**

Socialno omrežje opredelimo kot končno število akterjev oziroma enot in ene ali več relacij med njimi. V analizi socialnih omrežij poznamo dve osnovni vrsti omrežij. Popolno omrežje sestavlja skupina enot (ponavadi so to posamezniki), med katerimi je opredeljena ena ali več relacij. Te relacije so lahko različnih vrst, na primer, evalvacija osebe (izraženo prijateljstvo, spoštovanje ipd.), pretok materialnih in nematerialnih virov (npr. poslovne transakcije, izmenjave različnih oblik socialne opore), pripadnost (npr. obisk dogodka, članstvo v klubu), interakcija (npr. pogovarjanje, pošiljanje sporočil), biološka relacija (npr. sorodstvene povezave) in druge. Kadar raziskujemo popolno omrežje, posamezni anketiranec ponavadi odgovarja o svojih relacijah do vseh drugih članov tega omrežja. Egocentrično (osebno) omrežje pa tvori posamezna enota (ponavadi imenovana ego) z eno ali več relacijami, opredeljenimi med njo in določenim številom drugih enot (Wasserman in Faust, 1994).

Pri egocentričnih omrežjih nas ne zanimajo relacije med egi, ampak le relacije med posameznim egom in njegovimi alterji (Wasserman in Faust, 1994).

Ena od bistvenih razlik pri merjenju egocentričnih in popolnih omrežij je v subjektu, ki priskrbi podatke. Pri popolnem omrežju anketiramo vsakega člana omrežja posebej in vsak član odgovarja le zase, po drugi strani pa vzorec anketirancev ni slučajen. Pri egocentričnih omrežjih pa anketiranci ponavadi poročajo tako o sebi kot o članih svojega omrežja. Prednost pri merjenju egocentričnih omrežij v primerjavi s popolnimi omrežji je v tem, da imamo navadno slučajen vzorec anketirancev (Hlebec v Kogovšek, 2001).

Ponavadi se v raziskavah o egocentričnih omrežjih merijo tudi določene značilnosti teh omrežij, ki lahko opisujejo egov odnos (pogosto imenovan tudi vez) z njegovimi alterji ali pa tudi značilnosti samih alterjev. Značilnosti odnosa so tip odnosa med egom in alterjem (npr. prijatelj, oče, mama, partner ipd.), kako blizu sta si ego in alter, kako pomemben je vsak alter za ega, kako dolgo se že poznata in podobno. Značilnosti alterjev so ponavadi njihove demografske spremenljivke (npr. spol, starost, izobrazba). Včasih se zberejo tudi podatki o značilnostih vezi (predvsem o

moči vezi) med egovimi alterji, vendar to podaljša trajanje ankete, s čimer se povečajo stroški anketiranja in hkrati napor anketiranca, zato se te vrste podatki zbirajo redkeje in v omejenem obsegu. Enota merjenja pri egocentričnih omrežjih je ponavadi anketiranec. Vse informacije o njegovem omrežju in navadno tudi o značilnostih alterjev pridobimo pri anketirancu, zato je kakovost teh meritev še posebej pomembna (Wasserman in Faust, 1994).

## **ZNAČILNOSTI EGOCENTRIČNIH SOCIALNIH OMREŽIJ IN SOCIALNA OPORA**

Eno najpomembnejših področij raziskovanja socialnih omrežij je njegova povezava z analizo socialne opore. Pristop na način analize socialnih omrežij povezuje analizo socialne opore s pristopom, ki se osredotoča na merjenje različnih odnosov posameznika in značilnosti teh odnosov in članov omrežja, pri čemer so razsežnosti socialne opore bolj ali manj implicitna vsebina številnih analiz socialnih omrežij, oziroma se šteje, da različni indikatorji na ravni omrežja merijo razsežnosti socialne opore oziroma, da so določene lastnosti socialnih omrežij povezane z indikatorji zdravja in dobrega počutja (Hlebec in Kogovšek, 2003). Na tem področju je pomembno raziskovanje različnih značilnosti omrežij socialne opore, kot so velikost in gostota omrežja, moč vezi, homogenost vezi in geografska razpršenost omrežja, na katerega se posameznik obrača v težkih življenjskih situacijah. Poleg tega je pomembno tudi raziskovanje vpliva delovanja omrežij socialne opore na zdravje in dobro počutje posameznikov in na njihovo zadovoljstvo s prejeto socialno oporo. Kakovostna socialna opora je namreč pomemben kazalec zdravja in dobrega počutja ljudi. Na drugi strani pa so lahko posledica prevladujočih negativnih interakcij s pomembnimi drugimi ali nezadostne socialne opore, slabše zdravje in počutje posameznika (Hlebec in Kogovšek, 2003, Kogovšek in Ferligoj, 2003).

Niti velikost celotnega omrežja niti velikost njegovega najintimnejšega dela (člani omrežja, katerim se posameznik čuti najbližje) ne odražata, koliko in kako kakovostno oporo posameznik dejansko dobiva oziroma jo kot tako zaznava (Sarason, Sarason in Peirce, 1990). Pri velikosti omrežja in njeni povezanosti s količino in kakovostjo opore, gre verjetneje za to, da velikost sama po sebi ne vpliva v veliki meri na kakovost, je pa povezana z drugimi dejavniki (npr. različna struktura ali gostota omrežja, ki sta različni pri velikih in manjših omrežjih), ki so vezani na velikost in na oporo dejansko lahko vplivajo.

Značilnosti omrežij so zelo pomembne za raziskovanje in analizo socialne opore. Med te značilnosti spadajo: *velikost, sestava, gostota omrežja, moč vezi, homogenost, geografska razpršenost.*

Najpogosteje uporabljen in najrazumljivejši aspekt egocentričnih omrežij je *velikost*. Prednost velikih omrežij pred majhnimi je v večji dostopnosti virov opore ter v njihovi raznolikosti. Večje kot je omrežje, verjetneje je, da bo posameznik imel hitro na voljo nekoga, ki mu bo lahko pomagal, medtem ko je v manjšem omrežju večja verjetnost, da kateri koli član v tistem trenutku ne bo dostopen. Večja omrežja so ponavadi tudi bolj raznolika, kar pomeni tudi bogatejši in bolj raznolik vir pomoči ter širši pogled na problem in njegovo reševanje (Campbell, Marsden in Hurlbert v Kogovšek, 2001). Bolj kot je socialna mreža raznovrstna, večja je dostopnost akterja do različnih socialnih resursov, večja je tudi raznolikost resursov, ki jih akter uporabi in večja je verjetnost, da se bo posameznik v svojem vsakdanjem življenju selil med različnimi socialnimi svetovi (Iglič, 1988). Hkrati pa se večja raznolikost ponavadi povezuje z manj gostimi omrežji, ki so bolj »razpršena« in kjer se člani med seboj ne poznajo dobro, za razliko od gostih omrežij, ki so navadno manjša in se člani med seboj dobro poznajo in so med seboj tesno povezani (Vaux, 1988).

Druga lastnost socialnih omrežij je *gostota*, ki se kaže kot delež obstoječih vezi v celoti potencialnih vezi med akterji v mreži. Gostejša omrežja omogočajo večjo stopnjo socialne opore in znižujejo stopnjo stresnosti, po drugi strani pa oporo lahko ovirajo (posebej ob kriznih dogodkih, kot sta na primer razveza ali smrt partnerja), ker ne spodbujajo dostopa do alternativnih in novih virov socialne opore (Kadushin in Hirsch v Kogovšek, 2001). Marsden (1987) gostoto omrežja definira kot obratno mero raznolikosti omrežja. Gosta, zaprta omrežja pogosto vsebujejo podobne alterje, ti alterji pa se med seboj dobro poznajo. Gosta omrežja so lahko na primer tesno povezane družine, kjer se večina pripadnikov zanaša le na pomoč iz te skupine in ne potrebujejo ali nočejo pomoči drugih. Gostota mreže narašča z večanjem števila sorodstvenih vezi in pada z večanjem števila nesorodstvenih vezi (Kogovšek, 2001).

Wellman (v Lamovec, 1993) je izvedel raziskavo, ki je pokazala, da gostota socialnega omrežja ni povezana z dostopnostjo socialne opore. Pravi, da danes na splošno prevladujejo bolj razpršene socialne vezi, ki ne tvorijo enovite strukture. Večina socialnih omrežij je neenakomerno gosta in navadno vključuje več substruktur. Podobne rezultate so dobili tudi drugi avtorji. Neustrezno je podcenjevanje šibkih vezi. Wilcox (v Lamovec, 1993) pravi, da ni vedno res, da izražajo odtujenost sodobnega urbanega življenja, temveč lahko predstavljajo most s skupnostjo in s tem omogočajo večjo socialno mobilnost. Ohlapna omrežja omogočajo ljudem, ki se nahajajo v prehodnih situacijah, večji manevrski prostor in so manj utesnjujoče kot tiste, ki so tesno povezane z določeno vlogo. Šibke vezi nudijo nove informacije, pomagajo pa tudi pri integraciji v skupnost. Močne vezi sicer povzročajo večjo kohezivnost na ozkem področju, a vodijo v fragmentacijo v odnosu na širše skupnosti. Močnejše vezi so značilne za mlajše, manj izobražene in pripadnike manjšin. Zaključimo lahko, da gostota sama zase ni posebno pomemben kazalec, če ne upoštevamo še socioloških in psiholoških podatkov. Samo s

strukturalnimi značilnostmi socialnega omrežja ne moremo učinkovito predvideti ustreznosti socialne opore.

Poleg strukturalnih lastnosti omrežja, kot sta velikost in gostota, je pomembna tudi *sestava* omrežja. Gre za delež prisotnosti alterjev posameznih značilnosti v socialnem omrežju in posledično kakovost omrežja oziroma kakovost pomoči, ki jo lahko nudijo njeni člani. Na primer, verjetneje je, da se bo dober prijatelj s sočutjem odzval na težave posameznika in mu pomagal kot bolj oddaljen znanec. Empirično se sestava omrežja izraža kot delež posameznih relacij, s katerimi je ego povezan (odstotek sorodnikov, prijateljev, sosedov, znancev, formalnih virov itd.). Pomembni so torej odnosi med posameznikom in alterji, ki jih lahko enostavno razdelimo na sorodstvene in nesorodstvene, če želimo izvedeti več informacij, pa jih razdelimo na bližnje in daljne sorodnike, prijatelje, sosede, ali pa te relacije še bolj razdrobimo (Kogovšek, 2001).

Pomembna značilnost mrež je tudi *homogenost*. Pri tem gre za alterje, ki imajo enake individualne karakteristike kot akter. Stopnja homogenosti je višja, več kot je alterjev, ki v mreži pripadajo istemu razredu, glede na izbrano akterjevo lastnost. Homogenost vezi izmerimo s pomočjo standardne demografske značilnosti enot ali članov omrežja. Homogenost ali heterogenost osebnega omrežja je torej najbolj neposreden indikator enoličnosti oziroma raznolikosti oseb, s katerimi lahko posameznik stopa v interakcije v okviru svojega omrežja. Visoka stopnja heterogenosti implicira integracijo posameznika v več družbenih sfer, kar pozitivno vpliva na instrumentalna dejanja, kot je na primer zbiranje informacij (Granovetter, Lin, Campbell v Marsden, 1985).

*Moč relacij* se izraža kot stopnja intenzivnosti relacije, zato moramo meriti tako močne kot šibke relacije, kajti pomen in vsebina le teh se bistveno razlikujeta. Močne relacije so tiste, ki so vključene v gosto socialno omrežje in povezujejo ljudi v tesne odnose. Ti odnosi so izvir občutkov varnosti in pripadnosti, so pa lahko utesnjujoči in dokaj odrezani od informacij o dogajanju v širši skupnosti. Šibke relacije predstavljajo most med primarnim omrežjem in širšo skupnostjo. To so relacije z osebami, ki niso povezane z drugimi v omrežju, temveč imajo svojo lastno omrežje, od koder črpajo nove informacije in v katero lahko posameznika tudi uvedejo (Hlebec, 1999).

*Geografska oddaljenost* je pomembna informacija za sosedska in prijateljska omrežja oziroma za omrežja socialne opore. Geografsko oddaljenost merimo z oddaljenostjo ega od alterja (Hlebec in Kogovšek, 2006).

Nekatere študije so ugotovile, da je zdravje in dobro počutje mogoče zanesljiveje napovedati na podlagi posameznikove percepcije kakovosti in razpoložljivosti socialne opore kot iz strukturalnih značilnosti njihovih omrežij, kar je tudi spodbudilo

bolj psihološko usmerjene pristope k raziskovanju socialne opore. Socialno psihološki pristop poudarja predvsem posameznikovo izkušnjo opore, kjer so pomembne raziskovalne razsežnosti predvsem emocionalna opora, percipirana opora, zadovoljstvo z oporo itd. Poznejše raziskave pa so socialno oporo opredeljevale kot relativno stabilno osebnostno potezo, ki ima svoje vire v najzgodnejšem obdobju človekovega življenja (Pierce, Sarason in Sarason, 1997).



## **SOCIALNA OPORA**

Socialna opora je v splošnem vsota vseh dobrodejnih učinkov, ki pozitivno vplivajo na zdravje in počutje posameznika, ne glede na to, ali je oseba pod stresom ali ni. Predvsem gre za dejavnik zaščite pred stresnimi dejavniki in okoliščinami v življenju. Socialna opora vključuje tudi pomoč pri konkretnih nalogah, vodenju, učenju spretnosti, zagotavljanju materialnih sredstev in socialnih stikih, ki so sami sebi namen in služijo prijetnemu preživljanju prostega časa (Rogelj, Ule in Hlebec, 2003).

Osnove za raziskovanje socialne opore je predstavil že Durkheim, ki je leta 1897 v svoji knjigi *Samomor: sociološka študija* dokazal, da pomanjkanje socialnih odnosov poveča možnost samomora (Haralambos in Holborn, 2001, Hlebec in Kogovšek, 2003).

Pojem socialne opore predstavlja večrazsežen koncept, ki so ga začeli natančneje raziskovati v sedemdesetih letih prejšnjega stoletja z raziskavami Cassela, Caplana in Cobba. Vsi trije so se v svojih raziskavah osredotočili na pomen socialne opore kot zavarovanja pred stresom. Cassel se je v raziskavah skliceval na raziskovanje socialne opore kot dejavnika zaščite pred stresom in povratnih informacij o socialni opori, ki jih posameznik daje o socialni opori. Omejeval se je na najbližje vezi. Caplan se je pri raziskovanju socialne opore omejil na pojmovanje socialne opore kot zavarovanja pred stresom v kriznih dogodkih, vendar je pri tem poudarjal vzajemnost odnosov in se ni toliko omejeval na najbližje vezi. Cobb je ravno tako razumel pojem socialne opore kot zavarovanja pred stresom v stresnih okoliščinah. Socialno oporo je opredelil kot "informacijo, ki posamezniku omogoča, da se zaveda, da je ljubljen, sprejet, spoštovan in da pripada sistemu komuniciranja in vzajemnih obveznosti" (Vaux, 1988).

Tudi poznejši teoretiki in raziskovalci socialne opore (npr. Thoits, 1985), kljub priznavanju socialne opore kot kompleksnega večrazsežnostnega pojma, še vedno poudarjajo primarni pomen emocionalne opore najpomembnejših drugih kot najmočnejšega pojasnjevalnega dejavnika za zmanjševanje stresa in njegovih posledic za zdravje in dobro počutje. Med temeljne socialne potrebe šteje potrebo po naklonjenosti, pripadnosti, varnosti in spoštovanju. Sistem socialne opore po Thoitsu je definiran kot vsota oseb v posameznikovem omrežju. Na te osebe se posameznik lahko zanese, ko potrebuje emocionalno in/ali instrumentalno oporo. Poudarja pomen socialnih vlog kot dobrodejen, in obratno, nedobrodejen, kadar znotraj teh vlog obstajajo pomanjkljivosti.

Socialne vloge zagotavljajo tri pomembne stvari (Kogovšek, 2001):

1. Socialne vloge priskrbijo serijo **socialnih identitet** in tako dajejo odgovore na temeljna eksistenčna vprašanja, dajejo življenju pomen, namen in smisel, zagotavljajo občutek varnosti in umeščenosti ter s tem zmanjšujejo občutke strahu in negotovosti. Po P. Thoits je umeščenost v socialne vloge bistvo socialne integriranosti na ravni posameznika. Posameznik je vpleten v omrežje urejenih odnosov z drugimi, v kompleksen sistem vzajemnih pravic in dolžnosti, ki mu dajejo občutek pripadnosti in urejenosti. Prav občutek pripadnosti pa se pogosto razume kot ena temeljnih značilnosti emocionalne opore.
2. Socialne vloge so pomembne kot viri **samospoštovanja**. Skozi socialne vloge posamezniki ocenjujejo sami sebe kot ljubezni vredne, pomembne in kompetentne posameznike. Pozitivne ocene posameznika s strani drugih (ljubezen, skrb, spoštovanje,...) se prav tako štejejo za sestavni del opredelitve emocionalne opore. Po drugi strani pa socialne vloge vsebujejo določena kulturno pogojena pričakovanja o vedenju, ki se od človeka v določeni vlogi pričakuje. Če posameznik teh pričakovanj ne izpolnjuje, se lahko dogaja, da pri pomembnih drugih ni sprejet in je to nesprejemanje zanj vir stresa in konflikta, ki zbudjata občutke krivde, osramočenosti, zaskrbljenosti, obupa in podobno. Če na socialno oporo gledamo z vidika socialnih vlog, moramo paziti, da določene vrste odnosa oziroma socialne vloge (posebej odnosov, ki sicer veljajo za bližnje in pomembne, kot so starši, bratje, sestre, partner,...) ne enačimo avtomatično z emocionalno oporo ter da se poglobimo, kaj se dejansko skriva za njimi ter če se v teh odnosih morda ne skrivajo negativne interakcije in v kolikšni meri in kako vplivajo na količino in kakovost socialne opore (Thoits v Hlebec in Kogovšek, 2006).
3. Socialne vloge dajejo **občutek nadzora** nad stvarmi, ki ga posameznik pridobi iz ustreznega delovanja v okvirih teh socialnih vlog. Uspešni poskusi obvladovanja nalog, ki so povezane s socialnimi vlogami, prinašajo občutke zadovoljstva, veselja, ponosa,... Vse to prispeva k dobremu počutju in zmanjšanju stresa in njegovih posledic.

V 80. letih teoretiki socialne opore še vedno poudarjajo pomen socialne opore kot zavarovanja pred stresom (Vaux, 1988), vendar pa v preučevanje že vpletajo trditve, da je socialna opora "interakcijski proces višjega reda" (Kogovšek, 2001).

Med najboljše in najbolj celovite opredelitve socialne opore spada Vauxova, ki socialno oporo opredeljuje kot kompleksen pojem višjega reda, ki ga je težko zajeti v eni sami, izčrpni definiciji. Vaux imenuje socialno oporo "kompleksen interakcijski

proces med ljudmi" (Vaux, 1988) in jo razdeli na tri ključne elemente, ki jih povezujejo procesi izmenjave in komuniciranja (Vaux, 1988, Kogovšek, 2001):

1. *vir socialne opore*, ki predstavljajo del omrežja, na katerega se posameznik obrača po pomoč,
2. *oblike socialne opore*, ki predstavljajo dejanja, ki se ponavadi priznavajo kot namen dajanja pomoči bodisi spontano ali pa s prošnjo za pomoč, in
3. *posameznikova subjektivna zaznava socialne opore*, ki predstavlja oceno pristnosti, zadostnosti in kakovosti socialne opore. Predstavlja posameznikovo zadovoljstvo s prejeta socialno oporo in kaže, ali je socialna opora dosegla svoj namen.

*Vir socialne opore* so tu obravnavani kot tisti del posameznikovega socialnega omrežja, ki posamezniku nudi pomoč in oporo sam od sebe, ali ko ta posameznik prosi za pomoč ali oporo. Tako so lahko viri pomoči ali opore obravnavani kot specialisti, posameznik pa se obrača na njih le v specifičnih življenjskih situacijah za točno določeno vrsto opore. Nekateri viri opore pa stojijo posamezniku ob strani v mnogih različnih situacijah v življenju in jih lahko razumemo kot samoumevne stebre pomoči, kot neke vrste konstanto. Vendar pa se lahko tudi odnosi, ki jih sicer razumemo kot učinkovit vir opore v določenih situacijah izkažejo za nezmožne ustrezne opore. To je lahko posledica geografske oddaljenosti pomembnih virov opore v nekem življenjskem obdobju, prevelike čustvene vpletenosti in zato nezmožnosti ustrezne opore ali pa stigmatizacije kriznih situacij.

*Oblike socialne opore* so "dejanja, ki se ponavadi priznajo kot namen pomoči spontano ali s prošnjo posameznika za pomoč" (Vaux, 1988). Ker pojem socialne opore kot večrazsežni konstrukt zajema več vrst opore, so teoretiki v svojih opredelitvah navajali različne vrste opore, nazadnje pa se je le oblikoval konsenz, po katerem delimo socialno oporo v štiri glavne oblike (Hlebec in Kogovšek, 2001):

1. *instrumentalna socialna opora*, ki zajema pomoč v materialnem smislu,
2. *informacijska socialna opora*, ki predstavlja predvsem informacije, ki jih posameznik potrebuje za rešitev krize, ko je v stiski,
3. *emocionalna opora*, ki predstavlja pomoč osebi ob večjih ali manjših krizah in se ponavadi izraža v skrbi, tolaženju in empatiji do prizadetega, in
4. *druženje*, ki predstavlja socialno oporo v obliki neformalnega občasnega druženja.

Oporno vedenje pa ni nujno vedno koristno. Odvisno je od okoliščin, v katerih se oporna dejanja izvajajo, od določenega obdobja ali trenutka nudenja opore, oblike opornega dejanja in vrste odnosa, v katerem sta vir opore (tisti, ki oporo nudi) in posameznik, ki to oporno dejanje sprejme. Tako imajo oporna dejanja različne posledice, dolgoročne in kratkoročne.

Po Vauxu je zadnji element socialne opore *posameznikova subjektivna zaznava ali ocena socialne opore*, ki je primarni indikator kakovosti zagotavljanja opornih funkcij. Taka ocena lahko zajema mnoge oblike, kot so zadovoljstvo z oporo, občutek, da drugi skrbijo zate, občutek pripadnosti, spoštovanja ter mnoge druge. Ocena je lahko bolj globalna in odraža ustreznost posameznikovega omrežja kot celote, lahko pa je osredotočena bolj na posamezni del omrežja oz. specifične odnose (npr. partnerja, sodelavce, prijatelje) ali na posamezne oblike socialne opore (Vaux, 1988).

Z delitvijo na tri elemente je Vaux opozoril na večrazsežnost koncepta socialne opore in s tem pokazal, da je preučevanje pojma socialne opore nekaj več kot le zavarovanje pred stresom in skrb za mladostnikovo dobro počutje. Pri opazovanju pojma socialne opore je potrebno upoštevati vse tri naštet elemente, ki jih povezuje kompleksna dinamika procesov izmenjave in komuniciranja med posameznikom in njegovim socialnim okoljem.

## **SOCIALNA OPORA IN OSEBNOST**

### ***Opredelitev osebnosti***

Osebnost je kompleksna, celovita, relativno trajna in individualna celota duševnih, vedenjskih in telesnih značilnosti, po katerih se posameznik razlikuje od drugih. Ta celota ni amorfna, brezlična in kratkotrajna, temveč relativno stabilna in dosledna. Pravimo, da ima osebnost svojo identiteto. Osebnost istega posameznika prepoznamo, tudi če ga srečamo v zelo različnih trenutkih in časih. Tudi zase jasno čutimo, da smo ena in ista osebnost, ne glede na čas in razmere (Musek in Pečjak, 1996).

Posameznikova osebnost je navznoter razčlenjena, strukturirana celota. Ta struktura ni enkratna, nespremenljiva in absolutno stalna, ampak se razvija in spreminja. Vsakdo se spreminja, toda v tem procesu razvijanja in spreminjanja ohranja svojo identiteto in ohranja številne bolj ali manj celostne razsežnosti. Tudi po preteku določenega časa je vsakdo še vedno veliko bolj podoben samemu sebi kot drugim. Njegovo osebnost lahko ugotovimo in identificiramo, čeprav se je medtem razvila in spremenila in čeprav je zdaj celo kvalitativno drugačna kot prej (Musek, 1988).

Osebnostne lastnosti lahko združujemo tudi po posameznih področjih v posebne skupine. V psihologiji se je uveljavila delitev osebnostne strukture na naslednja področja (Musek, 1977):

- področje *temperamenta*, ki zajema predvsem načine in kakovost reagiranja in vedenja (zlasti emocionalnega),
- področje *značaja in karakterja*, ki zajema predvsem voljne in etično moralne značilnosti vedenja ter doživljanja,
- področje *dinamičnih potez*, ki zajema motivacijske značilnosti, motive, želje, interese, stališča, predsodke, vrednote in podobno,
- področje *sposobnosti*, v katero so vključene različne zmožnosti, kapacitete in dispozicije za dosežke, storilnost na različnih področjih,
- področje *konstitucije*, ki zajema telesne značilnosti posameznika

Osebnost zajema vse vidike človekovega delovanja, notranje, duševne pa tudi zunanje – telesne, organske, vedenjske. Po eni strani mislimo z osebnostjo na značilen vzorec telesnega videza in obnašanja, ki ga lahko opazujemo pri drugih in po katerem jih prepoznamo. Po drugi strani zajema osebnost morda še bolj notranje, doživljajske vidike, po katerih doživljamo samega sebe kot enkratno, od drugih ločeno individualnost. Doživljanje samega sebe, samozavedanje in individualna zavest so bistveni, morda celo najgloblji in najbolj izvorni vidiki posameznikove osebnosti. Doživljanje in pojmovanje samega sebe, naš jaz in naša samopodoba dajejo pojmu osebnosti poseben smisel in posebno vrednost (Musek, 1993).

Relativno stabilne osebnostne značilnosti lahko vplivajo na vzpostavljanje odnosov z drugimi in s tem na osebna omrežja ter na razvoj, vzdrževanje in uporabo teh omrežij kot virov socialne opore. Že intuitivno je mogoče predvideti, da na primer družabni, aktivni, sproščeni posamezniki lažje vzpostavljajo stike z mnogo ljudmi in jim je lažje vzdrževati večje in bolj raznoliko omrežje (Vaux, 1988).

Osebnostne značilnosti odražajo relativno stabilne vzorce vedenja v različnih situacijah in v daljšem časovnem obdobju. Ekstravertirani ljudje so verjetno bolj sproščeni v različnih medosebnih situacijah na splošno, kar vpliva tako na dajanje kot tudi na sprejemanje in percepcijo opore. Osebnostne značilnosti lahko vplivajo na percepcijo opore na dva načina. Po eni strani lahko vodijo k pristranosti v percepciji: ljudje, ki so nagnjeni k negativnemu vrednotenju odnosov, pogosto negativno vrednotijo tudi ponujanje opore s strani drugih ali poskuse iskanja opore s svoje strani. Po drugi strani pa nekatere osebnostne značilnosti lahko vodijo k dejanskemu negativnemu vedenju (npr. zavračanje ponujene opore, ignoriranje zahteve po opori s strani drugih). V tem primeru je interakcija lahko povsem točno percipirana kot nezadostna pri iskalcu opore oziroma frustrirajoča pri dajalcu opore. Hkrati pa je percepcija socialne opore povezana tudi s percipiranimi osebnostnimi značilnostmi

dajalca opore. Na primer, nasvet določene osebe lahko prejemnik te opore interpretira in občuti različno, če to osebo percipira kot čustveno toplo ali hladno. Osebnostne značilnosti posameznikov lahko torej kot dejavnik vpliva v procesu socialne opore delujejo tako na strani dajalcev kot prejemnikov opore (Kogovšek, 2001).

Raziskave kažejo (Newcomb in Keefe v Kogovšek, 2001), da imajo ekstravertirani ljudje ponavadi večja omrežja z več ljudmi, s katerimi se čutijo blizu, kot introvertirani ljudje. Po drugi strani pa so introvertirani ljudje nagnjeni k temu, da imenujejo manj prijateljev, poročajo o nižjem zadovoljstvu z druženjem (socialno participacijo) in so tudi bolj nagnjeni k temu, da percipirajo svoje prijateljske odnose in socialna omrežja kot manj oporne in manj zadovoljujoče. Bolj ekstravertirani ljudje so bolj družabni, v večji meri iščejo interakcijo z drugimi ljudmi in se v večji meri vključujejo v okolja, kjer ustvarjajo in poglobljajo te vezi. Posameznikova uspešnost pri ustvarjanju in vzdrževanju vezi z drugimi pa lahko povečuje njegovo kompetentnost pri vzdrževanju socialnih veščin in tako povratno vpliva na njegovo nagnjenje k družabnosti in jo spodbuja. Obratno pa bolj zadržani in manj družabni posamezniki zmanjšajo možnosti za vzpostavljanje in vzdrževanje potencialno opornih vezi z drugimi ljudmi in s tem nimajo toliko priložnosti za pridobivanje izkušenj v medosebnih odnosih in za razvijanje svojih socialnih veščin. Pomanjkanje tovrstnih izkušenj in socialnih veščin pa spet povratno spodbuja njihovo zadržanost (Kogovšek, 2001).

Sarason in Sarason (v Kogovšek, 2001) poročata o povezanosti med percipirano dostopnostjo socialne opore ter zadovoljstvom s to oporo in osebnostnimi značilnostmi. Pokazalo se je, da sta tako percipirana dostopnost opore kot zadovoljstvo z njo negativno povezana z anksioznostjo, depresivnostjo, sovražnostjo in nevroticizmom ter pozitivno povezana z ekstravertiranostjo. Depresivnost se je pokazala za negativno povezano s številom prijateljev, s katerimi je posameznik redno v stiku, s pogostostjo stikov s prijatelji in sorodniki, s pomočjo drugim (pomoč pri opravilih, poslušanje drugih, kadar imajo težave) ter zadovoljstvom z odnosi s sorodniki in prijatelji.

Osebnostne značilnosti so povezane tudi z osamljenostjo, ki se povezuje tudi z negativnimi ocenami opore. Osamljenost je povezana z dejavniki, ki lahko ovirajo socialno interakcijo ali razvoj bližnjih odnosov, še posebej z občutkom neugodja v interakcijah, nizkim samospoštovanjem in nezaupanjem (Vaux, 1988).

Nekatere raziskave kažejo, da osebnostne poteze prejemnikov opore vplivajo na odgovarjanje na vprašanja o percipirani socialni opori. Na primer, ljudje, ki so nagnjeni k negativnemu vrednotenju sebe in svojih izkušenj, so tudi nagnjeni k temu, da napačno percipirajo ali podcenjujejo ponujeno oporo (Vinokur, Schul in Caplan v Kogovšek, 2001). Številne druge študije pa so razkrile, da je iz osebnostnih potez

(npr. ekstravertiranosti, samospoštovanja, nevroticizma) mogoče napovedovati, kako bodo ljudje odgovarjali na ankete o socialni opori (Procidano in Heller, Sarason in Sarason v Kogovšek, 2001).

Pomembno vlogo v procesu socialne opore naj bi igrale tudi socialne veščine. Na primer, študenti, ki so poročali o visoki stopnji socialnih veščin (sestajanje in veščina odločnega ravnanja), so bolj pozitivno vrednotili oporo družinskih članov in prijateljev (Procidano in Heller v Kogovšek). Ljudje z relativno dobro razvitimi socialnimi veščinami lažje vzdržujejo in obdržijo intimne odnose in pridobijo ustrezno oporo (Mitchell v Vaux, 1988).

Dejavnik, ki močno vpliva na to, kako posameznik vzpostavlja in vzdržuje svoje omrežje socialne opore, je družina. Odnosi v družini so na več načinov pomembni za to, kakšnih strategij ravnanja v odnosih z drugimi ljudmi se posameznik nauči. Družina lahko omogoči varno izhodišče, od koder otrok raziskuje odnose, ponuja mu model oziroma zgled opornih in drugih interakcij z drugimi, omogoča priložnosti za stike z drugimi in sankcionira stike z določenimi člani omrežja. Raziskave so ugotovile pomen vzorcev navezanosti otrok na starše za poznejše predstave in pričakovanja odraslega v zvezi z odnosi s pomembnimi drugimi in na podlagi teh tudi načine delovanja v teh odnosih (Vaux v Kogovšek, 2001).

Poleg tega družina sama po sebi predstavlja pomemben vir opore vse življenje. Tudi družina, ki si jo posameznik sam ustvari, po eni strani lahko precej spremeni omrežje socialne opore (npr. izguba stikov s starimi prijatelji ob poroki, pridobitev novih članov omrežja, spremembe zaradi rojstva otrok), po drugi strani pa je tudi sama pomemben vir opore (Kogovšek, 2001).

Socialne vloge in predvsem spremembe v socialnih vlogah lahko precej spremenijo strukturo posameznikovega omrežja. Ponavadi se poveča pomen sorodstvenih vezi, spremenijo se načini komuniciranja (npr. pogostost stikov). Različna narava delovnih mest ter organizacijska struktura in vzdušje na delovnem mestu lahko bistveno vplivajo na vzorce komuniciranja med ljudmi in možnosti stikov med njimi (Iglič in Vaux v Kogovšek, 2001). Prav v tem pogledu je okolje športnika zelo specifično. Gre za združevanje posameznikov s podobnimi interesi, katerih osebne lastnosti in življenjski pogledi pa se v marsičem razlikujejo. Prav v tem je čar ekipnih športov, saj so moštva sestavljena iz cele vrste različnih osebnosti, ki vsaka zase prispevajo h končnemu uspehu ekipe, vsak posameznik je hkrati osebnost sama zase in nepogrešljiv del celote. Športniki ekipnih športov morajo imeti v večji meri razvite lastnosti, kot so ekstravertiranost, prilagodljivost, tolerantnost, potrpežljivost in druge, ki omogočajo delovanje v skupini, medtem ko je športnikom individualnih športov v večji meri dovoljen individualizem in egocentrizem v športnem udejstvovanju. Prav te

lastnosti v veliki meri vplivajo na strukturo omrežij socialne opore in na odnose znotraj njih.

Kot smo že omenili, se osebnost posameznika oblikuje skozi celo življenje. Družina, prijatelji, znanci, izobraževalne in druge institucije in nenazadnje moč medijev, ki imajo še posebej v današnjem času zelo velik vpliv, odločilno prispevajo k oblikovanju celostne osebnosti posameznika. V socializacijskem procesu različni viri opore igrajo pomembno vlogo v različnih obdobjih odraščanja. Proces socializacije v prvi fazi poteka v okviru družine (primarna socializacija), kasneje pa to vlogo prevzamejo predvsem izobraževalne institucije in vrstniki. Pomemben vpliv na posameznika imajo vsekakor tudi različne interesne dejavnosti, med katerimi ima eno ključnih vlog prav šport, katerega prispevek bomo ugotavljali tudi v tej nalogi. Šport je zelo vsestranska dejavnost, ki vpliva na celosten razvoj in nenazadnje tudi na socializacijski proces posameznika v obdobju odraščanja.



# SOCIALIZACIJA

Haralambos in Holborn (1999) definirata socializacijo kot proces, v katerem se posamezniki učijo kulture svoje družbe. Poudarjata, da bi bil posameznik brez socializacije komaj podoben kateremu koli človeku, ki je po standardih njegove civilizacije označen kot normalen. Poleg tega pa socializacija ni bistvena le za prilagajanje novih članov v družbo, temveč je tudi proces, v katerem dejansko postanemo ljudje (Haralambos in Holborn, 1999).

Socializacija je zapleten in celovit proces, v katerem se posameznik prek stikov z družbenim okoljem razvija, oblikuje in osvaja družbeno pomembne oblike obnašanja in doživljanja. Za proces socializacije je značilno, da poteka le v interakciji z drugimi ljudmi. Dejavniki socializacije, kot so družina, vrstniki, vzgojno-izobraževalne ustanove, mediji in drugi, imajo v posameznih življenjskih obdobjih različnih vpliv in pomen za socialni razvoj posameznika. V zgodnjem obdobju je najpomembnejši nosilec socializacije družina, v kateri človek živi. To je prva stopnja otroškega razvoja, ki jo imenujemo primarna socializacija.

Vlogo zgodnje socializacije številni teoretiki različno ocenjujejo, vendar ni mogoče zanikati dejstva, da se socializacijska obdobja, ki sledijo, vežejo na osnove, ki so vzpostavljene v zgodnjem otroštvu. "Družinsko okolje in družinski vplivi so bili in ostajajo za človeka glavni dejavnik socializacije in osebnostnega razvoja" (Museum, 1995).

Primarna socializacija, kot najpomembnejši vidik socializacijskega procesa, poteka v otroštvu navadno v okviru družine. Z odzivanjem na odobravanje in neodobravanje svojih staršev in posnemanjem njihovih zgledov se otrok uči jezika in mnogih temeljnih vzorcev svoje družbe. V procesu primarne socializacije se naučimo, kakšno mesto zavzemamo v družbi, povzamemo norme, ki jih družba v kateri odraščamo sprejema in nenazadnje oblikujemo tudi osebnost. Družina s socializacijo vpliva na individualizacijo, hkrati pa posameznik z oblikovanjem identitete do določene mere sam odloča katere socializacijske vplive bo sprejel in katere ne. Neustrezno okolje v zgodnjem obdobju človekovega življenja torej nima samo neposrednih negativnih posledic, ampak so te posledice dolgoročne. Kljub temu, da je primarna socializacija najvažnejša, se socializiramo vse življenje.

Družina je bila v preteklosti in je še vedno ključnega pomena tako za posameznika kot za družbo. Kot primarna družbena skupina je prostor, kjer se vrši socializacija posameznika, ki med seboj povezuje različne generacije. Družina je osnovna institucija zasebnega življenja, kjer se oblikuje večina za ljudi pomembnih družbenih

odnosov. Od drugih družbenih skupin se loči po tem, da nas stalno poziva k temu, da se odzivamo nanjo in na potrebe njenih članov. Je socialna skupina, ki sloni na prostorski in časovni povezanosti in pripadnosti članov. Na eni strani je primarna skupina, katere člani so sorodstveno, čustveno in solidarnostno povezani, na drugi strani pa je socialna institucija, predvsem v odnosu do drugih družbenih skupin in institucij, katere ji nalagajo določene norme in pričakovanja glede vedenja in življenja njenih članov (Ule in Renner, 2004).

Drugi proces socialnega razvoja je sekundarna socializacija, ki uvede že socializiranega posameznika v nova področja družbe, v kateri živi. Med najpomembnejšimi agenci socializacije v tem obdobju so vrstniške skupine (skupine, katere člani imajo podoben položaj in so pogosto enako stari). V skupini svojih vrstnikov se neizkušen otrok preko interakcije z drugimi in preko igranja otroških iger nauči prilagajati sprejetim načinom ravnanja v skupini in upoštevati dejstvo, da temelji družbeno življenje na pravilih (Doupona in Petrovič, 2000).

Šport se vpleta v vse faze socializacijskega procesa, ki je za socializacijo mladih izjemnega pomena. Podobno kot se otrok uči norm in vrednot družbe v kateri živi, se uči tudi odnosa do gibanja in športnih aktivnosti, ki se najhitreje oblikuje prav v družini (Tušak in drugi, 2003).

Z vključitvijo otroka v gibalne dejavnosti mu omogočimo skladen telesni, duševni in tudi psiho-socialni razvoj. Po obdobju primarne socializacije, z vlogo družine kot glavnega socializacijskega agensa, pri odraščanju otroka vse bolj pomembno vlogo začnejo prevzemati vrstniki, mediji in ostale organizacije. Starši v obdobju primarne socializacije otroku privzgojijo vzorce vedenja, za katere smatrajo, da so pomembna popotnica odraščajočemu bitju na poti v svet odgovorne osebnosti. Torej življenjski stil staršev pomembno vpliva na prihodnost otrok in njihovo vključevanje v socialno sfero. Šport je samo eden od načinov preživljanja prostega časa, je pa vsekakor pomembno sredstvo socializacije otrok in mladostnikov. Starši, ki uvrščajo šport visoko na lestvico vrednot, bodo tak odnos do gibalne dejavnosti privzgojili tudi svojim naslednikom.

Prav vsi odnosi, v katere vstopa posameznik, imajo pomembno mesto v socializacijskem procesu. Družinsko okolje igra najpomembnejšo vlogo predvsem v otroštvu, ko stiki posameznika s širšim okoljem še niso pogosti in zato njihov pomen in vpliv na vsestranski razvoj posameznika ni tako velik. Z odraščanjem pa predvsem vrstniške skupine prevzamejo velik del opore in s tem pomembne vloge v procesu socializacije. Eden od pomembnih nosilcev razvoja osebnosti je prav šport in športna aktivnost, saj poleg konstruktivnega preživljanja prostega časa nudi tudi nenadomestljive možnosti za socialni razvoj mladostnika.

V našem prostoru se s socializacijo v povezavi s športom ukvarjata Mojca Doupona Topič in Krešimir Petrovič, ki izpostavljata predvsem pomen skupine, ki v okviru športa otroku pomaga pri spoznavanju sveta in nekaterih elementarnih življenjskih stilov ter pri učenju različnih vlog in pravil, ki jih otrok spozna preko igre in interakcije z vrstniki.

## **VLOGA GIBALNE AKTIVNOSTI V PROCESU SOCIALIZACIJE**

Učenje spretnosti in veščin ter osvajanje vrednot so neločljivi od oseb in institucij, pomembnih v procesu socializacije (Žugić, 1996), zato je kvaliteta otrokovih izkušenj s športom odvisna od kvalitete odnosov s starši, vrstniki, trenerji in ostalimi ljudmi, povezanimi s športom (Tušak in drugi, 2003). Starši se morajo zavedati pomena gibanja in športnih aktivnosti za otroka, saj zgodnje izkušnje pomembno vplivajo na posameznikov odnos do športa v nadaljnjem življenju (Videmšek in drugi, 2003). O »socializaciji za šport« govorimo, ko otroka navdušimo za šport, ga uvedemo v športno dejavnost (Doupona in Petrovič, 2000; Tušak in drugi, 2003).

»Socializacija v šport« je proces sprejemanja pravil, navad, obnašanja, ki so značilni za določeno skupino (Doupona in Petrovič, 2000). Govorimo o procesu individualnega prevzemanja vlog, kot so športnik, trener in gledalec (Tušak in drugi, 2003). Otrok z učenjem, predvsem skozi igro in zabavo sprejema vloge v športu in celotni družbi. Socializacijske instance, kot so družina, šola, vrstniki, lajšajo otrokovo vključevanje v športne aktivnosti (Žugić, 1996).

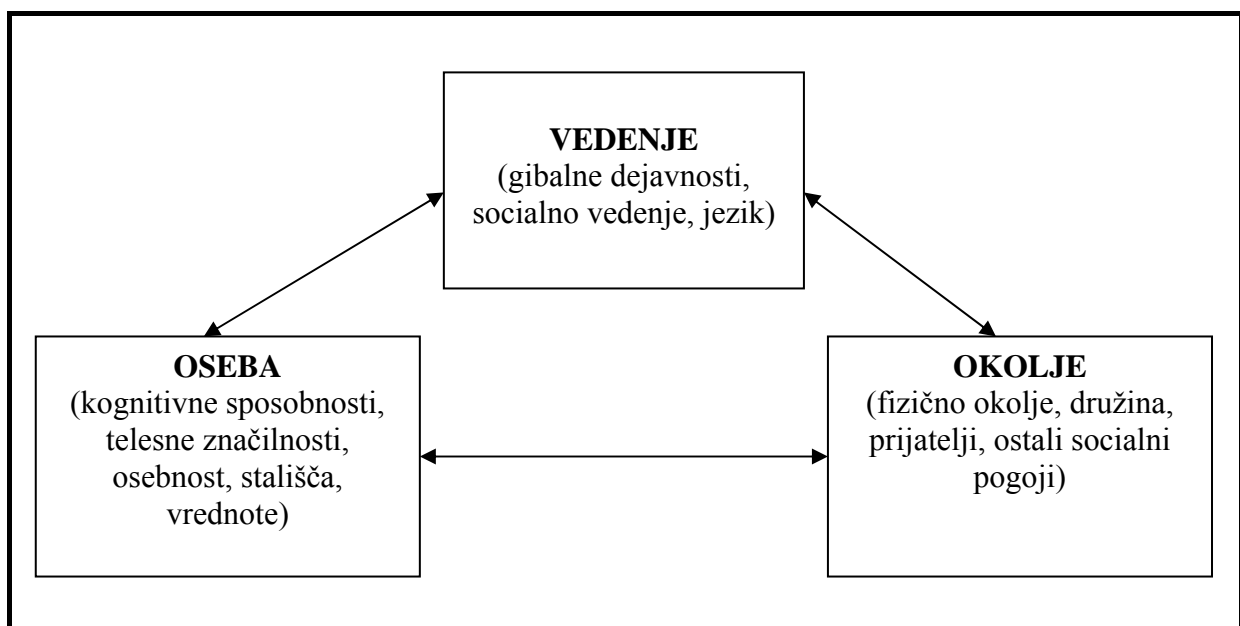
»Socializacija preko športa« se nanaša na stališča, vrednote, veščine in dispozicije, ki jih mladi športnik pridobi v športnem okolju (Tušak in drugi, 2003). Natančnih odgovorov o učinkih športa kot socializacijskega oziroma resocializacijskega dejavnika številne študije niso podale. Obstajajo samo indicije in predpostavke ter upanje in dobra vera, da šport »naredi ljudi boljše« (Žugić, 1996).

Socialni razvoj je tesno povezan z gibalnim razvojem (Bandura, 1989), ta pa je pod neposrednim vplivom gibalnega udejstvovanja. Gibalna aktivnost je pomembna tako za skladen telesni razvoj kot za ustrezen razvoj motoričnih in funkcionalnih sposobnosti in spretnosti, za kognitivni razvoj (senzorični razvoj, razvoj mišljenja, pridobivanje teoretičnih pojmov in znanj) in čustveno – socialni razvoj (pozitivna podoba o samemu sebi in socializacija) (Dremelj, 2003).

Socialni razvoj je eno izmed osrednjih področij človekovega razvoja. Nanaša se na razvoj komunikacije, medosebnih odnosov, socialnih spretnosti in socialnega razumevanja (Zupančič v Dremelj, 2003).

Zgodnji uspeh v doseganju gibalnih spretnosti vodi v zadovoljstvo in hkrati s tem v osvajanje težavnejših in kompleksnejših gibalnih spretnosti. Dosedanja spoznanja kažejo, da premajhne prisotnosti ali popolne odsotnosti gibalne aktivnosti v otrokovem razvoju v kasnejšem obdobju ni mogoče več v celoti nadomestiti, saj je vpliv gibalnih stimulusov na psihosomatski status z napredovanjem otrokove rasti in zrelosti vse manjši (Humphrey v Dremelj, 2003).

Bandura je v svojem modelu socialno – kognitivnega vedenja, ki temelji na interakciji treh dejavnikov: osebe, vedenja in okolja, skušal ponazoriti, na kakšen način gibalna aktivnost vpliva na otrokov socialni razvoj.



Slika 1: Socialno – kognitivni model učenja novega vedenja po Banduri

Model kaže, da gibanje in gibalne aktivnosti sodijo v področje vedenja, enako kot druge oblike socialnega vedenja. Iz tega lahko sklepamo na tesno povezanost med socialnim in gibalnim razvojem oziroma kar na njuno nerazdružljivost. Prav tako ponazarja tudi tesno povezanost socialnega razvoja z drugimi dimenzijami osebnosti in vplivi iz fizičnega okolja (na primer možnosti za gibalno udejstvovanje – ponudba gibalnih oziroma športnih programov in športna infrastruktura) ter ožjega družbenega okolja (na primer vpliv šolske športne vzgoje in prostočasnih gibalnih dejavnosti).

Največja izvirnost Bandurovega modela učenja socialnega vedenja je v tem, da je gibalno aktivnost, gibalne spretnosti in sposobnosti uvrstil med tri glavne dejavnike učenja socialnega vedenja, kar kaže na to, da gibanje ni samo dejavnik socialnega razvoja, temveč so značilnosti otrokove gibalne aktivnosti in gibalnega razvoja tesno

prepletene z vsemi oblikami otrokovega socialnega vedenja. Pri tem bi lahko izpostavili predvsem vlogo gibalne aktivnosti za učenje identificiranja s skupino, razvoj pojmovanja samega sebe (samopodobe) ter učenje oblik socialnega vedenja, kot so spolna vloga, odnos z vrstniki in razvoj samostojnosti (Walker v Dremelj, 2003).

Doupona in Petrović (2000) navajata številne pomembne vsebinske vrednote športne dejavnosti za sodobnega človeka, današnjo družbo in njeno prihodnost. Mednje uvrščata možnost revitalizacije družine, nov način izrabljanja prostega časa, ohranjanje in izboljšanje zdravja, kinezioterapijo, razvoj osebnosti, nove vzorce kulturnega obnašanja, produktivnost in obrambno sposobnost, srečnejše in bogatejše življenje in še številne druge pozitivne vplive športne dejavnosti. Med njimi je tudi izboljšanje splošnih motoričnih sposobnosti, ki nam v življenju lahko večkrat koristijo (na primer reševanje elementarnih nesreč, spretnost itd.), hkrati pa vplivajo tudi na mišljenje, čustvovanje in odnose v družini (Doupona in Petrović, 2000).

## **ŠPORT V FUNKCIJI PREVENCIJE PRED SOCIALNO PATOLOŠKIMI POJAVI**

Dandanes so mladostniki (vse bolj pa tudi že otroci) izpostavljeni mnogim »skušnjavam« sodobne družbe. Ugotovljeno je, da je na tem področju s športom mogoče doseči zelo veliko v smislu prevencije, resocializacije in rehabilitacije (Berčič in drugi, 2003).

Vzrokov za socialno patološke pojave je sicer več, eden od zelo pomembnih pa je vsekakor nekreativno preživljanje prostega časa ter slabe družinske, socialne razmere in tudi materialni pogoji, v katerih ti otroci in mladostniki odraščajo. Mlade je zato potrebno naučiti koristnega, pozitivnega preživljanja prostega časa, jim privzgojiti odnos do dela in delovne navade in jih naučiti vsaj eno športno aktivnost, ki jo bodo lahko uporabljali tudi kasneje v življenju. S športom lahko uresničimo tudi socialne motive, kot so potreba po afirmaciji, dominaciji, identifikaciji in imitaciji, ki so lahko glavna gonilna sila tako v pozitivnem kot negativnem smislu. Poleg tega šport povečuje zaupanje v lastne sposobnosti in krepi integriteto v odnosu do okolja (Doupona in Petrović, 2000).

Mladostništvo je obdobje, ko se posameznik želi potrjevati na sebi lasten način. S športom pa lahko težnjo, da bi se poskušal uveljaviti na raznih deviantnih področjih, usmerimo v pozitivno smer. Predvidevamo lahko, da uspešen športnik s pozitivno samopodobo potrebuje manj dokazovanja na ostalih področjih. S športom zadovoljujemo potrebo po sproščanju energije in agresivnosti, hkrati pa zaradi

osvajanja novih gibalnih izkušenj in znanj vplivamo tudi na oblikovanje samopodobe in samozavesti. Vse to nam omogoča zaznavanje okolja in družbe na način, kjer posameznik ne čuti potrebe po izpostavljanju na družbeno nesprejemljiv način, saj ob uresničenih socialnih motivih ne čuti potrebe po uveljavitvi preko raznih deviantnih ravnanj.

## **SOCIALNE INTERAKCIJE IN ŠPORT**

Za mnoge postane ravno socializacija v športnem klubu najpomembnejši proces sprejemanja kulture neke družbe oziroma kulture neke skupine. Tu se pokaže, da je povezanost ljudi v skupine pomembna tako s psihološkega kot z vzgojnega vidika (Doupona in Petrović, 2000). Omeniti velja tudi, da nas šport uči prevzemanja različnih vlog in učenja socialnih veščin (strpnosti, spoštovanja, poslušanja, prilagajanja,...), ter da ljudi združuje in ustvarja nova, včasih zelo globoka prijateljstva, ponavadi v zdravem okolju. Mladi v adolescenci čutijo močno potrebo po pripadnosti svojim vrstnikom, saj jim vključitev v vrstniške skupine daje občutek varnosti, sprejetosti. Če tega občutka ne doživijo, obstaja velika možnost, da se zaprejo sami vase, kar pa ima lahko zelo negativne dolgoročne posledice za razvoj osebnosti.

Kot pravi Renerjeva: »Podatki kažejo na to, da mladi prijateljstvo še zmeraj močno cenijo in ga postavljajo v vrh najpomembnejših reči v življenju, a hkrati sporočajo, da imajo težave v vzpostavljanju pristnih prijateljstev kot močnih odnosov. Videti pa je tudi, da jim zmanjkuje moči, ker so pod pritiskom šolskih in drugih obveznosti prisiljeni vstopati v »odnose minimalizma«, v kalkulativen egoizem in energetske ter časovno varčevanje« (Rener in drugi, 2000).

S pomočjo športa pa se je v določeni meri tovrstnim odnosom mogoče izogniti, saj so kalkulativen egoizem ter energetske in časovno varčevanje le voda na mlin nasprotniku. Znano je namreč, da dosegajo igralci zaradi pristnejših medosebnih odnosov boljše rezultate na tekmovalnem področju, poleg tega pa se pri športu pojavljajo emocije, ki niso prisotne na ostalih področjih življenja (pristni objemi in navdušenje ob uspehu,...).

Ukvarjanje s športom nudi širok spekter možnosti za navezovanje socialnih stikov. Igra v otroštvu, ki s časoma dobiva podobo tekmovalnega športa, združuje posameznike različnih narodnosti, kultur, vrednot, temperamentov, ekonomskega statusa in drugih značilnosti, med katerimi so pomembne tudi osebnostne lastnosti, ki so povezane s sposobnostjo prevzemanja različnih socialnih vlog. Od vsakega posameznika je odvisno, kako se bo vklopil v skupino in kako ga bo le ta sprejela. To

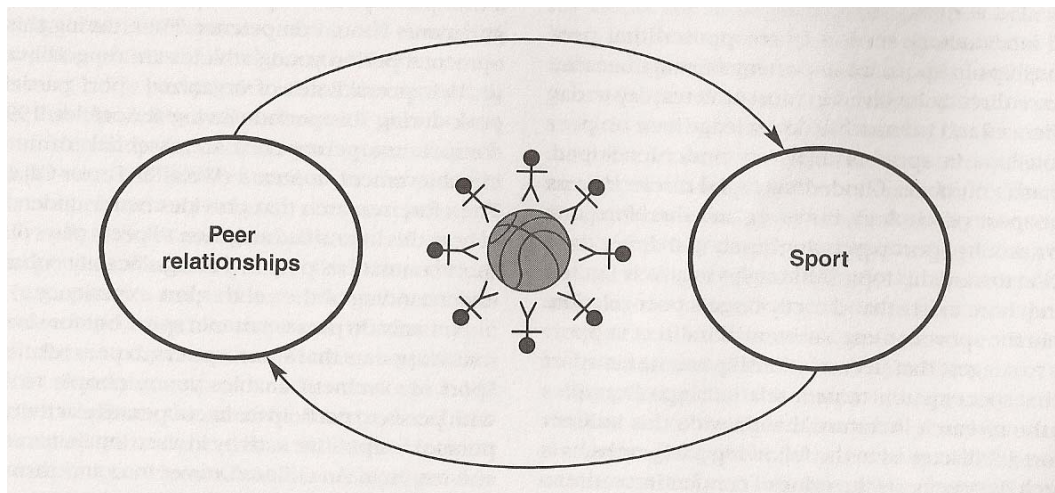
je zelo zahtevna naloga, še posebej za otroka in mladostnika, saj za skupino veljajo določena pravila, vzorci obnašanja, norme in vrednote, katerim se mora posameznik kar se da hitro prilagoditi.

Kot smo že omenili, vrstniki v življenju odraščajočega posameznika začnejo prevzemati vse bolj vidno vlogo in tako v večji ali manjši meri vplivajo na posameznika. Vpliv vrstnikov se od posameznika do posameznika razlikuje, kar je odvisno predvsem od njegovih osebnostnih značilnosti. Lahko bi rekli, da imajo vrstniki velikokrat pomemben vpliv na participacijo v športni aktivnosti in imajo nekakšno funkcijo motivatorja. Veliko športnikov kot glavni razlog pričetka ukvarjanja s športom navaja prav prijatelje, ki so ga navdušili za tovrstno dejavnost. Pri tem ima pomembno vlogo starost, pri kateri se posameznik odloči za vključitev v šport. Nekateri športi so značilni po tem, da je potrebna že zelo zgodnja specializacija, kar pomeni, da so v veliki meri pobudniki starši, saj je zgodnje otroštvo čas, ko vrstniške skupine kot pomemben dejavnik socializacije še niso prisotne. S povečevanjem njihove vloge, pa se večja tudi njihov vpliv na oblikovanje mladega človeka in eno pomembnejših področij je prav šport. Le ta omogoča primerjanje med vrstniki, spoznavanje in odkrivanje sposobnosti in zmožnosti ter ocenjevanje s pomočjo primerjave z vrstniki.

Za našo raziskavo pa je pomemben predvsem vpliv športa na medosebne odnose športnikov z ostalimi. Gre za vprašanje pomena športne dejavnosti za medvrstniške in ostale socialne odnose. Številni intervencijski programi, ki so temeljili na športu in športni aktivnosti so bili uspešni pri socialnem in moralnem razvoju mladih ljudi, iz česar lahko sklepamo na povezanost športa z oblikovanjem celovite osebnosti in s tem pozitiven vpliv na medosebne odnose (Jowett & Lawalee, 2007).

Medsebojen vpliv športa in vrstniških odnosov - zakaj so medvrstniški odnosi v športu pomembni in zakaj je šport pomemben za medvrstniške odnose:

- Pripadnost kot primarni motiv športne udeležbe.
- Primerjava z vrstniki kot ključni vir kompetentnosti posameznika.
- Ocenjevanje s strani vrstnikov kot ključni vir kompetentnosti posameznika.
- Zagotavljanje možnosti biti, sodelovati in tekmovati oziroma primerjati se z vrstniki.
- Zadovoljevanje interesov mladih in socialne primerjave.
- Soočanje mladih z različnimi stališči vrstnikov.
- Spodbujanje oblikovanja pozitivnih medvrstniških odnosov.



Slika 2: Medsebojen vpliv športa in vrstniških odnosov

Udeležba v športu omogoča mladim aktivno udeležbo v socialnih interakcijah, primerjavo posameznikov v različnih spretnostih in sposobnostih, ki dajejo pomembne informacije za razumevanje vlog in s tem položaja subjekta v družbi. Obstoječa literatura opozarja na pomen skladnosti uporabljenih socialnih spretnosti s področjem uporabe pri razumevanju medosebnih odnosov. Na primer socialne kompetence, ki omogočajo posamezniku sprejetost v šoli, ni nujno, da bodo uspešne na drugih področjih družbenega življenja. Razlog za to so različna pričakovanja in norme na različnih področjih. Precej specifično okolje nam ponuja tudi šport. Navade, vrednote, pričakovanja, sposobnosti, osebnostne lastnosti in številne druge značilnosti udeležencev športnih dejavnosti, tako aktivnih kot tudi pasivnih, se v mnogih stvareh razlikujejo od ostale populacije.



# **OSEBNOSTNE ZNAČILNOSTI ŠPORTNIKOV INDIVIDUALNIH IN KOLEKTIVNIH ŠPORTNIH PANOG**

## **OSEBNOST ŠPORTNIKA**

Osebnost v psihološkem smislu lahko razumemo kot kompleksen sklop značilnosti telesnega in mentalnega funkcioniranja. Preučevanje osebnosti zahteva celosten pristop, ta pa vključuje športnikove biološke, psihološke in socialne vidike bivanja in vedenja (Tušak, 2003).

Na področju ugotavljanja osebnostnih lastnosti v športu so bile narejene številne raziskave. V tem poglavju pa bodo navedene le nekatere ugotovitve, ki bodo pomagale pri interpretaciji končnih rezultatov, torej tiste, ki pomembno vplivajo na omrežja socialne opore športnikov individualnih športov v primerjavi z ekipnimi športniki.

Konsistentne so ugotovitve o specifičnem psihološkem profilu športnikov v primerjavi z nešportniki. Športniki so praviloma bolj ekstravertirani, bolj čustveno stabilni, imajo višje izraženo potrebo po storilnosti in močnejšo potrebo po dražljajih (Butt in Catty v Tušak, 2003).

Lazarević in Havelka (v Tušak, 2003) sta ugotovila, da je dve tretjini vrhunskih športnikov nadpovprečno inteligentnih, da imajo v primerjavi z nešportniki močnejši ego in bolj izraženo moškost in praktičnost. Dalje sta ugotovila še, da se športniki bolj nagibajo k zunanjemu, praktičnemu svetu, so bolj odporni in lažje prilagodljivi oziroma bolj zaupajo vase. Po drugi strani pa se počutijo bolj odvisni od skupine kot nešportniki, ki so tudi bolj samozadostni. Vrhunski športniki imajo tudi višje izražen superego, so nekoliko manj samokritični in nimajo tako močnih stališč do svojega jaza kot ostali športniki in nešportniki. Aktivni športniki so tudi nekoliko bolj veseli in sproščeni kot nešportniki, kar lahko pripišemo ugodnim učinkom ukvarjanja s športom. Pomembne razlike so tudi v nevroticizmu; daleč najbolj čustveno stabilni so vrhunski športniki, sledijo jim ostali športniki, najbolj nevrotični pa so nešportniki (v Tušak, 2003).

Osebnostne poteze determinirajo športno uspešnost, kar so pokazale tudi številne raziskave na tem področju, ki ugotavljajo pomembne determinante obnašanja in uspešnosti (Lazarević v Tušak, 2003):

- *emocionalna stabilnost*, ki se izraža v zrelosti, samokontroli, realnosti, optimizmu, mirnosti in visoki stopnji frustracijske tolerance,
- *ekstravertnost*, katere značilnosti so odprtost, neinhibiranost, lahko vključevanje v skupino in sklepanje prijateljstev, komunikativnost, impulzivnost, optimizem, naustrašnost, kontrolirana agresivnost,
- *sociabilnost*, ki je še posebej pomembna v skupinskih športih, kjer so v ospredju dobri odnosi, zaupanje, pripravljenost za sodelovanje, neobremenjenost z občutki zavisti itd.,
- *dominantnost*, ki jo sestavljajo težnja po dokazovanju, ostrost, nagnjenost k tekmovalnosti, kontrolirana in tekmovalna agresivnost, nekonvencionalnost, neodvisnost, samopotrjevanje in samozaupanje,
- *integrativne funkcije*, pri katerih gre za skupino notranjih karakteristik, ki so medsebojno povezane in predstavljajo kompleksno dispozicijo. Osnovne oblike obnašanja te komponente so odgovornost, upornost, vztrajnost, sistematičnost in zadovoljevanje impulzov na ustrezen način. Integrativna funkcija pa vključuje tudi vidik self-koncepta z vidika ocenjevanje samega sebe kot objekta ter drugi vidik, ki se nanaša na to, kako posameznik vidi svoje psihične procese glede na svet in realnost. To so osnove za formiranje samozaupanja, samospoštovanja in samopotrjevanja, ki so kvalitete, relevantne za športni uspeh,
- *mentalna ostrina*, za katero so značilni realizem, hladen in racionalen odnos brez prisotnosti emocionalnosti in sentimentalnosti. Športniki z višje izraženo to dimenzijo, so pripravljeni sprejeti težke naloge in niso tako občutljivi na kritiko,
- *orientacija na dosežke*.

Osebnostne lastnosti športnika pa niso pomembne samo za njegovo športno uspešnost, pač pa so pomemben dejavnik socializacijskega procesa vsakega posameznika. Odprtost, toplina, sposobnost prilagajanja, potrpežljivost, sprejemanje drugačnosti, optimizem in številne druge dimenzije, omogočajo lažje vključevanje v skupino in prilagajanje obstoječim in utrjenim normam in vrednotam, hkrati pa sprejemanje in odobravanje s strani drugih. Socialna omrežja oseb s takšnimi lastnostmi so ponavadi zelo raznolika, sestavljena tako iz ožjega in širšega sorodstva kot iz nič manj pomembnih prijateljev, znancev in drugih oseb, s katerimi vstopajo v kakršna koli razmerja. Športniki imajo idealne pogoje za srečevanje z različnimi

ljudmi, saj so intenzivno vključeni v socialno okolje, od njih samih in njihovih osebnostnih lastnosti pa je odvisno, katere in koliko oseb bodo vključili v svoje življenje.

Eden od pomembnih faktorjev razlik v osebnosti med športniki je vpliv športne panoge. Pri športnikih individualnih športnih panog so v ospredju dominantnost, težnja po individualnosti, ki včasih že meji na sebičnost, vztrajnost, sposobnost samokontrole in samomotivacije, samoodgovornost in druge (Tušak, 2003), ki so negativno povezane z velikostjo in razvejanostjo socialnih omrežij.

V nadaljevanju bomo skušali osvetliti nekatere razlike v strukturi osebnosti med športniki ekipnih in športniki individualnih športov, ki bi lahko vplivale na značilnosti in razlike v socialnih omrežjih, ki so predmet naše raziskave.

## **ŠPORTNIKI INDIVIDUALNIH IN EKIPNIH ŠPORTNIH PANOG**

Singer (v Tušak, 2003) poroča o razlikah v strukturi osebnosti med športniki, ki se ukvarjajo z individualnim športom, in tistimi, ki sodelujejo v skupinskih športih. V njegovo raziskavo so bili vključeni igralci bejzbola (skupinski šport) in igralci tenisa (individualni šport). Rezultati so pokazali, da je pri igralcih tenisa v primerjavi z igralci bejzbola bolj prisotna težnja po dosežku, avtonomnost, dominantnost in tudi agresivnost. V splošnem pa je zaključil, da so udeleženci v skupini skupinskih športov bolj ekstravertirani, odvisni, pa tudi nekoliko bolj anksiozni kot športniki v individualnih športnih panogah.

Primerjava zaznane samoučinkovitosti je pokazala, da je samoučinkovitost športnikov v ekipnih športih pomembno višja kot samoučinkovitost športnikov v individualnih športih. Samoučinkovitost vključuje »posameznikova pričakovanja, da lahko z lastnimi sposobnostmi izvede oziroma doseže nekaj, kar bo vplivalo na njegovo življenje« (McAuley v Tušak, 2003).

Bandura (v Tušak, 2003) je ta pričakovanja definiral kot »posameznikovo zaupanje v uporabo svojih sposobnosti in znanja za izvedbo vedenja na nivoju, ki bo pripeljal do rezultata«.

Razloge za take rezultate verjetno lahko iščemo predvsem v značilnostih izvorov samoučinkovitosti (Bandura v Tušak, 2003):

- pretekle izkušnje v zvezi z nastopom so v individualnih športih morda slabše kot v ekipnih športih (ker so močnejše ego orientirani in ker je njihova

referenčna skupina verjetno kar svetovna elita v posamezni panogi, pod vplivom slabših rezultatov od elite oblikujejo manj pozitivna pričakovanja samoučinkovitosti kot športniki v ekipnih panogah),

- športniki ekipnih športov tudi pod vplivom slabših rezultatov lažje obdržijo visoko samoučinkovitost, saj lahko vzroke slabih rezultatov v ekipi pripisujejo delovanju in slabemu nastopu cele ekipe, ne pa zgolj lastne igre; Feltzova (1989) in Spink (1990) namreč poročata, da je nastop pozitivno povezan z zaznavo skupinske (samo)učinkovitosti, ne pa tudi s samoučinkovitostjo posameznih igralcev.

Med ekipnimi športniki imajo najvišji nivo samoučinkovitosti hokejisti, sledijo košarkarji, rokometaši in nogometaši. Športniki v individualnih panogah imajo nižjo samoučinkovitost, kar pomeni, da je potrebno v teh športnih panogah še posebej negovati dobro socialno klimo in kohezivnost, saj bo le ta pozitivno vplivala na samozavest posameznika (Tušak, 2003).

Primerjava športnikov v individualnih in ekipnih panogah pri nas je nakazala razlike v agresivnosti, tekmovanju, sodelovanju in skupnih pobudah motivacije. Skupne motivacijske pobude, prav tako pa vse ostale pomembne motivacijske razlike so močnejše izražene v ekipnih športnih panogah. Razlike v pogledu agresivnosti so v prid športnikov ekipnih športov, kar je razumljivo, saj različne raziskave potrjujejo pomen agresivnosti oziroma višjo agresivnost pri športih, kjer prihaja do medosebnega kontakta (Tušak in Tušak, 1997; v Tušak, 2003). Občutena agresivnost deluje kot eden izmed motivatorjev posebno v ekipnem športu. Motivacija, ki izvira iz tekmovanja, še posebno pa sodelovanja, je prav tako višje izražena v ekipnih panogah. Razloge moramo iskati v naravi športne panoge, saj ekipni športi zahtevajo večje sodelovanje, po drugi strani pa obstaja tudi precejšnja mera tekmovanja med posameznimi člani ekipe za pomembna mesta v ekipi (Tušak, 2003).

Pri raziskovanju osebnostnih lastnosti športnikov v različnih športnih panogah, so se kot izrazito pomembne pokazale naslednje lastnosti športnikov v ekipnih športih: dobro razvite socialne lastnosti, socialna inteligentnost, sposobnost učinkovitega komuniciranja, občutljivost na lastne probleme in probleme drugih. Na splošno imajo bolj izražene socialno-psihološke lastnosti (višja ekstravertnost in družabnost ter nižja socialna zavrtost) kot športniki v individualnih športnih panogah (Tušak in Tušak, 1994; v Tušak, 2003).

Na podlagi obsežne literature in raziskav s področja športa in psihologije lahko zaključimo, da vsekakor obstajajo razlike v strukturi osebnosti med individualnimi in kolektivnimi športniki. Prav osebnost posameznika pa je eden od zelo pomembnih

dejavnikov, povezanih s procesom socialne opore in interakcijskimi sposobnostmi posameznika.

Kljub bojazni o nekoliko bolj zaprtem socialnem okolju vrhunskih športnikov, pa na podlagi izsledkov številnih raziskav o osebnostnih lastnostih športnikov, ki omogočajo lažje vključevanje v različne sfere vsakdanjega življenja, lahko vseeno zaključimo, da ima šport in športno udejstvovanje pozitiven vpliv na socialne interakcije.

Kakšen pa je vpliv posamezne športne panoge oziroma kakšna je razlika med ekipnimi in individualnimi športnimi panogami in njihovem vplivu na omrežja socialne opore športnikov, pa bomo skušali ugotoviti na podlagi rezultatov anketnega vprašalnika.

# CILJI

Tema, ki sem si jo izbrala za diplomsko delo je obsežna. Predmet in problem pa sem konkretizirala z naslednjimi cilji:

1. ugotoviti vpliv športne panoge na značilnosti omrežij socialne opore športnikov individualnih in kolektivnih športnih panog,
2. ugotoviti, ali obstajajo razlike v virih opore pri posameznih vrstah opore med športniki individualnih in kolektivnih športnih panog,
3. ugotoviti, ali obstajajo statistično značilne razlike v medosebnih odnosih med športniki individualnih in kolektivnih športnih panog ter njihovimi starši

# HIPOTEZE

Glede na cilje sem postavila ničelne hipoteze:

H<sub>0</sub>1: Športniki ekipnih športov so bolj družabni kot športniki individualnih športov.

H<sub>0</sub>2: Ekipni športniki so bolj zadovoljni s prejeto socialno oporo kot športniki individualnih športnih panog.

H<sub>0</sub>3: Manjša geografska oddaljenost članov omrežja je pomembna značilnost omrežij socialne opore športnikov individualnih športov.

H<sub>0</sub>4: Za potrebe finančne opore se tako športniki ekipnih kot športniki individualnih športov najpogosteje obrnejo na starše.

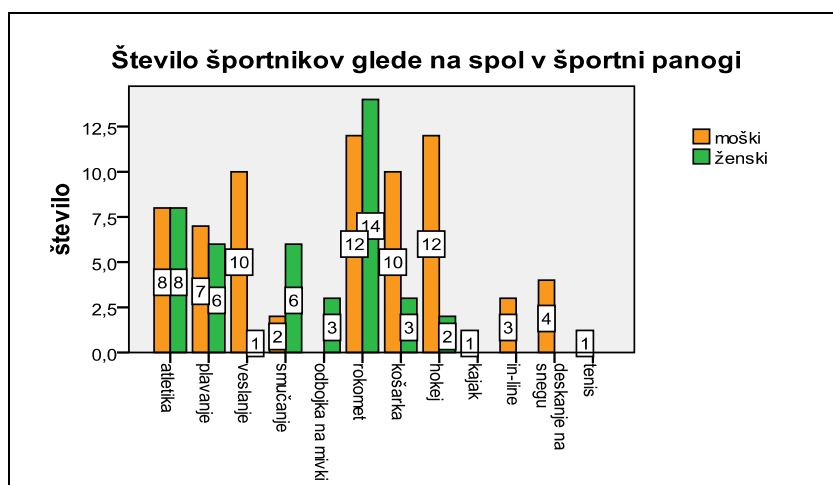
H<sub>0</sub>5: Športniki ekipnih športov se pogosteje zatečejo po oporo k soigralcem kot športniki individualnih športov.

H<sub>0</sub>6: Sorodniki so najpomembnejši vir vseh vrst opore v sestavi omrežij socialne opore športnikov individualnih športov.

# METODE DELA

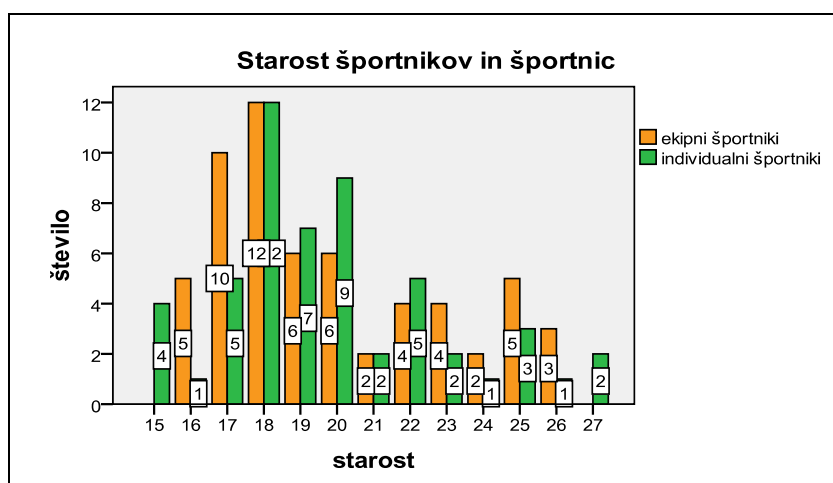
## VZOREC MERJENCEV

V vzorec merjencev je bilo vključenih 113 kategoriziranih športnikov in športnic z aktualnega seznama kategoriziranih športnikov, ki je stopil v veljavo 1.10.2008. Med njimi je 54 športnikov (33 oz. 61,1%) in športnic (21 oz. 38,9%) individualni športnih panog ter 59 športnikov (37 oz. 62,7%) in športnic (22 oz. 37,3%) ekipnih športnih panog, ki se ukvarjajo z različnimi športi.



Graf 1: Zastopanost športnikov po športnih panogah glede na spol

V vzorec so bili zajeti športniki in športnice starosti od 15 do 27 let. Povprečna starost individualnih športnikov je 19,8 let, ekipnih pa 19,9 let. Povprečna starost vseh športnikov in športnic je 19,82 let.



Graf 2: Starost športnikov v individualnih in kolektivnih športih



## ***VZOREC SPREMENLJIVK***

Vzorec spremenljivk izhaja iz anketnega vprašalnika, ki je sestavljen iz več sklopov. V prvem delu so bila postavljena vprašanja, ki se nanašajo na spol, starost, izobrazbo, šport, s katerim se ukvarjajo, trenutni status (glede na aktualni seznam kategoriziranih športnikov, ki je v veljavi od 1.10.2008) in čas ukvarjanja s tem športom. Drugi del vprašalnika se nanaša na motive ukvarjanja s tem športom, razvejanost omrežij socialne opore v različnih življenjskih situacijah, geografsko oddaljenost opore ter zadovoljstvo s ponujeno socialno oporo. Tretji del vprašalnika pa se nanaša na ugotavljanje osebnostnih značilnosti športnikov in njihov odnos s starši.

## ***INSTRUMENTI***

V raziskavi je bil uporabljen anketni vprašalnik, katerega sem sestavila na podlagi teoretičnega znanja o omrežjih socialne opore, pridobljenega iz slovenske in tuje literature. Vprašalnik je vseboval 30 vprašanj. Pri petih vprašanjih, kjer so bile podane trditve, sem uporabila petstopenjsko Likertovo lestvico (1= sploh se ne strinjam, 5= se popolnoma strinjam).

## ***ORGANIZACIJA ZBIRANJA PODATKOV***

Pri izbiri merjencev sem bila omejena zgolj na kategorizirane športnike z aktualnega seznama. Na podlagi seznama sem izbrala točno določene športnike iz posameznih športov, individualnih in ekipnih, ki so ustrezali kriterijem. Med ekipnimi športi sem izbrala hokej, in-line hokej, odbojko na mivki, rokomet in košarko, med individualnimi športi pa smučanje, deskanje na snegu, plavanje, tenis, atletiko, kajak na divjih vodah ter veslanje, ki sem ga zaradi trenažnega procesa, ki je bolj podoben individualnim športnim panogam, med slednje tudi uvrstila.

Anketne vprašalnike sem razdelila med športnike po dogovoru s trenerji. V večini so jih izpolnili pred treningom, nekaterim pa sem jih poslala po elektronski pošti. Pred začetkom izpolnjevanja sem jih na kratko seznanila s tematiko vprašalnika in jim dala navodila za izpolnjevanje.

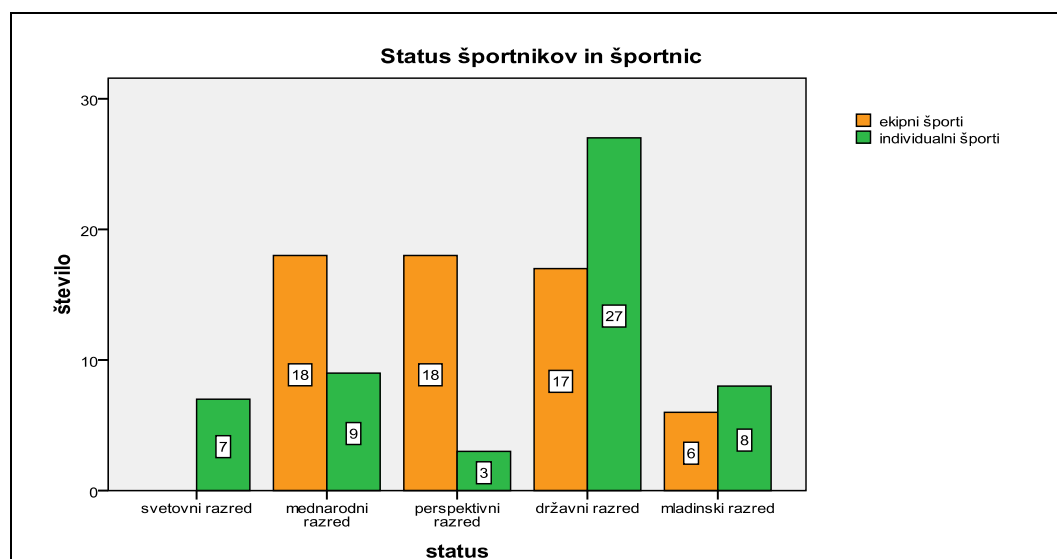
## ***METODE OBDELAVE PODATKOV***

Dobljene podatke sem obdelala s statističnim programom SPSS (Statistical Package for the Social Sciences), in sicer s pomočjo osnovne (deskriptivne) statistike in analize variance. Za izdelavo grafov pa sem poleg programa SPSS uporabila še program Excel.

# REZULTATI Z RAZPRAVO

## OSNOVNI PODATKI O MERJENCIH

V raziskavo smo poleg podatkov, ki se nanašajo na predmet in problem naloge, torej podatkov o značilnostih omrežij socialne opore športnikov individualnih in ekipnih športov, vključili tudi osnovne podatke o športnikih. Le ti nam bodo v pomoč pri razumevanju in interpretaciji rezultatov, ki sledijo v nadaljevanju naloge. Med splošne podatke smo tako uvrstili: starost, izobrazbo, šport, s katerim se ukvarjajo, trenutni status (glede na aktualni seznam kategoriziranih športnikov, ki je v veljavi od 1.10.2008) in čas ukvarjanja s tem športom.



Graf 3: Status športnikov glede na seznam kategoriziranih športnikov OKS

## STOPNJA IZOBRAZBE

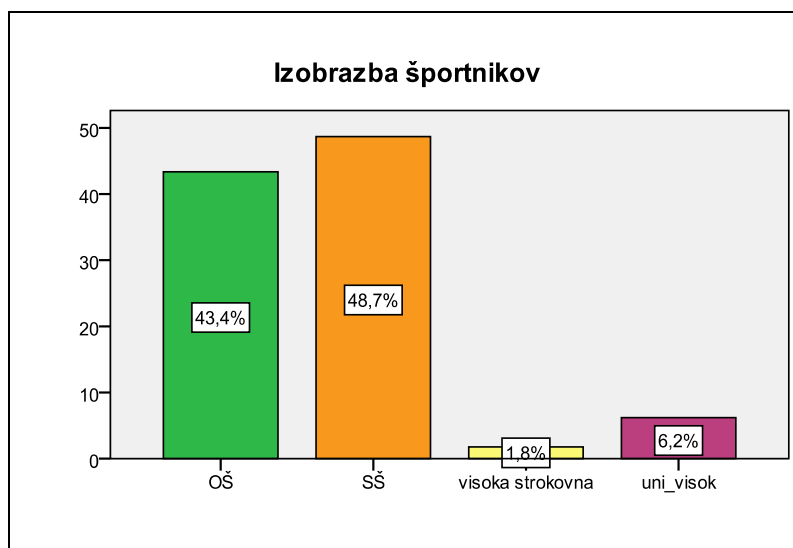
Dandanes pomen izobrazbe v družbi močno narašča. Boj za delovna mesta in ugled je neizprosno in ustrezna stopnja izobrazbe je le eden od mnogih, vendar ponavadi primarni dejavnik zaposlovanja.

Specifičnost športnikovega življenja, ko zaradi popolne predanosti športu pogosto opusti šolanje in druge oblike izobraževanja, zahteva od posameznika prilagoditev na psihološkem, socialnem, poklicnem in finančnem področju življenja ter ustrezne spremembe posameznikovega vedenja in njegovih medosebnih odnosov z drugimi ([http://www.fsp.uni-lj.si/psihologija/konec\\_sportne\\_kariere.pdf](http://www.fsp.uni-lj.si/psihologija/konec_sportne_kariere.pdf)).

Nekatere raziskave potrjujejo tudi povezanost izobrazbe in značilnosti omrežij socialne opore. Zaradi srečevanja in komuniciranja z različnimi ljudmi, potrebe po prilagajanju, disciplini in s tem možnosti navezovanja stikov, naj bi imeli ljudje z višjo stopnjo izobrazbe bolj raznolika in večja omrežja (Kogovšek in drugi, 2003).

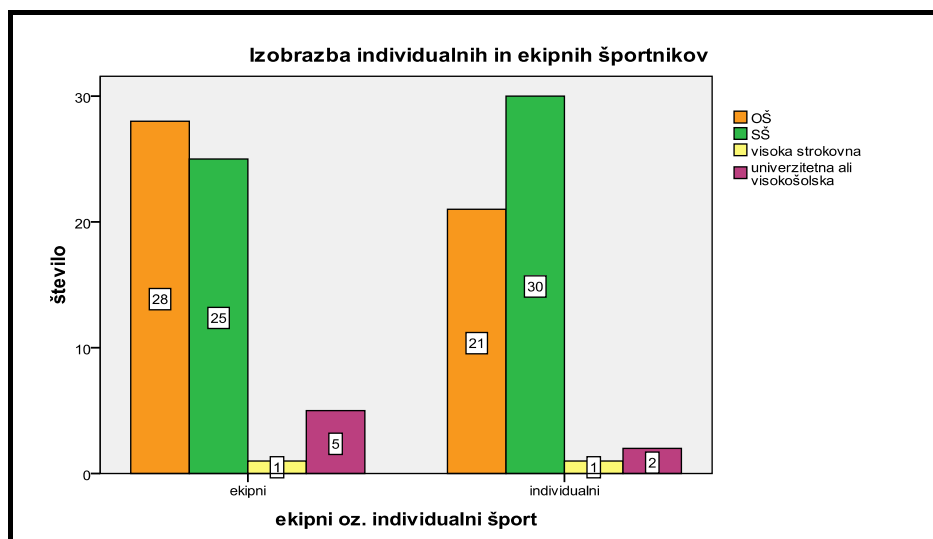
Marsden (1987) ter Arjouch in sodelavci (2001) v svojih raziskavah ugotavljajo povezanost izobrazbe s sestavo omrežja. Bolj izobraženi anketiranci imajo v svojih omrežjih manjši delež sorodnikov kot manj izobraženi. Prav tako bolj izobraženi navajajo večji delež prijateljskih vezi (Podreberšek, 2005).

Iz dobljenih rezultatov lahko razberemo, da ima skoraj polovica (48,7%) anketiranih športnikov srednješolsko izobrazbo, 43,4% športnikov ima osnovnošolsko izobrazbo, 6,2% športnikov je končalo visokošolski oziroma univerzitetni študij in le 1,8% športnikov ima visoko strokovno izobrazbo. Glede na povprečno starost športnikov so dobljeni rezultati povsem pričakovani in na podlagi zbranih podatkov ne moremo govoriti o nizki izobrazbi športnikov.



Graf 4: Stopnja izobrazbe športnikov

Ker pa nas v diplomski nalogi zanimajo predvsem razlike med športniki individualnih in kolektivnih športnih panog, smo naredili test statistične značilnosti med spremenljivkama, izobrazbo in individualnimi oz. ekipnimi športnimi panogami. Vrednost koeficienta je 0,471, kar pomeni, da med spremenljivkama ni statistično značilne razlike. To pomeni, da športna panoga (po kriteriju individualni oz. kolektivni šport) ni povezana s stopnjo izobrazbe športnikov in športnic.

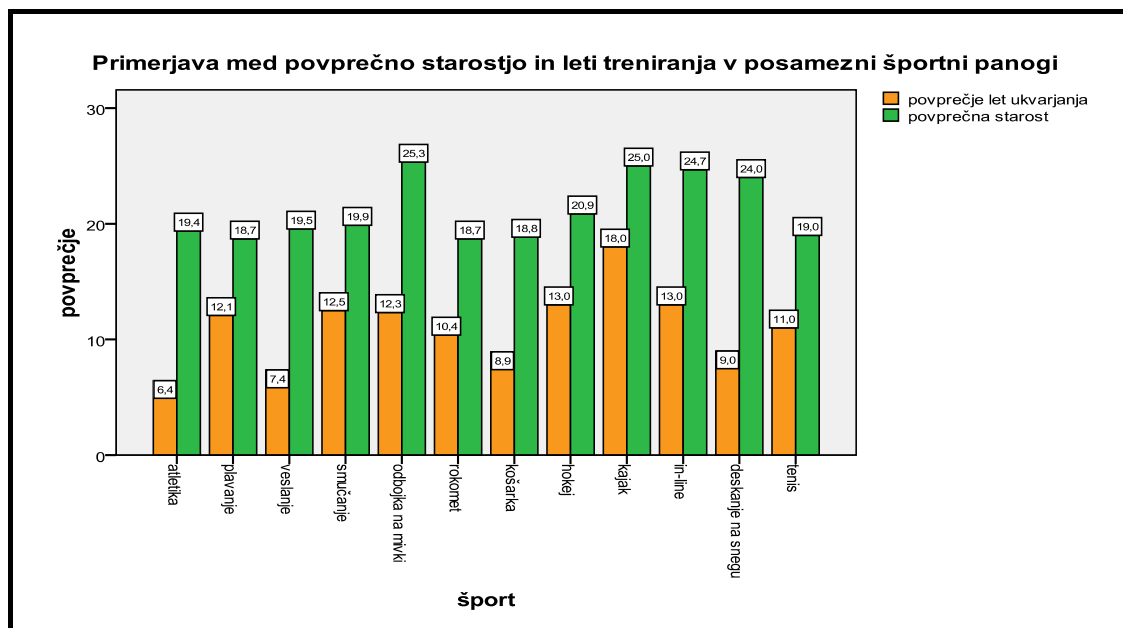


Graf 5: Stopnja izobrazbe v individualnih in ekipnih športih

## ČAS UKVARJANJA S ŠPORTNO PANOGO

Eden od pomembnih faktorjev, ki vplivajo na značilnosti omrežij socialne opore je tudi čas ukvarjanja s športno panogo. Iz grafa je razvidno, da določeni športi zahtevajo zgodnjo specializacijo. V našo raziskavo niso bili vključeni nekateri t.i. estetski športi, katerih značilnost je sistematično vključevanje v proces vadbe tudi že pri 6 letih, a lahko vseeno opazimo očitno razliko med različnimi športnimi panogami glede začetka vključevanja v trenajni proces. Tako smo pri naših anketirancih izračunali povprečno starost po posameznih športnih panogah ter jo primerjali s povprečjem let ukvarjanja s tem športom. Na podlagi rezultatov lahko ugotovimo zgodnjo specializacijo predvsem v hokeju na ledu (pri povprečno 7,9 letih) in v rokometu (pri povprečno 8,3 letih). Nekoliko med ekipnimi športi odstopata hokej na rolerjih in odbojka na mivki, pri katerih je opaziti pozno vključevanje v proces treninga, vendar pa lahko predvidevamo, da so se ti športniki predhodno ukvarjali z dvoransko odbojko oziroma hokejem na ledu, kjer je verjetno potekala zgodnja specializacija. To nam potrjujejo tudi odgovori na vprašanje o prostočasnih aktivnostih anketirancev, saj so ti športniki večinoma na prvo mesto umestili prav ta dva športa.

Med individualnimi športi je zgodnja specializacija vidna pri v plavanju (6,6 let), kajaku na divjih vodah (7 let), smučanju (7,4 let) in tenisu (8 let). Pri ostalih športih se specializacija začne po 12 letu.



Graf 6: Primerjava med povprečno starostjo in leti treniranja v posameznem športu

## **ANALIZA TRDITEV, POVEZANIH S SOCIALNIMI LASTNOSTMI ŠPORTNIKOV**

Relativno stabilne osebne značilnosti lahko vplivajo na vzpostavljanje odnosov z drugimi in s tem na osebna omrežja ter na razvoj, vzdrževanje in uporabo teh omrežij kot virov socialne opore. Že intuitivno je mogoče predvideti, da na primer družabni, aktivni, sproščeni posamezniki lažje vzpostavljajo stike z mnogo ljudmi in jim je lažje vzdrževati večje in raznoliko omrežje (Vaux v Kogovšek, 2001).

Nekatere raziskave kažejo na večjo introvertiranost športnikov, ki se ukvarjajo z individualnimi športi. Posledično to pomeni, da imajo športniki individualnih športnih panog manjša omrežja, poročajo o nižjem zadovoljstvu z druženjem (socialno participacijo) in so tudi bolj nagnjeni k temu, da percipirajo svoje prijateljske odnose in socialna omrežja kot manj oporne in manj zadovoljujoče (Newcomb in Keefe v Kogovšek, 2001).

Z naslednjimi trditvami želimo ugotoviti, ali obstajajo razlike v družabnosti športnikov ekipnih in individualnih športnih panog, njihovem zaupanju in veri v prijatelje in soigralce in na splošno pozitivni naravnosti v vrednotenju okolice in s tem ljudi, ki jih obkrožajo. Vse to so dejavniki, ki so pozitivno povezani z velikostjo omrežij socialne opore.

TRDITEV	ŠPORT	N	Mean	Std. Deviation	F	Sig.
a.) Prosti čas najraje preživim s prijatelji.	ekipni	59	4,14	,80	3,01	,09 t
	individualni	54	3,85	,94		
b.) S soigralci se družim tudi izven sezone.	ekipni	59	3,92	1,07	,54	,46
	individualni	54	3,76	1,18		
c.) Odhodov na priprave se veselim tudi zaradi dobre družbe.	ekipni	59	4,32	,92	5,53	,02 *
	individualni	54	3,89	1,04		
č.) Komaj čakam dneve, ko lahko s prijatelji preživljamo proste trenutke na igrišču.	ekipni	59	3,90	,90	21,89	,00 *
	individualni	54	3,00	1,13		
d.) Po treningu vedno takoj odidem domov.	ekipni	59	2,61	1,33	4,70	,03 *
	individualni	54	3,15	1,31		
e.) Če imam možnost raje treniram sam.	ekipni	59	1,97	1,08	5,89	,02 *
	individualni	54	2,50	1,25		
h.) Vem, da mi bodo soigralci/ ostali prijatelji priskočili na pomoč, če jo bom potreboval.	ekipni	59	4,34	,98	5,87	,02 *
	individualni	54	3,93	,82		
i.) Uspehov se veselim skupaj z ostalimi športniki/prijatelji.	ekipni	59	4,71	,53	13,74	,00 *
	individualni	54	4,28	,71		
j.) Zanesem se lahko samo na starše in ostale sorodnike.	ekipni	59	2,47	1,44	,22	,64
	individualni	54	2,35	1,31		
k.) Mojih uspehov se najbolj razveselijo sorodniki.	ekipni	59	3,42	1,24	4,71	,03 *
	individualni	54	3,89	1,02		
l.) Vesel sem, kadar me drugi športniki pohvalijo.	ekipni	59	4,44	,68	1,35	,25
	individualni	54	4,28	,81		
m.) Zelo težko se sprijaznim z uspehom drugih.	ekipni	59	1,73	,96	2,66	,11
	individualni	54	1,46	,75		

Tabela 1: Prikaz opisnih statistik po posameznih trditvah (za športnike ekipnih in individualnih športov)

Legenda: **mean** – aritmetična sredina, **Std. Deviation** – standardni odklon, **F** – F test, **Sig.** – statistična značilnost F testa

\* Pomembnost korelacije s stopnjo signifikantnosti od 0,01 do 0,05 – do 5 % napake.  
t - Tendanca – korelacija s stopnjo signifikantnosti od 0,05 do 0,10 – do 10% napake.

## Analiza trditev, pri katerih obstaja statistično značilna razlika:

### Trditev a: **Prosti čas najraje preživim s prijatelji.**

Na podlagi podatkov, prikazanih v tabeli, lahko ugotovimo, da tako športniki individualnih kot ekipnih športov prosti čas radi preživljajo v družbi prijateljev, kar kaže na njihovo ekstravertiranost. Kaže se tendenca obstoja razlik med športniki ekipnih in individualnih športov, in sicer so ekipni športniki bolj družabni.

### Trditev c: **Odhodov na priprave se veselim tudi zaradi dobre družbe.**

Visoke srednje vrednosti kažejo, da je dobro počutje športnikov močno povezano z zaznavanjem odnosov v ekipi in zunaj nje. Ekstravertirani ljudje veliko lažje sprejemajo spremembe, s katerimi se srečujejo na dalj časa trajajočih pripravah, saj zaradi visoko izraženih socialnih lastnosti lažje navežejo stike z ljudmi, ki jih obdajajo. Na podlagi rezultatov vidimo, da obstaja statistično značilna razlika med športniki individualnih in ekipnih športov. Višja srednja vrednost kaže na nekoliko bolj izražene socialne lastnosti ekipnih športnikov.

### Trditev č: **Komaj čakam dneve, ko lahko s prijatelji preživljamo proste trenutke na igrišču.**

Rezultati kažejo na pomembne razlike v družabnosti med športniki individualnih in kolektivnih športnih panog. Na podlagi srednjih vrednosti ( $MI=3,00$  in  $ME=3,90$ ) lahko ugotovimo, da so ekipni športniki v primerjavi z individualnimi bolj družabni.

### Trditev d: **Po treningu vedno takoj odidem domov.**

Tudi pri tej trditvi rezultati kažejo statistično značilno razliko med športniki individualnih in kolektivnih športov. Na podlagi srednjih vrednosti ( $MI=3,15$  in  $ME=2,61$ ) ugotavljamo, da se ekipni športniki tudi po treningu radi družijo, medtem ko večji delež športnikov individualnih športov takoj po treningu odide domov.

### Trditev e: **Če imam možnost raje treniram sam.**

Rezultati kažejo na obstoj statistično pomembne razlike med športniki. Iz srednjih vrednosti vidimo, da se športniki individualnih športov s to trditvijo bolj strinjajo, kar kaže nižjo potrebo po socialnih stikih.



Trditev h: **Vem, da mi bodo soigralci/ostali prijatelji priskočili na pomoč, če jo bom potreboval.**

Rezultati kažejo statistično značilno razliko med športniki, in sicer izražajo ekipni športniki večje zaupanje v prijatelje v primerjavi s športniki individualnih športov.

Trditev i: **Uspehov se veselim skupaj z ostalimi športniki.**

Tudi na podlagi te trditve lahko ugotavljamo nekatere socialne lastnosti športnikov, predvsem ekstravertnost in sociabilnost. Na podlagi rezultatov lahko ugotovimo, da sta višje izraženi pri ekipnih športnikih. Obstaja statistično pomembna razlika med športniki individualnih in kolektivnih športov (Sig.=0,00).

Trditev k: **Mojih uspehov se najbolj razveselijo sorodniki.**

Rezultati kažejo statistično razliko med športniki. Športniki individualnih športov se v večji meri strinjajo s to trditvijo kot pa ekipni športniki, iz česar bi lahko sklepali o bolj zaprtem omrežju teh športnikov, omejenem predvsem na sorodstvene člane.

## **ODNOSI MED ŠPORTNIKI INDIVIDUALNIH IN KOLEKTIVNIH ŠPORTNIH PANOG TER NJIHOVIMI STARŠI**

Uspešnost mladega športnika ni več izključno odvisna od zmogljivosti, temveč od vrste odnosov, ki vplivajo na osebnost, na kognitivne in emocionalne procese, na motiviranost... Odvisna je od številnih dejavnikov, izmed katerih je družina bistvenega pomena za ustvarjanje uspešne športne kariere (Tušak in drugi, 2003).

Učenje spretnosti in veščin ter osvajanje vrednot so neločljivi od oseb in institucij pomembnih v procesu socializacije (Žugić, 1996), zato je kvaliteta otrokovih izkušenj s športom odvisna od kvalitete odnosov s starši, vrstniki, trenerji in ostalimi ljudmi, povezanimi s športom (Tušak in drugi, 2003).

Starši se morajo zavedati pomena gibanja in športnih aktivnosti za otroka, saj zgodnje izkušnje pomembno vplivajo na posameznikov odnos do športa v nadaljnjem življenju (Videmšek in drugi, 2003).

Družina, ostali sorodniki, soigralci, trenerji, drugi prijatelji in znanci, vse to so ljudje, s katerimi športniki v večji ali manjši meri stopajo v socialne interakcije. Na podlagi obstoječe literature in študij, ki potrjujejo nekatere razlike v osebnostnih značilnostih ekipnih in individualnih športnikov, bi lahko predvidevali, da so individualni športniki bolj povezani z njihovimi starši kot pa ekipni športniki, ki naj bi bili bolj ekstravertirani in družabni in zato bolj vpleteni v socialne interakcije izven družinskega kroga.

V nalogi smo z različnimi trditvami, ki se navezujejo na odnose med športniki in starši želeli ugotoviti, ali obstaja razlika v medosebnih odnosih med športniki ekipnih in individualnih športov ter njihovimi starši

<b>TRDITEV</b>	<b>ŠPORT</b>	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>Std. Deviation</b>	<b>F</b>	<b>Sig.</b>
<b>a.) Vzamem si čas, da bi pojasnil stališča staršem.</b>	ekipni	59	3,59	1,07	,54	,46
	individualni	54	3,44	1,08		
<b>b.) O svojih težavah se pogovarjam s starši.</b>	ekipni	59	3,78	1,13	5,02	<b>,03</b> *
	individualni	54	3,33	,97		
<b>c.) S starši si veliko zaupamo.</b>	ekipni	59	3,83	1,19	,01	,94
	individualni	54	3,81	,99		
<b>d.) Če imam težave jih zaupam svojim staršem.</b>	ekipni	59	3,73	1,19	,67	,42
	individualni	54	3,56	1,06		

e.) Pri športu upoštevam nasvete staršev.	ekipni	59	2,97	1,17	,12	,73
	individualni	54	2,89	1,19		
f.) Med tekmovanjem potrebujem podporo staršev.	ekipni	59	3,15	1,39	2,48	,12
	individualni	54	2,76	1,26		
g.) S starši se veliko pogovarjam o športu.	ekipni	59	3,61	1,10	2,78	,10 t
	individualni	54	3,26	1,14		
h.) Kadar neuspešno nastopim, potrebujem podporo staršev.	ekipni	59	3,25	1,41	8,19	,01 *
	individualni	54	2,54	1,24		
i.) Kadar sem neuspešen imam občutek, da sem razočaral starše.	ekipni	59	2,31	1,32	6,04	,02 *
	individualni	54	1,76	1,01		

Tabela 2: Prikaz opisnih statistik po posameznih trditvah (za športnike ekipnih in individualnih športov)

Na podlagi rezultatov lahko potrdimo pomembno vlogo staršev v življenju športnikov. Rezultati kažejo na dokaj veliko povezanost med njimi, saj si med seboj zaupajo, se pogovarjajo, podpirajo in upoštevajo drug drugega.

Iz odgovorov lahko sklepamo, da gre za zdrav medsebojni odnos, ki ne temelji na enostranskem podrejanju in dopušča športniku dovolj svobode. Očitno športniki zaznavajo svoje starše kot pozitivno figuro v njihovi športni karieri in ne kot dodatno, nepotrebno breme v primeru neizpolnjenih pričakovanj v zvezi s športnimi nastopi. Slednje ugotovitev nam potrjujejo odgovori na trditev: »Kadar sem neuspešen imam občutek, da sem razočaral starše.« Športniki ( $ME=2,31$ ,  $MI=1,76$ ) se s to trditvijo ne strinjajo.

Iz tabele lahko vidimo, da obstajajo statistično značilne razlike v medosebnem odnosu med športniki individualnih oz. kolektivnih športov in njihovimi starši kar v štirih trditvah. Ekipni športniki izražajo večji pomen staršev v njihovem življenju v primerjavi s športniki individualnih športov.

Dobljeni rezultati nekoliko odstopajo od pričakovanj, saj bi glede na nekatere lastnosti individualnih športnikov, kot so introvertiranost, manjša čustvena stabilnost, težnja po individualizmu, ki meji že na sebičnost in druge pričakovali, da se ti športniki težje vključujejo v socialne interakcije in so posledično bolj navezani na svoje starše.

## **ZNAČILNOSTI OMREŽIJ ŠPORTNIKOV PO POSAMEZNIH VRSTAH SOCIALNE OPORE**

Kot smo omenili že v teoretičnem delu, se omrežje socialne opore posameznika razlikuje glede na prisotnost različnih članov oz. skupin v njem. Mednje uvrščamo partnerja, ožje družinske člane (starši, bratje in sestre), druge sorodnike, ostale prijatelje in znance, za potrebe naše raziskave pa smo v posebni skupini uvrstili še sošolce in soigralce.

Veliko raziskav (Wellmann in Wortley v Kogovšek, 2001) ugotavlja, da obstaja določena stopnja "specializacije" članov omrežja glede na vrsto socialne opore. Vrsta socialne opore je bolj kot od značilnosti članov omrežja samih, odvisna od značilnosti odnosa. Emocionalno oporo in druženje praviloma zagotavljajo anketirancu najbližje osebe (partner, najbližji sorodniki in najtesnejši prijatelji). Po drugi strani pa ti najbližji člani tudi nudijo različne vrste opore. Za razliko od najbližjega omrežja velik del instrumentalne in informacijske opore nudijo bolj (emocionalno) oddaljene vezi (znanci, sodelavci, sosedje,...), najpogostejši partnerji za druženje pa so prijatelji. Posebna skupina članov v omrežjih športnikov, ki so pomembni za našo raziskavo, pa so soigralci, trenerji in drugi, ki so tako ali drugače povezani z dejavnostmi športnika in posledično športnikovega vsakdanjika.

Prva izmed značilnosti omrežja socialne opore športnikov, ki smo jih merili, je bila njegova *sestava*. Sestavo socialnega omrežja ponavadi merimo z deležem sorodstvenih in nesorodstvenih vezi v posameznikovem omrežju. Ti dve večji kategoriji se običajno razdelita še na podskupine različnih relacijskih odnosov. Tako smo v naši raziskavi opazovali sorodnike ločeno, in sicer kot starše, brate in sestre ter ostale sorodnike. Nesorodstvene vezi pa predstavljajo sosedje, sošolci, soigralci ter drugi prijatelji in znanci. Dodali smo še možnost drugo, kamor so anketiranci večinoma vpisovali trenerje in psihologe, kar kaže na specifičnost omrežij socialne opore športnikov. Poleg skupin sorodstvene in nesorodstvene vezi, smo v posebno skupino uvrstili še partnerja. Za uvrstitev partnerja v posebno skupino smo se odločili, ker se nam je zaradi povprečne starosti anketirancev zdelo, da ne bi bila ustrezna kvalifikacija ne v skupino sorodstvene in tudi ne drugo skupino, torej nesorodstvene vezi.

Druga pomembna značilnost omrežij socialne opore je *geografska oddaljenost* članov. Zanimalo nas je, kje živijo, predvsem ali se oddaljenost članov razlikuje glede na vrsto socialne opore. Možni odgovori so bili:

- a.) v istem gospodinjstvu
- b.) v neposredni bližini
- c.) moram se peljati z avtom/kolesom
- d.) zelo različno

Na podlagi odgovorov bomo lahko ugotovili, ali obstajajo razlike v geografski oddaljenosti članov omrežja ekipnih in individualnih športnih panog. Na podlagi teorije bi lahko sklepali, da imajo športniki individualnih športnih panog v svojih omrežjih večinoma člane, ki živijo v njihovi bližnji okolici, za ekipne športnike pa bi lahko predvidevali, da imajo predvsem zaradi njihove ekstravertnosti in ostalih lastnosti, ki imajo pozitiven vpliv na sklepanje prijateljstev, člane omrežij razpršene na zelo različnih koncih.

Poleg sestave omrežja in geografske oddaljenosti njegovih članov je ena od najpomembnejših značilnosti tudi zadovoljstvo z oporo, ki jo ti člani nudijo. Na splošno počutje športnika poleg dejanske opore vpliva predvsem posameznikova subjektivna zaznava socialne opore, ki predstavlja oceno pristnosti, zadostnosti in kakovosti socialne opore. V naši nalogi smo želeli ugotoviti, ali se percepcija oz. zaznavanje opore razlikuje glede na to, v katero športno panogo je posameznik vključen, torej ali gre za ekipni oziroma individualni šport. Zadovoljstvo z oporo so anketiranci izrazili z ocenami od 1 do 5 (1=nezadostno, 2=zadostno, 3=dobro, 4=prav dobro, 5=odlično).

V nadaljevanju bomo analizirali 6 vprašanj, povezanih z različnimi vrstami socialne opore. Zanimalo nas bo, na koga se športniki največkrat obrnejo v različnih življenjskih situacijah, kako zadovoljni so s ponujeno oporo, kolikšna je geografska oddaljenost ponudnikov opore in ali obstajajo razlike med športniki ekipnih in individualnih športov v zvezi s tem.

Ker smo anketirancem želeli omogočiti večje število možnih izbir, so v skladu z navodili morali člane omrežja po pomembnosti označiti s številkami od 1 do 3 (1=prva izbira, 2=druga izbira, 3=tretja izbira). S tem smo pridobili informacije o pomembnosti posameznih skupin za določeno vrsto podpore. Sestavo omrežij bomo ponazorili z grafi, iz katerih bo moč ugotoviti pomen sorodnikov (bratje/sestre, starši in ostali sorodniki), nesorodnikov (sosedje, sošolci, soigralci, drugi prijatelji in znanci) ter partnerja. Zaradi večje preglednosti smo posamezne podskupine razdelili v tri večje kategorije, s pomočjo analize pa bomo skušali upoštevati tudi pomen podskupin v primerih, ko se nam bo to zdelo smiselno.

Na podlagi deleža izbir posamezne skupine članov omrežja (sorodniki, nesorodniki in partner), geografske oddaljenosti članov ter zadovoljstva anketirancev s prejet

oporo, bomo ugotavljali značilnosti omrežij športnikov in morebiten obstoj razlik v omrežjih med športniki individualnih in kolektivnih športov.

## **MATERIALNA OPORA**

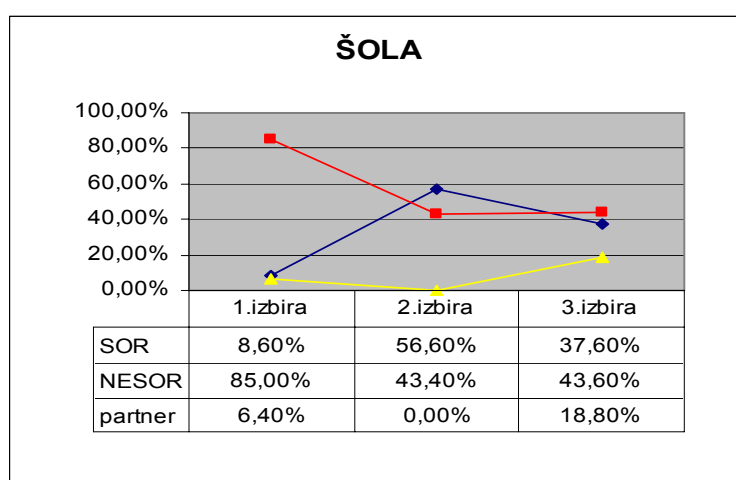
Izmenjava materialne opore znotraj omrežij socialne opore športnikov je bila izmerjena z analizo vprašanja v zvezi s pomočjo pri izobraževanju (pomoč pri razumevanju snovi, zapiski in ostale informacije). Za to področje smo se odločili zaradi specifičnega vsakdanjika uspešnih športnikov, ki vse svoje napore vlagajo v doseganje ciljev, povezanih s športnimi dosežki. V splošnem pa se materialna opora nanaša na izmenjavo materialnih uslug, manjših storitev, denarja in omogoča izpolnitev navadnih obveznosti, kot so gospodinjske, finančne ter delovne. Osebe, ki zagotavljajo materialno oporo večinoma pomenijo manj stabilni del posameznikovega osebnega omrežja.

**A.) Analiza vprašanja: Zaradi bolezni dlje časa izostaneš od pouka, zato imaš probleme z razumevanjem snovi. Koga prosiš za pomoč?**

### **SESTAVA OMREŽJA**

Glede na povprečno starost anketirancev smo predvidevali, da je velika večina še vedno vključena v izobraževalni proces. To so nam potrdili tudi rezultati anket, saj se kar 98 od 113 anketirancev še vedno izobražuje. Posledica pogoste odsotnosti od rednega šolanja zaradi potreb športne panoge zahteva od športnikov, da si sami priskrbijo material in ostale informacije ter morebitno pomoč pri razumevanju snovi.

**a.) Sestava omrežja športnikov individualnih športov:**

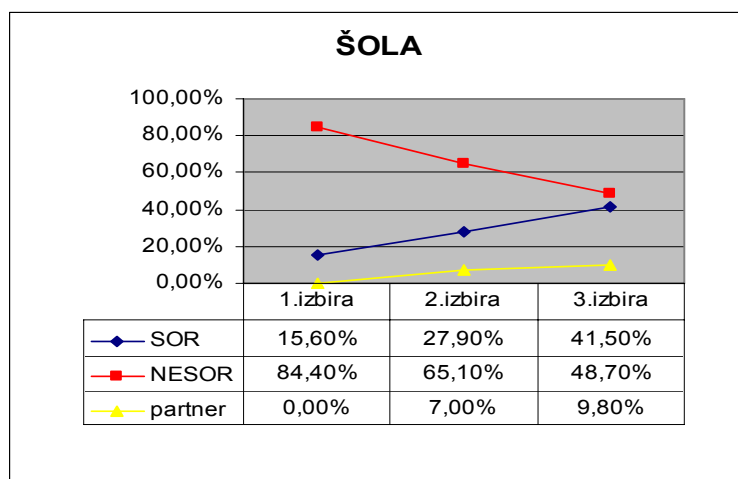


Graf 7: Pomen sorodnikov, nesorodnikov in partnerja v omrežju

Legenda: **SOR** – sorodniki, **NESOR** – nesorodniki

Iz grafa lahko vidimo velik pomen nesorodstvenih članov (85%) pri prvi izbiri športnikov individualnih športov za potrebe v zvezi s šolanjem. Prevladujejo predvsem sošolci (80,9%). Ti niso med najpomembnejšimi člani omrežja v ostalih življenjskih situacijah kot ponudniki različnih vrst socialne opore, s čimer lahko potrdimo teoretične izsledke o tem, da osebe, ki zagotavljajo materialno oporo ponavadi predstavljajo manj stabilni del posameznikovega osebnega omrežja. Materialno oporo ponavadi zagotavljajo specializirane osebe, ki za posameznika niso nujno osebno pomembne in so funkcionalno zamenljive. Pri drugi izbiri se močno poveča delež sorodstvenih članov (SOR=56,6%, NESOR=43,4%), ki pa se pri tretji izbiri spet nekoliko zmanjša (SOR=37,6%), medtem ko delež nesorodstvenih članov ostaja enak. Pri tretji izbiri je zaznati tudi povečan pomen partnerja (partner=18,8%), ki pa pri tej vrsti materialne opore nima pomembne vloge kot član omrežja.

#### **b.) Sestava omrežja športnikov ekipnih športov:**



Graf 8: Pomen sorodnikov, nesorodnikov in partnerja v omrežju

Tudi iz grafa ekipnih športnikov lahko vidimo pomembno vlogo nesorodstvenih članov omrežja, med katerimi imajo najpomembnejšo vlogo sošolci (82,4%). Kot lahko vidimo, se vloga nesorodstvenih članov pri drugi in tretji izbiri močno zmanjša, a kljub temu še naprej ostajajo najbolj primeren vir opore na področju izobraževanja. Nasprotno delež sorodstvenih članov narašča, pomembna je predvsem vloga staršev (24,4%). Partner tudi v omrežjih ekipnih športnikov ne zaseda pomembnega mesta za potrebe pomoči pri izobraževanju.

Kot kažejo nekatere raziskave, se je tudi v tem primeru pokazala določena stopnja "specializacije" članov omrežja glede na vrsto socialne opore, saj se športniki

največkrat po pomoč v zvezi z izobraževanjem obrnejo na sošolce, ki so verjetno tudi najbolj kompetenten vir opore v tem primeru.

### **GEOGRAFSKA ODDALJENOST ČLANOV OMREŽJA**

V primeru materialne (in informacijske) opore za potrebe izobraževanja lahko vidimo, da je skoraj polovica vseh športnikov izbrala odgovor d (zelo različna oddaljenost članov omrežja). Tudi razpršenost ostalih odgovorov med različne možnosti kaže na to, da je geografska oddaljenost članov za tovrstno oporo zelo različna. Take rezultate je bilo glede na to, da so najpomembnejši vir opore sošolci, tudi pričakovati.

	<b>GEOGRAFSKA ODDALJENOST – opora (šola)</b>			
	v istem gospodinjstvu	v neposredni bližini	moram se peljati z avtom/kolesom	zelo različno
<b>E</b>	5 9,8%	11 21,6%	11 21,6%	24 <b>47,1%</b>
<b>I</b>	6 12,8%	6 12,8%	12 25,5%	23 <b>48,9%</b>
<b>SKUPAJ</b>	11 11,2%	17 17,3%	23 23,5%	47 48,0%

Tabela 3: Geografska oddaljenost članov omrežja (za športnike individualnih in kolektivnih športov)

Legenda: **E** – športniki ekipnih športov, **I** – športniki individualnih športov

### **ZADOVOLJSTVO Z OPORO**

Srednji vrednosti odgovorov tako ekipnih (ME=4,25) kot individualnih (MI=4,02) športnikov kažeta na to, da so športniki zadovoljni s ponujeno oporo za potrebe pomoči v zvezi z izobraževanjem. Iz tabele vidimo, da ni statistično značilnih razlik v zadovoljstvu z oporo med športniki individualnih in ekipnih športnikov, čeprav izražajo ekipni športniki nekoliko večje zadovoljstvo s prejeta oporo.

šport	N	Mean	F	Sig.
ekipni	51	4,25	1,98	0,16
individualni	47	4,02		

Tabela 4: Zadovoljstvo z oporo za potrebe izobraževanja

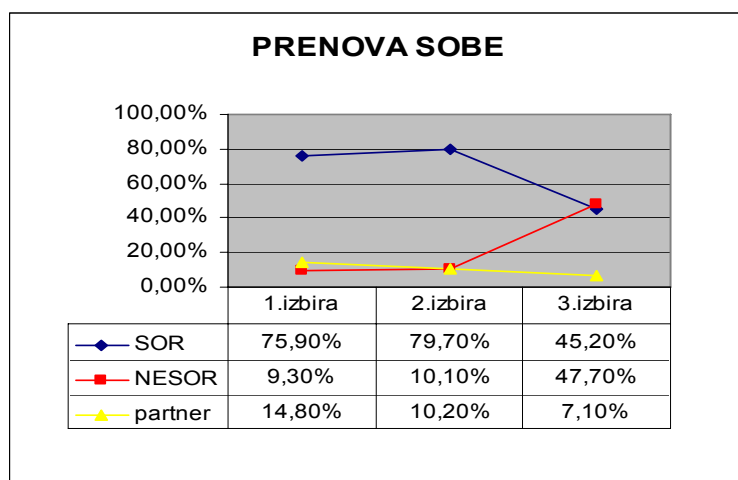


Drugo vprašanje, povezano z materialno oporo pa se je nanašalo na prenovo sobe.

**B.) Analiza vprašanja: Lotiš se prenove sobe. Ker določenih opravil ne moreš postoriti sam (pleskanje, prestavljanje pohištva,...), za pomoč prosiš?**

## SESTAVA OMREŽJA

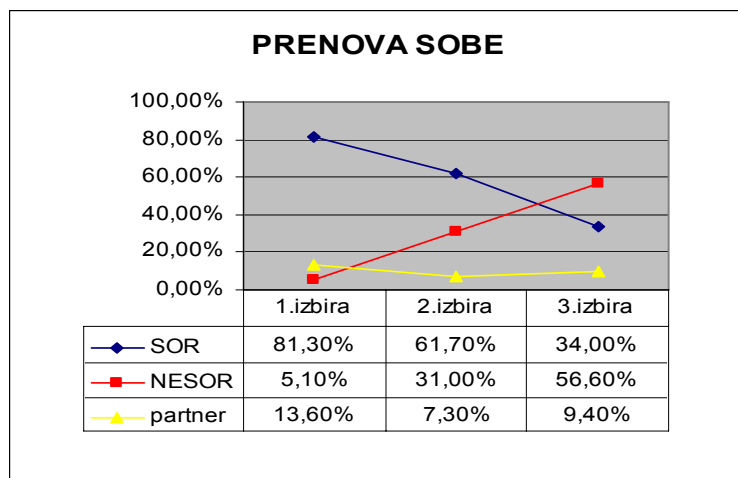
**a.) Sestava omrežja športnikov individualnih športov:**



Graf 9: Pomen sorodnikov, nesorodnikov in partnerja v omrežju

Pri drugi obliki materialne opore (pomoč pri prenovi sobe), so športniki kot najpomembnejši vir opore izbrali sorodnike. Predvsem pomembni so starši (64,8%), kar je bilo glede na to, da večina športnikov sodeč po starosti še vedno živi pri starših, tudi pričakovati. Partner in nesorodniki pri tej vrsti opore ne predstavljajo pomembnega vira opore, čeprav je pri tretji izbiri opaziti velik porast deleža nesorodnikov, med katerimi so najpomembnejša podskupina drugi prijatelji in znanci (35,7%).

## b.) Sestava omrežja športnikov ekipnih športov:



Graf 10: Pomen sorodnikov, nesorodnikov in partnerja v omrežju

Enako kot športniki individualnih športov, so tudi ekipni športniki v velikem deležu izbrali starše (74,6%) kot prvo izbira za tovrstno materialno oporo. Delež sorodstvenih članov po posameznih izbirah močno upada, pri tretji izbiri pa nesorodstveni člani postanejo celo najprimernejši vir opore (56,6%). Največji delež med nesorodniki imata podskupini »drugi prijatelji in znanci« ter »soigralci«. Partner nima pomembne vloge pri nujenju tovrstne opore.

Če povzamemo pomen posamezne skupine za potrebe materialne opore (prenova sobe) ugotovimo, da imajo ključno vlogo starši, ostale skupine jim sledijo z veliko manjšim številom izbir. Izpostaviti pa je potrebno tudi razliko v številu izbir pri skupini soigralci (ekipni športniki: 16, individualni športniki=3), ki potrjuje nekatera izhodišča glede razlik v osebnostnih značilnostih športnikov ekipnih in individualnih športnih panog in posledično tudi značilnosti omrežij.

### ***GEOGRAFSKA ODDALJENOST ČLANOV OMREŽJA***

Iz spodnjega grafa lahko vidimo, da je kar 46,3% športnikov individualnih športov in 35,6% ekipnih športnikov obkrožilo odgovor a, torej, da člani omrežja živijo v istem gospodinjstvu. Če temu dodamo še izbire pod možnostjo b (v neposredni bližini) lahko zaključimo, da športnikom oporo v primeru dejavnosti, povezanih s hišnimi opravili večinoma nudijo ljudje iz neposredne bližine.

	<b>GEOGRAFSKA ODDALJENOST – opora (soba)</b>			
	v istem gospodinjstvu	v neposredni bližini	moram se peljati z avtom/kolesom	zelo različno
<b>E</b>	21 35,6%	13 22,0%	9 15,3%	16 27,1%
<b>I</b>	25 46,3%	11 20,4%	3 5,6%	15 27,8%
<b>SKUPAJ</b>	46 40,7%	24 21,2%	12 10,6%	31 27,4%

Tabela 5: Geografska oddaljenost članov omrežja (za športnike individualnih in kolektivnih športov)

### **ZADOVOLJSTVO Z OPORO**

Srednji vrednosti odgovorov tako športnikov ekipnih (ME=4,66) kot individualnih (MI=4,57) športov kažeta na to, da so športniki zadovoljni s ponujeno oporo za potrebe pomoči pri težjih hišnih opravilih. Med športniki individualnih in kolektivnih športov ni statistično značilne razlike glede zadovoljstva z oporo.

šport	N	Mean	F	Sig.
ekipni	59	4,66	0,62	0,43
individualni	54	4,57		

Tabela 6: Zadovoljstvo z oporo (pomoč pri prenovi sobe)

### **EMOCIONALNA OPORA**

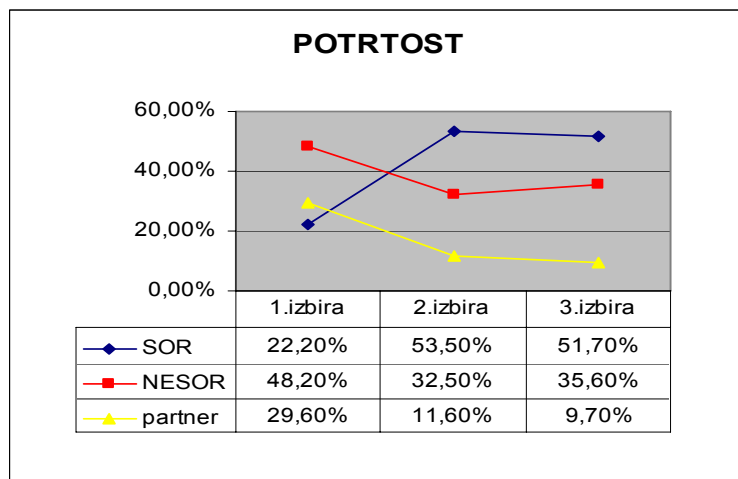
Emocionalno oporo ponavadi zagotavljajo osebe, ki so s posameznikom močno in intimno povezane. Ti odnosi so trajnejši in zato tudi manj variabilni (Rogelj, 2003).

Katera izmed glavnih štirih oblik socialne opore je najučinkovitejša, je odvisno od krizne situacije, v kateri je posameznik, pri tem pa seveda ne smemo zanemariti dejstva, kdo daje posamezniku socialno oporo. Ponavadi menijo, da je najučinkovitejši ščit pred stresom emocionalna opora, ki vsebuje empatijo in skrb, ki sta ključni za obvladovanje stresa. V nekaterih situacijah pa je za obvladovanje krize potrebnih več vrst opore (Trček, 2004).

**A.) Analiza vprašanja: Na tekmi ne uresničiš zastavljenih ciljev, zato si potr. Na koga se obrneš?**

**SESTAVA OMREŽJA**

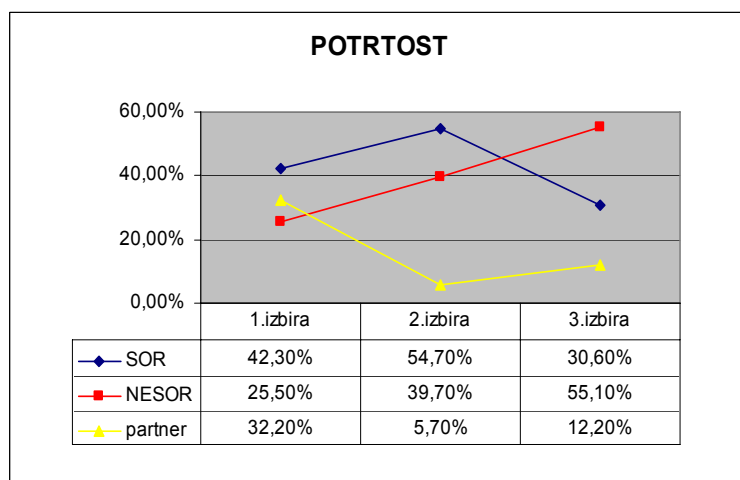
**a.) Sestava omrežja športnikov individualnih športov:**



Graf 11: Pomen sorodnikov, nesorodnikov in partnerja v omrežju

Vprašanje se nanaša na emocionalno oporo. S skoraj 50 odstotki predstavljajo nesorodniški člani najpomembnejši vir opore za primere potrtosti v zvezi z neuspešnim športnim nastopom. Med njimi je največji delež izbir pripadel podskupini »drugo«, kamor so športniki večinoma vpisovali trenerje in psihologe. Skupini nesorodnikov sledi partner (29,6%), zadnje mesto pa zasedajo sorodniki z nekaj manj kot 20 odstotki. Pri drugi in tretji izbiri postanejo najpomembnejši vir opore sorodniki, medtem ko se delež partnerja in nesorodnikov občutno zmanjša.

**b.) Sestava omrežja športnikov ekipnih športov:**



Graf 12: Pomen sorodnikov, nesorodnikov in partnerja v omrežju

Iz grafa lahko vidimo razliko zastopanosti posamezne skupine pri izbirah v primerjavi športniki individualnih športov. Zanimivo je, da so najpomembnejši vir opore ekipnih športnikov starši s kar 39 odstotnim deležem prve izbire. Sledi jim partner (32,2%), na zadnjem mestu pa so nesorodniški člani, med katerimi izstopajo soigralci s 15,3 odstotki. Tudi pri drugi izbiri izstopajo sorodniki, vendar so tu glavni nosilec opore bratje oz. sestre (28,3%), katerim sledijo starši (24,5%). Med nesorodniki moramo v tem primeru še posebej izpostaviti soigralce, ki s kar 30,2 odstotnim deležem pomenijo najpomembnejši vir opore pri drugi izbiri, če primerjamo med seboj podskupine treh velikih skupin. Soigralci so najpomembnejši vir opore tudi pri tretji izbiri, ko skupaj z ostalimi nesorodstvenimi člani prevzamejo najpomembnejšo vlogo v omrežjih socialne opore ekipnih športnikov.

Pri tej vrsti socialne opore, torej emocionalni, je zaznati nekoliko večje razlike v sestavi omrežja med športniki individualnih in kolektivnih športnih panog. Največje razlike se pojavljajo pri izbiri soigralcev kot članov omrežja, saj so ekipni športniki le te imenovali v veliko večjem deležu. Rezultati se skladajo z nekaterimi teoretičnimi izhodišči, ki ugotavljajo bolj izražene socialne lastnosti ekipnih športnikov, kar je povezano tudi z medosebnim odnosom znotraj ekip oziroma klubov.

### **ZADOVOLJSTVO Z OPORO**

Srednji vrednosti odgovorov tako ekipnih (ME=4,69) kot individualnih (MI=4,33) športnikov kažeta na to, da so športniki zadovoljni s ponujeno oporo v primeru potrnosti, torej emocionalne opore. Iz tabele vidimo, da obstaja pomembna razlika v zadovoljstvu z oporo med športniki individualnih in kolektivnih športov, in sicer ekipni športniki izražajo večje zadovoljstvo s prejeta oporo.

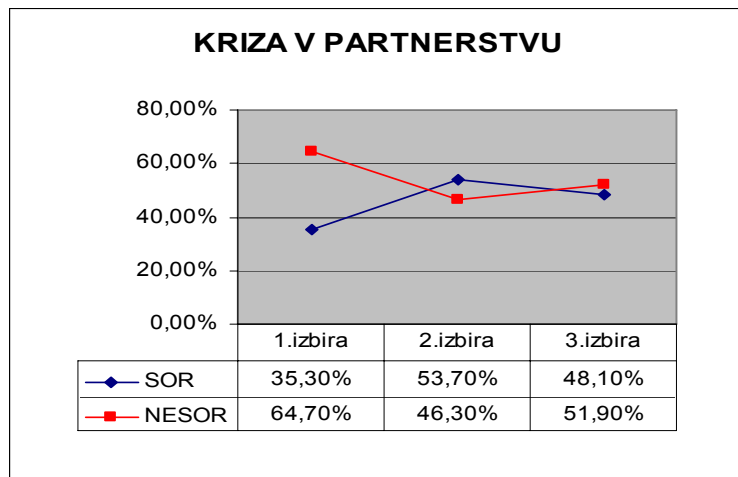
šport	Število	Srednja vrednost	F	Sig.
ekipni	59	4,69	6,76	0,01 *
individualni	54	4,33		

Tabela 7: Zadovoljstvo z oporo (potrtost zaradi neuspešnega športnega nastopa)

**B.) Analiza vprašanja: *Imaš krizo v razmerju s partnerjem in o tem bi se želel z nekom pogovoriti. Na koga bi se v tem primeru obrnil?***

**SESTAVA OMREŽJA**

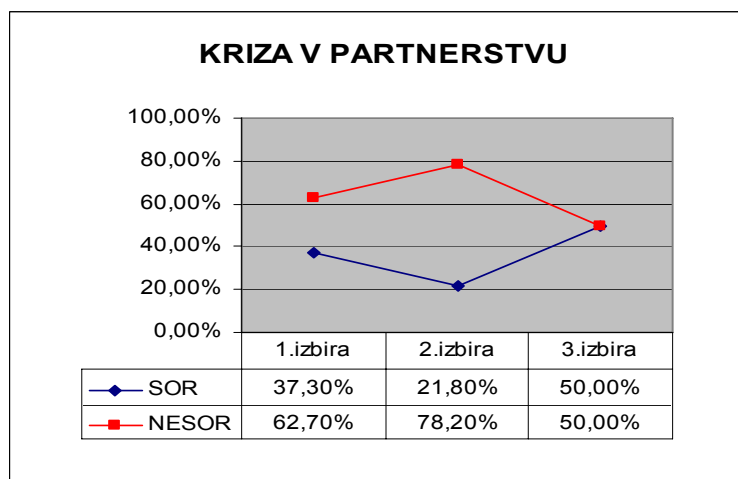
**a.) Sestava omrežja športnikov individualnih športov:**



Graf 13: Pomen sorodnikov in nesorodnikov v omrežju

Rezultati kažejo, da se športniki v primeru težav v partnerskem odnosu po oporo največkrat zatečejo k prijateljem in ostalim vrstnikom. Največji delež izbir so prejeli »prijatelji in znanci (40,7%)«, katerim sledijo »bratje in sestre (24,1%)«. Pri drugi izbiri postanejo glavni vir opore sorodniki s 46,4 odstotki izbir (starši ter bratje in sestre), katerim sledijo »soigralci« ter »drugi prijatelji in znanci« s 34,1 odstotki. Pri tretji izbiri je delež izbir sorodnikov in nesorodnikov skoraj enak.

**b.) Sestava omrežja športnikov ekipnih športov:**



Graf 14: Pomen sorodnikov in nesorodnikov v omrežju

Iz grafa lahko vidimo, da predstavljajo glavni vir opore ekipnih športnikov v primeru krize v partnerstvu nesorodstveni člani. Med njimi sta najpomembnejši podskupini »drugi prijatelji in znanci« ter »soigralci«. Delež ostalih nesorodstvenih članov je zanemarljiv. Med sorodniki imajo pri prvi izbiri najpomembnejšo vlogo bratje in sestre, ki se jim pri ostalih dveh izbirah močno približajo tudi starši.

Pri analizi vprašanja glede opore za primere krize v partnerstvu je prišlo do bistvene razlike v primerjavi z analizami prejšnjih vprašanj. Na prvo mesto v omrežju so se povzpeli drugi prijatelji in znanci ter vrstniki iz ostalih skupin (bratje, sestre, soigralci). Pomen teh skupin pa je večji pri ekipnih športnikih, kar nam potrjuje analiza zgornjih grafov.

### **GEOGRAFSKA ODDALJENOST ČLANOV OMREŽJA**

S 40,7% pri ekipnih in 35,2% pri individualnih športnikih je največkrat izbran odgovor d (zelo različna oddaljenost). Tudi odgovora b in c sta dobila kar velik delež glasov, okoli 24%, nekoliko manjši je delež odgovora a (v istem gospodinjstvu), kar je tudi razumljivo, saj opora s strani staršev pri tem vprašanju ni bila več tako pomembna. Ker velik delež članov omrežij predstavljajo nesorodniki, zato rezultati o geografski oddaljenosti popolnoma ustrezajo sestavi omrežij.

	<b>GEOGRAFSKA ODDALJENOST – opora (kriza v partnerstvu)</b>			
	v istem gospodinjstvu	v neposredni bližini	moram se peljati z avtom/kolesom	zelo različno
<b>E</b>	8 13,6%	14 23,7%	13 22,0%	24 40,7%
<b>I</b>	9 16,7%	13 24,1%	13 24,1%	19 35,2%
<b>SKUPAJ</b>	17 15,0%	26 23,9%	26 23,0%	43 38,1%

Graf 8: Geografska oddaljenost članov omrežja (za športnike individualnih in kolektivnih športov)

### **ZADOVOLJSTVO Z OPORO**

Srednji vrednosti odgovorov tako športnikov ekipnih (ME=4,61) kot individualnih (MI=4,19) športov kažeta na to, da so športniki zadovoljni s ponujeno oporo za

primere krize v partnerstvu. Rezultati kažejo pomembno razliko med športniki (Sig.=0,01), in sicer so ekipni športniki bolj zadovoljni z oporo, ki jim jo za tovrstne primere ponujajo različni viri.

šport	N	Mean	F	Sig.
ekipni	59	4,61	7,42	0,01 *
individualni	54	4,19		

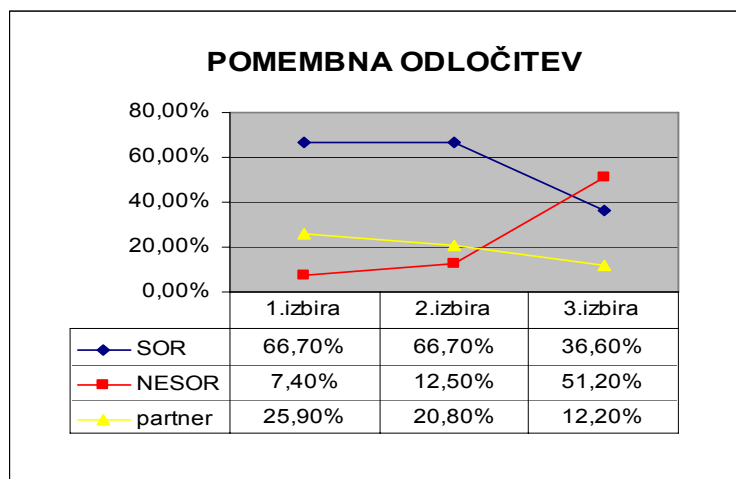
Tabela 9: Zadovoljstvo z oporo (kriza v partnerstvu)

## INFORMACIJSKA OPORA

**A.) Analiza vprašanja: Recimo, da je pred tabo odločitev, ki lahko pomembno zaznamuje tvoje življenje. S kom bi se pogovoril in ga vprašal za nasvet?**

### SESTAVA OMREŽJA

**a.) Sestava omrežja športnikov individualnih športov:**

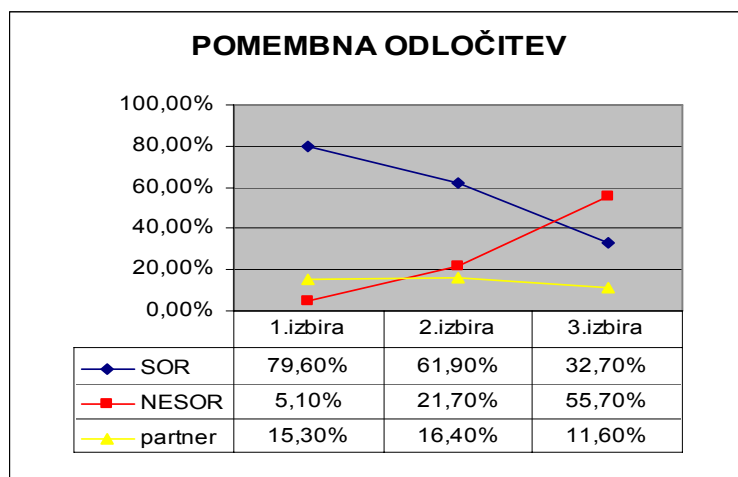


Graf 15: Pomen sorodnikov, nesorodnikov in partnerja v omrežju

Rezultati kažejo, da se športniki individualnih športov za potrebe pomoči v zvezi s pomembnimi življenjskimi odločitvami najprej obrnejo na starše (66,7%). Sledi jim partner s 25,9 odstotki, medtem ko je zastopanost ostalih podskupin dokaj zanemarljiva. Do spremembe v sestavi pride pri tretji izbiri, kjer postanejo pomembni predvsem »drugi prijatelji in znanci«, torej vrstniške skupine. Močno upade delež izbire sorodnikov pri tretji izbiri.



## b.) Sestava omrežja športnikov ekipnih športov:



Graf 16: Pomen sorodnikov, nesorodnikov in partnerja v omrežju

Graf ekipnih športnikov je precej podoben grafu športnikov individualnih športov. Tudi ekipni športniki se v primeru pomembnih življenjskih odločitev najprej obrnejo na starše (72,9%), sledi jim partner s skromnimi 15,3%. Pri tretji izbiri se močno poveča pomen vrstniških skupin, predvsem soigralcev ter ostalih prijateljev in znancev. Zanimiva je predvsem nepomembna vloga partnerja pri tej opori, kar gre verjetno pripisati dokaj nizki povprečni starosti anketirancev, iz česar lahko sklepamo, da športniki še nimajo resnih partnerskih zvez.

Velik pomen staršev je verjetno tudi posledica starosti športnikov, saj so v teh letih večinoma še popolnoma odvisni od staršev, predvsem kar se tiče materialne opore (predvsem finančne).

## ZADOVOLJSTVO Z OPORO

Srednji vrednosti odgovorov tako ekipnih (ME=4,75) kot individualnih (MI=4,37) športnikov kažeta na to, da so športniki zadovoljni s ponujeno oporo v primerih soočanja s pomembnimi življenjskimi odločitvami, torej informacijske opore. Rezultati kažejo pomembno razliko v zadovoljstvu s tovrstno oporo med športniki, in sicer so ekipni športniki bolj zadovoljni s prejeta oporo.

šport	N	Mean	F	Sig.
ekipni	59	4,75	9,63	0,00 *
individualni	54	4,37		

Tabela 10: Zadovoljstvo z oporo (pomembne življenjske odločitve)

## FINANČNA OPORA

Finančna opora predstavlja specifično obliko materialne opore. Granovetter (1973) ugotavlja, da manjšo materialno pomoč osebam večinoma nudijo prijatelji, sosedi ter drugi sorodniki. Pravi tudi, da velik del materialne in informacijske opore nudijo bolj (emocionalno) oddaljene vezi (znanci, sodelavci, sosedje), medtem ko se za primere večje materialne pomoči posamezniki večinoma obračajo na prijatelje, druge sorodnike ter brate ali sestre (v Dremelj, 2003).

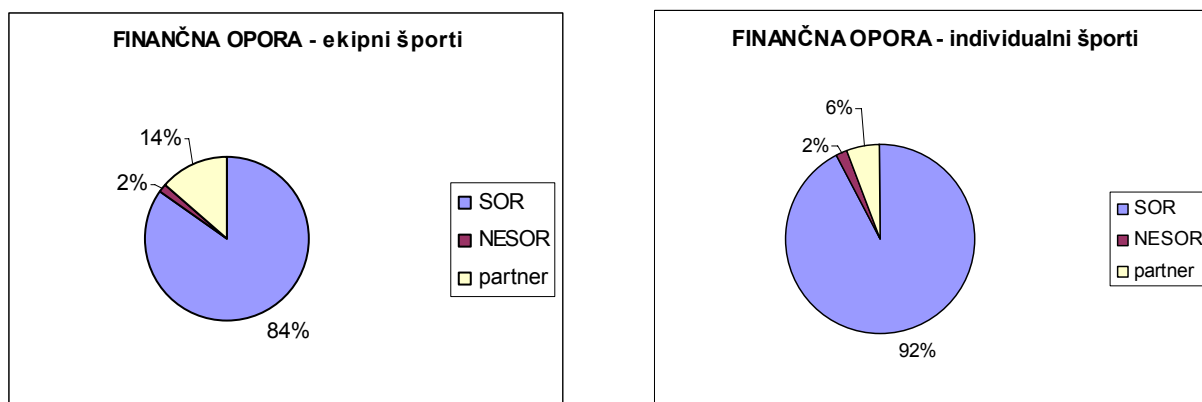
Nas je v raziskavi zanimalo, na koga se športniki ekipnih oz. individualnih športov obrnejo v primeru potrebe po finančni pomoči.

### A.) Analiza vprašanja: *V primeru, da bi potreboval finančno pomoč, na koga bi se obrnil?*

#### SESTAVA OMREŽJA

Pri tem vprašanju navodila niso narekovala možnosti treh izbir, zato so anketiranci obkrožili le en odgovor. Kar 88,9% športnikov individualnih in 78% športnikov ekipnih športov meni, da bi se v primeru finančne stiske obrnili na starše. 13,6% ekipnih športnikov je izbralo partnerja, medtem ko se deleži ostalih izbir gibljejo okoli 5%. Glede na povprečno starost športnikov je rezultat pričakovan, saj so kljub športni uspešnosti še premladi za večje finančne iztržke in so večinoma še vedno odvisni od staršev.

Graf 17, 18: Sestava omrežja finančne opore športnikov



## GEOGRAFSKA ODDALJENOST ČLANOV OMREŽJA

Rezultati o geografski oddaljenosti članov omrežja so glede na predhodni graf pričakovani. Kot smo ugotovili so člani omrežja za potrebe finančne opore večinoma starši, torej stanujejo v istem gospodinjstvu. To nam potrjuje tudi zgornji graf, saj je kar 71,2% ekipnih in 85,2% individualnih športnikov obkrožilo odgovor a (člani stanujejo v istem gospodinjstvu).

	GEOGRAFSKA ODDALJENOST – opora (finančna)			
	v istem gospodinjstvu	v neposredni bližini	moram se peljati z avtom/kolesom	zelo različno
<b>E</b>	42 71,2%	5 8,5%	7 11,9%	5 8,5%
<b>I</b>	46 85,2%	4 7,4%	4 7,4%	0 ,0%
<b>SKUPAJ</b>	88 77,9%	9 8,0%	11 9,7%	5 4,4%

Tabela 11: Geografska oddaljenost članov omrežja (za športnike individualnih in kolektivnih športov)

## ZADOVOLJSTVO Z OPORO

Srednji vrednosti odgovorov tako ekipnih (ME=4,73) kot individualnih (MI=4,44) športnikov kažeta na to, da so športniki zadovoljni s ponujeno finančno oporo. Rezultati kažejo razliko v zadovoljstvu s tovrstno oporo med športniki, in sicer so ekipni športniki bolj zadovoljni z oporo v primeru finančne stiske.

šport	N	Mean	F	Sig.
ekipni	59	4,73	5,39	0,02 *
individualni	54	4,44		

Tabela 12: Zadovoljstvo z oporo (finančna stiska)

# **POMEN SOIGRALCEV KOT ČLANOV OMREŽJA SOCIALNE OPORE ŠPORTNIKOV INDIVIDUALNIH IN KOLEKTIVNIH ŠPORTOV**

Pomembno vlogo v družbenem okolju posameznika imajo tudi prijatelji. Norris in Tindale ugotavljata, da se posamezniki na pomoč prijateljev največkrat zanašajo pri vsakdanjih življenjskih skrbih in pri soočanju z večjimi življenjskimi krizami. Prijatelji se tako pri nudenju materialne kot nematerialne opore pogosteje obrnejo drug na drugega kot na člane svoje družine (Kogovšek in drugi, 2003).

Nadalje srečamo raziskave o socialnih oporah, ki kažejo, da si prijatelji nudijo socialno oporo skozi celotno življenjsko obdobje, kar nam potrjujejo tudi rezultati raziskav o socialnih oporah v primeru stresnih situacij. Zaradi podobnih življenjskih okoliščin in vrednot lahko prijatelji postanejo prav tako pomemben vir opore kot člani razširjene družine (Gottlieb v Kogovšek in drugi, 2003).

Šport je specifično področje človekovega delovanja. Anketiranci, ki so bili vključeni v našo raziskavo (kategorizirani športniki), so kar velik del svojega življenja posvetili različnim športom in večino časa preživijo v družbi ostalih ljudi, ki so tako ali drugače udeleženi v športno življenje. Prav zaradi tega nas je še posebej zanimalo, kakšen pomen imajo ti ljudje, predvsem soigralci v življenju posameznika in kar je ključno za našo raziskavo, v kolikšni meri se v različnih življenjskih situacijah anketiranci obrnejo po pomoč nanje.

V naši raziskavi smo želeli ugotoviti pomen prijateljev v vsakdanjem življenju športnikov in predvsem njihovo funkcijo v vlogi ponudnikov različnih vrst socialne opore. Ker je šport specifično področje, smo kot možno izbiro v anketne vprašalnike poleg prijateljev vključili še kategorijo soigralci. Zanimalo nas je, ali obstajajo razlike v izbiri soigralcev kot možnih članov omrežja socialne opore med športniki ekipnih in športniki individualnih športnih panog.

V ta namen smo analizirali vprašanja, ki se nanašajo na različne vrste opore. Osredotočili smo se samo na delež izbire soigralcev športnikov ekipnih in individualnih športov, s čimer smo želeli ugotoviti razlike med tema dvema kategorijama športnikov.

Rezultati kažejo na večji pomen soigralcev kot članov omrežja pri športnikih ekipnih športov v primerjavi s športniki individualnih športnih panog. Športniki se v veliki meri nanje obrnejo predvsem za potrebe emocionalne opore. Razlika v deležu izbire športnikov ekipnih in individualnih športov je očitna, saj je, gledano v povprečju, delež

izbire soigralcev ekipnih športnikov vsaj dvakrat večji od deleža izbire športnikov individualnih športnih panog (povprečje deležev: trditev c: E=26,1%, I=10,8%, trditev d: E=22,6%, I=9,6%). Iz preglednice lahko vidimo, da je delež soigralcev oziroma sotekmovalcev v omrežjih socialne opore ekipnih športnikov večji od deleža pri športnikih individualnih športov, in to pri vseh vrstah socialne opore.

		1. izbira	2. izbira	3. izbira
<b>a.) Pomoč za potrebe šole</b>	<b>E</b>	0%	20,9%	9,8%
	<b>I</b>	0%	7,7%	6,3%
<b>b.) Pomoč pri prenovi sobe</b>	<b>E</b>	3,4%	10,9%	15,1%
	<b>I</b>	3,7%	0%	2,4%
<b>c.) Opora v primeru potrtosti</b>	<b>E</b>	15,3%	30,2%	32,7%
	<b>I</b>	11,1%	11,6%	9,7%
<b>d.) Opora v primeru krize v partnerstvu</b>	<b>E</b>	28,8%	27,3%	11,9%
	<b>I</b>	5,6%	19,5%	3,7%
<b>e.) Pomoč v primeru finančne stiske</b>	<b>E</b>	0%	/	/
	<b>I</b>	0%	/	/
<b>f.) Pomoč pri pomembnih življenjskih odločitvah</b>	<b>E</b>	0%	9,1%	15,4%
	<b>I</b>	0%	6,3%	2,4%

Tabela 13: Pomen soigralcev kot virov opore (primerjava med športniki individualnih in kolektivnih športov)

Dobljeni rezultati ne presenečajo, saj sama narava ekipnih športov zahteva od športnikov več sodelovanja, prilagajanja, sklepanja kompromisov, medsebojnega spoštovanja ter upoštevanja mnenj in predlogov soigralcev in ostalih športnih delavcev. Posledice le tega so verjetno tudi številni konflikti in nesoglasja, hkrati pa tudi veliko večja možnost sklepanja pristnih prijateljskih odnosov, ki pogosto presežejo zgolj druženje v okviru športnih igrišč. Tako soigralci velikokrat postanejo del zasebnega življenja športnikov in s tem njihovi člani omrežij socialne opore v različnih življenjskih situacijah.

Na drugi strani pa nekatere raziskave poročajo o večji težnji po dosežku, avtonomnosti in dominantnosti športnikov individualnih športnih panog (Singer v Tušak, 2003), kar vse so lastnosti, ki so negativno povezane v vzpostavljanjem pristnih medosebnih odnosov.

## SKLEP

Glavni namen diplomske naloge je bil ugotoviti značilnosti omrežij socialne opore športnikov individualnih in kolektivnih športov. S pomočjo literature s področja športne psihologije smo ugotavljali nekatere razlike v osebnostnih značilnostih športnikov individualnih in kolektivnih športnih panog ter njihov morebitni vpliv na omrežja socialne opore športnikov.

V vzorec so bili zajeti športniki in športnice individualnih in kolektivnih športov starosti od 15 do 27 let z aktualnega seznama kategoriziranih športnikov, ki je v veljavi od 1.10.2008. Povprečna starost športnikov je znašala 19,82 let.

Sestavo omrežij smo ugotavljali s pomočjo vprašanj, ki so se nanašala na različne vrste opore, in sicer materialno, emocionalno, informacijsko ter finančno oporo. Poleg sestave nas je zanimala še geografska oddaljenost članov omrežja in zadovoljstvo športnikov s prejeto oporo, ki je eden izmed najpomembnejših kazalcev zadostnosti opore in ima neposreden vpliv na počutje prejemnikov le te. Zanimal nas je tudi odnos med športniki in njihovimi starši. Ta podatek je pomemben za sestavo omrežij, saj ponavadi tisti posamezniki, ki se zadovoljijo z oporo v okviru družine (v tem primeru oporo staršev), v manjši meri iščejo oporo v bolj oddaljenih socialnih krogih (prijatelji in ostali nesorodniki), kar pomeni večjo gostoto omrežja, ki je povezana z manj razvejanimi, bolj zaprtimi omrežji.

V raziskavi je bil uporabljen anketni vprašalnik, ki sem ga sestavila na podlagi obstoječe literature o omrežjih socialne opore, procesu socializacije ter osebnostnih značilnostih športnikov individualnih in kolektivnih športnih panog. Vprašalnik vsebuje 30 vprašanj in je razdeljen na več sklopov. V prvem delu so vprašanja, ki se nanašajo na osnovne podatke o anketirancih, drugi del vprašalnika pa se nanaša na motive ukvarjanja s tem športom, razvejanost omrežij socialne opore v različnih življenjskih situacijah, geografsko oddaljenost opore ter zadovoljstvo s ponujeno oporo. Tretji del vprašalnika vsebuje vprašanja o osebnostnih značilnostih športnikov in njihovem odnosu s starši. Pri petih vprašanjih, kjer so podane trditve, je uporabljena petstopenjska Likertova lestvica (1= sploh se ne strinjam, 5= se popolnoma strinjam).

Številne raziskave na tem področju ugotavljajo, da obstaja določena stopnja specializacije članov omrežja glede na vrsto socialne opore, kar se je potrdilo tudi v naši raziskavi. V primeru materialne opore za potrebe izobraževanja, so kot najpomembnejše člane omrežja športniki izbrali sošolce. Glede na to, da so sošolci verjetno najbolj kompetentni na tem področju, rezultati ustrezajo pričakovanjem. Da

je njihova vloga predvsem instrumentalna, torej praktična, se je izkazalo pri analizi ostalih vprašanj, saj se je vloga sošolcev pri bolj osebnih ali pomembnejših stvareh občutno zmanjšala. Pri drugi vrsti materialne opore, pomoči pri prenovi sobe, so se za najpomembnejši vir opore izkazali starši. Prav tako zasedajo starši najpomembnejše mesto v strukturi osebnih omrežij športnikov individualnih in ekipnih športov tudi pri finančni in informacijski opori. Razlogov za takšne rezultate je verjetno več, vsekakor pa lahko pripišemo velik pomen starosti anketiranih športnikov. Starši so pomemben člen v karieri športnikov že od same vključitve v šport, njihova vloga se v obdobju razvoja vrhunškega športnika vseskozi povečuje, dokler športnik ne doseže ravni, ko s svojo vrhunskostjo in temu primernimi rezultati ne postane finančno neodvisen. Kljub ugotovitvi, da so starši v teh letih nepogrešljivi del strukture socialnih omrežij, pa ne smemo zanemariti še kako pomembnih vrstnikov. Izrazit upad pomena staršev je pri vprašanju, povezanem z emocionalno oporo »Na koga se obrneš v primeru krize v partnerstvu in bi se želel z nekom pogovoriti?«. Pri interpretaciji tega upada je pomembno upoštevati, da so športniki pri tej starosti, za razliko od finančne odvisnosti od staršev, emocionalno že zelo zreli in težave na tem področju ponavadi rešujejo z zatekanjem k najbolj kompetentnim za tovrstne težave, ki so po njihovem mnenju vrstniki. Do razlik v sestavi omrežja med športniki individualnih in kolektivnih športov je prišlo tudi v primeru potrebe po opori zaradi neuresničenih ciljev, povezanih s športnim nastopom. Najpomembnejši vir opore ekipnih športnikov so najbližji sorodniki, medtem ko so športniki individualnih športov za člane omrežja največkrat izbrali nesorodnike, predvsem trenerje in psihologe.

Geografska bližina je lahko eden izmed dejavnikov, ki določa prisotnost in pomembnost vezi v opornem omrežju. Strukturi omrežja športnikov v naši raziskavi ustrezajo tudi rezultati o geografski oddaljenosti članov. Pri vrstah opore, kjer so v strukturi prevladovali starši oziroma ostali sorodniki, so anketiranci obkrožili bodisi možnost, da člani omrežja živijo v istem gospodinjstvu bodisi v neposredni bližini. Pri pomoči za potrebe izobraževanja in emocionalni opori v primeru krize v partnerstvu, kjer so v strukturi prevladovali predvsem vrstniki (sošolci, drugi prijatelji in znanci, soigralci...) in ostali nesorodniki, pa je večina športnikov obkrožila možnost, da člani omrežja živijo na zelo različnih koncih. Geografska bližina virov opore je izjemno pomembna, saj je precejšnja razlika, ali ima športnik vire opore, predvsem v nujnih primerih, v bližini ali pa so ti zelo oddaljeni in v določenem trenutku težko dostopni.

Kakovostni medosebni odnosi so pomemben dejavnik dobrega počutja ljudi. Rezultati raziskave so pokazali, da so športniki z oporo v različnih življenjskih situacijah zadovoljni, kar so izrazili z ocenami, ki se gibljejo med odlično in prav dobro. Ekipni športniki izražajo večje zadovoljstvo s prejeto oporo kot športniki individualnih športov.

Poleg značilnosti omrežij socialne opore, pa smo ugotavljali tudi razlike v odnosu med športniki individualnih in kolektivnih športov ter njihovimi starši. V štirih od devetih trditev je prišlo do statistično značilne razlike v teh dveh skupinah športnikov. Kljub temu, da bi pričakovali večjo povezanost športnikov individualnih športov z njihovimi starši pa se je izkazalo, da imajo starši pomembnejšo vlogo pri ekipnih športnikih. Na osnovi rezultatov lahko zaključimo, da so anketiranci kar močno povezani z njihovimi starši, da pa gre pri tem za prijeten, enakopraven odnos, ki temelji na medsebojnem sodelovanju in skupnem reševanju morebitnih ovir na športnikovi poti k uspehu.

Na podlagi pridobljenih rezultatov lahko potrdimo ali zavrnemo postavljene hipoteze:

**HIPOTEZA 1:** Športniki ekipnih športov so bolj družabni kot športniki individualnih športov.

Na podlagi analize trditev, ki se nanašajo na družabnost, lahko hipotezo **potrdimo**. Rezultati ustrezajo nekaterim teoretičnim izhodiščem, ki ugotavljajo, da imajo ekipni športniki bolj izražene psiho – socialne lastnosti, med katere uvrščamo tudi družabnost.

**HIPOTEZA 2:** Ekipni športniki so bolj zadovoljni s prejeta socialno oporo kot športniki individualnih športnih panog.

Pomemben kazalec ustreznosti socialne opore je zadovoljstvo z njo. Tako športniki ekipnih kot športniki individualnih športov izražajo zadovoljstvo z oporo, vendar pa ocene kažejo na večje zadovoljstvo ekipnih športnikov s prejeta oporo, zato hipotezo lahko **potrdimo**.

**HIPOTEZA 3:** Manjša geografska oddaljenost članov omrežja je pomembna značilnost omrežij socialne opore športnikov individualnih športov.

Ena od značilnosti omrežij socialne opore je tudi geografska oddaljenost članov omrežja. Teorija in izsledki raziskav o osebnostnih značilnostih športnikov kažejo na manj izražene socialno psihološke lastnosti športnikov individualnih športov. Na podlagi tega smo sklepali, da so člani omrežij športnikov individualnih športov v večji meri tisti, ki se geografsko nahajajo v neposredni bližini (npr. sorodniki, sosedje). Na podlagi rezultatov pa smo ugotovili, da ni večje razlike v geografski oddaljenosti članov omrežja ekipnih in individualnih športnikov. Ugotovili smo tudi, da je sestava omrežja in s tem oddaljenost v največji meri odvisna od vrste socialne opore, zato lahko to hipotezo **zavrnemo**.

**HIPOTEZA 4:** Za potrebe finančne opore se tako športniki ekipnih kot športniki individualnih športov najpogosteje obrnejo na starše.



To hipotezo lahko **potrdimo**, saj na podlagi rezultatov vidimo, da se kar 88,9% športnikov individualnih in 78% športnikov ekipnih športov v primeru finančne stiske obrne na starše. Glede na povprečno starost anketirancev je bil takšen rezultat pričakovan.

**HIPOTEZA 5:** Športniki ekipnih športov se pogosteje zatečejo po oporo k soigralcem kot športniki individualnih športov.

Na podlagi analize vseh treh izbir pri različnih vrstah socialne opore lahko hipotezo **potrdimo**, saj je prav v vseh primerih delež soigralcev kot virov opore pri športnikih ekipnih športov večji.

**HIPOTEZA 6:** Sorodniki so najpomembnejši vir vseh vrst opore v sestavi omrežij socialne opore športnikov individualnih športov.

Hipotezo moramo **zavrni**, saj so sorodniki le v dveh od petih vrst opore najpomembnejši član omrežja. Iz rezultatov lahko vidimo, da je sestava omrežja odvisna predvsem od tega, za katero vrsto opore gre, v naši raziskavi pa je bila pomemben dejavnik tudi starost športnikov.

Na podlagi analize rezultatov lahko zaključimo, da končne ugotovitve nekoliko odstopajo od pričakovanj, osnovanih na podlagi študij literature z obravnavanega področja. Glede na razlike v osebnostnih značilnostih športnikov individualnih in ekipnih športov smo pričakovali večje razlike v zastopanosti posameznih skupin članov omrežij. Pričakovati je bilo večji delež sorodnikov v omrežjih športnikov individualnih športnih panog v primerjavi z ekipnimi športi in posledično večjo povezanost športnikov individualnih športov in njihovih staršev. Tudi ostale značilnosti, za našo raziskavo sta prišli v poštev predvsem geografska oddaljenost ter zadovoljstvo s prejeta socialno oporo, odstopajo od nekaterih izhodišč, opisanih v teoretičnem delu diplomskega dela.

Socializacija športnikov zaradi dolgotrajnega ukvarjanja s športom poteka v športnem okolju, kar posledično pomeni, da se športniki praviloma naučijo prevzemati le tiste socialne vloge, ki so povezane s športom, prav tako se večji del interakcij dogaja znotraj ozkega, s športom povezanega okolja (Ogilvie in Taylor v Cecić Erpič, 2002).

Manjše število in manjša raznolikost socialnih vlog sta pogosto značilna za vrhunske športnike (Brewer v Cecić Erpič, 2002). Murphy (v Cecić Erpič, 2002) pravi, da »na podlagi podanega lahko domnevamo, da so vrhunski športniki inhibirani pri prevzemanju s športom nepovezanih socialnih vlog, kar še posebej pride do izraza v pošportnem življenju«.

Kljub navedbam nekaterih avtorjev o socialni inhibiranosti vrhunskih športnikov, pa šport na drugi strani nudi široke možnosti za socialni razvoj posameznika. Predvsem mladim pomeni šport edinstveno priložnost za spoznavanje vrstnikov, krajev, družbenih pravil in ostalih vrednot, ki prispevajo k izoblikovanju celovite osebnosti.

Uspešnost pri ustvarjanju in vzdrževanju relacij z drugimi lahko še dodatno povečuje kompetentnost športnikov pri vzdrževanju socialnih veščin in tako povratno vpliva na njihovo nagnjenje k družabnosti in jo celo spodbuja. Obratno pa se pri ostalih, ki so bolj zadržani in manj družabni, zmanjšajo možnosti za vzpostavljanje in vzdrževanje potencialno opornih vezi z drugimi ljudmi, ki zato tudi nimajo toliko priložnosti za pridobivanje izkušenj v medosebnih odnosih in za razvijanje svojih socialnih veščin.

Menim, da bi bilo smiselno narediti bolj poglobljeno, hkrati pa sistematično raziskavo na tem področju, saj je opora, ki jo športnikom nudijo različni viri še kako pomembna za razvoj celovite osebnosti, tako v življenju, povezanem s športom kot tudi na ostalih področjih človekovega delovanja. Poleg značilnosti omrežij, ki smo jih ugotavljali v tej nalogi, bi bilo smiselno meriti tudi značilnosti relacij, kot so: pogostost stikov, starost stikov ter moč povezave, hkrati pa bi bilo potrebno vključiti še standardizirane vprašalnike o osebnostnih značilnostih športnikov. Vsekakor bi bilo potrebno sodelovanje različnih znanosti, ki bi vsaka zase prispevale k celovitosti obravnavanega področja.

Rezultati raziskav o omrežjih socialne opore so zelo pomembni in uporabni kot osnova za boljše organiziranje novih, alternativnih in dopolnilnih oblik pomoči, ki že obstoječo oporo dopolnjujejo in nadgrajujejo ali jo skušajo nadomestiti v primerih, kjer te opore ni ali pa je povsem neustrezna.

# LITERATURA

Berčič, H., Sila, B., Tušak, M. in Semolič, A., (2007). *Šport v obdobju zrelosti*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Cecić Erpič, S. (2002). *Konec športne kariere: razvojno psihološki in športno psihološki vidiki*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Dorothy, V. H. (1973). *Involvement in Sport: A Somatopsychic Rationale for Physical Activity*. Washington: University of Washington.

Doupona, M. in Petrović, K. (2000). *Šport in družba: sociološki vidiki*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Dremelj, P. (2003). Sorodstvene vezi kot vir socialne opore posameznikov. *Družbene razprave*, 34, 149-170.

Ferligoj, A. in Kogovšek, T. (2003). Merjenje egocentričnih omrežij socialne opore. *Družboslovne razprave*, 43, 129.

Grant, J. (2006). *Sport, Culture and society*. London, New York: Routledge.

Haralambos, M. in Holborn, M. (2001). *Teme in pogledi*. Ljubljana: DZS.

Hlebec, V. (1999). *Evaluation of survey measurement instruments for measuring social networks*. Doctoral dissertation, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede.

Hlebec, V. in Kogovšek, T. (2003). Konceptualizacija socialne opore. *Družboslovne razprave*, 43, 115.

Hlebec, V. in Kogovšek, T. (2006). *Merjenje socialnih omrežij*. Ljubljana: študentska založba.

Iglič, H. (1988). Ego-centrične socialne mreže. *Družboslovne razprave*, 6, 90-91.

Jowett, S. & Lavale, D. (2007). *Social psychology in sport*. Champaign: Human Kinetics.

Kajtna, T. (2008). Pridobljeno 15.11.2008 iz [http://www.fsp.uni-lj.si/psihologija/konec\\_sportne\\_kariere.pdf](http://www.fsp.uni-lj.si/psihologija/konec_sportne_kariere.pdf)

Kajtna, T., Tušak, M., Kugovnik, O. (2003). *Osebnost in motivacija športnikov in športnic*. Psihološka obzorja, 12. Pridobljeno 10.11.2008 iz [http://psy.ff.uni-lj.si/iGuests/Obzorja/Vsebina1/Vol12-1/kajtna\\_et\\_al.pdf](http://psy.ff.uni-lj.si/iGuests/Obzorja/Vsebina1/Vol12-1/kajtna_et_al.pdf)

Kogovšek, T. (2001). *Ocenjevanje zanesljivosti in veljavnosti merjenja egocentričnih socialnih omrežij*. Doktorska disertacija, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede.

Kogovšek, T., Hlebec, V., Dremelj, P. in Ferligoj, A. (2003). Omrežja socialne opore Ljubljčanov. *Družboslovne razprave*, 43, 183-204.

Lamovec, T. (1993). Motivacija druženja; koncepti, izvori in dejavniki. *Anthropos*, 5/6, 200-213.

Marsden, P. (1985). *Social structure and network analysis*. Beverly Hills: Sage Publications.

Mencin Čeplak, M., Rener, T., Tividar, B. in Ule, M. (2000). *Socialna ranljivost mladih*. Ministrstvo za šolstvo in šport, Urad Republike Slovenije za mladino, Ljubljana.

Moreno, J. L. in Moreno, Z. T. (2000). *Skupine, njihova dinamika in psihodrama*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.

Musek, J. (1977). *Psihologija osebnosti*. Ljubljana: Univerzum.

Musek, J. (1997). *Znanstvena podoba osebnosti*. Ljubljana: Educy.

Musek, J. in Pečjak, V. (1996). *Psihologija*. Ljubljana: Educy.

Pierce, G. R., Sarason, B. R. & Sarason, I. G. (1997). *Sourcebook of social support and personality*. New York, London: Plenum.

Podreberšek, P. (2005). *Hierarhični pristop merjenja egocentričnih socialnih omrežij*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani: Fakulteta za družbene vede.

Rogelj, T., Ule, M. in Hlebec, V. (2004). Socialna opora med dijaki glede na njihov individualni položaj v strukturi popolnega omrežja v razredu. *Družboslovne razprave*, 35, 13-32.

Sarason, B. R., Sarason, I. G. & Pierce, G. R. (1990). *Social support: an interactional view*. New York: Wiley.

Trček, M. (2004). *Socialna opora mladostnikov, vključenih v program PUM*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani: Fakulteta za družbene vede.

Tušak, M. (2003). *Psihologija ekipnih športov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Tušak, M. (2003). *Strategije motiviranja v športu*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Tušak, M. in Tušak, M. (1994). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

Tušak, M., Tušak, M. in Tušak, M. (2003). *Vloga družine in staršev v športu*. Ljubljana: Narodna in univerzitetna knjižnica.

Ule, M. (2000). *Temelji socialne psihologije*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.

Vaux, A. (1988). *Social support: Theory, Research and Intervention*. New York: Praeger.

Videmšek, M., Berdajs, P., Karpļuk, D. (2003). *Mali športnik: gibalne dejavnosti otrok do tretjega leta starosti v okviru družine*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Zurc, J. (2006). Vloga gibalne aktivnosti v procesu sekundarne socializacije. *Družboslovne razprave*, 52, 103 -118.

Žugić, Z. (1996). *Uvod u sociologiju sporta: sport kao znanstveni i društveni fenomen*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturo.

Wasserman, S. & Faust, K. (1994). *Social network analysis: methods and applications*. Cambridge, New York, Melbourne: Cambridge University Press.

# PRILOGA

## ANKETNI VPRAŠALNIK

Sem študentka Fakultete za šport in pripravljam diplomsko nalogo, v kateri preučujem značilnosti omrežij socialne opore individualnih in ekipnih športnikov.

Anketa je anonimna, rezultati pa bodo uporabljeni izključno v študijske namene.

1. **Spol:** M    Ž

2. **Starost** \_\_\_\_\_ let

3. **S katerim športom se ukvarjaš?** \_\_\_\_\_

status (obkroži): kategoriziran/nekategoriziran športnik

- a.) svetovni razred
- b.) mednarodni razred
- c.) perspektivni razred
- d.) državni razred
- e.) mladinski razred

4. **Koliko časa se aktivno ukvarjaš s tem športom?** \_\_\_\_\_

5. **Kakšno stopnjo izobrazbe imaš?**

- a) končano osnovno šolo
- b) končano srednjo šolo
- c) visoka strokovna izobrazba
- d) univerzitetna ali visokošolska izobrazba

6. **Kdo te je navdušil za ta šport (obkroži)?**

- a.) starši
- b.) brat/sestra
- c.) prijatelji
- d.) profesor športne vzgoje
- e.) drugo: \_\_\_\_\_

7. **Kakšni so razlogi za ukvarjanje s tem športom?** Pri vsaki trditvi obkroži številko.

1.....sploh se **ne strinjam**

5.....se popolnoma **strinjam**

a.) veliko mojih prijateljev trenira ta šport	1	2	3	4	5
b.) rad se družim z ljudmi, ki imajo podobne interese	1	2	3	4	5
c.) želim si postati profesionalni športnik	1	2	3	4	5
d.) želim nadaljevati družinsko tradicijo	1	2	3	4	5

e.) nočem oporekati željam/zahtevam staršev	1	2	3	4	5
f.) želim si uspeti	1	2	3	4	5
g.) želim si postati medijsko prepoznaven	1	2	3	4	5
h.) želim si potovati	1	2	3	4	5
i.) želim dokazati, da sem sposoben doseči vrhunski rezultat	1	2	3	4	5
j.) rad imam ta šport	1	2	3	4	5

**8. Ali se v prostem času rekreativno/ljubiteljsko ukvarjaš še s kakšnim drugim športom?**

- a.) da -----→ s katerim: \_\_\_\_\_  
b.) ne

**9. Kadar nimaš šole, treningov ali drugih obveznosti, kaj najraje počneš?**

(obkroži: 1....najmanj rad      5.....najraje)

a.) posvetim se partnerju	1	2	3	4	5
a.) grem kam s prijatelji	1	2	3	4	5
b.) obiščem sorodnike	1	2	3	4	5
c.) grem na izlet s starši ali drugimi sorodniki	1	2	3	4	5
d.) sem sam s seboj	1	2	3	4	5
e.) berem knjigo	1	2	3	4	5
f.) sem na internetu	1	2	3	4	5
g.) drugo: _____	1	2	3	4	5

**10. Približno kako daleč prebivajo osebe, s katerimi se največ in najraje družiš?**

- a.) v istem gospodinjstvu  
b.) v neposredni bližini  
c.) moram se peljati z avtom/kolesom  
d.) zelo različno

**11. Zaradi bolezni dlje časa izostaneš od pouka, zato imaš probleme z razumevanjem snovi.**

**Koga prosiš za pomoč** (v kolikor se ne šolaš pojdi na naslednje vprašanje)? (s številkami označi 3 osebe: na koga se obrneš najprej, na koga na drugem in tretjem mestu)

- a.) partnerja

- b.) brata/sestro
- c.) starše
- d.) ostale sorodnike
- e.) sošolca
- f.) soseda
- g.) soigralca
- h.) druge prijatelje ali znance
- i.) nikogar

**12. Osebe, ki ti v zgoraj navedenem primeru nudijo največ opore, stanujejo:**

- a.) v istem gospodinjstvu
- b.) v neposredni bližini
- c.) moram se peljati z avtom/kolesom
- d.) zelo različno

**13. Kako si zadovoljen s pomočjo, ki ti jo nudijo osebe, kadar izostaneš od pouka? (oceni od 1 do 5)?**

1      2      3      4      5

**14. Lotiš se prenove sobe. Ker določenih opravil ne moreš postoriti sam (pleskanje, prestavljanje pohištva...), za pomoč prosiš (s številkami označi 3 osebe: na koga se obrneš najprej, na koga na drugem in tretjem mestu)**

- a.) partnerja
- b.) brata/sestro
- c.) starše
- d.) ostale sorodnike
- e.) sošolca
- f.) soseda
- g.) soigralca
- h.) druge prijatelje ali znance

**15. Ali si zadovoljen s pomočjo, ki ti jo nudijo te osebe? (oceni od 1 do 5)**

1      2      3      4      5

**16. Osebe, ki so ti v tem primeru (fizična pomoč pri delu) v največjo pomoč stanujejo:**

- a.) v istem gospodinjstvu
- b.) v neposredni bližini
- c.) moram se peljati z avtom/kolesom
- d.) zelo različno



**17. Na tekmi ne uresničiš zastavljenih ciljev, zato si potr. Na koga se obrneš?** (s številkami označi 3 osebe: na koga se obrneš najprej, na koga na drugem in tretjem mestu)

- a.) partnerja
- b.) brata/sestro
- c.) starše
- d.) ostale sorodnike
- e.) sošolca
- f.) soseda
- g.) soigralca
- h.) druge prijatelje ali znance
- i.) drugo: \_\_\_\_\_

**18. Ali si zadovoljen z oporo, ki ti jo nudijo te osebe?** (oceni od 1 do 5)

1      2      3      4      5

**19. Imaš krizo v razmerju s partnerjem in o tem bi se želel z nekom pogovoriti. Na koga bi se v tem primeru obrnil** (s številkami označi 3 osebe: na koga se obrneš najprej, na koga na drugem in tretjem mestu)

- a.) brata/sestro
- b.) starše
- c.) ostale sorodnike
- d.) sošolca
- e.) soseda
- f.) soigralca
- g.) druge prijatelje ali znance
- h.) drugo: \_\_\_\_\_

**20. Osebe, ki so ti v največjo pomoč stanujejo:**

- a.) v istem gospodinjstvu
- b.) v neposredni bližini
- c.) moram se peljati z avtom/kolesom
- d.) zelo različno

**21. Ali si zadovoljen z oporo, ki ti jo v takšnih trenutkih nudijo te osebe?** (oceni od 1 do 5)

1      2      3      4      5

**22. Obkroži trditve, če katera velja oz. je veljala zate.** Pri vsaki trditvi obkroži številko.

1.....sploh se **ne strinjam**

5.....**se popolnoma strinjam**

a.) prosti čas najraje preživim s prijatelji	1	2	3	4	5
b.) s soigralci se družim tudi izven sezone	1	2	3	4	5

c.) odhodov na priprave se veselim tudi zaradi dobre družbe	1	2	3	4	5
č.) komaj čakam dneve, ko lahko s prijatelji preživljamo proste trenutke na igrišču	1	2	3	4	5
d.) po treningu vedno takoj odidem domov	1	2	3	4	5
e.) če imam možnost raje treniram sam	1	2	3	4	5
h.) vem, da mi bodo soigralci/ostali prijatelji priskočili na pomoč, če jo bom potreboval	1	2	3	4	5
i.) uspehov se veselim skupaj z ostalimi športniki/ prijatelji	1	2	3	4	5
j.) zanesem se lahko samo na starše in ostale sorodnike	1	2	3	4	5
k.) mojih uspehov se najbolj razveselijo sorodniki	1	2	3	4	5
l.) vesel sem, kadar me drugi športniki pohvalijo	1	2	3	4	5
m.) zelo težko se sprijaznim z uspehom drugih	1	2	3	4	5

**23. V primeru, da bi potreboval finančno pomoč, na koga bi se obrnil?**

- a.) partnerja
- b.) brata/sestro
- c.) starše
- d.) ostale sorodnike
- e.) sošolca
- f.) soseda
- g.) soigralca
- h.) druge prijatelje ali znance
- i.) drugo: \_\_\_\_\_

**24. Ali se ti zdi, da te obkrožajo ljudje, ki bi ti v tem primeru (finančne težave)z veseljem priskočili na pomoč in si zadovoljen s to vrsto opore?**

1      2      3      4      5

**25. Osebe, ki so ti v največjo pomoč, ko si v finančni stiski, stanujejo:**

- a.) v istem gospodinjstvu
- b.) v neposredni bližini
- c.) moram se peljati z avtom/kolesom
- d.) zelo različno

**26. Recimo, da je pred tabo odločitev, ki lahko pomembno zaznamuje tvoje življenje. S kom bi se pogovoril in ga vprašal za nasvet (s številkami označi 3 osebe: na koga se obrneš najprej, na koga na drugem in tretjem mestu)**

- a.) s partnerjem
- b.) z bratom/sestro
- c.) s starši
- d.) z ostalimi sorodniki
- e.) s sošolcem
- f.) s sosedom
- g.) s soigralcem
- h.) z drugimi prijatelji ali znanci
- i.) drugo: \_\_\_\_\_

**27. Kako si zadovoljen s to vrsto opore?**

1      2      3      4      5

**28. Polje, ki ustreza tvojemu odgovoru označi s križcem ....X (možnih je več odgovorov)**

Na koga se obrneš, ko/kadar:	STARŠE	SORODNIKE	SOIGRALCE	DRUGE PRIJATELJE	DRUGO: dopiši
Se želiš sprostiti					
Si želiš dobre družbe					
Si slabe volje, nerazpoložen					
Imaš probleme na čustvenem področju					
Bi rabil finančno pomoč					
Imaš probleme v šoli					
Potrebujеш pomoč pri vsakdanjih opravilih					
Rabiš določeno informacijo					
Si želiš sproščene pogovora					
Iščeš partnerja za potovanje					

**29. Oceni koliko vsaka trditev velja zate. Pri vsaki trditvi obkroži številko.**

1.....sploh se ne strinjam      5.....se popolnoma strinjam

a.) Vzamem si čas, da bi pojasnil svoja stališča staršem.	1	2	3	4	5
b.) O svojih težavah se pogovarjam s starši.	1	2	3	4	5
c.) S starši si veliko zaupamo.	1	2	3	4	5
d.) Če imam težave jih zaupam svojim staršem.	1	2	3	4	5
e.) Pri športu upoštevam nasvete staršev.	1	2	3	4	5

f.) Med tekmovanjem potrebujem podporo staršev.	1	2	3	4	5
g.) S starši se veliko pogovarjam o športu.	1	2	3	4	5
h.) Kadar neuspešno nastopim, potrebujem podporo staršev.	1	2	3	4	5
i.) Kadar sem neuspešen imam občutek, da sem razočaral starše.	1	2	3	4	5

**29. Oceni koliko vsaka trditev velja zate.** Pri vsaki trditvi obkroži številko.

**1.....sploh se ne strinjam**

**5.....se popolnoma strinjam**

a.) Verjamem, da sem boljši od drugih.	1	2	3	4	5
b.) Nisem visoko motiviran za uspeh.	1	2	3	4	5
c.) Intenzivno doživljam svoja čustva.	1	2	3	4	5
d.) Pogosto sem potr.	1	2	3	4	5
e.) Obožujem velike zabave.	1	2	3	4	5
f.) Ne zaupam ljudem.	1	2	3	4	5
g.) Skrbi me glede stvari.	1	2	3	4	5
h.) Opravke opravim takoj.	1	2	3	4	5
i.) Sočustvujem z drugimi ljudmi.	1	2	3	4	5
j.) Pod pritiskom ostanem miren.	1	2	3	4	5
k.) Raje ostajam pri stvareh, ki jih poznam.	1	2	3	4	5
l.) Počakam, da drugi vodijo.	1	2	3	4	5
m.) Redko postanem razdražen.	1	2	3	4	5

**HVALA ZA SODELOVANJE IN VELIKO ŠPORTNIH USPEHOV ŠE V BODOČE!**