



UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje  
Aerobika

# VPLIV AEROBIKE NA SAMOPODOBO ŽENSK

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA

doc. dr. Meta Zagorc, prof. šp. vzg.

RECENZENT

izr. prof. dr. Matej Tušak, univ. dipl. psih.

KONZULTANT

asis. dr. Petra Zaletel, prof. šp. vzg

Avtorica dela:  
RADOJKA TRIFKOVIĆ

Ljubljana, 2010

## **ZAHVALA**

*Mentorici, gospe dr. Meti Zagorc, za vso pomoč in razumevanje pri izdelavi diplomskega dela,*

*Špeli Progar za pomoč in svetovanje pri statistični obdelavi podatkov,*

*staršem in bratu, za vso podporo, ki sem jo bila deležna tekom študija.*

**Ključne besede:** aerobika, samopodoba, motivacija, telesna aktivnost

## **VPLIV AEROBIKE NA SAMOPODOBO ŽENSK**

**Radojka Trifković**

**Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2010**

**Športno treniranje, Aerobika**

**Število strani:** 62; **število preglednic:** 13; **število grafov:** 0; **število virov:** 40;  
**število prilog:** 2; **število slik:** 2.

### **IZVLEČEK**

Aerobika je ena izmed mnogih popularnih športnih aktivnosti, ki zaradi pestre izbire programov, interakcije glasbe in gibanja pritegne ženske, da se vpišejo v redno vadbo. V diplomskem delu sem želela ugotoviti, kako ukvarjanje z aerobiko vpliva na telesno samopodobo. Pri tem me je zanimala predvsem telesna samopodoba žensk glede na njihovo starost in čas ukvarjanja z aerobiko ter primerjava v telesni samopodobi med ženskami, ki obiskujejo aerobiko in tistimi, ki se tovrstne vadbe ne udeležujejo. V raziskavo je bilo vključenih 100 žensk starosti od 18 – 47 let, od tega je 50 žensk, ki redno obiskujejo aerobiko ter 50 žensk, ki je ne obiskujejo. Ugotovila sem, da mlajše ženske nimajo boljše telesne samopodobe kot starejše. Po pričakovanjih imajo boljše telesno samopodobo tiste ženske, ki se dlje časa ukvarjajo z aerobiko. Prav tako pa imajo udeleženske aerobike v povprečju boljše telesno samopodobo od žensk, ki se aerobike ne udeležujejo.

**Key words:** aerobics, self – image, motivation, body activity

## **IMPACT AEROBICS TO SELF – IMAGE OF WOMEN**

**Radojka Trifković**

**University of Ljubljana, Faculty of sport, 2010**

**Sports training, Aerobics**

**Number of pages:** 62 ; **number of tables:** 13 ; **number of graphs:** 0 ; **number of sources:** 40; **number of supplements:** 2; **images:** 2.

### **ABSTRACT**

Aerobics is certainly one of the many growingly popular sport activities. A wide selection of programmes and music interaction are the two factors of this group activity which attract women even more to enrol into the training of different varieties of aerobics. In my diploma I have attempted to establish how practising aerobics affects the physical self-image. Here I was mostly interested in the physical self-image of women with regard to their age and the time they have spent practising aerobics. Another major emphasis was given to the comparison of the physical self-image of women who attend aerobics classes and those who do not attend such classes. I have included 100 women in my research from 18 to 47 years of age, 50 of which regularly attend aerobics classes, whereas the other 50 do not attend them. My conclusion is that younger women haven't better self-image than older. As I anticipated, the women who have been attending aerobics classes for a longer period of time are the ones with a positive self-image. In addition, the women who attend aerobics classes have, in general, a better self-image than the women who do not attend them.

# KAZALO:

<b>1. UVOD</b> .....	<b>8</b>
<b>2. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA</b> .....	<b>11</b>
2.1. AEROBIKA .....	13
2.1.1. <i>Glasba – sestavni del aerobike</i> .....	15
2.3. MOTIVACIJA ZA ŠPORTNO AKTIVNOST.....	16
2.3.1. <i>Pomen notranje motivacije v rekreativnem športu</i> .....	17
2.4. SAMOPODOBA .....	19
2.4.1. <i>Opredelitev samopodobe</i> .....	19
2.4.2. <i>Vloga in funkcija samopodobe</i> .....	21
2.4.3. <i>Oblikovanje samopodobe</i> .....	22
2.4.4. <i>Sestavine samopodobe</i> .....	26
2.4.4.1. Telesna samopodoba .....	28
2.4.4.2. Socialna samopodoba .....	29
2.4.4.3. Čustvena samopodoba .....	30
2.5. ŽENSKÉ, TELESNI IDEALI IN ŠPORTNA REKREACIJA .....	31
2.6. NEKATERE RAZISKAVE S PODROČJA TELESNE AKTIVNOSTI IN SAMOPODOBE .....	34
<b>3. CILJI</b> .....	<b>36</b>
<b>4. HIPOTEZE</b> .....	<b>37</b>
<b>5. METODE DE LA</b> .....	<b>38</b>
5.1. VZOREC MERJENCEV.....	38
5.2. VZOREC SPREMENLJIVK.....	38
5.3. METODE OBDELAVE PODATKOV .....	39
5.4. ANALIZA VPRAŠALNIKA SAMOPODOBE .....	39
<b>6. REZULTATI</b> .....	<b>44</b>
6.1. DEMOGRAFSKE SPREMENLJIVKE .....	44
6.2. ANALIZA VPRAŠANJ ZA AEROBIČARKE .....	45
6.3. ANALIZA SAMOPODOBE.....	47
6.3.1. <i>Primerjava samopodobe mlajših in starejših aerobičark</i> .....	47
6.4.2. <i>Primerjava samopodobe aerobičark glede na čas ukvarjanja z aerobiko</i> 48	

6.4.3. Primerjava samopodobe žensk glede na ukvarjanje z aerobiko.....	49
<b>7. RAZPRAVA.....</b>	<b>51</b>
<b>8. SKLEP.....</b>	<b>53</b>
<b>9. LITERATURA.....</b>	<b>55</b>
<b>10. PRILOGA .....</b>	<b>59</b>
PRILOGA 1 .....	59
PRILOGA 2 .....	61

# 1. UVOD

Telesna aktivnost je pomembna za zdrav način življenja. Priznani avtorji, kot so Hipokrat (najznamenitejši starogrški zdravnik), Pierre de Coubertain (francoski pedagog in obnovitelj olimpijskih iger), Juvenal (rimski satirik) in še mnogi drugi so bodisi pisali bodisi govorili o tem, kako pomembno je gibanje, zdrava prehrana. Opozarjali so, da večina ljudi poje preveč in da se premalo gibljejo. Juvenal je tudi avtor gesla »zdrav duh v zdravem telesu«, kjer je v samem geslu izražena težnja tako po telesnem kot tudi duševnem zdravju.

Vse več ljudi vendarle začneja skrbeti za svoje zdravje, tako da se ukvarjajo s športom. V času, ko se geslo »biti fit« pojavlja tako rekoč na vsakem vogalu in ga propagirajo znani in uspešni ljudje v svetu politike in »show buisnessa«, se ugotavlja, da se veliko ljudi šele »spogleduje« s športno dejavnostjo. Ravno nezadovoljstvo s svojo zunanjo podobo, ki mnogokrat vodi k občutkom manjvrednosti, neuspešnosti, k strahu pred samim seboj in soljudmi, k nesposobnosti komuniciranja, je pogosta vzpodbuda za vključevanje v šport (Zagorc, Zaletel in Ižanc, 1998).

Največji problemi ukvarjanja s športno rekreacijo so v pomanjkanju motivacije pri ljudeh. Motivacije največkrat manjka, ker ni izbrana prava športna aktivnost in ker se posameznik ne zaveda, kaj ga žene in kakšne motive bi moral zadovoljevati. Večina ljudi je pri izboru rekreacije največkrat pod vplivom nekih trendov, ne znajo pa poslušati sebe in svojega telesa, poleg tega pa nimajo aktivnosti pod nadzorom, sistematično organizirano, s postavitvijo nekih ciljev, pač pa preveč delajo po svoje. Rezultat tega pristopa je pomanjkanje uživanja, ki se konča s prenehanjem ukvarjanja in »iznajdenjem pametnih izgovorov« (Kajtna in Tušak, 2005).

V zadnjih letih se je program aerobike zelo razširil, tako dandanes na tržišču srečamo številne zvrsti (Hi-lo, step, step z uporabo majhnih uteži, plesne oblike aerobike, aerobika z elementi borilnih veščin, Freestyler (novejša naprava z dovršenim setom elastičnih cev, katere glavni namen je več osnost gibanja), Les Mills programi, ... ter pilates kot posebna oblika skupinske vadbe), ki so primerne za vse, tako za manj zahtevne, kot tudi za tiste bolj zahtevne in trenirane vadeče.



V poplavi novih športov se je aerobika ohranila zato, ker je sama vadba, kljub naporom – vendar zaradi glasbe in občutka veselja v gibanju, prijetna, poleg tega pa zagotavlja doseganje tistih rezultatov transformacijskega procesa, ki jih ženske pričakujejo in želijo (Zagorc, Zaletel in Lžanc, 1998).

Poleg glasbe, pa je seveda pomembno tudi druženje, zaradi katerega predvsem ženske tako rade prihajajo v športne dvorane. Statistično je tudi ugotovljeno, da se moški raje ukvarjajo z individualno vadbo, ženske pa potrebujejo večjo družbo (Tomič, 1987; v Zagorc, Zaletel in Lžanc, 1998).

Za aerobiko je značilno zadovoljevanje primarnih motivov, ki izvirajo iz potrebe po gibanju in tudi iz modificiranih seksualnih potreb, poleg tega aerobika zadovoljuje tudi nekatere sekundarne potrebe, kot so želja po gibalni ekspresiji, po doživljanju ugodja, težnje po samopotrjevanju, vzbujanju pozornosti, uveljavljanju. Prav tako je izvrstno sredstvo za samoizkušnjo, za razvoj osebnosti in spreminjanje samopodobe (Zagorc, Zaletel, Lžanc, 1998).

In prav samopodoba je ena izmed temeljnih področij osebnosti, ki se začne oblikovati že v ranem otroštvu in se nato spreminja in razvija vse življenje. Skozi življenje se oblikuje paleta predstav, stališč, mnenj, lastnosti in drugih psihičnih vsebin, ki jih človek pripisuje samemu sebi ali tudi temu, kakšen naj bi ta človek bil. Pri oblikovanju samopodobe nam velik in pomemben del zgradijo drugi, od katerih tudi izvemo, kakšni smo in kakšni naj bomo. Športno okolje, se pravi aerobika, pri tem ni nobena izjema, saj gre pri športnem udejstvovanju za proces oblikovanja športne samopodobe (Slabe, 2004).

Povsod navzoče podobe sodobnih telesnih idealov poudarjajo pomen vitkosti in drugih težko dosegljivih telesnih značilnosti. Zaradi neujemanja z idealom ima večina žensk slabo telesno podobo. Telesne aktivnosti, kot je npr. aerobika, izboljšujejo samopodobo in samozavest žensk. Vadba oblikuje telo, obenem pa vadečim omogoča, da pri sebi vidijo značajske poteze, kot sta moč volje in vztrajnost. Na ta način se lahko lažje znebijo osebne odgovornosti za zaznane telesne pomanjkljivosti (Kuhar, 2003).

Z diplomsko nalogo sem želela preučiti, zakaj se ženske odločajo za aerobiko, kateri so dejansko njihovi motivi za obisk vadbe in ali vadba dejansko kaj doprinese k oblikovanju pozitivne telesne samopodobe.

## 2. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA

Človekovo bivanje je ustvarjeno tako, da je zaznamovano z gibanjem, toda človekovo življenje se je skozi stoletja spreminjalo in se še spreminja, še posebej v času po razmahu tehnološke revolucije pa se je do te mere spremenilo, da množici ljudi ni več treba opravljati telesno težkega dela. Za industrializirane dežele je vse bolj značilen sedeči način življenja. Raziskave kažejo, da današnji človek v svojem življenju presedi povprečno okoli 150.000 ur, kar znese okoli 17 let. Ljudje, ki pa opravljajo sedeče poklice, presedijo še več. Zato se je sodobnega človeka utemeljeno prijela oznaka homo sedens – sedeči človek (Zagorc, Zaletel in Ižanc, 1998).

Mnogi ravno v športu vidijo možnost, da bi s svojimi prvinskimi vrednotami zmanjšali vplive negativnih trendov današnje industrializirane družbe, ki z načinom življenja siromaši človekovo bivanje. Tako se po svetu vedno znova pojavljajo nove športne zvrsti in med njih nedvomno sodi tudi aerobika (Zaletel, Zagorc in Ižanc, 1997).

Aerobika je zagotovo eden tistih športov, ki so morda najbolj zaznamovali sodobne tokove v razvoju športa. Svetovni trendi povečane pozornosti »telesnim aktivnostim« so se pojavili v letih 1960 – 1975, ko je postalo ukvarjanje s športom izrednega pomena, predvsem s stališča navdušenja ljudi za dejavnost te vrste. Zanimanje za lastno telo je dobilo nove razsežnosti, v ospredju pa sta bila skrb in hkrati odgovornost za zdravje posameznika. V tem času se je pojavilo večje število športnih panog, v ZDA pa so bile izvedene številne raziskave, na podlagi katerih so oblikovali športne programe za različno trenirane kategorije. Nekaj več pozornosti so namenili tudi športnem udejstvovanju žensk (Bergoč in Zagorc, 2000).

Kot večina ostalih športnih dejavnosti je tudi aerobika pridobila status sodobne športne zvrsti v dveh različnih pojavnih oblikah: kot rekreativni šport, kjer gre za daljšo vadbo aerobnega značaja in kot tekmovalni šport, kjer gre poleg preizkusa aerobnih sposobnosti še za krajše tekmovalne nastope – koreografije oz. tekmovalne sestave, ki so večinoma anaerobnega značaja.

Cilji rekreativne vadbe:

- pridobivanje oz. povečanje funkcionalnih sposobnosti srčno-žilnega sistema in dihalnega sistema;
- razvijanje motoričnih sposobnosti;
- razvijanje osebnostnih lastnosti;
- druženje, socializacija, zabava; ...

Številne raziskave potrjujejo, da ima rekreativna vadba izrazito sproščujoče delovanje in ugodne učinke na duševno zdravje. Simptome depresivnosti zmanjšuje prav tako učinkovito kot psihoterapija. Če je človek v stresnih okoliščinah, pripravljen na boj ali beg, med telesnim naporom izživi te telesne in duševne spremembe; organizem se spet fizično in psihično umiri (Zagorc, Zaletel in Ižanc, 1998).

Namen diplomskega dela je ugotoviti, v kolikšni meri vpliva ukvarjanje z aerobiko na samopodobo žensk. Ugotoviti želim v kolikšni meri vplivata starost in čas ukvarjanja z aerobiko na samopodobo. Ali obstajajo kakšne razlike v telesni samopodobi žensk, ki redno obiskujejo aerobiko in tiste, ki aerobike ne obiskujejo oziroma so nasploh telesno manj aktivne. Prav tako je namen ugotoviti, kaj je tisto, kar ženske najbolj privabi, da se pričnejo s to vrsto aktivnosti sploh ukvarjati, ter kakšen je glavni razlog, zaradi katerega se odločajo, da bodo hodile na skupinsko vadbo.

## 2.1. Aerobika

Kot prvi je aerobiko uvedel ameriški zdravnik Cooper, ki je izdelal programe postopne vadbe za različno trenirane športnike vseh starosti in kasneje v priročniku *Aerobic for woman* (aerobika za ženske), te programe prilagodil izključno vadbi žensk. Tako pride na tem področju do mnogih novih spoznanj, spremeni se odnos žensk do ukvarjanja s športno aktivnostjo, spremeni se tudi odnos celotne družbe do ženskega športa. Mnogi strokovnjaki so razmišljali, kako bi takšno vadbo popestrili in najuspešnejša med »inovatorji« na področju aerobike je bila prav gotovo Jane Fonda. Na sto tisoče žensk in tudi moških je prepričala, kako koristna je telesna vadba za naše počutje in tudi za zdravje. Njena knjiga *Workout* (trening) ter video in avdiokasete so bile prave uspešnice. Za razvoj ženskega športa je naredila več kot mnogi športni strokovnjaki do tedaj. Povzročila je pravo športno evforijo, ne samo v Ameriki, temveč tudi v Evropi in Avstraliji (Tušek, 1997).

Pri aerobiki gre za specifično aerobno vadbo ob glasbeni spremljavi. Sestavljena je iz neizčrpnega števila različnih gibalnih struktur in njihovih kombinacij. Vključuje hojo, tek, poskoke, elementa plesa, gimnastične in krepilne vaje ter v zaključku tudi nekatere elemente joge. Razvija določene motorične sposobnosti, kot so moč, gibljivost, koordinacija in ravnotežje. Gibanja večinoma izvajamo stoje, vaje za krepitev miškulature pa tudi leže, kleče ali sede (Ižanc, 1996).

Sama ura aerobike je sestavljena iz uvodnega, glavnega ter zaključnega dela. V uvodnem delu pripravimo telo za kasnejše obremenitve. Uvodni del torej sestavljata splošno ogrevanje ter specialno ogrevanje. Splošno ogrevanje vključuje gibanje celega telesa z namenom pospešiti krvni obtok in zvišati temperaturo telesa.

Specialno ogrevanje pa vključuje vaje raztezanja in specifične gibalne aktivnosti, ki so kasneje uporabljene tudi v glavnem delu ure. Glavni del je sestavljen iz aerobnega dela z elementi high – low aerobike ter z deli za krepitev in oblikovanje telesa (krepitev mišičnih skupin). Aerobni del aerobike sestavljajo aerobne aktivnosti za razvoj srčno – žilnih in dihalnih sposobnosti, katerim posvečamo največ pozornosti. Vaje za krepitev oziroma oblikovanje telesa izvajamo po končanem aerobnem delu, v

različnih nivojih, bodisi brez ali z uporabo pripomočkov. Zaključni del je namenjen postopnem zniževanju intenzivnosti vadbe, dokler se fiziološke vrednosti organizma ne vrnejo v vrednosti v mirovanju (Zagorc, Zaletel in Ižanc, 1998).

Aerobika se uvršča med najbolj priljubljene oblike športne rekreacije zaradi nekaj dejstev in prednosti:

- omogoča maksimalno izkoriščanje časa namenjenega vadbi, saj se program izvaja tako rekoč od prve do zadnje minute vadbene enote;
- vsestransko vpliva na organizem v smislu povečanja funkcionalnih in motoričnih sposobnosti ter krepitve kardiovaskularnega in respiratornega sistema;
- glasba, ki je sestavni del vadbene enote ugodno vpliva na emocionalno komponento, saj vzpodbuja motivacijo za vadbo in zmanjšuje napetost, ki smo ji izpostavljeni preko dne;
- ni vezana na posebna okolja;
- vadba lahko poteka ob vsakem dnevnem in tudi tedenskem času;
- ne zahteva posebne in drage opreme;
- ima ugoden vpliv na psihosocialno komponento človeka;
- z razvijanjem novih oblik vadbe skrbi za vadbeno motivacijo in pridobiva vedno nove privržence;
- ni odvisna od partnerjev ali članov skupine;
- v prvotni fazi ni tekmovanj;
- zajema vse starostne skupine (Zagorc, Zaletel in Ižanc, 1998).

Strokovnjaki na področju aerobike se trudijo in odkrivajo nove aktivnosti. Poznavanje različnih oblik vadbe, različnih pristopov, načinov poučevanja itd. postaja odlika in vrednota strokovnjakov na tem področju, saj lahko s povezovanjem in prenašanjem določenih prvin iz ene v drugo obliko uspešno in domiselno kreirajo svoje delo z vadečimi (Zagorc, Ižanc in Zaletel, 1997).

V tujini in v večjih mestih pri nas, predvsem pa v večjih športnih centrih vsakodnevno ponujajo več ur različnih oblik aerobike, od katerih so najbolj obiskane: step aerobika, programi aerobne vadbe Les mills, kot so: Body Pump, Body Attack, RPM idr.,

pilates, latino aerobika. Čeprav so se v zadnjih nekaj letih uveljavile zlasti plesne oblike (latino, hip – hop, jazz, street – dance, jam, house), je pri nas zanimanje zanje manjše. Inštruktorji in vodje vadbe morajo obvladati metodične postopke, da lahko vadeče naučijo izbrano koreografijo. Predvsem učenje med vadbeno uro je namreč tisto, kar naj bi izzvalo aerobne učinke, koreografija, ki jo izvajamo na koncu je samo »nagrada« za naš trud in uživanje ob glasbi, ki ga na koncu v celoti začutimo (Zaletel, 2007).

### **2.1.1. Glasba – sestavni del aerobike**

Vsa gibanja pri aerobiki se izvajajo ob glasbeni spremljavi, kjer glasba s svojim ritmom in melodijo nedeljivo povezuje gib in njegov vpliv v edinstveno celoto. Glasba je v marsičem pripomogla aerobiki, da se je razvila v tolikšni meri po vsem svetu, predvsem zaradi njenega vpliva na občutek zadovoljstva, kar je dobra motivacija pri izvajanju napornih vaj. Vadečim daje občutek sproščenosti in svobode izražanja pozitivnega emotivnega stanja (Zagorc, Furjan – Mandić, Ivan in Željковиć, 1997).

Že v začetku tega stoletja je bilo narejenih nekaj empiričnih opazovanj in izražena so nekatera teoretska razmišljanja o tem, da ima glasba poseben vpliv na organizem (Mc Dougal, 1992). Kasnejšim raziskovanjem se je poskušalo dokazati, da gibanje v nekem ritmu in tempu glasbe lahko vpliva naboljšanje kardiovaskularnega sistema (Peon, 1961). Blisman (1967) pa je ugotovil, da prisotnost glasbe pri gibanju, pospešuje učenje nekaterih motoričnih sposobnosti. Prav tako so raziskave pri plesalcih (Bushley 1996 in Widdop 1968) pokazale da se pri submaksimalni dolgotrajni aktivnosti, ob prisotnosti glasbe, poveča mišična vzdržljivost (Zagorc, Furjan – Mandić, Ivan in Željковиć, 1997).

Glasba in njen ritem sledita človeka že od nekdaj. Samo gibanje v ritmu bi lahko označili kot biotično potrebo. Mogoče pa je prav to vzrok, da je aerobika tako hitro našla svoje mesto in da se je tako hitro zasidrala pri ljudeh.

### **2.3. Motivacija za športno aktivnost**

V življenjsko dinamiko posameznika je aktivno vključena tudi sama njegova osebnost, ki je na eni strani odvisna od različnih motivov, na drugi strani pa je tudi pobudnik, usmerjevalec. Motivacija v najširšem smislu predstavlja *usmerjeno, dinamično komponento vedenja*, ki je značilna za vse živalske organizme od najpreprostejših enoceličnih ameb do človeka. Zajema spodbujanje aktivnosti in usmerjanje (Tušak, 2003).

Psihologi zelo različno definirajo motivacijo. Kagan in Havemann (1976) definicijo motivacije razumeta kot pojem, ki se nanaša na sile, ki uravnavajo vedenje, ki se je začelo zaradi gonov, potreb ali želj in je usmerjeno k cilju. Motivacija daje energijo, usmerja, ohranja in vzdržuje določeno vedenje (Tušak, 2003).

Motiv je vse tisto, kar nam daje vzgon in vse tisto, kar nas usmerja k enim objektom bolj kot k drugim. Včasih prevladujejo motivi potiskanja – nagoni, potrebe, včasih motivi privlačnosti – cilji, ideali, vrednote, včasih pa je sploh težko reči kateri, ker se zdi, da oboji spodbujajo isto obnašanje. Nagoni, instinkti, potrebe so pri človeku prisotni in njihovo zadovoljevanje je življenjsko potrebno. Ta motivacija je homeostatično uravnana in pogosto ima biološko podlago. Nekatere oblike privlačnostne motivacije so značilne le za človeka in so za njegovo delovanje bistvenega pomena. V mislih imamo predvsem psihološke motive – cilji, ideali in vrednote. Človek je bitje, ki združuje biološko, telesno naravo s psihološko in včasih se v njem obe spopadeta (Kajtna in Jeromen, 2007).

Pri raziskovanju motivacije je danes v psihologiji športa prevladujoča orientacija socialno – kognitivna perspektiva, čeprav lahko zasledimo tudi nekatere druge, starejše pristope k motivaciji. Za pojasnjevanje motivacije za športnorekreativno aktivnost pa so najbolj prikladni (Tušak, 2005):

- modeli zunanje in notranje motivacije,
- modeli incentivne motivacije in
- pristop postavljanja ciljev.



### 2.3.1. Pomen notranje motivacije v rekreativnem športu

Čeprav se že dolgo zavedamo, da telesna aktivnost tudi povsem specifično vpliva na psihično počutje (za zdravljenje depresivnih in anksioznih stanj (Ryan, 1983, v Tušak, 2007), pa vmesni procesi oz. mediatorji navadno niso natančno opredeljeni. Wankel (1993, v Tušak, 2007) postavlja tezo, da je ključna spremenljivka pri omenjenih vprašanjih, koncept zadovoljstva oz. uživanja. Avtor zadovoljstvo razume kot pozitivno čustvo oz. pozitivno čustveno stanje. Zadovoljstvo lahko razumemo kot notranjo motivacijo. O tej govorimo takrat, ko ni nobene zunanje nagrade, ko je človek v športno aktivnost vključen izključno zaradi užitka, ki mu ga ta nudi. Na nek način lahko primer zunanje in notranje motivacije razumemo kot zmago in igro, pri čemer slednjega ne razumemo v tekmovalnem, pač pa v psihološkem pogledu. Pri zmagovanju so pomembne nagrade, ki jih prinese rezultat, pri igri pa je nagrada prav zadovoljstvo ob uživanju v aktivnosti. Karakteristike notranje motivacije so tudi opažena svoboda, odvisnost od sebe, kompetentnost in obvladovanje ter soočanje spretnosti in izzivov (Deci, 1975; Deci in Ryan, 1985, v Tušak, 2007). Poleg notranje oz. intrinzične motivacije pa se pod vplivom miljejskih faktorjev razvijajo tudi specifični motivacijski incentivi oz. pobudniki, ki izhajajo pretežno iz ekstrinzične situacije. Ti sistemi so značilni predvsem za tekmovalni šport, vendar jih preveč pogosto prevzamejo tudi rekreativni športniki, kar ima lahko včasih tudi zelo nevarne in škodljive posledice. D. Gill (1983, v Tušak, 2007) navaja naslednje dejavnike oz. pobudnike motivacije za udeležbo v športni aktivnosti:

- storilnostna motivacija oziroma težnja po dosežkih;
- skupinska atmosfera (želja po skupinski aktivnosti);
- rekreacijsko usmerjeni motivi;
- poraba »odvečne« energije;
- razvoj sposobnosti;
- navezovanje prijateljskih stikov.

Uživanje in zadovoljstvo je centralni element v vseh oblikah prostočasne organizirane dejavnosti (Neulinger, 1984). Ljudje se v neko aktivnost vključujejo, če v njej uživajo. V športni aktivnosti tudi vztrajajo ali pa jo opustijo, če uživanje izgine. Payne (1981) poroča o pomenu organiziranja zanimivih treningov oz. vaj, ki ljudem nekako dajejo dovolj užitka. Problem, ki si ga postavljajo je, kako narediti neko aktivnost še bolj bogato z uživanjem (Tušak, 2005).

Tušak in Talan (1997) sta v eni izmed raziskav ugotavljala, kateri so prevladujoči motivi za udeležbo v športni aktivnosti pri rekreativcih, ki se ukvarjajo s fitnessom in aerobiko. V vzorcu je bilo zajetih 30 žensk, ki se rekreativno vsaj 2 – krat na teden ukvarjajo z aerobiko, ter 20 žensk in 20 moških, ki se podobno rekreativno ukvarjajo s fitnessom. Ugotavljajo, da so najpomembnejši motivi: *želim ostati v dobri formi*, *želim ostati telesno zdrav* in *želim sprostiti svojo telesno energijo*. Prav tako ugotavljajo, da v motivih *rad zmagujem*, *rad tekmujem*, *rad imam razburljive dogodke*, dosežajo višje rezultate rekreativci, ki se ukvarjajo s fitnessom, medtem ko so motivi *želim sprostiti svojo energijo*, *želim ostati v dobri formi* ter *všeč so mi vaditelji*, bolj izraženi pri rekreativkah, ki se ukvarjajo z aerobiko. Takšne ugotovitve narekujejo, da je motivacija pri rekreativcih zagotovo odvisna tudi od športne panoge. Verjetno tudi lahko govorimo o bolj športnih in bolj rekreativnih panogah, saj je npr. motivacija udeležencev fitnesa bolj podobna tistim, ki se s športom ukvarjajo aktivno, medtem ko so aerobičarke še najbolj podobne stereotipnim pogledom na to, kakšni so rekreativci, saj prevladuje izrazito notranja motivacija (Tušak, 2005).

## **2.4. Samopodoba**

### **2.4.1. Opredelitev samopodobe**

Samopodobo razumemo kot množico odnosov, ki jih posameznik – zavestno ali nezavedno – vzpostavlja do samega sebe. V te odnose s samim seboj vstopa postopoma, s pomočjo predstav, občutij, vrednotenj, ocen samega sebe, svojih tipičnih socialnih naravnosti in ravnanj itd., ki jih – najprej prek prvotnega objekta, t.j. matere, nato prek širšega družbenega okolja – razvija že od rojstva dalje (Nastran – Ule, 1994).

Posameznika opredeljuje njegova osebnost, ki predstavlja njegove značilne lastnosti. Pomeni relativno trajno in edinstveno celoto tako duševnih, vedenjskih kot telesnih značilnosti posameznika. Od jedrnih, osrednjih struktur osebnosti pa je odvisno celostno, integralno delovanje osebnosti (Musek, 1993).

Danes je malone toliko opredelitev samopodobe, kolikor je psiholoških smeri, ki jo preučujejo (Kobal – Palčič, 1996). Psihologija samopodobe je v zadnjih letih v precepu, kako pojmovno opredeliti svoj predmet. Zdi se nemogoče izluščiti neko občo, splošno opredelitev samopodobe, ki naj bi presegla opredelitev individuuma kot idiosinkratičnega subjekta znotraj obstoječih družbenih razmer (Kobal 1994). Vseeno pa naslednji avtorji podajajo neko opredelitev samopodobe, ki je bolj ali manj splošna.

Rogers in sodelavci (1977, v Gazvoda, 1996) izhajajo iz predpostavke, da je človekova samopodoba zelo aktiven in močen dejavnik pri organizaciji posameznikovega sveta. Definirajo jo kot abstraktno predstavo preteklih izkušenj, ki je v zvezi s posameznikom. Fenomenološko gledano pa je to vrsta nejasne ideje o tem, kaj posameznik misli o sebi, da je. Verjetno se razvije z namenom, da posamezniku pomaga ohranjati urejenost ogromne količine podatkov, ki se nanašajo nanj.

Kihlstrom in Cantor (1984, v Gazvoda, 1996) definirata samopodobo kot mentalno predstavo samega sebe, ki se ne razlikuje od drugih mentalnih predstav idej, objektov in dogodkov. Je koncept, shranjen v spominu kot struktura znanja, tako kot ostale strukture znanja.

Burns (1982, v Juriševič, 1997) opredeljuje, da je samopodoba individualna, izredno osebna, dinamična in vrednostna podoba o samem sebi, ki jo posameznik razvija v odnosu s svojim okoljem in ki ga spremlja skozi vse življenje.

Oosterwegel (1992, v Juriševič, 1997) definira samopodobo kot pojmovanje samega sebe na različnih področjih posameznikovega delovanja.

Kobalova (1994) opredeljuje »self-koncept« kot zavestno, pojmovno, torej tudi logično in racionalno, evropski »self-image« pa kot tisti, ki ovrednoti nezavedno, nagonsko in emocionalno. Oboje pa je združba kognitivne in dinamične razsežnosti osebnosti, torej samopodobe.

Samopodoba je predstava, ki jo ima vsak človek o samem sebi (Tomori, 1994).

V resnici zajema strokovni psihološki pojem samopodobe več kot le to, kar mislimo, da smo. Zajema naše predstave, zaznave, misli, pojmovanja in prepričanja o sebi, a tudi čustva, ki jih gojimo do sebe, vključno z vrednotenjem samega sebe. Samopodoba je kompleksen pojav, eden od najkompleksnejših, kar jih poznamo. To je razumljivo, saj se nanaša na osebnost, ki je tudi sama izjemno kompleksen pojav (Musek, 2005).

V splošnem je mogoče samopodobo opredeliti kot organizirano celoto lastnosti, potez, stališč, občutij, podob, sposobnosti, ipd., ki jih posameznik pripisuje samemu sebi. Te psihične entitete tvorijo referenčni okvir, s katerim si posameznik uravnava in usmerja svoje ravnanje (Musek, 1988), tesno pa so povezane z obstoječim vrednostnim sistemom posameznika ter vrednostnim sistemom ožjega in širšega družbenega okolja. So tudi pod nenehnim vplivom delovanja obrambnih mehanizmov – nekakšne membrane med nezavednim in nezavestnim, ki prepušča le tiste vsebine, ki so sprejemljive za posameznikov jaz (Kobal Palčič, 1997).

## 2.4.2. Vloga in funkcija samopodobe

Samopodoba je način, kako sebe vidimo v svojih mislih (Waitley, 1990, v Zaletel-Černoš, 2002). Ljudje se obnašajo glede na njihovo percepcijo realnosti. Zelo pomembno je, kako sami sebe zaznavamo in dojemamo, saj je vse, kar delamo in kar želimo narediti, osnovano na podobi, ki jo imamo o samem sebi (Tušak in Faganel, 2004).

Samopodoba je skupek slik, ki jih ustvari posameznik na vseh področjih svojega ustvarjanja. Pomeni subjektivno izkustveno kategorijo, ki je središče zavestnega doživljanja samega sebe in sveta okoli nje. Sestavljena je iz več razsežnosti, ki jih integrira v celoto subjektova zavest. Tako je samopodoba središče subjektive zavesti ter intrapersonalne in interpersonalne komunikacije (Musek, 1997).

Samopodoba močno vpliva na naše ravnanje; včasih vpliva na naše obnašanje prav usodno in mnogokrat nezavedno in celo proti naši volji. Lahko bi govorili o pravi upravljavski, menedžerski funkciji samopodobe (Musek, 1993).

Vlogo samopodobe pojasnjuje **model referenčnega delovanja** jaza in samopodobe (Musek, 1997). Osnovna ideja modela je v tem, da je podoba o sebi referenčni okvir (standard, kriterij), ki uravnava naše delovanje. Temeljno načelo tega uravnavanja je težnja po vzdrževanju relativno visoke ravni samovrednotenja (to kar včasih imenujemo težnjo po samospoštovanju in samoprestiču). V našem psihičnem aparatu potekajo (bolj nezavedne kot zavedne) primerjave aktualnih informacij o sebi in našem ravnanju s standardi, ki jih zahteva samopodoba. Od izidov teh primerjav je odvisno ravnanje, pri čemer uporabljamo vse mogoče strategije, ki nam omogočajo vzdrževanje relativno visokega samovrednotenja (Musek, 1993).

Zahran (1967, v Rus, 1993) pravi, da ima samopodoba motivacijsko in integrativno funkcijo. Prav tako poudarja tesno zvezo med socialno prilagojenostjo in pozitivno samopodobo.

Lamovčeva (1996) omenja tri bistvene funkcije samopodobe, in sicer:

- Klasifikacija, strukturiranje in s tem kognitivni nadzor. Pomaga nam, da izmed nešteti izidov na neko situacijo bolj ali manj avtomatično izberemo tistega, ki se sklada z našim pojmom sebe, kar bistveno olajša vsakdanjo socialno interakcijo.
- Samoocena, na kateri temeljijo naše odločitve glede prihodnosti. Kadar se odločamo o pomembnih stvareh, nam evaluativna komponenta pojma sebe lahko pomaga pri ustrezni odločitvi.
- Selektivnost zaznavanja. Vsi težimo k temu, da zaznavamo tisto, kar je v skladu z našim pojmom sebe, ostale dražljaje pa zanemarimo. Določena stopnja selektivnosti omogoča boljšo prilagojenost okolju, če pa je pretirana, lahko pride do prekinitve stika z okoljem.

### 2.4.3. Oblikovanje samopodobe

Velik in pomemben del samopodobe nam zgradijo drugi. Od drugih dobimo bistvene informacije, ki postanejo temeljni del podobe, ki si jo ustvarimo o samem sebi. Drugi nam povedo, kakšni smo in kakšni naj bomo. Starši, sorodniki, vrstniki, znanci, učitelji in vsa dolga vrsta t.i. »socialnih agensov« že od majhnega konstruirajo našo samopodobo. Vsa ta sporočila postanejo del predstave, ki jo gojimo o sebi. Upravičeno lahko rečemo, da so naši jazi, samopodobe, sheme o sebi v dovršni meri proizvod procesov socialnega konstruiranja in socialnega zrcaljenja (Musek, 1993).

George Herbert Mead (1934, v Musek, 1993) je jasno utemeljil vlogo drugih in socialnega okolja pri oblikovanju ne le samopodobe, ampak tudi zavesti, duševnosti in osebnosti nasploh. Po Meadu je vse naše doživljanje in obnašanje prežeto z avtomatskimi pričakovanji in predvidevanji tega, kar naj bi mislili in storili drugi. Naše obnašanje in mišljenje sta proizvod procesa **simbolične interakcije**: v tem procesu so dejanja (»geste«) v stalni izmenjavi z dejanji drugih. Pri tem pa je bistveno, da so dejanja posameznika A naravnana tako, da je v njih že všteto morebitno in pričakovano reagiranje posameznika B, v dejanjih posameznika B pa se zrcalijo anticipirana (predvidena) dejanja A – ja. Tako postane naše celotno delovanje po naravi **intersubjektivno oz. interpersonalno**.

Schweder (1982, v Musek, 1993) navaja deset pglavitnih nalog, ki so postavljene pred našo socialno samopodobo:

1. Razmejitev med jazom in ne – jazom: kaj sodi v okvir jaza in kaj ne, kje so meje jaza.
2. Spolna identiteta: kaj pomeni biti ženska in kaj pomeni biti moški, kaj je »ženski« in kaj »moški« jaz.
3. Ločevanje zrele in nezrele samopodobe: kaj je zrelo in kaj otročje.
4. Rodna in sorodstvena identiteta: kdo je moje »vrste« in kdo ne; kam spadam, s kom si delim svoj rod?
5. Etična identiteta: kateri skupnosti pripadam, kateremu narodu, kakšna je njegova pot?
6. Hierarhični položaj: zakaj imamo nekateri višji, drugi nižji položaj, eni več, drugi manj bremen oz. privilegijev; kje je moje mesto?
7. Človečanska identiteta: kaj je človeško in kaj živalsko?
8. Avtonomija: sem odvisen, neodvisen, soodvisen?
9. Skupinski položaj: kaj sam hočem in kaj drugi hočejo, da počnem?
10. Osebna varnost: kako doseči sožitje z drugimi in preprečiti »boj vseh proti vsem«?

Jaz in samopodoba pa se ne oblikujeta samo na podlagi socialnega zrcaljenja. Samopodoba – tudi če jo pridobimo na podlagi sporočil drugih – nikoli ne more biti zgolj pasiven izraz, zgolj pasivno zrcaljenje tujih predstav in mnenj (Musek, 1993). Gre za zrcaljenje, kjer nam drugi kažejo s svojimi mnenji podobo o nas, ki jo imajo drugi, da mi vidimo to, kar v nas vidijo drugi. Se pravi mi vidimo podobo o nas, ki jo imajo drugi, da mi vidimo to, kar v nas vidijo drugi. In ker to podobo zaznavamo mi, ni nikoli povsem takšna, kot je pri njenih nosilcih, vedno je že spremenjena in prilagojena.

Poleg zrcalnih sporočil prispeva k nastanku in razvoju samopodobe še veliko drugih, bistvenih informacij, ki jih imamo o sebi, ki so povsem naše, privatne in drugim nedostopne. To vključuje vse intimne želje, misli, čustva, o katerih drugi nikoli niso imeli najmanjšega pojma, vsa zasebna, samo nam lastna izkustva ... Za vsem tem pa se skriva še nekaj bolj globalnega in bolj prvinskega, to pa je doživljanje nas

samih kot našega telesa in naše duševnosti. Od samih začetkov spremljajo naše početje povratne informacije, ki jih označujemo z izrazom **propriocepcija**.

Musek (1993) je prepričan, da so proprioceptivne informacije globok, morda najgloblji psihološki temelj jaza in samopodobe. Te informacije nam posredujejo podobo o sebi, ki je v načelu ne morejo posredovati drugi. Nasprotno, vse kaže, da se zrcalne, socialne informacije o nas, nekako nalepijo na to temeljno proprioceptivno samopodobo.



Burns (1979, v Lamovec, 1994) opozarja, da so za nastanek samopodobe najpomembnejši naslednji dejavniki:

- predstava o lastnem telesu (razlikovanje lastnega telesa od okolja);
- jezik (sposobnost pogovora o sebi in drugih);
- razlaga oz. interpretacija povratnih informacij iz socialnega okolja (o tem, kako naj na posameznika gledajo pomembni drugi in kakšen odnos ima posameznik do socialnih norm in vrednot);
- poistovetenje oz. identifikacija s pripadajočo socialno vlogo;
- vzgoja v otroštvu.

Mnenje, ki ga imamo o sebi, oblikuje naše počutje. Odloča o tem, ali se počutimo manjvredne ali sposobne ipd. (Merkle, 1996). Ker pa je posameznik vse prej kot popoln, je večina prepričana, da je ljubezen do samega sebe ošabna, nemoralna, bolesta, samovšečna. Vendar pa je to zelo zmotno mnenje. Ljubezen do samega sebe, je ne samo nekaj najbolj naravnega, temveč celo obveznost vsakega posameznika. Imeti samega sebe rad, pomeni sprejeti samega sebe brezpogojno, z vsemi svojimi napakami in slabostmi in gojiti pozitiven odnos do sebe. Merkle (1996) še poudarja, da če imamo radi samega sebe, imamo do sebe enak odnos, kot bi ga imeli do ljubega in dragocenega prijatelja.

Če imamo o sebi pozitivno sliko, če sebe sprejmemo, kljub jasnim vidnim napakam in slabostim, potem smo zadovoljni, bolj uspešni, močnejši, pametnejši. Če verjamemo sami vase in gledamo nase pozitivno, potem imamo dovolj nujno potrebnega samozaupanja, da se lotimo tudi najtežjih nalog. Pozitivno sevamo, smo odprti do drugih, lahko se jim približamo in pokažemo svojo naklonjenost (Pavšič Bajc, 2007).

#### 2.4.4. Sestavine samopodobe

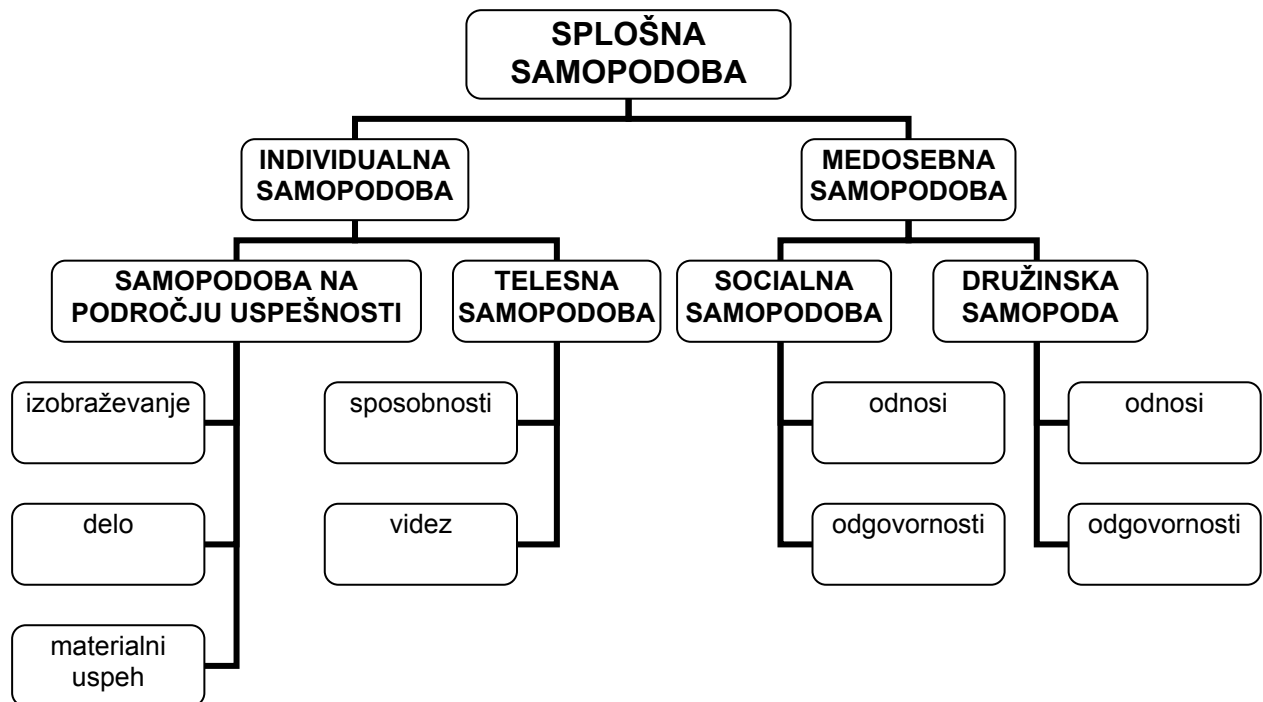
Samopodobo delimo na akademsko in neakademsko (Shavelson, Hubner in Stanton, 1976, v Lacković – Grgin, 1994).

**Neakademsko samopodobo** sestavljajo:

- **Telesna samopodoba:** pojmovanja in predstave, ki jih imamo o lastnem telesu;
- **Socialna samopodoba:** pojmovanja in predstave, ki jih imamo o tem, kaj drugi mislijo o nas, in o tem, kako naj sami sebe predstavimo in prikažemo med drugimi na socialnem prizorišču;
- **Čustvena samopodoba:** se nanaša na osebno doživljanje predmetov in pojavov zunanjega sveta, naša stališča do dogodkov okoli sebe in dajanje subjektivne vrednosti svojim doživljanjem.

**Akademsko samopodoba** se oblikuje v vzgojno – izobraževalnih institucijah na podlagi uspešnosti v šoli. Akademsko podoba je sestavljena iz naslednjih področij (House, 1993): samoocene akademskih sposobnosti, uspeha, matematičnih sposobnosti, verbalnih sposobnosti in samozaupanja v intelektualne sposobnosti. Visoka akademsko samopodoba ima velik vpliv na učno uspešnost posameznika (Kobal, 2000).

Shavelson in Bokusa (1982, v Kopal, 2000) sta zasnovala strukturni model samopodobe za mladostnika. Na podlagi tega modela pa sta Tam in Watkins (1995, v Kopal, 2000) sestavila strukturo samopodobe v odraslosti, ki je bolj strukturirana in hierarhično urejena (Slika 1).



Slika 1: Samopodoba odraslega človeka (Tam in Watkins, 1995, v Kopal, 2000)

Človek s prihajajočimi informacijami iz okolja vzpostavlja odnos do sveta oz. socialnih razmerij, oblikuje si predstavo o sebi, odnos do sebe, kar pomeni, da oblikuje socialni odnos do sebe in svojo lastno samopodobo. Samopodoba je nosilka več funkcij, ki obdelujejo prihajajoče informacije, vendar je le – te težko opredeliti zaradi medsebojne prepletenosti. Pomembno je, da ima človek stabilno izraženo lastno podobo o sebi, saj le – ta vodi do lažjega vključevanja v družbeno življenje (Pavšič, 2007).

#### **2.4.4.1. Telesna samopodoba**

Predstava o lastnem telesu ali telesna podoba je duševna slika človekove zunanje podobe. Ne oblikujejo jo samo resnične poteze in vidne značilnosti njegovega telesa in zunanjega videza, temveč še bolj njegov čustveni odnos do njih in pomen, ki ga imajo zanj neposredno in v svoji simboliki. Vsak človek ima pred svojimi notranjimi očmi svojo sliko. To je nekakšen odsev lastne zunanje podobe v notranji predstavi. Ko nekaj doživlja ali ko se mu nekaj dogaja, hkrati – ne da bi se tega tudi vselej zavedal – zaznava svojo telesno podobo, kot da bi se opazoval od zunaj. Človekovo dožemanje tega, kakšnega ga vidijo drugi, ni odvisno le od njegovega doživljanja, ampak tudi od predstave, ki jo ima o sebi (Tomori, 1990).

Telesna podoba ima velik vpliv na posameznika, čeprav je prepričan, da mu ni mar, kaj si o njem mislijo drugi, se vendarle tudi vidi z njihovimi očmi, kar posredno vpliva tudi na njegovo lastno mnenje o sebi (Tomori, 1990). Predstava o lastni zunanji podobi vpliva na človekovo vedenje in njegovo samovrednotenje, na njegovo doživljanje drugih in na odnose z njimi. Je pomemben sestavni del celotne samopodobe, v kateri se združuje in povezuje še z drugimi lastnostmi, osebnostnimi potezami, zanimanji, motivi ter zadovoljstvom in nezadovoljstvom s seboj.

V pojmovanju svojega telesa odseva posameznik odnos do sebe. Bistvenega pomena za posameznikovo osebnost je pozitivna telesna podoba, na osnovi katere ustvarimo sistem vrednot o sebi. Tomorijeva (1990) zagovarja dejstvo, da preko doživljanja svojega telesa gradi človek svojo predstavo o sebi, prek izkušenj z njimi sestavlja svojo stvarno samopodobo. Telo daje človeku možnost za stik z okoljem. Čeprav sta človekovo počutje in razpoloženje nekaj osebnega in intimnega, ju vedno izraža s svojim telesom, pa naj bo to z izrazom, pogledom, kretnjami, telesno sproščenostjo in napetostjo, celotnim načinom gibanja ali pa kar z vsem skupaj. Ni besed, s katerim bi človek svoje počutje opisal tako zgovorno in do najmanjših odtenkov, kot ravno s številnimi sporočili telesne izraznosti.

Tomorijeva (1990) je tudi mnenja, da na telesno podobo odločilneje učinkuje osebni odnos do lastnega telesa, bolj relativna predstava o njem, kot pa dejansko stanje. Doživljanje lastnih telesnih značilnosti odločilno oblikuje človekovo samopodobo. Ne glede na to, kako nekdo razumsko ocenjuje to ali ono zunanjo lastnost, odloča o tem, kakšen oz. kolikšen vpliv ima ta značilnost na njegovo samovrednotenje ter kakšen je njegov čustven odnos do nje.

Vsakdo ima zunanjo značilnost, ki močno vpliva na njegovo predstavo o sebi, bodisi v pozitivnem bodisi v negativnem smislu. Odnos do telesa ni samo bistven sestavni del človekove samopodobe in doživljanje lastne vrednosti, ampak tudi izhodišče za njegovo pojmovanje sveta in stvarnosti, pomembno pa je tudi zaradi vključevanja v čustvene in socialne odnose z drugimi ljudmi (Pavšič Bajc, 2007).

Številne raziskave (Tomori, 1990) potrjujejo, da telesna dejavnost spodbuja zaupanje vase, čustveno stabilnost, samostojnost, neodvisnost, samokontrolo, obvladovanje stresa, pripomore k zmanjšanju utrujenosti, depresivnosti in drugih škodljivih dejavnikov, ki vplivajo na našo psihično in fizično stabilnost.

#### 2.4.4.2. Socialna samopodoba

Človek je po naravi družbeno bitje. Prav zato mu je tudi prirojena potreba, da bi se vključeval v človeško skupnost, živel v skupnosti in da bi ga ta sprejela kot svojega polnovrednega člana. Občutek, da nas družba sprejema, nam zbuja neizmerno zadovoljstvo, ponos in umirjenost (Pavšič Bajc, 2007).

James (1890, v Musek, 1993) je opredelil **socialni jaz** kot enega izmed glavnih vidikov celotnega jaza. Menil je, da imamo »vrojeno nagnjenje«, da pojmujejo sebe na način, ki ga zaznamujejo drugi in verjel je, da imamo toliko socialnih jazov, kolikor je posameznikov, ki nas poznajo in ki si v svojem duhu ustvarijo podobo o nas

Njegov sodobnik Cooley (1902, v Musek, 1993) je šel še korak dlje in poudaril, da te podobe, ki jih drugi ustvarijo o nas, torej naši socialni jazi, vplivajo tudi na našo lastno

podobo o sebi. Cooley je opisoval pojem zrcalnega jaza, kot tisti del samopodobe, ki jo sami ustvarjamo s stališča pomembnih drugih (oseb, ki imajo kaj povedati o nas in so za nas merodajne). Samopodoba zajema naše predstave o tem, kako nas vidijo drugi in naše predstave o tem, kako nas drugi presojujejo.

Socialni jaz je v povezavi s telesnim jazom, kajti lasten videz zelo vpliva na sprejetje oziroma na priljubljenost v družbi. Pogostokrat ljudje ustvarjamo svoje prvo mnenje o človeku glede na njegov zunanji izgled, šele nato nas zanimajo še druge lastnosti.

#### 2.4.4.3. Čustvena samopodoba

Na dogajanje okrog nas se odzivamo na različne načine. Občutimo ga, opazujemo in razmišljamo o njem. Doživljamo ga s čustvi, ki so pozitivna ali negativna. Nekateri pojavi nas privlačijo, drugi odbijajo, to pa zato, ker v nas zbudijo ustrezna čustva (Musek, 1993).

Čustva in občutja so osnova in pogoj samozavedanja, poznavanja samega sebe, pristnega in polnega stika s samim seboj. So nekaj telesnega, konkretnega in resničnega. So človekov najznačilnejši del, ki ga opisuje in ki mu neprestano pošilja sporočila o njem samem. So notranja podoba, ki ga usmerja v zunanje dogajanje in zaradi katere je dejaven (Tomori, 1990).

Čustva in čustvena stanja vplivajo na naše obnašanje kot močan motivacijski dejavnik. Čustva so naše osebno doživljanje predmetov in pojavov zunanjega sveta, so naša stališča do dogodkov okoli sebe in dajejo subjektivno vrednost našim doživljanjem. Tudi čustvena samopodoba je v tesni povezavi s telesno. Brez vida ni estetskega užitka ob umetniškem delu, sluh in zaznavanje ritma šele dajeta možnost doživljanja ugodja ob dobri glasbi (Pavšič Bajc, 2007).

## **2.5. Ženske, telesni ideali in športna rekreacija**

Ženske smo posebna in v veliki meri – zlasti v rekreaciji – bolj kot moški, iskana tržna niša oz. ciljna skupina. Videti je, da so marketinški prijemi tako napredovali, da se natančno ve, k čemu ženske stremimo – k lepoti oz. lepemu in vitkemu telesu. Lepotna industrija s ponudbo različnih športnih oz. gibalnih programov naravnost zasipava ženske. Večina novitet je namenjenih prav množični vadbi ženske populacije (Zagorc, 2004).

Prav pojav aerobike je v osemdesetih letih prejšnjega stoletja naletel na »eonsko luknjo« na področju športa, kajti med vsemi športi se je pojavila dejavnost, ki so jo ženske sprejele za svojo. Ni bila zgolj storilnostno (še manj pa tekmovalno) naravnana, v različnih pojavnih oblikah pa ponuja možnosti za izražanje **gibalne ekspresije in estetike ter poudarja lepoto ženske**. V sami zasnovi tega športa nikakor ni zanemarljiv trend po ustvarjanju lepe in tudi seksipilne ženske (Zagorc, 2004).

Idealizirano telo ni bilo še nikoli tako prisotno v vsakdanjem življenju kot je danes, zaradi medijskega prikazovanja in medicinskih razprav. Večina žensk idealnega telesa sploh ne more doseči. Vendar pa le stežka najdemo žensko med adolescenco in pozno starostjo, ki si ne želi česa spremeniti na svoji postavi. Pregled obstoječih ameriških, evropskih in avstralskih raziskav o telesni samopodobi kaže, da je večina žensk v zahodnih kulturah nezadovoljnih s svojo težo in obliko telesa, posebej s trebuhom, boki in stegni (Grogan, 1999, v Kuhar, 2003). Ženske so zelo obremenjene s svojim telesnim videzom. Svojega telesa se velikokrat sramujejo in ga ocenjujejo kot nevrednega lastne ljubezni. Še več, ni težavno doseči zgolj lepo telo, temveč je prav težko pridobiti zaupanje v lastno telo.

Ženske se v sodobni zahodni družbi nikoli ne osvobodijo zavedanja svojega telesa. Objektivizacija telesa lahko vodi do tega, da občutijo svoje telo kot »drugega«, ne kot del sebe. Telo je nikoli dokončan objekt dela; pojmovano je kot plastika: nenehno ga je treba izboljševati, popravljati, spreminjati, stilizirati. Poleg tega je fragmentirano:

nanj gledajo kot na mozaik, ki ga je mogoče poljubno razstaviti, analizirati, ponovno sestaviti (Kuhar, 2003).

Če se je pred dvajsetimi leti delalo predvsem na tem, da bi ozavestili ženske, kako pomembna je vadba za naše življenje, lahko danes ugotavljamo, da je vadba postala sestavni del našega vsakdanjika. Danes smo dovolj pogumne, iskrene in neobremenjene, da smo spodobne izraziti svojo željo; hočemo biti lepe, privlačne, zapeljive, predvsem pa svobodne. Ženske ne razmišljamo več ALI VADITI, temveč KAM SE VKLJUČITI, KAKO IN KAJ IZBRATI, da bi se lahko redno športno oz. gibalno rekreirale. Če so nekoč z različnimi raziskavami ugotavljali, da so se ženske začele ukvarjati z aerobiko »ker je to popularno« in ker »se neprestano pojavlja v medijih«, danes z veseljem ugotavljajo, da postaja šport za mnoge prvina kakovosti življenja in način preživljanja prostega časa. Seveda to še vedno ne velja za celotno populacijo; predvsem pa je razveseljujoč delež žensk, ki so spremenile svoj odnos do redne vadbe, ki so v veliko večji meri kot nekoč pripravljene storiti nekaj zase (Zagorc, 2003).

Ključni motiv za ukvarjanje s telesno vadbo je vsekakor želja po estetskem, privlačnem in zdravem telesu. Čeprav lahko aktivnost dejansko pomaga ženskam na poti do idealnega telesa, pa je bistvenega pomena tudi to, da usmerja pozornost žensk na telesno zmogljivost, sposobnost, moč, torej na občutenje telesa, ne zgolj na njegov videz (Kuhar 2003).

V življenju nas izkušnje učijo, da ima lahko telesna aktivnost tudi škodljive psihološke posledice: čedalje večjo odvisnost od telesne aktivnosti, obsedenost z redno vadbo, pretirano ukvarjanje s kondicijo, dieto in telesnim stanjem, izgubo zanimanja in volje za druge stvari, izogibanje in beg pred problemi, pretirano tekmovalnost, pretirano ukvarjanje s seboj, opuščanje dela in raznih opravil, opuščanje čustvenih in družabnih vezi itd. (Rojšek, 2003).

Tako torej lahko dejavnost nekemu pomeni sprostitev, izziv in vir zadoščenja kot pravi Tomorijeva (1990), drugemu pa breme in moro, ki ga lahko še bolj vklene v zaprt krog notranjih napetosti. Zato je pomembno, da je izbira telesne aktivnosti prilagojena človekovim specifikam, njegovi kondiciji in telesni gradnji ter duševnim



lastnostim. Velja torej, da je dobro počutje pri določeni dejavnosti trdnejši motiv za vztrajanje, kot na primer odločitev zanjo zaradi zdravstvenih razlogov, zmanjševanja telesne teže ali urejanja različnih spretnosti (Rojšek 2003).

Ženska, ki se ukvarja s športom ima lahko pozitivno ali negativno samopodobo. Ukvarjanje s športom še ne pomeni, da je lahko zadovoljna s sabo oz. s svojim življenjem. Ljudje stalno ocenjujemo svojo okolico oz. okolica ocenjuje nas in na podlagi tega oblikujemo svoj idealni jaz oz. kakšni bi morali biti. Ženske kot mame, so še toliko bolj obremenjene z ocenjevanjem okolice. Stereotip naše družbe zahteva, da ženska poleg službe vestno skrbi za družino in ji tako ostaja malo časa za prosti čas – čas, ki ga ne preživi s svojo družino, ampak ga posveti sebi. Samoumevno je, da gre moški večkrat na teden na rekreacijo s svojimi prijatelji, ženska pa to izvede težje, brez da bi jo okolica obsojala. Tušak (1999) navaja : »Nekomu se zdi »njen« telesni jaz (zaradi ukvarjanja s športom) dober, »njenemu« možu pa se bo zdel njen družinski in socialni jaz morda slab, saj zaradi športa zanemarja družino«. Iz tega lahko sklepamo, da ima ženska, ki se ukvarja s športom pozitivno telesno samopodobo, in negativno socialno in čustveno samopodobo. V kolikor se ne ukvarja s športom, pa ima pozitivno socialno samopodobo, ker preživlja čas s svojo družino, vendar pa ni zadovoljna s svojim telesom. Vendar pa stvari še daleč niso tako dramatične in velik porast obiska npr. aerobike in drugih skupinskih vadb za ženske potrjujejo dejstvo, da si ženske vzamejo čas tudi zase (Pavšič, 2003).

## **2.6. Nekatere raziskave s področja telesne aktivnosti in samopodobe**

Samopodoba predstavlja osrednji del modelov v športu in športnih vedenjih in teorijah. V preteklih letih je telesna samopodoba postala glavni vidik modelov uspešnosti v športu, ker predstavlja eno pomembnih komponent samopodobe (Fox in Corbin, 1989; Sonstroem in Morgan, 1989, v Zaletel Černoš, 2002).

Asçi, Kin in Kosar (1998; Hülya, 2001) so preverjali vpliv 8 – tedenske vadbe plesa in aerobike na telesno samopodobo pri študentkah. Ugotovili so, da se telesna samopodoba ni spremenila, saj je bilo prekratko obdobje, da bi se osebne strukture lahko spremenile.

Tušek (1997) je tudi potrdila ugotovitve dotedanjih raziskav, da želja po psihofizični sprostitvi, užitek v vadbi, skrb za zdravje in lepšo postavo itd., predstavljajo glavne motive za ukvarjanje z aerobiko. Vzporedno je avtorica ugotavljala tudi spremembe motivov in njihove strukture v 10 – letnem obdobju. Motivacijsko strukturo svoje raziskave je primerjala z raziskavo Zagorčeve (1986) in ugotovila, da se razlogi za ukvarjanje z aerobiko niso bistveno spremenili. Psihofizična sprostitvev je bila in ostaja razlog, zaradi katerega udeleženske obiskujejo aerobiko.

Vpliv ukvarjanja s športom na samopodobo pri ženskah sta raziskovala Marsh in Jacksonova (1986, v Goltnik – Urnaut, 1999) ter ugotovila, da imajo športnice pomembno višje vrednosti samopodobe fizičnih sposobnosti, nista pa ugotovila pomembnih razlik na drugih področjih samopodobe.

Biddle (1993, v Zaletel Černoš, 2002) meni, da je povezava med aktivnostjo in samopodobo večja, če je telesni jaz visoko vrednoten. Poleg tega ima telesna aktivnost velik vpliv na zdravje in posledično na zmanjševanje možnosti za nastanek bolezni.

Tudi številni drugi raziskovalci so ugotavljali odnose med telesno aktivnostjo in psihološko dimenzijo telesne samopodobe (»self – concept«) oz. podobe o telesu

(»body image«) (Cash, Novy in Grant, 1994; Davis in Cowles, 1991; Fox, Corbin in Couldry, 1985; Marsh in Readmayne, 1994; Sallusso-Deonier in Schwarzkopf, 1991; Sonstroem, Harlow in Josephs, 1994). Posameznik se vključi v vadbeni ali dietni program takrat, ko želi kontrolirati telo, ga narediti močnejšega, lepšega in čvrstjšega (Yates, 1991, v Zaletel Černoš, 2002).

Močno psihološko vlaganje v posameznikov izgled in nezadovoljstvo z velikostjo ali obliko telesa lahko nekatere ljudi motivira, spodbudi k vadbi, z namenom izboljšanja njihovega estetskega izgleda bolj kot njihovega zdravja (Cash idr., 1994; Novy in Cash, 1995). Nekateri avtorji preučujejo pozitivne učinke redne vadbe na telesno samopodobo (Ben- Shlomo in Short, 1986; Fisher in Thompson, 1994; Hensley in Cash, 1995; Skrinar, Bullen, Cheek, McArthur in Vaughan, 1986). Vendar pa zopet drugi avtorji dokazujejo nasprotno učinke. Na primer, nekateri posamezniki, ki imajo težave v prehranjevalnih navadah pogosto pretiravajo v telesni aktivnosti. S tem kompenzirajo izgubo telesne mase in preprečijo pridobivanje telesne mase ter samokontrolo telesne samopodobe in anksioznosti (Huddy in Cash, 1997). Silberstein, Streigel-Moore, Timko in Rodin (1988) ugotavljajo, da so ženske s prehranjevalnimi motnjami raje aktivne zaradi razlogov povezanih z uravnavanjem telesne teže, kot pa ženske z normalnim načinom prehranjevanja. Tudi med naključnim vzorcem žensk je ta motiv povezan s pogostejšo telesno aktivnostjo in večjim nezadovoljstvom s svojim telesom (Cash idr., 1994 Crawford in Eklund, 1994), Novy in Cash (1995, v Zaletel Černoš, 2002) sta prav tako ugotovila, da sta uravnavanje izgleda, teže, ter stresa in razpoloženja najboljša načina motivacije za vključevanje študentk v obvezno vadbo.

Številne raziskave prihajajo do zaključka, da se koncept pozitivne samopodobe spreminja s športnim treningom (Folkins in Sime, 1981, v Goltnik – Urnaut, 1999). Samopodoba predstavlja osrednjo vlogo uspešnosti v športu, saj ima športnikovo vedenje pomemben vpliv na motivacijo. Obstaja velika verjetnost, da bo pozitivnejša samopodoba zaradi telesne aktivnosti vplivala na dobro samopodobo tudi na drugih področjih in s tem na uspešnejše in pozitivnejše življenje posameznika. To so potrdile tudi druge raziskave (Sonstroem, 1984; Berčič, Ažman, Šavrin, Tušak, Veličković – Perat in Vute, 1996; Tušak, 1997; Berčič in Tušak, 1997, v Berčič, 1999).

### **3. CILJI**

Cilji naloge so:

- ugotoviti, kaj je ženskam najbolj všeč pri aerobiki;
- ugotoviti, kateri je glavni razlog za obiskovanje aerobike;
- ugotoviti ali starost vpliva na samopodobo;
- ugotoviti ali čas ukvarjanja z aerobiko vpliva na samopodobo žensk;
- ugotoviti, ali obstajajo razlike v telesni samopodobi žensk, ki obiskujejo aerobiko in tistimi, ki aerobike ne obiskujejo.

## 4. HIPOTEZE

H<sub>1</sub>: Pri aerobiki je ženskam najbolj všeč gibanje ob glasbi.

H<sub>2</sub>: Zdravje in dobro počutje je najbolj pomemben motiv, zaradi katerega ženske obiskujejo aerobiko.

H<sub>3</sub>: Mlajše ženske, ki obiskujejo aerobiko, imajo boljšo telesno samopodobo, kot starejše.

H<sub>4</sub>: Ženske, ki se dlje časa ukvarjajo z aerobiko, imajo boljšo telesno samopodobo, kot tiste, ki se z njo ukvarjajo manj časa.

H<sub>5</sub>: Ženske, ki redno obiskujejo aerobiko, imajo boljšo telesno samopodobo, kot tiste, ki aerobike ne obiskujejo.

## **5. METODE DE LA**

### **5.1. Vzorec merjencev**

V vzorec anketiranih je bilo vključenih 100 žensk: polovica jih redno obiskuje aerobiko v športnem studiu Nina v Novem mestu, druga polovica žensk, pa se ne ukvarja z aerobiko in so bile vzorčene po principu snežne kepe (iz naključno izbranega vzorca žensk starosti 18 – 47 let).

### **5.2. Vzorec spremenljivk**

V raziskavi sem uporabila 2 anketna vprašalnika: prvi anketni vprašalnik (Priloga 1) je bil namenjen ženskam, ki se ukvarjajo z aerobiko (aerobičarke), drugi anketni vprašalnik (Priloga 2) pa je bil za ženske, ki se z aerobiko ne ukvarjajo (neaerobičarke). Oba vprašalnika poleg nekaterih demografskih spremenljivk vključujeta 20 trditev o telesni samopodobi (Lamovec, 1994); strinjanje z njimi so ženske ocenjevale na 5 – stopenjski lestvici (od 1 – zame v celoti ne velja do 5 – zame povsem velja). Trditve so sestavljene tako, da dvanajst trditev meri telesne sposobnosti, osem trditev pa telesni videz. Vprašalnik za aerobičarke je vseboval še spremenljivke, povezane z aerobiko, kjer so bila vprašanja sestavljena tako, da so anketiranke obkrožale ponujene odgovore, pri enem vprašanju so pa same odgovarjale.

Anketni vprašalnik sem anketirankam osebno razdelila, izpolnjen vprašalnik pa so anketiranke prav tako osebno vrnile.

### **5.3. Metode obdelave podatkov**

Odgovore na anketni vprašalnik sem obdelala v programu SPSS for Windows 11.0. Za ugotovitev odgovora na vprašanje o aerobiki in najpomembnejšem motivu za obisk aerobike, sem uporabila frekvence odgovorov. Za testiranje statistične pomembnosti razlik v povprečjih pri primerjavi samopodob aerobičark v starosti in glede na čas ukvarjanja sem uporabila enosmerno analizo variance, ter t – test za neodvisne vzorce pri primerjavi samopodobe aerobičark in neaerobičark.

### **5.4. Analiza vprašalnika samopodobe**

Konstruktno veljavnost vprašalnika samopodobe vseh dvajsetih trditev (Lamovec, 1994) sem še enkrat preverjala s faktorsko analizo. Kaiser-Meyer-Olkin test (0,880) in Bartlettov test sferičnosti ( $\chi^2 (190)=1105,111$ ;  $p=,000$ ) sta pokazala, da postavke dovolj korelirajo med seboj, da je faktorizacija smiselna. Glede na spodaj prikazan Cattellov test drobirja (Slika 2) sem se odločila, da ekstrahiram dva faktorja z lastnimi vrednostmi (v oklepaju sta pojasnjena odstotna deleža celotne variance) 8,27 (41,37%) in 2,63 (13,15%), ki skupaj pojasnita 54,52% celotne variance (Tabela 1) in sta med seboj zmerno povezana s korelacijo 0,464. Na podlagi rezultatov faktorske analize zaključujem, da vprašalnik samopodobe meri dve dimenziji, ki sovpadata z načrtovano faktorsko strukturo (z izjemo postavk 2 in 18) in jih lahko na podlagi faktorskih nasičenosti (Tabela 2 in 3) poimenujemo telesne sposobnosti in telesni videz. Dimenziji sta med seboj povezani, zato sem v analizi podatkov obdelala tudi skupno telesno samopodobo.

Preverila sem tudi zanesljivost, tako je ocena spodnje meje zanesljivosti za telesne sposobnosti (alfa koeficient) 0,900, za telesni videz 0,898, za skupno telesno samopodobo pa 0,922. Vprašalnik samopodobe je torej zelo zanesljiv, prav tako obe njegovi podlestvici, kar je razumljivo, saj postavke relativno visoko korelirajo med seboj.

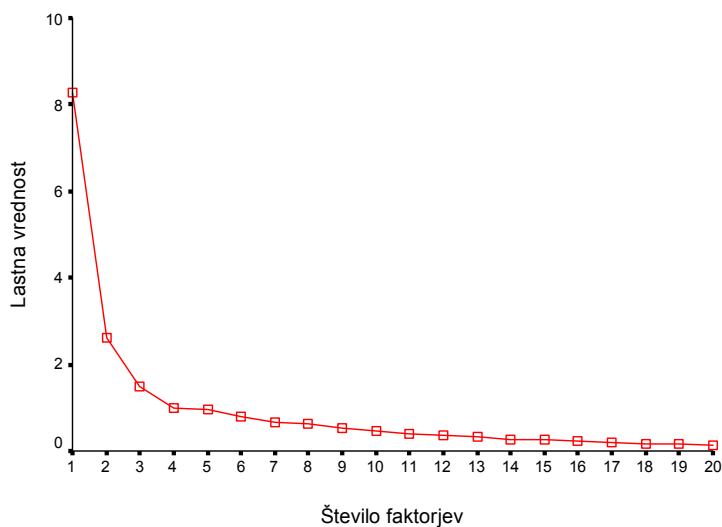
Tabela 1

*Lastne vrednosti, odstotek pojasnjene variance in kumulativni odstotek pojasnjene variance posameznega faktorja pri faktorski analizi vseh 20 postavk vprašalnika samopodobe*

Faktor	Lastna vrednost	Odstotek pojasnjene variance	Kumulativni odstotek pojasnjene variance
1	8,27	41,37	41,37
2	2,63	13,15	54,52
3	1,51	7,53	62,05
4	1,01	5,04	67,09
5	0,97	4,83	71,93
6	0,80	4,00	75,92
7	0,65	3,27	79,19
8	0,63	3,15	82,34
9	0,53	2,67	85,01
10	0,47	2,36	87,37
11	0,39	1,96	89,33
12	0,37	1,87	91,20
13	0,32	1,59	92,80
14	0,28	1,40	94,20
15	0,26	1,32	95,52
16	0,24	1,19	96,71
17	0,20	1,02	97,74
18	0,17	0,85	98,58
19	0,15	0,75	99,33
20	0,13	0,67	100,00

*Opombe. Uporabljena je bila metoda glavnih osi; prikazane so vrednosti pred rotacijo.*

V Tabeli 1 je prikazan povzetek faktorske analize po metodi glavnih osi. S pomočjo lastnih vrednosti (ki so prikazane tudi na Sliki 2) in odstotkov pojasnjene variance je bilo določeno število izločenih faktorjev.



*Slika 2. Lastne vrednosti faktorjev v analizi 20 postavk vprašalnika samopodobe (test drobirja).*



Tabela 2

*Faktorske nasičenosti postavk vprašalnika samopodobe (v krepkem tisku so prikazane večje nasičenosti)*

Postavka	Faktor 1	Faktor 2
1	<b>0,700</b>	0,052
2	<b>0,418</b>	-0,067
3	-0,113	<b>0,857</b>
4	<b>0,858</b>	-0,021
5	<b>0,462</b>	0,315
6	-0,071	<b>0,824</b>
7	<b>0,785</b>	0,154
8	<b>0,379</b>	0,208
9	-0,031	<b>0,782</b>
10	0,337	<b>0,549</b>
11	<b>0,543</b>	0,134
12	0,006	<b>0,665</b>
13	<b>0,777</b>	0,049
14	0,164	<b>0,496</b>
15	<b>0,607</b>	-0,134
16	0,085	<b>0,657</b>
17	<b>0,779</b>	0,061
18	<b>0,480</b>	0,179
19	<b>0,732</b>	-0,107
20	0,037	<b>0,751</b>

*Opombe. Uporabljena je bila metoda glavnih osi; prikazane so nasičenosti po poševnokotni rotaciji (Oblimin s Kaiserjevo normalizacijo)*

S pomočjo nasičenosti v Tabeli 2 so bile postavke uvrščene k enemu izmed faktorjev in hkrati faktorja poimenovana kot faktorja samopodobe na področju telesnih sposobnosti in telesnega videza (nasičenosti iz te tabele so še enkrat prikazane v Tabeli 3 – ampak samo nasičenosti z enim izmed faktorjev, tiste ki so tu odebeljene).

Tabela 3

Rezultati faktorске analize postavk na obeh lestvicah vprašalnika samopodobe

Zap. št.	Postavka	M	SD	$r_{pb}$	s	$\rho_p$	$\alpha_{bp}$
<b>Lestvica TELESNIH SPOSOBNOSTI</b>							
1	Pri športu in drugih telesnih aktivnostih sem precej vztrajna	<b>3,62</b>	1,16	0,681	0,700	0,655	0,889
2	Vzdrževanje prave teže je zame zelo pomembno	<b>3,81</b>	1,03	0,329	0,418	0,703	0,905
4	Uživam v športu in telesnih aktivnostih	<b>4,01</b>	1,11	0,781	0,858	0,753	0,884
5	Na svoje športne zmogljivosti nisem posebno ponosna	<b>2,99</b>	1,28	0,622	0,462	0,498	0,892
7	Sem dobra športnica	<b>2,77</b>	1,16	0,811	0,785	0,441	0,882
8	Kadar se ukvarjam s športom, ki zahteva skladnost gibov, se bojim, da sem videti nerodna	<b>3,47</b>	1,24	0,429	0,379	0,618	0,903
11	Telesno sem dokaj vzdržljiva	<b>3,68</b>	1,02	0,594	0,543	0,669	0,893
13	Za šport in telesne aktivnosti imam veliko energije	<b>3,61</b>	1,09	0,748	0,777	0,652	0,886
15	Sovražim šport in telesne aktivnosti	<b>4,43</b>	0,98	0,503	0,607	0,859	0,897
17	Pri športu in (ali) telesnih aktivnostih rada vneto vadim	<b>3,70</b>	1,08	0,720	0,779	0,675	0,887
18	Imam bolj ohlapne mišice	<b>3,04</b>	1,08	0,575	0,480	0,510	0,894
19	Sem »sedeč« tip človeka, ki se izogiba napornim dejavnostim	<b>3,92</b>	1,27	0,663	0,732	0,730	0,890
<b>Lestvica TELESNEGA VIDEZA</b>							
3	Včasih pomislim, da je moj telesni videz neskladen	<b>2,75</b>	1,21	0,704	0,857	0,438	0,882
6	Zaskrbljena sem zaradi svoje postave	<b>3,19</b>	1,25	0,751	0,824	0,548	0,878
9	Zadovoljna sem s svojim telesnim videzom	<b>3,44</b>	1,06	0,747	0,782	0,610	0,880
10	Vzdrževanje stabilne telesne teže mi povzroča težave	<b>3,29</b>	1,33	0,661	0,549	0,573	0,887
12	Včasih me je sram lastnega telesnega videza	<b>3,68</b>	1,35	0,653	0,665	0,669	0,888
14	Sem telesno privlačna	<b>3,28</b>	0,98	0,575	0,496	0,570	0,894
16	Imam ravno pravšnjo telesno težo	<b>3,38</b>	1,29	0,688	0,657	0,594	0,884
20	Svojega videza ne bi hotela spremeniti	<b>2,97</b>	1,29	0,698	0,751	0,493	0,883

*Opomba.* Postavke z zaporedno številko 3, 5, 6, 8, 10, 12, 15, 18 in 19 so obrnjeno vrednotene, tako da višji rezultat pomeni manjše strinjanje s postavko. Imena spremenljivk v stolpcih so (po vrsti): zaporedna številka postavke, postavka, aritmetična sredina odgovorov  $M$  in njena standardna deviacija  $SD$ , popravljen koeficient diskriminativnosti  $r_{pb}$ , nasičenost s faktorjem telesne sposobnosti oz. faktorjem telesni videz  $s$ , koeficient težavnosti (na lestvici 0-1)  $\rho_p$  ter zanesljivost skupnega dosežka brez postavke  $\alpha_{bp}$ .

V Tabeli 3 je prikazana podrobnejša faktorška analiza postavk na obeh lestvicah vprašalnika samopodobe. Kot je razvidno iz tabele, je razpon težavnosti kar velik, v povprečju pa so postavke bolj lahke kot težke. Postavke v povprečju zelo dobro

diskriminirajo med osebami, nobena postavka pa ne diskriminira negativno. Nasičenosti s faktorjem telesnih sposobnosti oz. telesnega videza so v povprečju visoke. Prav tako pa večina postavk ne zmanjšuje zanesljivosti vprašalnika samopodobe.

## 6. REZULTATI

### 6.1. Demografske spremenljivke

V raziskavi je sodelovalo 100 anketirank; 50 takih, ki se z aerobiko redno ukvarjajo ter 50 anketirank, ki se z aerobiko ne ukvarjajo. V Tabeli 4 je prikazana struktura vzorca po starosti.

Tabela 4

*Struktura udeleženk po starosti*

Starost	Vse udeleženke		Aerobičarke		Neaerobičarke	
	Frekvenca	Odstotek	Frekvenca	Odstotek	Frekvenca	Odstotek
do 20 let	3	<b>3,0</b>	2	<b>4,0</b>	1	<b>2,0</b>
20-24 let	29	<b>29,0</b>	14	<b>28,0</b>	15	<b>30,0</b>
25-29 let	21	<b>21,0</b>	11	<b>22,0</b>	10	<b>20,0</b>
30-34 let	17	<b>17,0</b>	10	<b>20,0</b>	7	<b>14,0</b>
35-39 let	16	<b>16,0</b>	7	<b>14,0</b>	9	<b>18,0</b>
40-44 let	10	<b>10,0</b>	6	<b>12,0</b>	4	<b>8,0</b>
45 let in več	4	<b>4,0</b>	0	<b>0,0</b>	4	<b>8,0</b>
<i>Skupaj</i>	<i>100</i>	<i>100,0</i>	<i>50</i>	<i>100,0</i>	<i>50</i>	<i>100,0</i>

V tabeli 4 lahko vidimo, da je kar 50% udeleženk starih od 20 – 29 let, tem pa sledijo z 33% udeleženk starih od 30 – 39 let. V preteklih raziskavah (Zagorc, 1986; Miketič in Gabriel, 1993; Tušek, 1997) je bilo prav tako ugotovljeno, da se večina žensk z aerobiko ukvarja v starosti od 20 – 45 let.

## 6.2. Analiza vprašanj za aerobičarke

Tabela 5

*Čas ukvarjanja z aerobiko*

	Frekvenca	Odstotek
Do 1 leta	14	<b>28,0</b>
1 leto do manj kot 2 leti	8	<b>16,0</b>
2 leti do manj kot 3 leta	4	<b>8,0</b>
3 leta do manj kot 4 leta	5	<b>10,0</b>
4 leta do manj kot 5 let	3	<b>6,0</b>
5 let do manj kot 6 let	6	<b>12,0</b>
6 let do manj kot 7 let	0	<b>0,0</b>
7 let do manj kot 8 let	0	<b>0,0</b>
8 let in več	10	<b>20,0</b>
<i>Skupaj</i>	<i>50</i>	<i>100,0</i>

Tabela 5 prikazuje, da se ena tretjina žensk (28%) ukvarja z aerobiko šele slabo leto, prav tako se jih ena tretjina ukvarja z njo 3 – 6 let. Razveseljiv podatek pa je ta, da se kar 20% žensk ukvarja z aerobiko že 8 let in več.

Tabela 6

*Odgovori aerobičark na vprašanje, kaj jim je pri aerobiki najbolj všeč*

	Frekvenca	Odstotek
Raznovrstnost programov	12	<b>24,0</b>
Gibanje ob glasbi	31	<b>62,0</b>
Druženje in skupinsko delo	7	<b>14,0</b>
<i>Skupaj</i>	<i>50</i>	<i>100,0</i>

Iz Tabele 6 je razvidno, da je 62% aerobičarkam najbolj všeč gibanje ob glasbi, najmanj (le 14%) pa druženje in skupinsko delo. Raziskave v osemdesetih letih (Zagorc, 1986) so pokazale, da je bila prav družabnost tista stvar, ki jih je pritegnila k vadbi. Morda je potrebno upoštevati takratne razmere, kajti prav v teh letih so se začele ženske osamosvajati ter posledično začele čedalje bolj uveljavljati tudi na področju športa in zato jim je takrat to druženje več pomenilo, kot jim to pomeni danes.

Tabela 7

*Odgovori aerobičark na vprašanje, kaj je najpomembnejši razlog za obiskovanje aerobike*

	Frekvenca	Odstotek
Izboljšanje telesne kondicije	10	<b>20,0</b>
Izgubljanje odvečnih kilogramov in oblikovanje telesa	15	<b>30,0</b>
Zdravje in dobro počutje	25	<b>50,0</b>
<i>Skupaj</i>	<i>50</i>	<i>100,0</i>

Iz Tabele 7 je razvidno, da je 50% žensk najpomembnejša razlog za obiskovanje aerobike zdravje in dobro počutje, najmanj in s samo 20% izboljšanje telesne kondicije. Naše ugotovitve se ne skladajo z ugotovitvami iz preteklih let. Kajti v raziskavi dr. Mete Zagorc leta 1986 je bila v ospredju želja po psihofizični sprostitvi in šele na četrtem mestu težnja za izboljšanjem zdravja in sposobnosti. Nadaljnje raziskave (Miketič in Gabriel, 1993; Tušek 1997) so prav tako pokazale, da ženskam, ki so se ukvarjale z aerobiko, motiv zdravja ni bil v ospredju, temveč izboljšanje telesne kondicije. Morda so moji rezultati pokazali, da so ženske danes še toliko bolj ozaveščene o zdravem načinu življenja, kjer poleg zdrave prehrane nedvomno sodi tudi športna aktivnost.

## 6.3. Analiza samopodobe

### 6.3.1. Primerjava samopodobe mlajših in starejših aerobičark

V Tabeli 8 so prikazani povprečni odgovori na lestvicah celotne telesne samopodobe ter samopodobe na področju telesnih sposobnosti in telesnega videza glede na starost aerobičark.

Tabela 1

*Povprečni odgovori na lestvicah vprašalnika samopodobe glede na starost*

Starost	Telesna samopodoba		Telesne sposobnosti		Telesni videz	
	M	SD	M	SD	M	SD
do 20 let	<b>64,33</b>	6,51	<b>40,67</b>	4,04	<b>23,67</b>	3,79
20-24 let	<b>69,54</b>	16,48	<b>44,54</b>	10,17	<b>24,81</b>	8,74
25-29 let	<b>65,40</b>	14,71	<b>41,05</b>	9,42	<b>24,71</b>	6,65
30-34 let	<b>72,27</b>	16,63	<b>44,93</b>	10,13	<b>27,94</b>	8,29
35-39 let	<b>71,71</b>	13,10	<b>42,38</b>	9,32	<b>27,57</b>	5,88
40-44 let	<b>70,00</b>	14,03	<b>43,67</b>	8,02	<b>26,60</b>	8,06
45 let in več	<b>62,75</b>	11,53	<b>37,75</b>	9,54	<b>25,00</b>	5,77
Vse udeleženke	<b>68,99</b>	14,84	<b>43,01</b>	9,44	<b>25,91</b>	7,49

Iz Tabele 8 je razvidno, da mlajše ženske nimajo v povprečju boljše telesne samopodobe, telesnih sposobnosti in telesnega videza, kot starejše ženske.

Tabela 2

*Povzetek analize testiranja razlik v odgovorih glede na starost*

	$df_1$	$df_2$	F	p
Telesna samopodoba	6	84	0,559	0,762
Telesne sposobnosti	6	88	0,611	0,721
Telesni videz	6	89	0,562	0,760

*Opomba.* Prikazani so rezultati enosmerne analize variance (ANOVA).

Analiza variance je pokazala, da razlike niso statistično pomembne v povprečnih odgovorih na lestvicah vprašalnika samopodobe glede na starost, kar je razvidno iz Tabele 9. To pomeni, da mlajše ženske, ki obiskujejo aerobiko nimajo boljše telesne samopodobe kot starejše.

#### 6.4.2. Primerjava samopodobe aerobičark glede na čas ukvarjanja z aerobiko

V Tabeli 10 so prikazani povprečni odgovori aerobičark na lestvicah celotne telesne samopodobe ter samopodobe na področju telesnih sposobnosti in telesnega videza glede na čas ukvarjanja z aerobiko.

Tabela 3

*Povprečni odgovori aerobičark na lestvicah vprašalnika samopodobe glede čas ukvarjanja z aerobiko*

Čas ukvarjanja z aerobiko	Telesna samopodoba		Telesne sposobnosti		Telesni videz	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
do 1 leta	<b>62,69</b>	13,54	<b>41,64</b>	7,52	<b>21,31</b>	7,86
1 leto do manj kot 2 leti	<b>61,71</b>	12,75	<b>39,38</b>	10,03	<b>24,00</b>	6,22
2 leti do manj kot 3 leta	<b>71,25</b>	26,47	<b>45,50</b>	15,46	<b>25,75</b>	11,41
3 leta do manj kot 4 leta	<b>78,75</b>	8,85	<b>50,50</b>	5,74	<b>28,80</b>	3,19
4 leta do manj kot 5 let	<b>75,33</b>	5,51	<b>46,33</b>	4,62	<b>29,00</b>	1,00
5 let do manj kot 6 let	<b>74,80</b>	5,12	<b>48,60</b>	4,10	<b>27,17</b>	3,87
8 let in več	<b>87,10</b>	6,21	<b>53,40</b>	3,89	<b>33,70</b>	3,83
Vse aerobičarke	<b>72,13</b>	15,22	<b>45,79</b>	8,97	<b>26,65</b>	7,40

Iz Tabele 10 je razvidna razlika med ženskami, ki se z aerobiko ukvarjajo manj kot dve leti in tistim, ki se z njo ukvarjajo osem let in več, tako v celotni telesni samopodobi kot tudi v samopodobi telesnih sposobnosti in telesnega videza.



Tabela 4

*Povzetek analize testiranja razlik v odgovorih glede na čas ukvarjanja z aerobiko*

	<i>df</i> <sub>1</sub>	<i>df</i> <sub>2</sub>	<i>F</i>	<i>p</i>
Telesna samopodoba	6	39	4,751	0,001
Telesne sposobnosti	6	41	3,493	0,007
Telesni videz	6	41	4,074	0,003

*Opomba.* Prikazani so rezultati enosmerne analize variance (ANOVA).

Razlike v povprečnih odgovorih na lestvicah vprašalnika samopodobe glede na čas ukvarjanja z aerobiko so statistično pomembne pri celotni telesni samopodobi, telesnih sposobnosti, kot tudi pri telesnem videzu, kar je razvidno iz Tabele 11. Aerobičarke, ki se z aerobiko ukvarjajo dlje časa, imajo v povprečju boljšo celotno telesno samopodobo za razliko od tistih, ki se z aerobiko ne ukvarjajo.

### 6.4.3. Primerjava samopodobe žensk glede na ukvarjanje z aerobiko

V Tabeli 12 so prikazani povprečni odgovori aerobičark in neaerobičark na lestvicah celotne telesne samopodobe ter samopodobe na področju telesne sposobnosti in telesnega videza.

Tabela 5

*Povprečni odgovori na lestvicah vprašalnika samopodobe glede ukvarjanje z aerobiko*

	Telesna samopodoba		Telesne sposobnosti		Telesni videz	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Aerobičarke	<b>72,13</b>	15,22	<b>45,79</b>	8,97	<b>26,65</b>	7,40
Neaerobičarke	<b>65,78</b>	13,88	<b>40,17</b>	9,14	<b>25,17</b>	7,58
Vse udeleženske	<b>68,99</b>	14,84	<b>43,01</b>	9,44	<b>25,91</b>	7,49

Iz Tabele 12 je razvidno, da imajo ženske, ki obiskujejo aerobiko, v primerjavi z tistimi, ki je ne obiskujejo, v povprečju boljšo celotno telesno samopodobo, prav tako samopodobo telesnih sposobnosti, kot tudi samopodobo telesnega videza.

Tabela 6

*Povzetek analize testiranja razlik v odgovorih glede na ukvarjanje z aerobiko*

	<i>d</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Telesna samopodoba	6,35	2,079	89	0,041
Telesne sposobnosti	5,62	3,026	93	0,003
Telesni videz	1,48	0,967	94	0,336

*Opomba.* Prikazani so rezultati t-testa za neodvisne vzorce; d=razlika v povprečjih.

Razlike v povprečnih odgovorih glede na ukvarjanje z aerobiko so statistično pomembne pri celotni telesni samopodobi ter pri samopodobi telesnih sposobnosti, so pa statistično nepomembne razlike v samopodobi telesnega videza, kar je razvidno iz Tabele 13. Torej aerobičarke imajo v primerjavi z neaerobičarkami, boljše celotno telesno samopodobo ter samopodobo na področju telesnih sposobnosti, ne pa tudi na področju samopodobe telesnega videza. Že omenjena raziskava Marsha in Jacksonova (1986, v Goltnik – Urnaut, 1999) prav tako ugotavlja, da imajo športnice pomembno višje vrednosti samopodobe fizičnih sposobnosti.

## 7. RAZPRAVA

Aerobika je zvrst vadbe, ki se v večini primerov dogaja v skupini in poteka ob glasbeni spremljavi. V raziskavi se je potrdilo moje predvidevanje (H1), da je pri aerobiki ženskam najbolj všeč gibanje ob glasbi. Kar 62% žensk se je odločilo za to trditev, temu s 24% sledi raznovrstnost programov in šele na zadnjem mestu z 14% druženje in skupinsko delo.

Telesna aktivnost prispeva k zdravju in kvaliteti življenja. Še več, vsakodnevna aktivnost morda zmanjšuje smrtnost oz. prispeva k podaljšanju življenja (Paffenbarger in Hyde, 1988, v Tušak in Faganel, 2004). Raziskave potrjujejo, da je konstantna udeležba v telesni aktivnosti povezana z boljšim psihičnim počutjem (Morgan in Goldston, 1987). Kljub že narejenim raziskavam o motivaciji in telesni aktivnosti, sem želela preveriti, kakšni so razlogi za ukvarjanje z aerobiko. Izkazalo se je, da je za 50% anketiranih, ki se ukvarjajo z aerobiko, pomemben motiv zdravje in dobro počutje, s čimer lahko potrdim H2. Na drugem mestu je s 30% pristal motiv izgubljanje odvečnih kilogramov in oblikovanje telesa, medtem, ko motiv izboljšanje telesne kondicije velja le za 20% anketirank.

V raziskavi sem zajela ženske v starosti od 18 do 47 let. Pri preučevanju povezanosti med starostjo in telesno samopodobo žensk, ki se ukvarjajo z aerobiko, so rezultati pokazali, da mlajše aerobičarke nimajo boljše telesne samopodobe od starejših, zato je na osnovi teh rezultatov zavrnjena H3.

Zanimala me je tudi telesna samopodoba aerobičark glede na čas ukvarjanja z aerobiko. Ker je velik razpon v času z ukvarjanjem z aerobiko (manj kot eno leto pa vse do osem let in več), so bile tudi razlike v telesni samopodobi velike. Rezultati kažejo statistično pomembne razlike med aerobičarkami, ki so se šele začele ukvarjati z aerobiko in tistimi, ki so v aerobiki že vrsto let (osem let in več). Torej ženske, ki se dlje časa ukvarjajo z aerobiko imajo boljšo celotno telesno samopodobo, prav tako samopodobo na področju telesnega videza in telesnih spodobnosti. Na tej osnovi je H4 potrjena.

Da je šport zelo pomemben dejavnik pri oblikovanju pozitivne samopodobe, potrjujejo tudi raziskave, in sicer, da imajo športniki v primerjavi z nešportniki pozitivnejšo samopodobo (Higgins, 1980; Trujillo, 1983, v Kamal, Blais, Kelly in Ekstrand, 1995; Mahoney, 1989). V mojem diplomskem delu me je zanimala razlika v telesni samopodobi aerobičark in neaerobičark. Raziskava je pokazala statistično pomembne razlike pri celotni telesni samopodobi in pri samopodobi telesnih sposobnosti, ter statistično nepomembne razlike pri samopodobi telesnega videza. Glede na dobljene rezultate je H5 le delno potrjena.

Slabe (2004) je raziskoval samopodobo rekreativnih športnikov in izkazalo se je tudi, da imajo rekreativni športniki pozitivnejši pogled na lastno telo, na svoje zdravstveno stanje, telesni izgled, sposobnosti in spolnost kot nešportniki.

Goltnik – Urnaut (1999) tudi ugotavlja, da imajo športniki predvsem višjo povprečno oceno v dimenziji telesni jaz. Športniki imajo tako boljšo podobo o svojem telesu kot osebe, ki se športom sploh ne ukvarjajo.

## 8. SKLEP

V diplomskem delu sem se osredotočila na aerobiko in njen vpliv na samopodobo žensk. Glede na to, da je aerobika zelo zanimiva in pestra športna dejavnost, sem želela izvedeti, kaj ženske privabi ter kaj jih motivira, da se pričnejo z njo ukvarjati. Pri preučevanju samopodobe sem se usmerila samo na telesno samopodobo, ki vključuje telesne sposobnosti in telesni videz. Na samopodobo vpliva veliko dejavnikov, toda osredotočila sem se na starost, čas ukvarjanja z aerobiko, ter ukvarjanje oziroma ne ukvarjanje z aerobiko. Zanimalo me je, kako aerobika vključno s temi dejavniki vpliva na telesno samopodobo žensk. Tako sem preučevala 100 žensk, med katerimi jih je 50, ki aerobiko obiskujejo in 50, ki je ne obiskuje, oziroma se v večini sploh ne ukvarja s kakršnokoli športno dejavnostjo. Anketiranke te raziskave so bile starosti od 18 – 47 let.

Rezultati kažejo, da je gibanje ob glasbi tisto, kar najbolj privabi in pritegne tako veliko število žensk. Kot najbolj pomemben motiv za obisk aerobike je zdravje in dobro počutje, za razliko od preteklih raziskav, kjer je bila v ospredju psihofizična sprostitelj (Zagorc, 1986), oziroma izboljšanje telesne kondicije (Miketič in Gabriel, 1993; Tušek, 1997).

Pri primerjavi telesne samopodobe aerobičark glede na starost se je izkazalo, da mlajše aerobičarke (18 – 29 let) nimajo boljše telesne samopodobe kot starejše (več kot 40 let).

Pri primerjavi telesne samopodobe aerobičark glede na čas ukvarjanja z aerobiko se je izkazalo, da imajo aerobičarke, ki se ukvarjajo z vadbo že dlje časa, boljšo celotno telesno samopodobo, kot tudi samopodobo telesnega videza in telesnih sposobnosti, za razliko od tistih, ki se z njo ukvarjajo manj časa. Predvsem so bile velike razlike med tistimi, ki so šele na začetku (manj kot dve leti) in tistimi, ki so že več let (osem in več let) v aerobiki.

Primerjala sem tudi telesno samopodobo med aerobičarkami in ženskami, ki se z aerobiko ne ukvarjajo. Rezultati kažejo, da imajo aerobičarke v povprečju boljšo celotno telesno samopodobo in samopodobo telesnih sposobnosti, medtem ko samopodobe telesnega videza nimajo boljše.

Za posploševanje rezultatov, bi bilo potrebno narediti še dodatne raziskave, ter izpopolniti vprašalnik predvsem na področju samopodobe, zajeti več anketirank, ki bi morale isti anketni vprašalnik reševati tudi po določenem času ukvarjanja z aerobiko (vsaj eno leto). Morda bi na ta način dobila kvalitetnejše rezultate, ki bi pokazali, kakšen vpliv dejansko ima aerobika na samopodobo žensk.

## 9. LITERATURA

Berčič, H. (1999). *Šport v funkciji zdravja odvisnikov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Bergoč, Š., Zagorc, M. (2000). *Metodika poučevanja v aerobiki*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Doupona T. M. in Petrović, K. (2007). *Šport in družba: sociološki vidiki*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Gazvoda, A. (1996). *Samopodoba v kognitivni psihologiji*. *Antropos*, 28, 133-142.

Goltnik – Urnaut, A. (1999). *Vpliv ukvarjanja s športom na vrednote in samopodobo mladostnikov*. Magistrsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.

Hülya, F. (2001). *The effect of physical fitness training on trait anxiety and physical self-concept of female university students*. *Psychology of sport and exercise*.

Ižanc, N. (1996). *Sodoben pristop k vadbi aerobike*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Juriševič, M. (1997). *Dejavniki oblikovanja samopodobe šolskega otroka*. Magistrsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.

Kajtna T. in Jeromen T. (2007). *Šport z bistro glavo: utrinki iz športne psihologije za mlade športnike*. Trbovlje: samozaložba T. Kajtna; Ljubljana: samozaložba T. Jeromen.

Kobal, D. (1994). *Samopodoba – zavestna ali tudi nezavedna razsežnost osebnosti*, *Psihološka obzorja*, 3. 4.

Kobal, D. (2000). *Temeljni vidiki samopodobe*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.

Kobal – Palčič, D. (1997). *Samopodoba mladostnikov in njihov odnos do nekaterih vidikov šolskega izobraževanja*. Doktorska disertacija, Ljubljana: Filozofska fakulteta.

Kuhar, M. (2003). *Ženske, telesni ideali in športna rekreacija*. Terme Čatež: Zbornik 4. Slovenskega kongresa športne rekreacije.

Lackovič – Grgin, K. (1994). *Samopoimanje mladih*. Jastrebarsko, Naklada Slap.

Lamovec, T. (1994). *Psihodiagnostika osebnosti 2*. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

Miketič, A. in Gabriel, M. (1993). *Struktura motivov, stališč in interesov odraslih žena pri aerobiki*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Merkle, R. (1996). *Tako postanemo samozavestnejši*. Celje: Mavrica.

Musek, J. (1993). *Osebnost pod drobnogledom*. Maribor: Obzorja.

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

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

Nastran-Ule, M. (1994). *Temelji socialne psihologije*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.

Pavšič, K. (2003). *Ženske in vloga športne rekreacije na njeno samopodobo*. Terme Čatež: Zbornik 4. Slovenskega kongresa športne rekreacije.

Pavšič Bajc, K. (2007). *Samopodoba inštruktoric aerobike in plesalk v primerjavi s športnicami individualnih športov*. Magistrska naloga, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.



Rojšek, J. (2003). *Psihološke značilnosti žensk in športna rekreacija*. Terme Čatež: Zbornik 4. Slovenskega kongresa športne rekreacije.

Rus, V. (1993). *Socialna psihologija: Teorija, empirija, eksperiment, uporaba, 1.del*. Ljubljana: Davean.

Slabe, P. (2004). *Samopodoba in športna identiteta rekreativnih športnikov*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Tomori, M. (1990). *Psihologija telesa*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

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

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

Tušak, M. (2007). Motivacija za športno aktivnost v zrelem obdobju. V H. Berčič (ur.), *Šport v obdobju zrelosti*. (str. 214 – 230). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

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

Tušak, M. in Tušak, M. (2003). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

Tušek, M. (1997). *Motivacijska struktura udeleženk aerobike*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Zagorc M. (1986). *Struktura motivacije in socialnodemografske značilnosti žensk, ki se ukvarjajo z aerobiko*. Magistrsko delo, Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.

Zagorc, M., Furjan-Mandić, G., Ivan, V. in Željковиć, R. (1997). *Glazba – sestavni dio aerobike*. Zagreb: Zbornik radova »Suvremena aerobika«.

Zagorc, M., Zaletel, P., Ižanc, N. (1998). *Aerobika*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Zagorc, M. (2003). *Odnos družbe do »ženske« športne rekreacije*. Terme Čatež: Zbornik 4. Slovenskega kongresa športne rekreacije.

Zaletel, P., Zagorc, M., Ižanc, N. (1997). *Razvoj športne aerobike v svetu in začetki njenega razvoja v Sloveniji*. Zagreb: Zbornik dela »Suvremena aerobika«.

Zaletel, P. (2007). *Trendi v sodobni aerobiki*. Polet, 47, december, str. 51- 52.

Zaletel – Černoš, P. (2002). *Pomen samopodobe, vrednot in medosebnih odnosov v športnem plesu*. Doktorska disertacija, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

## 10. PRILOGA

### *Priloga 1*

ANKETNI VPRAŠALNIK ZA UDELEŽENKE, KI OBISKUJEJO AEROBIKO

1. Starost: \_\_\_\_\_

2. Koliko časa se že ukvarjate z aerobiko? \_\_\_\_\_let \_\_\_\_\_mesecev

3. *Obkrožite odgovor, ki za vas najbolj velja!*

Pri aerobiki vam je najbolj všeč:

- a.) raznovrstnost programov
- b.) gibanje ob glasbi
- c.) druženje in skupinsko delo

4. *Obkrožite en odgovor, ki za vas najbolj velja!*

Najpomembnejši razlog, da obiskujete aerobiko je:

- a.) izboljšanje telesne kondicije
- b.) izgubljanje odvečnih kilogramov in oblikovanje telesa
- c.) zdravje in dobro počutje

5. Spodaj navedene trditve pozorno preberite, potem pa na 5 – stopenjski lestvici, ki je navedena spodaj, označite, koliko posamezna trditev velja za vas osebno.

Pri posameznih trditvah se ne zadržujte predolgo, odgovarjajte hitro in brez pretiranega razmišljanja.

5 – stopenjska ocenjevalna lestvica:

<b>Zame v celoti ne velja</b>	<b>Zame večinoma ne velja</b>	<b>Ne morem se odločiti</b>	<b>Zame večinoma velja</b>	<b>Zame povsem velja</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

1. Pri športu in drugih telesnih aktivnostih sem precej vztrajna.	1	2	3	4	5
2. Vzdrževanje prave teže je zame zelo pomembno.	1	2	3	4	5
3. Včasih pomislim, da je moj telesni videz neskladen.	1	2	3	4	5
4. Uživam v športu in telesnih aktivnostih.	1	2	3	4	5
5. Na svoje športne zmogljivosti nisem posebno ponosna.	1	2	3	4	5
6. Zaskrbljena sem zaradi svoje postave.	1	2	3	4	5
7. Sem dobra športnica.	1	2	3	4	5
8. Kadar se ukvarjam s športom, ki zahteva skladnost gibov, se bojim, da sem videti nerodna.	1	2	3	4	5
9. Zadovoljna sem s svojim telesnim videzom.	1	2	3	4	5
10. Vzdrževanje stabilne telesne teže mi povzroča težave.	1	2	3	4	5
11. Telesno sem dokaj vzdržljiva.	1	2	3	4	5
12. Včasih me je sram lastnega telesnega videza.	1	2	3	4	5
13. Za šport in telesne aktivnosti imam veliko energije.	1	2	3	4	5
14. Sem telesno privlačna.	1	2	3	4	5
15. Sovražim šport in telesne aktivnosti.	1	2	3	4	5
16. Imam ravno pravšnjo telesno težo.	1	2	3	4	5
17. Pri športu in (ali) telesnih aktivnostih rada vneto vadim.	1	2	3	4	5
18. Imam bolj ohlapne mišice	1	2	3	4	5
19. Sem »sedeč« tip človeka, ki se izogiba napornim dejavnostim.	1	2	3	4	5
20. Svojega videza ne bi hotela spremeniti.	1	2	3	4	5

## Priloga 2

### ANKETNI VPRAŠALNIK ZA UDELEŽENKE, KI AEROBIKE NE OBISKUJEJO

1. Starost: \_\_\_\_\_

2. Spodaj navedene trditve pozorno preberite, potem pa na 5 – stopenjski lestvici, ki je navedena spodaj, označite, koliko posamezna trditev velja za vas osebno.

Pri posameznih trditvah se ne zadržujte predolgo, odgovarjajte hitro in brez pretiranega razmišljanja.

5 – stopenjska ocenjevalna lestvica:

<b>Zame v celoti ne velja</b>	<b>Zame večinoma ne velja</b>	<b>Ne morem se odločiti</b>	<b>Zame večinoma velja</b>	<b>Zame povsem velja</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

1. Pri športu in drugih telesnih aktivnostih sem precej vztrajna.	1	2	3	4	5
2. Vzdrževanje prave teže je zame zelo pomembno.	1	2	3	4	5
3. Včasih pomislim, da je moj telesni videz neskladen.	1	2	3	4	5
4. Uživam v športu in telesnih aktivnostih.	1	2	3	4	5
5. Na svoje športne zmogljivosti nisem posebno ponosna.	1	2	3	4	5
6. Zaskrbljena sem zaradi svoje postave.	1	2	3	4	5
7. Sem dobra športnica.	1	2	3	4	5
8. Kadar se ukvarjam s športom, ki zahteva skladnost gibov, se bojim, da sem videti nerodna.	1	2	3	4	5
9. Zadovoljna sem s svojim telesnim videzom.	1	2	3	4	5

10. Vzdrževanje stabilne telesne teže mi povzroča težave.	1	2	3	4	5
11. Telesno sem dokaj vzdržljiva.	1	2	3	4	5
12. Včasih me je sram lastnega telesnega videza.	1	2	3	4	5
13. Za šport in telesne aktivnosti imam veliko energije.	1	2	3	4	5
14. Sem telesno privlačna.	1	2	3	4	5
15. Sovražim šport in telesne aktivnosti.	1	2	3	4	5
16. Imam ravno pravšnjo telesno težo.	1	2	3	4	5
17. Pri športu in (ali) telesnih aktivnostih rada vneto vadim.	1	2	3	4	5
18. Imam bolj ohlapne mišice	1	2	3	4	5
19. Sem »sedeč« tip človeka, ki se izogiba napornim dejavnostim.	1	2	3	4	5
20. Svojega videza ne bi hotela spremeniti.	1	2	3	4	5