

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

SIMONA BORTEK

Ljubljana, 2011

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje
Ples

ANKSIOZNOST, SAMOPODOBA IN ČUSTVENA INTELIGENTNOST PRI PLESALCIH HIP HOP-A

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA

doc. dr. Tanja Kajtna, univ. dipl. psih.

SOMENTORICA

asist. mag. Tina Jarc Šifrar, prof. šp. vzg.

RECENZENTKA

doc. dr. Meta Zagorc, prof. šp. vzg.

Avtorica dela
SIMONA BORTEK

Ljubljana, 2011

ZAHVALA

Zahvaljujem se plesnima kluboma Bolero in Kazina, trenerjem in plesalcem, ki so sodelovali pri raziskavi. Zahvala gre tudi moji družini, fantu Franciju in nekaterim prijateljem, ki so me tekom študija in nastajanja diplome spodbujali in mi stali ob strani. Posebna zahvala pa gre moji mentorici dr. Tanji Kajtna, ki me je vodila in usmerjala skozi diplomsko delo.

Ključne besede: ANKSIOZNOST, SAMOPODOBA, ČUSTVENA INTELIGENTNOST, PLESALCI HIP HOP-a

ANKSIOZNOST, SAMOPODOBA IN ČUSTVENA INTELIGENTNOST PRI PLESALCIH HIP HOP-A

Simona Bortek
Fakulteta za šport
Univerza v Ljubljani, 2011
Športno treniranje, ples

85 strani; 4 slike; 16 preglednic; 74 virov

IZVLEČEK

Namen raziskovalnega dela je bil ugotoviti, če prihaja do razlik v nekaterih psiholoških testih med plesalci HIP HOP-a. Natančneje, primerjala sem bolj uspešne in manj uspešne plesalce, mlajše in starejše plesalce od 18 let ter plesalce in plesalke. Psihološki testi, ki so me zanimali, pa so: anksioznost, samopodoba in čustvena inteligentnost.

V raziskavo sem vključila 64 plesalcev iz plesnih klubov Bolero in Kazina, starih od 15 do 26 let. Vsem merjencem sem razdelila standardizirane vprašalnike, ki so vsebovali vprašanja o anksioznosti (Stai X1 in Stai X2), samopodobi (10 komponent samopodobe) in čustveni inteligentnosti (sposobnost prepoznavanja in razumevanja emocij, sposobnost izražanja in poimenovanja emocij, sposobnost upravljanja z emocijami).

Razlike v že naštetih testih sem ugotavljala s pomočjo T-testa. Tako sem ugotavljala, če se plesalci med seboj razlikujejo v psiholoških testih (različni kriteriji). V večini primerov sem ugotovila, da se plesalci med seboj statistično ne razlikujejo, medtem ko je bilo tudi nekaj presenetljivih rezultatov.

Z raziskavo sem prišla do rezultatov, ki so me zanimali, vendar si nisem mislila, da bo v nekaterih primerjavah tako malo razlik (statistično neopaznih) oziroma celo razlik v drugi smeri pričakovanega.

ABSTRACT

The purpose of this research work was to find out if there is any difference at anxiety levels, self and emotional intelligence between more successful and less successful dancers, younger and older dancers than 18 years old and men and female dancers of HIP HOP.

64 individuals from dance clubs Bolero and Kazina, 15 to 26 years of age, were included in the research. All subjects were tested with the standard questionnaire about anxiety (Stai X1 and Stai X2), self (10 components of self) and emotional intelligence (ability to recognize and understand emotions, self-expression and description of emotions, ability to manage the emotions).

By using T-test I have determined the differences between dancers in before mentioned, psychological tests (various criteria). Results have shown that most dancers do not differ among themselves in anxiety, self and emotional intelligence. But I came across some surprising results.

The research I have come to results that are of interest to me, but I never thought that in some comparisons would be so small differences (statistically imperceptible) or even differences in the opposite direction expected.

KAZALO

1 UVOD	10
1.1 ANKSIOZNOST IN STRES.....	10
1.1.1 ANKSIOZNOST	10
1.1.1.1 ANKSIOZNOST KOT STANJE IN POTEZA	10
1.1.1.2 KARAKTERISTIKE ANKSIOZNOSTI	10
1.1.1.3 VRSTE ANKSIOZNOSTI.....	11
1.1.1.4 VPLIV ANKSIOZNOSTI NA ŠPORTNIKA.....	12
1.1.1.5 VZROKI POJAVA STRAHU IN ANKSIOZNOSTI PRI ŠPORTNIKU	12
1.1.1.6 ANKSIOZNOST V ŠPORTU.....	13
1.1.1.7 VPLIV ANKSIOZNOSTI NA ŠPORTNE DOSEŽKE	15
1.1.1.8 ČASOVNE DIMENZIJE ANKSIOZNOSTI.....	15
1.1.2 STRES	16
1.1.2.1 KAJ JE STRES?	16
1.1.2.2 FAZE STRESA.....	16
1.1.2.3 POSLEDICE STRESA – TEŽAVE IN BOLEZNI.....	17
1.1.2.4 ODPRAVLJANJE STRESA.....	18
1.1.3 OBRAMBA PRED STRAHOVI, ANKSIOZNOSTJO IN STRESOM.....	19
1.2 SAMOPODOBA	20
1.2.1 PSIHOLOŠKA TERMINOLOGIJA, POVEZANA S SAMOPODOBO	20
1.2.1.1 OPREDELITVE SAMOPODOBE IZ PRETEKLOSTI.....	20
1.2.1.1.1 W. JAMES.....	20
1.2.1.1.2 C.H. COOLEY IN G.H. MEAD.....	21
1.2.1.1.3 S. FREUD.....	22
1.2.1.1.4 DRUGI PSIHOLOGI O SEBSTVU OZIROMA SAMOPODOBNI.....	22
1.2.1.2 SODOBNE OPREDELITVE SAMOPODOBE	22
1.2.1.2.1 SEBSTVO IN JAZ	22
1.2.1.2.2 SAMOPODOBA KOT SELF-CONCEPT ALI SELF-IMAGE.....	23
1.2.1.2.3 SAMOPODOBA IN IDENTITETA	23
1.2.2 RAZVOJNI VIDIKI SAMOPODOBE.....	23
1.2.2.1 RAZVOJ SAMOPODOBE Z VIDIKA OTROŠKE PSIHOLOGIJE.....	23
1.2.2.1.1 STANJE IMPULZIVNOSTI.....	24
1.2.2.1.2 FIZIOLOŠKA IN PSIHOAFEKTIVNA SIMBIOZA.....	24
1.2.2.1.3 MENJAVA VLOG.....	24
1.2.2.1.4 SAMOZAVEDANJE	24
1.2.2.2 PSIHODINAMIČNE TEORIJE RAZVOJA SAMOPODOBE	25
1.2.2.2.1 PSIHOANALITIČNE RAZVOJNE TEORIJE	25
1.2.2.2.2 »PROSPEKTIVNA« PSIHOANALITIČNA RAZVOJNA PSIHOLOGIJA	25
1.2.2.3 NOVEJŠE RAZVOJNO PSIHOLOŠKE RAZISKAVE O SAMOPODOBNI.....	25
1.2.2.3.1 ZGODNJE OTROŠTVO	25
1.2.2.3.2 PREDŠOLSKO IN ZAČETNO ŠOLSKO OBDOBJE.....	26
1.2.2.3.3 PSIHOSOCIALNI PREGLED NA RAZVOJ SAMOPODOBE V MLADOSTNIŠTVU	26
1.2.2.3.3.1 Mladostništvo.....	26
1.2.2.3.3.2 Oblikovanje samopodobe v mladostništvu	26
1.2.2.3.3.3 Identitetna kriza.....	26
1.2.2.3.3.4 Identitetni položaji	26
1.2.3 STRUKTURNI VIDIKI SAMOPODOBE.....	27
1.2.3.1 SAMOPODOBA Z VIDIKA PIERSOVE IN HARRISOVE LESTVICE	27
1.2.3.2 OFFERJEV MODEL SAMOPODOBE.....	27
1.2.3.3 SHAVELSONOV IN BOLUSOV MODEL SAMOPODOBE.....	28
1.2.4 KOGNITIVNI VIDIKI SAMOPODOBE	28

1.2.4.1	SAMOPODOBA V KOGNITIVNI PSIHLOGIJI	29
1.2.4.2	SAMOPODOBA IN KOGNITIVNA SPOLNA SHEMA	29
1.2.4.3	KOGNITIVNI VIDIKI SAMOPODOBE V MLADOSTNIŠTVU	29
1.2.5	VREDNOSTNI VIDIKI SAMOPODOBE	30
1.2.5.1	OPREDELITEV SAMOSPOŠTOVANJA	30
1.2.5.2	STRUKTURA SAMOSPOŠTOVANJA	30
1.2.5.3	KORELATI SAMOSPOŠTOVANJA	30
1.2.6	SOCIALNI VIDIKI SAMOPODOBE	31
1.2.6.1	SIMBOLIČNI INTERAKCIONIZEM IN SAMOPODOBA	31
1.2.6.2	SAMOURESNIČUJOČE SE PREROKBE	31
1.2.6.3	SAMOPODOBA V RAZLIČNIH KULTURAH IN NARODIH	32
1.2.7	PRISTOPI ZA SPODBUJANJE RAZVOJA STABILNE SAMOPODOBE	32
1.2.8	PRISTOPI ZA SPODBUJANJE RAZVOJA POZITIVNE SAMOPODOBE V ŠOLI	32
1.2.9	SPODBUJANJE ČUSTVENEGA IN DUŠEVNEGA ZDRAVJA	33
1.2.10	SAMOPODOBA V ŠPORTU	33
1.3	ČUSTVENA INTELIGENTNOST	35
1.3.1	OBLIKE POJMOVANJA ČUSTVENE INTELIGENTNOSTI	35
1.3.1.1	LAIČNO IN ZNANSTVENO POIMENOVANJE ČUSTVENE INTELIGENTNOSTI	35
1.3.2	RAZMEJITEV POJMOV INTELIGENTNOSTI IN ČUSTVENE INTELIGENTNOSTI	36
1.3.2.1	KAJ JE INTELIGENTNOST?	36
1.3.2.2	KLASIČNE TEORIJE INTELIGENTNOSTI, KI UPOŠTEVAJO »NEINTELEKTIVNE FAKTORJE«	37
1.3.2.2.1	GARDNERJEVA TEORIJA MNOGOTERIH INTELIGENTNOSTI	37
1.3.2.2.2	STERNBERGOVA TRIARHIČNA TEORIJA INTELIGENTNOSTI	37
1.3.2.3	RAZLIKA MED INTELIGENTNOSTJO IN ČUSTVI	38
1.3.3	KAJ JE EMOCIONALNA INTELIGENTNOST?	38
1.3.4	ČUSTVENA INTELIGENTNOST KOT SPOSOBNOST	39
1.3.4.1	KRITERIJI ZA OPREDELITEV POTEZE KOT SPOSOBNOSTI	39
1.3.4.2	MAYER IN SALOVEY-JEV MODEL ČUSTVENE INTELIGENTNOSTI	39
1.3.5	ČUSTVENA INTELIGENTNOST KOT OSEBNA ZNAČILNOST	41
1.3.5.1	GOLEMANOV MODEL EMOCIONALNE INTELIGENTNOSTI	41
1.3.5.1.1	KRITIKA GOLEMANOVEGA MODELA	42
1.3.5.2	DRUGI MODELI EMOCIONALNE INTELIGENTNOSTI	42
1.3.6	IZBOLJŠEVANJE ČUSTVENE INTELIGENTNOSTI	43
1.3.6.1	IZVOR EMOCIONALNE INTELIGENTNOSTI	43
1.3.6.2	RAZVIJANJE ČUSTVENE INTELIGENTNOSTI	44
1.3.6.2.1	PROGRAMI RAZVIJANJA ČUSTVENE INTELIGENTNOSTI	44
1.3.7	ČUSTVENA INTELIGENTNOST V RAZISKAVAH	45
1.4	HIP HOP	46
1.4.1	ZGODOVINA HIP-HOPa	46
1.4.1.1	STARA ZGODOVINA	46
1.4.1.2	ZGODOVINA MODERNEGA ČASA	46
1.4.1.3	FILOZOFIJA	47
1.4.2	HIP HOP KOT PLES	47
1.4.3	HIP-HOP GLASBA	48
1.4.4	OBLAČILA	49
1.4.5	UMETNOST V HIP HOP-U	50
1.4.6	HIP HOP V SLOVENIJI	50
1.4.6.1	RAP GLASBA	51
1.4.6.2	B-BOYING	51
1.4.6.3	MC-ING	52
1.4.6.4	GRAFITI	53

1.4.6.5	MEDIJI IN FILM	53
1.4.7	PLESALCI IN KOREOGRAFI PO SVETU.....	53
1.4.8	SLOVENSKI PLESALCI IN KOREOGRAFI	56
1.5	NAMEN, CILJI IN HIPOTEZE RAZISKAVE	58
2	METODE DELA	60
2.1	PREIZKUŠANCI.....	60
2.2	PRIPOMOČKI	60
2.3	POSTOPEK.....	62
3	REZULTATI.....	63
3.1	RAZLIKE V PSIHOLOŠKIH TESTIH MED BOLJ USPEŠNIMI IN MANJ USPEŠNIMI PLESALCI HIP HOP-A	63
3.1.1	RAZLIKE V ANKSIOZNOSTI MED BOLJ USPEŠNIMI IN MANJ USPEŠNIMI PLESALCI HIP HOP-A.....	64
3.1.2	RAZLIKE V SAMOPODOBI MED BOLJ USPEŠNIMI IN MANJ USPEŠNIMI PLESALCI HIP HOP-A.....	65
3.1.3	RAZLIKE V ČUSTVENI INTELIGENTNOSTI MED BOLJ USPEŠNIMI IN MANJ USPEŠNIMI PLESALCI HIP HOP-A.....	67
3.2	RAZLIKE V PSIHOLOŠKIH TESTIH MED PLESALCI HIP HOP-A, KI SO MLAJŠI IN STAREJŠI OD 18 LET.....	68
3.2.1	RAZLIKE V ANKSIOZNOSTI MED PLESALCI HIP HOP-A, KI SO MLAJŠI IN STAREJŠI OD 18 LET	68
3.2.2	RAZLIKE V SAMOPODOBI MED PLESALCI HIP HOP-A, KI SO MLAJŠI IN STAREJŠI OD 18 LET	69
3.2.3	RAZLIKE V ČUSTVENI INTELIGENTNOSTI MED PLESALCI HIP HOP-A, KI SO MLAJŠI IN STAREJŠI OD 18 LET.....	71
3.3	RAZLIKE V PSIHOLOŠKIH TESTIH MED PLESALCI IN PLESALKAMI HIP HOP-A	72
3.3.1	RAZLIKE V ANKSIOZNOSTI MED PLESALCI IN PLESALKAMI HIP HOP-A ..	72
3.3.2	RAZLIKE V SAMOPODOBI MED PLESALCI IN PLESALKAMI HIP HOP-A	73
3.3.3	RAZLIKE V ČUSTVENI INTELIGENTNOSTI MED PLESALCI IN PLESALKAMI HIP HOP-A	75
4	RAZPRAVA	76
5	SKLEP	79
6	VIRI	81

1 UVOD

1.1 ANKSIOZNOST IN STRES

1.1.1 ANKSIOZNOST

Anksioznost je precej zapleten pojav, katerega definicije, izvori in pogoji nastanka še vedno temeljijo na nesoglasjih različnih avtorjev. Nemalokrat se je zgodilo, da so zamenjevali termina stres in anksioznost. Anksioznost so definirali kot dražljaj, odgovor, nagon ali potezo. Definicija Lewis-a pa se glasi, da je anksioznost emocionalno stanje, ki ga posameznik doživlja kot bojazen, spremljajo pa jo lahko določene motnje telesnega funkcioniranja (Tušak in Tušak, 2001).

1.1.1.1 ANKSIOZNOST KOT STANJE IN POTEZA

Izraz anksioznost se uporablja v dveh pomenih: kot **anksiozno stanje** in **osebnostna poteza**. Za **anksiozno stanje** je značilno začasno povečanje ravni vzburjenja, pri katerem prevladuje simpatik. V zmerni obliki predstavlja normalno reakcijo na stres, pri čemer se mobilizira energija optimizma. Subjektivno pa anksiozno stanje spremlja emocionalno doživljanje, ki je neprijetno (občutek napetosti), ki se mu ponavadi pridružuje zaskrbljenost. Kljub temu, da se avtorji razlikujejo med seboj tudi v tem pogledu, pa se izraz anksioznost navadno uporablja takrat, ko vzrok posameznikove napetosti ni dostopen zavedanju. Če je situacija znana, ponavadi govorimo o strahu. Povečano vzburjenje pa ima prilagoditveno funkcijo le do takrat, dokler ne doseže premočne jakosti. Ob premočnem vzburjenju nastopi dezintegracija vedenja ali pa popolna blokada, ki pa je patološki pojav (Lamovec, 1988).

Anksioznost kot **osebnostna poteza** pa je nagnjenost k anksioznemu reagiranju v velikem številu situacij. Tudi pri tisti oseba, ki ima visoko razvito osebnostno potezo anksioznosti, še ne pomeni da bo ta stalno prisotna. Povečana je le pogostost in intenzivnost tovrstnega reagiranja. V patoloških primerih (to so skrajni primeri) nastanejo funkcionalne spremembe v fizioloških procesih, ki povzročijo, da se adaptacija nivoja vzburjenja poruši. Ponavljajoči se dražljaji, ki vzbujajo anksioznost, privedejo do habitualno povečane ravni vzburjenja. Tudi potem, ko ti dražljaji prenehajo delovati, pretirano vzburjenje še traja, s tem pa se ruši vegetativno ravnovesje, zato je reakcija organizma na zunanji dražljaj neustrezna (Lamovec, 1988).

1.1.1.2 KARAKTERISTIKE ANKSIOZNOSTI

Strah se pogosto pojavi, ker zaznamo nevarnost, ki jo prinaša objektivna zunanja reakcija. Če trener od svojega športnika zahteva neko gibanje, športnik pa to zazna kot strah oziroma nezmožnost opravljanja tega gibanja, se športnik namesto na gibanje, osredotoči na strah, da ne bi prišlo do poškodbe, kar pa nanj negativno vpliva.

Shubert (1981, v Tušak in Tušak, 2003) navaja najbolj verjetne razloge za razvoj strahu v športu:

- Športnik se spominja lastne negativne izkušnje,
- Športnik je prepričan, da so trenerjeve zahteve in zahteve tekmovanj ter javnosti večje od njegovih sposobnosti,
- Posledica navodil: "Pazi, da se ne poškoduješ! Pazi, da ne padeš, itd."

1.1.1.3 VRSTE ANKSIOZNOSTI

Anksioznost naj bi po mnenju Libert-a in Morris-a vključevala kognitivno in čustveno komponento. Kognitivna komponenta so skrbi in zaskrbljenost, čustvena pa vzburjenje in emocionalni stres (Martens in sod., 1990, v Tušak in Faganel, 2004).

Kognitivna anksioznost je mentalna oziroma doživljajska komponenta anksioznosti, ki jo sproža negativno pričakovanje uspeha, negativno samovrednotenje, slaba izpolnitev oziroma nedoseganje zastavljenih ciljev. Na tekmovanju je tako športnik pesimistično pričakuje svoj nastop.

Somatsko anksioznost pa povzroči stopnja fiziološkega stresa, ki se sproži neposredno iz avtonomnega vzburjenja (Martens in sod., 1990, v Tušak in Faganel, 2004). Lahko jo prepoznamo po hitrejšem bitju srca, plitkem dihanju, potenju rok, napetih mišicah, zvijanju v trebuhu in suhih ustih.

Kognitivna anksioznost predstavlja samo mentalno komponento, ki jo povzročijo negativna pričakovanja o neuspehu, negativna samoocena o neuspehu in premiki pozornosti. Prepoznamo jo kot negativni samogovor, skrb, motnje pozornosti in neprijetne vizualizacije. Somatska komponenta pa je direktno povezana z avtonomnim živčnim sistemom. Prepozna se pa po hitrem bitju srca, zadihanosti, tresočih rokah, težavah z želodcem, napetih mišicah itd. (Tušak, Misja in Vičič, 2003).

Raziskave Morris-a, Davis-a in Hitchings-a kažejo, da sta kognitivna in somatska anksioznost v stresnih situacijah povezani in medsebojno odvisni. Vzroki povezav pa so, da stresna situacija učinkuje na posameznika s kognitivnim in somatskim vzburjenjem (Martens in sod., 1990, v Tušek in Faganel, 2004).

Drugače pa kažejo raziskave glede povezanosti kognitivne (razumske in doživljajske) anksioznosti z uspešnostjo, saj naj bi bila zveza negativno linearna (Trampuž, 2003, v Tušak in Faganel, 2004). To pa pomeni, da manjša kot je kognitivna anksioznost, boljši je rezultat. To nam kaže pomembnost mentalne komponente v športu, saj iz tega lahko sklepamo, da mišice in tehnika za zmago niso več tako bistvene oziroma so celo nepomembne, ampak je pomembno predvsem to, da so športniki 100 odstotno prepričani v sebe in svoje sposobnosti. Potrebno se je osvoboditi vseh blokad in stereotipov, da je nekaj nemogoče, saj v športu ponavadi zmagujejo tisti, ki najmanj dvomijo vase in v svojo superiornost. Ker moč misli igra tu ključno vlogo, bi morali športniki in trenerji temu posvečati večjo pozornost. S treningom se ne pridobiva le večjih mišic, ampak tudi verjetje in prepričanje - samozavest (Tušak in Faganel, 2004).

1.1.1.4 VPLIV ANKSIOZNOSTI NA ŠPORTNIKA

Anksioznost vpliva na človeka in prav tako tudi na športnika. Vpliv se kaže predvsem na njegovih mišicah in napetosti v njih (tonus se poveča). Zaradi te napetosti pa se poveča količina napak, ko športnik izvaja motorične gibe in spretnosti. Pogosto pa se anksioznost kaže še v porušenem ritmu dihanja, spremenjenem srčnem utripu, topi bolečini v prsih, prebavnih motnjah itd. (Tušak in Tušak, 2003).

1.1.1.5 VZROKI POJAVA STRAHU IN ANKSIOZNOSTI PRI ŠPORTNIKU

Anksioznost pred tveganji in nastopi nekako otežuje doseg postavljenih ciljev, saj športnik neobičajnih in spremenljivih pogojev ne more preprosto ignorirati. Tako nastopi občutek tveganja in negotovosti, ki na tekmovalni nastop vplivajo negativno.

Tušak in Tušak (2003) pravita, da so napogostejši vzroki za strah pri športnikih, naslednji:

1. **Strah pred porazom:** logično se nam zdi, da je športnika strah pred porazom, saj ta zmanjšuje samopodobo in samozaupanje. Športnikov je ob porazu strah tudi, kaj bodo na to rekli starši, trener, navijači in javnost. Če športnik doživi poraz lahko to pomeni tudi zamenjavo trenerja, prenehanje podpore in z njim izguba nekaterih ugodnosti.
2. **Strah pred zmago:** precej manj logično pa se zdi, da je tudi zmaga stresna situacija, a z zmago si športnik naenkrat spremeni položaj in s tem postane cilj športnikovih napadov. Tako je na eni strani vanj usmerjena množica tekmovalcev, ki ga želijo premagati, na drugi strani pa so tu navijači in javnost, ki pričakujejo nove uspehe in zmage. Vse to pa je za športnika velik psihični pritisk.
3. **Strah pred trenerjevo zavrnitvijo:** v kolikšni meri se športnik boji trenerjeve zavrnitve je precej odvisno, kako se trener vede do svojih varovancev. Mnogi uspešni športniki s trenerjem razvijejo intenziven medsebojni odnos. Tak odnos z zahtevami po maksimalnem trudu je lahko za športnika vir dodatne motivacije, ki mu omogoča doseg vedno boljših rezultatov. Do problema pa lahko pride, če ta odnos športnika preveč obremenjuje in mu tako vzbudi negativne občutke strahu pred zavrnitvijo.
4. **Strah pred agresivnostjo:** ta strah je usmerjen na poškodbe nasprotnika na treningu ali tekmovanju. Gre predvsem za primere iz boksa in pa ekipnih športov. Tako se boksar boji, da bo poškodoval svojega nasprotnika in hokejist, da bo kaj hudega storil nasprotnikovemu vratarju. Obstaja pa tudi strah, da bo nasprotnik agresiven do njega, zato se ga bo izogibal in tako negativno vplival na izid tekme.
5. **Strah pred bolečino:** pojav te je značilen predvsem pri vzdržljivostnih športih in športih, kjer prihaja do medsebojnega stika. Vsak posameznik ima različno visok bolečinski prag, zato bolečino vsak zaznava drugače. Toleranca na bolečino je tako subjektivno pogojena, zato je strah pred bolečino precej različno izražen.

1.1.1.6 ANKSIOZNOST V ŠPORTU

Do anksioznosti, torej neprijetnih občutkov, nelagodja, napadov bojazni in tesnob, najpogosteje prihaja pred samim tekmovanjem. Ti občutki so velikokrat spremljevalec vrhunskih športnikov. Na različne športnike, na različnih tekmovanjih pa delujejo različno, raztezajo se od blagih neprijetnih občutkov nemoči do popolne paraliziranosti pred tekmo.

Anksioznost moramo ločiti od vznburjenja, strahu in stresa, saj je ta ogrožujoča, medtem ko vsaka druga močna situacija povzroči vznburjenje. Anksioznost se loči od strahu po tem, da ni vezana na določen objekt oziroma je faza med nedefiniranim vznburjenjem in strahom.

Da pa bi razumeli predtekmovalno anksioznost, pa si je prej potrebno ogledati kaj športniku pomeni tekmovanje. Za športnika je tekmovanje konkreten cilj, ki povzroča motivacijo, kjer se športnik sooči z množico ovir na poti do cilja. Uspeh na tekmi mu, za razliko od poraza, prinaša vrsto pozitivnih ugodnosti in tudi strahove. Tako tekmovanje deluje na športnika kot zelo močan stresor (Tušak in Faganel, 2004).

Anksioznost predstavlja negativne občutke, lahko rahlo neprijetne ali grozne. Ti občutki lahko športnika pred nastopom čisto paralizirajo, tako da na tekmovanju ni sposoben izvesti ničesar. Že dolgo nazaj je bilo ugotovljeno, da anksioznost negativno vpliva na izvedbo katere koli naloge.

V športu je najbolje, da premagujemo te stresne situacije in se soočimo z njimi, saj pri tem soočenje z nasprotnikom poeni boj za obstanek (Tušak in Tušak, 2001). Zmaga je zelo pomembna (vsaj v vrhunskem športu), saj poraz lahko pomeni izgubo možnosti za preživetje. Ker se v športu pričakuje in zahteva čim večja usmerjenost v cilj (v zmago), pri čemer je treba nasprotnika premagati, ni prostopa za sočustvovanje (prijaznost, nesebičnost, empatičnost). Raziskave kažejo, da so športnice bolj čustveno nestabilne kot športniki, zato so tudi bolj občutljive na stres in napetosti na tekmovanju.

Kombinacija poteze anksioznosti in vpliv različnih stresorjev na športnika, so vzrok za nastanek predtekmovalne anksioznosti-predtekmovalne treme, ki je opazna na spremembah v fiziološkem, doživljajskem in vedenjskem nivoju (Endler in Edwards, 1982, v Tušak in Tušak, 2001). Predtekmovalna anksioznost se najbolj kaže skozi slabši nastop v primerjavi z rezultati na treningih.

Tušak in Tušak (1995) delita tekmovalni proces na tri faze:

- **Predtekmovalna faza** (predtekmovalno stanje)
- **Tekmovalna faza** (tekmovalno stanje)
- **Predelovalna faza** (potekmovalno stanje)

Že 25 let prej pa sta Vanek in Carrty (1970, v Tušak in Tušak, 1995) prikazovala napetosti znotraj procesa anksioznosti:

- **Dolgoročna napetost:** v trenutku, ko je posameznik seznanjen s posamezno tekmo, za izbor v reprezentanco ali datum tekmovanja.
- **Predtekmovalna napetost:** traja krajši čas in se ponavadi pojavi dan pred odločilno tekmo. Pojavi se previsok nivo aktivacije, nespečnost, športnik razmišlja samo še o

svojem nastopu. Nivo aktivacije znižujemo z različnimi relaksacijskimi metodami in tehnikami in poskušamo športnikove misli zaposliti z drugimi aktivnostmi.

- **Neposredna tekmovalna napetost:** ta se pojavi tik pred zdajci (ponavadi pred vstopom na igrišče ali v areno). Ta športniku povzroči stresno situacijo in napetost.
- **Medtekmovalna napetost:** napetost, ki je zelo odvisna od poteka tekme. Precejšnje spremembe med samo tekmo, kar pomeni veliko razliko v občutenju, če ekipa zmaguje ali izgublja. Bolj negotov kot je rezultat, višja je napetost. Negotovost rezultata v nekaterih situacijah napetost močno poveča, spet pri drugih pa močno zmanjša in s tem preidejo v stanje apatije.
- **Potekovalna napetost:** se pojavi takoj po tekmovanju, in se navadno kaže v agresivnem vedenju, depresivnosti ali evforičnem vedenju (pomemben izid tekme in osebnost posameznika). Za vsakega posameznika in ekipe je obvladanje te napetosti ključnega pomena. Prav zaradi možnosti pojava le-te, trenerji nastop podrobno analizirajo, ovrednotijo vse dobre in slabe poteze na tekmi ter s tem odločilno vplivajo na nadaljni potek treningov in tekmovanj.

Anksioznost je psihofiziološko dogajanje. Lahko si jo ogledamo s treh različnih vidikov (Tancig, 1987):

- **Fiziološki nivo:** anksioznost se v mišičnem sistemu odraža v povečani napetosti mišic in povzroča simptome kot so: bolečine v mišicah, krči itd. (posameznik je zato videti napet). Poveča se delovanje žlez znojnic, zato se pojavlja hladen pot, na dlaneh in čelu. Poveča se raven kortikalnega vzburjenja: za kardiovaskularni sistem je značilna tahikardija (povečana hitrost in jakost utripa), za respiratorni sistem kratko in plitko dihanje (čas vdih prevladuje nad izdihom). Pojavljajo se motnje v prebavnem sistemu, zmanjša se izločanje žlez (suha usta), pojavi se težnja po bruhanju in prebavne motnje. Appetit se izgubi. Simpatici del avtonomnega živčnega sistema prevladuje, čeprav se zaradi mišičnih kontrakcij na posameznih delih telesa lahko pojavijo tudi nasprotni reakcije.
- **Doživljajski (psihološki) nivo:** anksioznost na tem nivoju spremljajo občutja nedoločenega strahu, tesnobe in ogroženosti. Aktivacijska teorija pravi, da emocije nastanejo kot interakcija fiziološkega vzburjenja in percepcije ter poimenovanja tega vzburjenja. Telesni občutki predstavljajo informacijo, ki jo skuša posameznik razumeti in poimenovati. Poimenovanje delno temelji na percepciji fiziološkega vzburjenja delno pa na situacijskih znakih. Zavedanje fiziološkega vzburjenja je osnova, na kateri s pomočjo kognitivnih znakov, ki izvirajo iz situacije, nastajajo specifične emocije. Vsaka emocija je rezultat povečanega fiziološkega vzburjenja in ustreznih perceptivno-kognitivnih znakov.
- **Vedenjski nivo:** Obnašanje opazujemo preko indikacije stanja anksioznosti skozi motorični (izrazi obraza, drža, kretnje) in verbalni kanal (kvaliteta verbalne komunikacije) ter skozi kvaliteto socialnega obnašanja v skupinski dinamiki, ki se oblikuje v situaciji predtekmovanja.

Našteti strahovi na športnika vplivajo nezavedno, so pa prisotni in tako posredno ali neposredno vplivajo na izvedbo nastopa.

1.1.1.7 VPLIV ANKSIOZNOSTI NA ŠPORTNE DOSEŽKE

Cox (1994) omenja več različnih raziskav, na podlagi katerih so znanstveniki prišli do dveh teorij, ki razlagata odnos med aktivacijo organizma in učinkovitostjo izvedbe tekmovalnega nastopa. Ena teorija se imenuje **drive theory** (Hull-ova teorija) in druga, **teorija narobe obrnjenega U-ja** (Yerkes – Dods-ov zakon). Ti dve teoriji je nujno potrebno poznati, če želimo razumeti vpliv anksioznosti na motorične sposobnosti, ki so ključnega pomena za uspešnost na tekmovanju (Cox, 1994):

- **Drive theory (Hull-ova teorija):** športni dosežki so odvisni od navad (hierarhično zaporedje pravih in nepravilnih odgovorov) in dinamičnosti notranjih pogojev ter aktivacije organizma (naraščanje aktivacije povzroča povečanje verjetnosti ponavljanja dinamičnega odgovora). Ko se motorike učimo, so dominantni odgovori ponavadi nepravilni, kasneje pa dominirajo pravilni odgovori. Če aktivacijo večamo v zgodnjih fazah vadbe, s tem poslabšamo učinkovitost aktivnosti, kasneje pa je ta dobrodošla, saj z njo pospešujemo dosežke. Ko prevladuje pravilen odgovor, so športni dosežki in aktivacija v pozitivnem linearnem odnosu. Ko pa prevladuje nepravilen odgovor, pa dosežek na tekmovanju in aktivacija nista v negativnem linearnem odnosu, ampak bo zavirana hitrost pridobivanja spretnosti.
- **Teorija narobe obrnjenega U-ja (Yerkes – Dods-ov zakon):** nemonoton in nelinearen odnos med aktivacijo in športnim dosežkom. Ta zakon pravi, da z večanjem aktivacije dosežki naraščajo do neke optimalne točke, potem pa ta dosežke le še slabša.

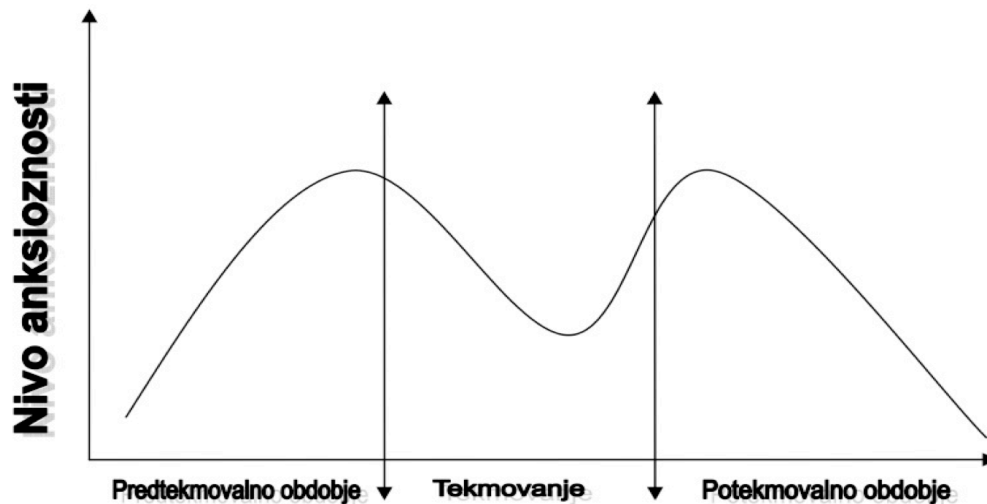
Hull-ova teorija ni empirično potrjena, medtem ko ima Yerkes – Dods-ov zakon empirično vrednost.

Novejše raziskave nam kažejo, da raven stanja anksioznosti, ki jo oseba občuti, ni odvisna le od poteze anksioznosti značilne za posameznika, ampak od pomembnosti situacije za posameznika in pa neodločenostjo izida situacije. Večji pomen kot ga bo imela določena situacija, višjo raven anksioznosti bo športnik razvil. Raven stanja anksioznosti se povečuje tudi z naraščanjem neodločenosti izida (Tancig, 1987).

Prenizka ali previsoka stopnja aktivacije povzroča nizko učinkovitost aktivnosti, medtem ko doseganje optimalnih rezultatov omogoča srednja stopnja aktivacije (Ferk, 2008).

1.1.1.8 ČASOVNE DIMENZIJE ANKSIOZNOSTI

Določene zakonitosti (*Slika 1*) v pojavljanju predtekmovalne anksioznosti (Cratty, 1983): Ko se tekmovanje približuje, se navadno nivo športnikove anksioznosti zvišuje, saj je to močan stresen dogodek. Na samem tekmovanju se nivo anksioznosti zniža, po tekmovanju se navadno začasno zviša in nato počasi upada. Mnogi športniki pravijo, da se anksioznost pojavi že nekaj dni pred tekmovanjem, in narašča vse do tekmovanja, tik pred štartom pa doseže višek. S pričetkom tekmovanja pa se večina športnikov treme popolnoma znebi.



Slika 1: Časovne dimenzije anksioznosti (Cratty, 1983)

1.1.2 STRES

1.1.2.1 KAJ JE STRES?

Beseda stres izhaja iz angleščine (ang. stress) in pomeni pritisk, obremenitev ali napetost. Stres je odziv mehanizma na stresogeni dejavnik. Raziskovalci so stres obravnavali tako kot odvisno kot neodvisno spremenljivko. Stres kot neodvisna spremenljivka: moteč dejavnik v okolju in stres kot posledica posameznikove reakcije na moteče okolje (Kajtna in Tušak, 2005).

1.1.2.2 FAZE STRESA

Selye je avtor, ki se je s stresom največ ukvarjal in ga definiriral kot “nespecifični odgovor telesa na kakršnokoli zahtevo”. Ta sindrom lahko sproži vse, kar lahko prizadene telo (mraz, vročina, mehanske poškodbe ali prevelik telesni napor). Izvor, rezultat telesa in razuma je odgovor, ki se kaže v treh medsebojno povezanih fazah (Youngs, 2001):

- **Alarmna faza:** sporoči telesu, da je podvrženo stresni reakciji. To imenujemo boj oziroma beg odgovor, kar pomeni, da mora telo ukrepati in k temu mu pomaga serija sprememb v telesu. Alarmne reakcije, ki jih lahko povzroči avtonomni živčni sistem: “živčen trebuh”, lovljenje sape, hitro bitje srca, potenje, trd vrat in bolečine v mišicah, hitro strjevanje krvi in hitrost, budnost ter moč. Stres se v tem primeru kaže na tri načine: fizični, psihični in vedenjski.
- **Odpor/prilagoditev:** zaznavanje stresorja (naš odziv), t.i. “splošni adaptacijski sindrom” (Youngs, 2001). Telo se skoraj takoj in v direktni povezavi z zunanjo grožnjo povrne v stanje biokemične uravnovešenosti (homeostazo). V osnovi ta odpor

obrne biokemične procese prejšnje faze, tako da se telo poskuša pomiriti z zmanjšanjem krvnega pritiska, znižanjem srčnega utripa, uravnavo dihanja in telesne temperature. V mnogih pogledih je ta faza ključna (če je stresor izginil ali bil premagan). Kadar se izpostavljenost stresorjem nadaljuje, bo telo začelo s prilagoditvami. Tako se nekatere telesne reakcije ustalijo. V tem primeru mišice ostanejo napete še določen čas po stresorju. Za tak odpor pa je potrebno veliko energije, zato se lahko izčrpajo zaloge mineralov in vitaminov, ki so nam potrebni za normalno funkcioniranje.

- **Izčrpanost/izgorelost:** če se stanje stresa nadaljuje, telo preide v fazo izčrpanosti, saj se izčrpajo tudi adaptacijski mehanizmi. Strokovnjaki, ki se ukvarjajo s stresom, so prepričani, da se izčrpanost pojavi takrat, ko je telo podvrženo stanju intenzivnega stresa šest do osem tednov (Youngs, 2001). Pod vplivom podaljšanega stresa se telo utruji in izgubi svojo prožnost in odbojnost, ki je potrebna za obvladovanje situacij. To biokemično izčrpanost pogosto imenujemo "izgorelost". Če se ta stresor še naprej pojavlja, se pojavi tudi dovzetnost za prehlade, gripe itd. Sposobnost zoperstaviti se stresu pa je zmanjšana. Dlje kot traja napetost, večja je škoda telesa.

Do sedaj je bil opisan bolj negativen vpliv stresa. Tu gre predvsem za vplive škodljivega, **distresa**. Poznamo pa tudi pozitivni stres (imaja pozitiven vpliv), **eustres**. V primeru eustresa se pojavljajo evforičnost, zanesenost, vznemirjenost in močna motiviranost, razumevanje, občutek zadovoljstva in sreče, prijaznost, ljubeznivost itd. (Kajtna, 2005).

1.1.2.3 POSLEDICE STRESA – TEŽAVE IN BOLEZNI

Prve in najpogostejše bolezni, so bolezni srca in ožilja (Gregson in Looker, 1993). Posredno jih povzroča povečana stopnja adrenalina, ki se sprosti med stresno reakcijo in povzroča zoženje žil, povečanje krvnega pritiska, pospeši bitje srca, povzroča nastajanje strdkov, periferno vazokonstrikcijo. Pri hujših oblikah lahko pride do hitrejšega staranja, angine pektoris, srčnega infarkta in posledično tudi smrti (Newhouse, 2000).

Značilne posledice stresa so tudi: porušenje in oslabitev imunskega sistema (dostopnost za gripe in prehlade, revmatoidni artritis, alergije, astma, rak), težave v prebavnem sistemu (bruhanje, driska, prebavne motnje in čir na želodcu), izguba telesne teže (nespečnost, hiperaktivnost, tresavica, spolne težave itd.), neprevilnosti v menstrualnem ciklu (tudi manjša plodnost), sladkorna bolezen, dolgotrajna napetost mišic, paradontoza, lahko se poslabša naše vedenje (začnemo kaditi, piti alkohol, uživati droge itd.).

Bolezni pa niso le fizične narave, ampak imajo tudi negativne psihične posledice, kot so: dolgotrajne depresije, anksioznost, povečana trema, plahost, poveča se intenzivnost in število fobij, poveča se agresivnost, več težav s spanjem, lahko tudi pojav samomorilnosti. Zaradi težav s samim seboj v tem obdobju, pa pride tudi do umika iz družbe (Kajtna, 2005).

1.1.2.4 ODPRAVLJANJE STRESA

S poznavanjem delovanja in vplivanja stresa, se poizkušamo le-temu izogniti na več načinov (Kajtna, 2005):

- **Sprememba življenjskega sloga:** najpogosteje se tu omenja spreminjanje prehrane in telesne aktivnosti. Pri prehrani gre predvsem za zmanjšanje količine sladkarij; vključevanje sadja, oreščkov, zelenjave, kalčkov, morskih rib itd.; izključevanje industrijsko pridelane hrane itd. Cilj je vnesti čimveč vlaknin in čim manj maščob. Med stresom pa je pomembno uživanje vitamina B, vitamina C in magnezija. Pri dolgotrajnem stresu pa naj bi uživali veliko hrane, bogate z beljakovinami.

Potrebno se je izogibati soli (poviša krvni pritisk in s tem večja možnost za obolenja srca in ožilja), sladkorju (redi in škoduje nadledvičnim žlezam), alkoholu (povišanje telesne teže, zmanjšuje obrambno sposobnost pred stresom, povzroča cirozo jeter in raka) in prevelikih količin kofeina (zvišuje krvni pritisk, pospeši srčni utrip, povzroča simptome stresa, glavobole in migrene).

Nekateri raziskovalci stresa priporočajo razne poste in diete, najbolj pomembno pa je vzdrževanje zaželjene telesne teže, pri čemer naj veliko pripomore tudi telesna aktivnost, poleg zdravega načina prehranjevanja. Redna telesna vadba znižuje srčni utrip v mirovanju, preprečuje prezgodnje staranje, propadanje mišic, uravnava neravnovesje mehanizma (krvni sladkor, maščobe in holesterol), krepi imunski sistem, izboljša intelektualno delovanje in poveča pozitivna čustva. Z vsem tem pa telesna dejavnost posredno vpliva na našo samopodobo in zunanji videz.

- **Spreminjanje razmišljanja in odnosa do življenja:** grški filozof Epiktet je bil mnenja, da nas ne prizadanejo stvari, ki se zgodijo, ampak mnenje, ki si ga zaradi njih ustvarimo. Zato je pozitivno mišljenje vsekakor dejavnik, ki v veliki meri vpliva na naše počutje. Iz tega lahko sklepamo, da tisti, ki stvari večkrat vidijo brezizhodne, doživljajo več stresa. Pri tem lahko pomaga tehnika ustavljanja negativnih misli:
 - **identifikacija** negativnega notranjega dialoga (s preišljevanjem, s predstavljanjem in z zapisovanjem)
 - **ustavljanje** negativnih misli (npr. stop, poiščemo neko ključno besedo s katero zaustavimo negativno razmišljanje, ustavljanje negativnih misli vadimo v predstavah in nato prenašamo v resnične situacije)
 - **spreminjanje** negativnih misli v pozitivne (težko mi je itd. -> spremenimo v: izziv mi je itd.)

Poleg samega negativnega razmišljanja, lahko na stres vplivajo tudi pomanjkanje ljubezni, razumevanja in spoštovanja bližnjih. Mnogi pa so prepričani, da pomaga pri sproščanju smeh in humor.

- **Uporaba sprostitvenih tehnik in drugih oblik sproščanja:**
 - **Sproščanje:** je dejavnost, pri kateri se vključi delovanje parasimpatičnega živčevja, delovanje simpatika pa je pri samem sproščanju manjše. Srčni utip in dihanje se upočasnita, žile se razširijo, pojavi se občutek toplote, zmanjša se potenje, poveča izločanje slin, mišična napetost popusti, umiri pa se tudi

razmišljanje. Najpogosteje uporabljene tehnike sproščanja so: **avtogeni trening**, **joga** (indijska metoda sproščanja – temelji na ohranjanju harmonije in popravljanju neravnovesja v telesu), **meditacija** (več vrst, osredotočanje misli na dihanje ali ponavljajoče se zvoke/besede, ostale misli izključimo), **progresivna mišična sprostitelja** avtorja Jacobsona (napenjanje posameznih mišičnih skupin; na ta način spoznavamo telo in sproščamo posamezne mišice ter tako sproščamo napetost), **hipnoza**, **avtohipnoza** in **biofeedback tehnike**. Pri vseh tehnikah pa je pomembno, da vadimo redno in pri vadbah vztrajamo. Osnova vsem pa je pravilno dihanje (umirjeno in enakomerno dihanje s trebušno prepono).

- **Avtogeni trening**: avtor avtogenega treninga je nemški nevropsihiater Schultz, ki je metodo predstavil leta 1932. Avtogeni trening se je razvil iz hipnoze. Pri njem je zelo pomembna pravilna drža in aktivna sedeča drža – kočijaževa drža. Vsebina treninga je upoštevanje besed in gesel (zelo miren sem, desna roka je zelo težka, zelo miren sem, desna roka je zelo topla itd.). Obsega šest vaj, ki jih je potrebno osvojiti, te pa ob rednem izvajanju prinesejo številne ugodnosti (najpomembnejša je izboljšana sposobnost spoprijemanja s stresom, sledijo pa ji znižanje krvnega tlaka, umirjanje bitja srca, enakomernejše dihanje, znižanje mišičnega tonusa, znižanje depresivnosti in kontrola čustev). Te vaje so: teža, toplota, umirjeno bitje srca, umirjeno dihanje, sončni pletež in glava. Zelo pomembno je, da na naslednjo vajo preidemo šele takrat, ko prejšnjo obvladamo. Celoten trening naj bi trajal okoli 5 minut, sicer pa se občutja pojavljajo hitreje, ko trening dodobra odvladamo. Priporoča se vadba v skupini, saj bo tako posameznik dobil večjo možnost, da bo dobil odgovore na vsa vprašanja in tudi zaradi občutka varnosti, ki ga daje skupina.

1.1.3 OBRAMBA PRED STRAHOVI, ANKSIOZNOSTJO IN STRESOM

Vsak športnik se poskuša obraniti pred strahovi in stresom na drugačen način. Pogosto športniki poizkušajo upravičiti svoj neuspešen nastop z iskanjem že vnaprej pripravljenih izgovorov. S tem pa delujejo sami na sebe, v smislu, da se prepričujejo, da nečesa ne zmorejo itd. Nekateri športniki iščejo izgovore v namišljenih poškodbah, bolečinah ali slabem počutju, in tako poizkušajo ubežati tekmovanju. Ker pa je velikokrat psihični pritisk za športnika prevelik in ga ni zmožen prenesti, pa se zgodi, da športnik odpove tekmovanje (Kostric, 2010).

Ker pa imajo trenerji izkušnje in vedo, kako športnik reagira na tekmovanje, pa skušajo športnika čimbolje pripraviti na stresne situacije. Poizkušajo s treningi v raznih okoliščinah, kot so izpostavljenost javnosti in publiki, postavljanje različnih zahtev itd. Trener poizkuša ustvariti za športnika podobno situacijo kot jo bo doživel na tekmi in tako znižati možne stresne situacije, ki se lahko pojavijo med tekmo (Kostirc, 2010).

Poleg vseh že omenjenih obramb, si lahko športnik pomaga tudi sam, in sicer z relaksacijo, ki mu pomaga odstraniti moteče dejavnike iz okolja. Ena najbolj znanih tehnik sproščanja in spoprijemanja s strahovi je “tehnika sistematične desenzitizacije”. Športnik sestavi listo situacij, ki izzovejo različno stopnjo anksioznosti (najprej tisto, ki izzove najmanj strahu, nato pa vedno bolj neprijetne). Tako se športnik najlažje sooči s strahom (Tušak in Tušak, 2003).

1.2 SAMOPODOBA

1.2.1 PSIHOLOŠKA TERMINOLOGIJA, POVEZANA S SAMOPODOBO

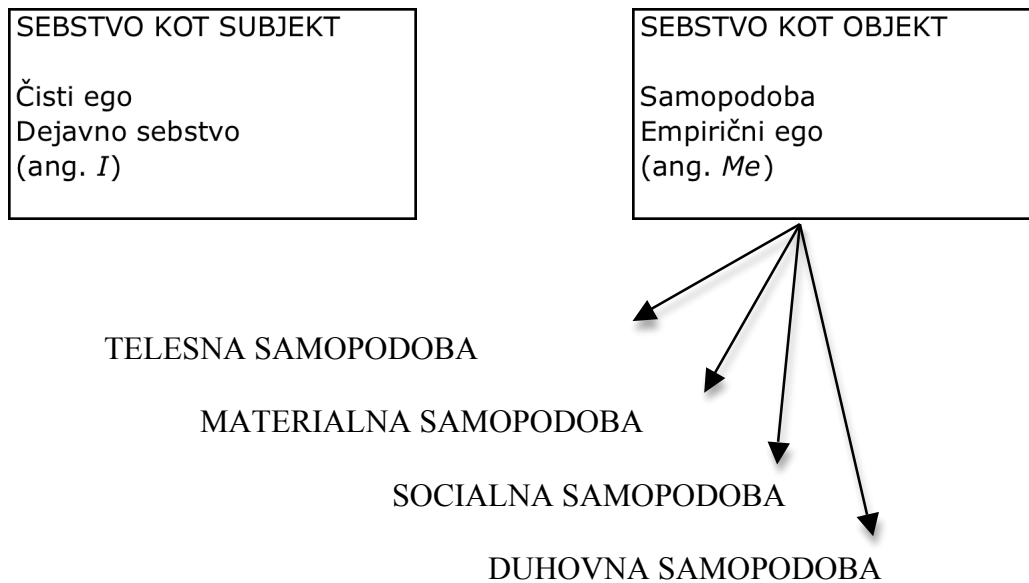
Psihični koncept, ki je v tem delu poimenovan samopodoba, različni psihologi imenujejo tudi sebstvo, identiteta in socialni jaz. Vsi ti termini se skladajo v predpostavki, da je to množica odnosov, ki jih posameznik vzpostavlja do samega sebe. Vsa razmerja, ki jih ti termini vključujejo, se razvijajo postopoma s pomočjo predstav, občutkov, vrednotenj in ocenjevanja samega sebe, svojih socialnih naravnosti, ravnanj itd. Vsa ta razmerja človek razvija preko širšega družbenega okolja od rojstva dalje (Nastran Ule, 1994).

V preteklosti je kar nekaj psihologov raziskovalo samopodobo, zato so jo tudi različno obravnavali. V nadaljevanju si bomo ogledali opredelitve samopodob in različnih sorodnih izrazov iz preteklosti.

1.2.1.1 OPREDELITVE SAMOPODOBE IZ PRETEKLOSTI

1.2.1.1.1 W. JAMES

W. James je razvil pojem sebstva: sebstvo kot subjekt (ang. *I*) – čisti ego, ki je dejaven in sebstvo kot objekt (ang. *me*) – empirični ego, ki je pasiven (*Slika 2*). Sebstvo pa je v njegovem primeru pojmovano kot vse kar lahko posameznik imenuje kot svoje. James pa je poudarjal tudi, da jaz ni le to, kar si nekdo misli o sebi, temveč tudi tisto kar si želi pokazati (Musek, 1992). Goethals in Strauss (1991, v Kopal, 2000) pravita, da je James empirično sebstvo razdelil na podsebstva, na vrhu je duhovno sebstvo, sledita mu materialno in socialno sebstvo, na dno lestvice pa je postavil telesno sebstvo. Duhovno sebstvo so zavestna stanja individuuma, njegova doživljanja in pojmovanja lastnih mentalnih lastnosti in sposobnosti (Diaz, 1990, v Kopal, 2000). Dalje po hierarhični lestvici materialno sebstvo vključuje občutja, predstave in pojmovanja individuuma o njegovem premoženju ter socialno sebstvo, to so doživljanja in pojmovanja individuuma o tem, kakšen je in kakšen naj bi bil v očeh drugih (Burns, 1979). Kljub temu, da je James najmanj pozornosti namenil telesnemu sebstvu, saj naj bi posameznikova doživljanja, predstave in pojmovanja o lastnem telesu prispevala manjši delež k njegovi samopodobi, pa so kasnejše ugotovitve prikazale ravno nasprotno, saj zaznave in zavest o telesu izoblikujejo »primarno« samopodobo v zgodnjem obdobju otrokovega življenja (Spitz, 1962; Wallon, 1967, v Tohmé, 1988; Fontaine, 1994, v Kopal 2000) ter dajejo velik pomen tudi v mladostništvu in kasnejših življenjskih obdobjih (B. Zazzo, 1972; Tam in Watkins, 1995, v Kopal, 2000).



Slika 2: Jamesov model sebstva (Kobal, 2000)

1.2.1.1.2 C.H. COOLEY IN G.H. MEAD

Ameriški sociolog Cooley (1902, v Kobal, 2000) je nadgradil Jamesova spoznanja. Postavil je teorijo zrcalnega sebstva, ki je temeljila na primerjavi razmerja posameznik (sebstvo) – družba. To tezo pa je prikazal na novorojenih dvojčkih.

Cooleyeve hipoteze (1902, v Kobal, 2000):

1. Sebstvo je vsakdanji jaz (ang. *I*), mene (ang. *me*), moj (ang. *mine*) in jaz sam (ang. *myself*).
2. Zrcalno sebstvo se pojavi na podlagi simbolične interakcije med posameznikom in njegovimi primarnimi skupinami. Posameznik (sebstvo) deluje kot sprejemnik in oddajnik. Kot sprejemnik drugi ljudje tvorijo nekakšno ogledalo njegovemu sebstvu. Kot oddajnik pa odgovarja na izzive okolja (Hormuth, 1990, v Kobal, 2000). Musek (1992) pravi, da je zrcalno sebstvo samopodoba, ki jo posameznik gradi s stališča drugih.
3. Sebstvo je odsevno.
4. Odsevnost zajema:
 - predstave o tem, kako nas vidijo drugi,
 - predstave o tem, kako nas drugi presojujejo,
 - emocije, ki nas ob teh spremenljajo in se na podlagi njih samovrednotimo (Hormuth, 1990, v Kobal, 2000; Musek, 1992).

Mead (1934, v Kobal, 2000) je v Cooleyeve tezo posegel s trditvijo, da posameznika (sebstva) in družbe ne moremo primerjati z novorojenima dvojčkoma, ampak z bratoma. Starejši brat naj bi bil družba, ki pogojuje razvoj mlajšega – posameznika (sebstva).

1.2.1.1.3 S. FREUD

Freud je koncept sebstva preučeval znotraj teorije jaza. Obravnaval je predvsem razsežnost zavesti – nezavedno (Eagle, 1991, v Kobal, 2000). Zanimalo ga je, zakaj so določene mentalne vsebine (ideje, misli, spomini, občutenja itd.) izrinjene iz zavesti in niso shranjene v organizirani celoti sebstva (Breuer in Freud, 1893-1895).

Freud (1930, v Kobal, 2000) je šele kasneje razvil t.i. strukturni model, v katerem je preučeval ono in jaz kot strukturni sestavini osebnosti, in takrat je omenil sebstvo kot samostojno psihično entiteto.

Kobal (2000, str. 21) pravi: »Na podlagi Freudovih pojmovanj sebstva oziroma jaza so osnovana nadaljna proučevanja nezavednih vidikov samopodobe in psihodinamične teorije o sebstvu«.

1.2.1.1.4 DRUGI PSIHOLOGI O SEBSTVU OZIROMA SAMOPODOBI

Istočasno kot se je razvijala subjektivna psihologija (teorija sebstva), se je v ZDA razvijala objektivna psihologija (behaviorizem), kot ga je poimenoval njen začetnik J. Watson (1916, v Hall in Lindzey, 1983). Mnogi psihologi so behaviorizem postavili kot vodilno psihološko smer v sredini 20. stoletja, saj so kot predmet svojega proučevanja postavili vedenje, ki ga opazujemo in merimo. S tem pa so zavrnili vse kar ima opraviti z ugibanjem in subjektivnostjo (Hall in Lindzey, 1983).

Sprememba se je zgodila šele, ko je Hall (1943, v Hall in Lindzey, 1983) začel z eksperimentalnim raziskovanjem sebstva.

Kobal (2000) pravi, da samopodobe ni mogoče raziskovati celostno, ampak jo lahko osvetlimo z enega ali drugega zornega kota in jo raziskujemo v različnih socialnih situacijah (v vzgoji in izobraževanju, na delu, v odnosu do družine, prijateljev, religije, morale itd.).

1.2.1.2 SODOBNE OPREDELITVE SAMOPODOBE

1.2.1.2.1 SEBSTVO IN JAZ

Hartmann (1968, v Kobal, 2000) je enačil sebstvo s celotno osebo (telo in psihična organizacija), medtem ko je na jaz (ego) gledal kot na psihični sistem (podstrukturo osebnosti). Zanj je bilo torej sebstvo osebnost, jaz pa del sebstva oziroma osebnosti.

Tohmé (1988, v Kobal, 2000) opozarja na avtorje, ki so s sebstvom razlikovali način posameznikovih zaznav, občutij in mišljenj o njem samem. Sebstvo je bilo torej pasivni vidik samega sebe, jaz (ego) pa tisto, s čimer se posameznik prilagaja realnosti in to prilagajanje vzdržuje.

1.2.1.2.2 SAMOPODOBA KOT SELF-CONCEPT ALI SELF-IMAGE

Kobal (2000, str. 24) pravi: »Zdi se, da lahko s slovensko besedo samopodoba označimo tako pomene, ki se skrivajo za izrazi, povezanimi z ameriškim self-conceptom, kot pojme, ki se navezujejo na evropski self-image. Zakaj? Pri nas ima ta izraz dvojni pomen; »samo« obstaja kot »self«, »podoba« pa kot »concept« in »image« hkrati. Terminološko nedoslednost lahko razrešimo z obrazcem: samopodoba = sestvo (concept + image)«.

Self-concept opredeljuje zavestno, pojmovno ter logično in racionalno, self-image pa nezavedno, nagonsko in emocionalno. Oboje pa je združeno v terminu samopodoba, ki združuje zavestno in nezavedno (Kobal, 2000).

1.2.1.2.3 SAMOPODOBA IN IDENTITETA

Zupančič (1993, str. 208) pravi: »Identiteta je [...] zaznavanje in doživljanje sebe kot ločenega in različnega od drugih, kot doslednega samemu sebi, doživljanje celovitosti in kontinuiranosti sebe v času (progresivna kontinuiteta med tem, kar je posameznik postajal v otroštvu, pa med sedanjim stanjem in pričakovanim stanjem v prihodnosti) ter občutek psiho-socialne recipročnosti, tj. skladnosti med posamznikovimi predstvi o sebi in tem, kar zaznava, da drugi vidijo v njem in pričakujejo od njega«.

Strokovnjaki so vsekakor mnenja, da je identiteta del samopodobe, a se razlikujejo o razmišljanju o samem izvoru. Avtorji različnih del se razlikujejo v mnenjih, ali je identiteta samopodoba ali je le del nje. Razlikovanje med tema dvema izrazoma je predvsem v terminologiji, ki jih avtorji uporabljajo.

1.2.2 RAZVOJNI VIDIKI SAMOPODOBE

Temelji samopodobe nastajajo v otroštvu v stiku s pomembnimi osebami v otrokovem življenju, a se sorazmerno ustalijo v pozni adolescenci. Vendar samopodoba ni le slika o funkcioniranju samega sebe, ampak vključuje fizični jaz, socialni jaz, družinski in moralno-etični ter osebostni jaz. V samopodobi se skrivajo mnenja o samemu sebi, o tem ali se dobro razumem s prijatelji, je moja postava dobra, sem spreten itd. (Tušak, 2003).

1.2.2.1 RAZVOJ SAMOPODOBE Z VIDIKA OTROŠKE PSIHOLOGIJE

Pobudnik za oblikovanje nove smeri – razvojna psihologija, francoski psiholog H. Wallon je trdil, da se »[...] odnos med samim seboj in drugim vzpostavlja prek drugega, ki ga vsakdo nosi v sebi« (Zazzo, 1985, v Kobal, 2000, str. 42). Wallon je obdobje med stanjem, ko se otrok še ne zaveda ničesar in stanjem samozavedanja, razdelil na 4 razvojne stopnje: stanje impulzivnosti, fiziološka in afektivna simbioza, menjava vlog in samozavedanje.

1.2.2.1.1 STANJE IMPULZIVNOSTI

Wallon (1930, v Kopal 2000) je prve tedne otrokovega življenja imenoval stanje impulzivnosti, saj svojih reakcij ne more prilagajati okolju ter prav tako še nima odnosa do svoje matere. V tem obdobju ne obstaja ne zavest o lastnem, ne o materinem telesu, svojih čustev ne more govorno posredovati, doživetega pa ne zavestno predelati (Kopal, 2000).

1.2.2.1.2 FIZIOLOŠKA IN PSIHOAFEKTIVNA SIMBIOZA

Fiziološka in psihoafektivna simbioza nastopi nekje po dveh do treh mesecih otrokovega življenja, t.j. obdobje nejasne zavesti, da potrebe zadovoljuje neki objekt (Hartmann, 1985, v Kopal, 2000). Otrok v tem obdobju začne ločevati med obrisi svojih lastnih senzomotoričnih akcij in obrisi vplivov okolja (Kopal, 2000).

Fiziološka simbioza je sožitje med otrokom (razlikovanje med psihološkim nedonošenčkom in biološko nezadostno strukturiranim človeškim bitjem) in drugim, brez katerega otrok ne more preživeti. Wallon pravi, da otrok začne z drugimi vzpostavljati prve emocionalne stike zaradi svoje biološke pomanjkljivosti. To imenujemo psihoafektivna simbioza. Ta čustva so znanilci samozavedanja (Kopal, 2000).

1.2.2.1.3 MENJAVA VLOG

Ko otrok prehaja v višje razvojne faze, je vedno bolj prisotno izražanje čustev do drugih. Ker ga še ne more posredovati govorno, ga posreduje preko igre. Po Wallonu pa naj bi bila med prvimi igrami menjava vlog, t.j. vzpostavljanje odnosa z drugimi. S tem spoznava svoj emocionalen odnos s svojim soigralcem, materjo. Gre za menjavo vlog, enkrat je akter igre in drugič tisti, ki se igri podreja (Koudou, 1991, v Kopal, 2000).

1.2.2.1.4 SAMOZAVEDANJE

Kljub temu, da otrok menja vloge nenehno, pa se še ne zaveda samega sebe. Do te stopnje pride okoli 3. leta po njegovem rojstvu, ko se začne prepoznavati v ogledalu (Koudou, 1991, v Kopal, 2000). Kljub temu, pa to ne pomeni, da je njegova samopodoba tedaj stabilna. Daleč od tega, še par let po tej stopnji prihaja do zanikanja svoje identitete.

1.2.2.2 PSIHODINAMIČNE TEORIJE RAZVOJA SAMOPODOBE

1.2.2.2.1 PSIHOANALITIČNE RAZVOJNE TEORIJE

Za psihoanalitične razvojne psihologije je značilno, da poudarjajo otrokovo izkušnjo s samim seboj in z drugim ter njegov progresivni razvoj od ene stopnje do druge, v luči retrospektivne in patomorfne metode (Stern, 2000).

Stern (2000) imenuje »starostno določene faze« t.i. razvojne faze (kritične trenutke), ki so značilne za vsako starostno stopnjo posebej. Te pa so odvisne od problema, s katerim se mora otrok spopasti in od pogojev, v katerih se razvija.

Kobal (2000, str. 45) pravi: »Tako na primer govorimo o oralni fazi, analni fazi, avtizmu, simbiozi, fazi diferenciacije in individuacije, predobjektnem stadiju, objektnem stadiju itd., odvisno pač od tega, katere so tiste razvojne linije, vzdolž katerih poteka razvoj osebnosti«. Se pa vse faze med seboj prepletajo in se oblikujejo skozi medsebojne odvisnosti (Kobal, 2000).

Samopodoba ni nekaj danega, kar bi obstajalo že od otrokovega rojstva dalje, ampak se razvija postopoma, z otrokovim psihičnim razvojem in neprestano interakcijo z okoljem (Wallon, 1973, v Kobal, 2000).

1.2.2.2.2 »PROSPEKTIVNA« PSIHOANALITIČNA RAZVOJNA PSIHOLOGIJA

Stern (2000) obravnava otrokov razvoj z dveh vidikov – z vidika razvojne psihologije in z vidika psihoanalize. Vseskozi Stern poudarja njuno medsebojno drugačnost: če z razvojno psihoanalizo napovemo kasnejšo patologijo na podlagi določenih motenj v razvoju, potem s »prospektivno« razvojno psihoanalizo razlagamo normalen razvoj na podlagi različnih občutenj sebstva.

1.2.2.3 NOVEJŠE RAZVOJNO PSIHOLOŠKE RAZISKAVE O SAMOPODOBI

1.2.2.3.1 ZGODNJE OTROŠTVO

Novejše razvojno psihološke raziskave, ki proučujejo samopodobo, poudarjajo, da je potrebno ločiti med t.i. samozaznavanjem (ang. self-perception) in samozavedanjem (ang. self-consciousness, selfawareness) (Durkin, 1997; Lewis, 1990; Pervin, 1996, v Kobal 2000). Gallup (1970, v Kobal, 2000) pravi, da je samozaznavanje proces, ki so ga odkrili tudi na živalskih vrstah, samozavedanje pa je značilno le za človeka in nekatere vrste opic.

V novejšem času, se postavlja vprašanje, ali je možno, da otrok oblikuje samopodobo že prej in ne šele pri 3 letih. Videti je namreč, da se socialno-kognitivne sposobnosti pri današnjih

otročih razvijajo hitreje in bolj zgodaj. Zato je vredno razmisliti o tem in tudi upoštevati novejša raziskava na tem področju (Kobal, 2000).

1.2.2.3.2 PREDŠOLSKO IN ZAČETNO ŠOLSKO OBDOBJE

Predšolsko obdobje razvoja samopodobe se deli na 4 faze: uporaba lastnega imena, povečana samostojnost, razširitev pojma sebe in verbalizacija občutij o sebi. Uporaba lastnega imena: pri 2 letih. Povečana samostojnost: pri 3 letih, ko se pokaže povečana težnja k avtonomnosti, kar se pokaže v otrokovih dejavnostih in pokaže, da je na svoja dejanja ponosen. Razširitev pojma sebe: pri 4 letih razdeli pojem sebe na jaz in stvari, ki mi pripadajo. Verbalizacija občutij do sebe: pri 5. do 6. letih. V tem obdobju otrok že razvije samopodobo, ki je značilna za odrasle (Horvat in Magajna, 1987).

1.2.2.3.3 PSIHOSOCIALNI PREGLED NA RAZVOJ SAMOPODOBE V MLADOSTNIŠTVU

1.2.2.3.3.1 Mladostništvo

Mladostništvo je obdobje privzemanja lastne spolne vloge in ponotranjanja lastne identitete, v katerem se posameznik dojema kot samostojna oseba, kljub temu, da je še vedno razmeroma odvisen od svojega okolja (Anatrella, 1993, v Kobal, 2000).

1.2.2.3.3.2 Oblikovanje samopodobe v mladostništvu

Coleman je leta 1978 (v Kobal, 2000) raziskoval razvoj mladostnikove identitete, in ugotovil, da ta zajema 4 temeljna področja, in sicer: telesni razvoj, kognitivni razvoj, spremembe v socializaciji in oblikovanje identitete.

1.2.2.3.3.3 Identitetna kriza

Problem mladostnika je, ali bo ustvaril samopodobo in se z njo pojavil v vlogi odrasle osebe in se prebijal skozi naslednje faze, ali pa bo prišlo do težav z identiteto in zaradi tega ne bo vedel, kdo je in kaj hoče (zaradi tega pa se kasneje pojavijo tudi problemi z vlogami in nalogami v življenju odraslega) (Musek, neob., v Kobal, 2000).

1.2.2.3.3.4 Identitetni položaji

Identiteta je stanje ali dinamična struktura osebnosti, ki združuje posameznikove nagone, navade, prepričanja in notranje identifikacije. Razvija se postopoma, od rojstva dalje, v

pravem pomenu pa se pojavi šele v mladostništvu (Marcia, 1980, v Kobal, 2000). Kobal (2000, str. 70) pravi: »Sebstvo je osnova za razvoj identitete v mladostništvu«.

Marcia (1980, po Kobal, 2000) ugotavlja, da se v strukturi mladostnikove usmerjenosti prepletajo najmanj tri področja: spolna usmerjenost, religiozopolitična usmerjenost in poklicna usmerjenost. Kasneje pa se pojavijo še druge usmerjenosti.

1.2.3 STRUKTURNI VIDIKI SAMOPODOBE

Samopodoba se ne razvija zgolj kot celota, ampak se s starostjo vzpostavljajo različna področja samopodob: telesna, socialna, akademska in emocionalna, poleg teh pa še samopodobe na področju spolnosti, ustvarjalnosti, iskrenosti itd. (Kobal, 2000).

O'Malley in Bachman (1983, v Kobal, 2000) pravita, da je v otroštvu samopodoba manj strukturirana in so njena področja šibko izražena, kasneje pa sledita dva močna porasta področij, na prehodu iz zgodnjega v srednje mladostništvo in na prehodu iz poznega mladostništva v zgodnjo odraslost. S starostjo pa se prične ta struktura krčiti.

1.2.3.1 SAMOPODOBA Z VIDIKA PIERSOVE IN HARRISOVE LESTVICE

Piersova in Harris (1964, v Kobal, 2000) sta osnovala enorazsežnostni model samopodobe. Njuna predpostavka je bila, da se samopodoba nanaša na posameznikovo samooceno. Po lestvici, ki sta jo zasnovala bi morala dobiti en faktor, a sta dobila 6 faktorjev: telesni videz, socialno vedenje, intelektualni status, zadovoljstvo s samim seboj, priljubljenost in anksioznost (Lamovec, 1994, v Kobal, 2000). Ta lestvica je bila namenjena osebam od 8. do 16. leta starosti.

1.2.3.2 OFFERJEV MODEL SAMOPODOBE

V nasprotju s Piersovo in Harrisom (1964, v Kobal, 2000), ki sta oblikovala enorazsežnostni model (kasneje sta ga spremenila), pa je Offer (1969, v Kobal, 2000) menil, da je samopodoba sestavljena iz večjega števila področij.

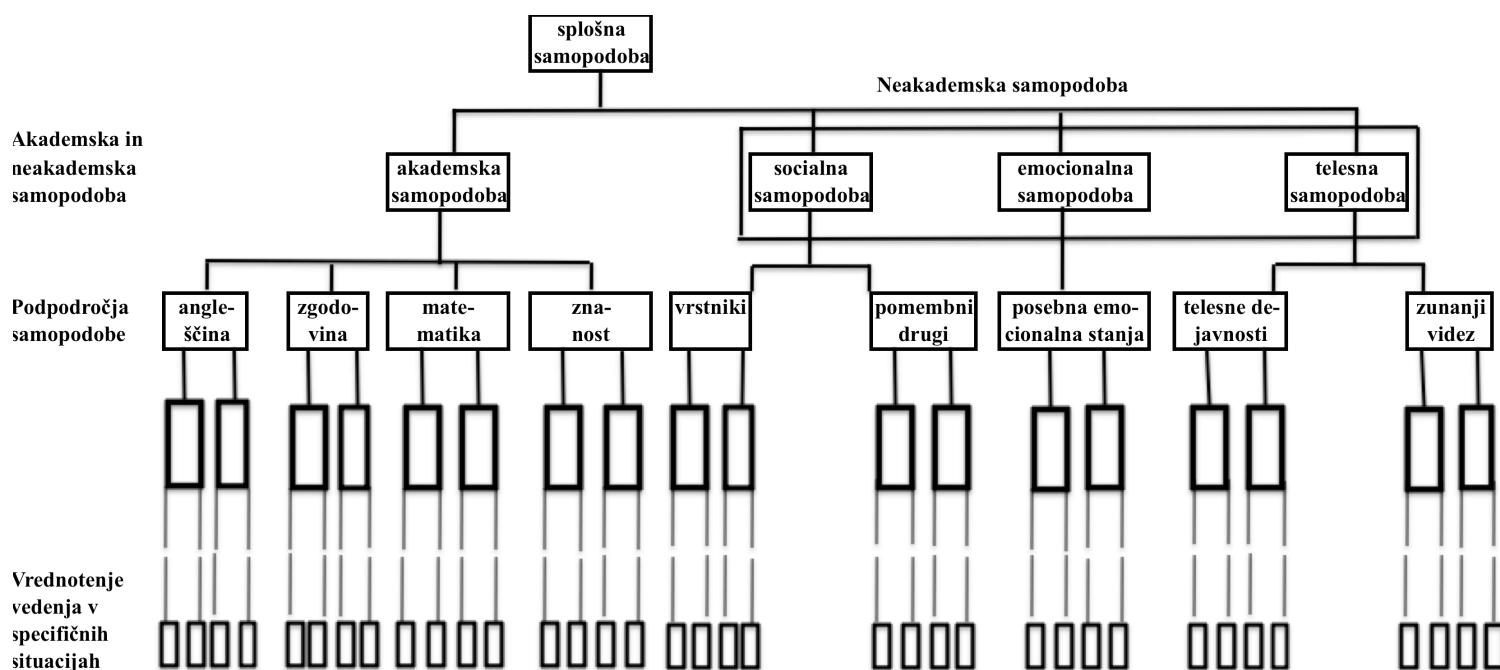
Offerjev strukturalni model mladostnikove samopodobe (1969, v Kobal, 2000) je sestavljen iz petih sebstev: psihološko sebstvo (obvladljivost impulzov, razpoloženje in telesna samopodoba), socialno sebstvo (socialni odnosi, moralne vrednote, poklicni in študijski cilji), seksualno sebstvo (vedenje in odnos do spolnosti), družinsko sebstvo (družinski odnosi) in prilagoditveno sebstvo (obvladovanje zunanjega sveta, psihopatologija in prilagajanje).

Offer v svojih raziskavah ni odstopal od začetne predpostavke, da mladostništvo ni obdobje, ki bi bilo bolj stresno od drugih življenjskih obdobj (Kobal, 2000).

1.2.3 SHAVELSONOV IN BOLUSOV MODEL SAMOPODOBE

Shavelson in Bolus (1982, v Kopal, 2000) se za razliko od Offerja osredotočata predvsem na notranjo organizacijo samopodobe. Onadva sta predpostavila, da je samopodoba strukturirana (Slika 3), hierarhično urejena in da postaja s starostjo/zorenjem vse bolj številna.

Na vrh hierarhične strukture postavljata splošno samopodobo, ki jo v nadaljevanju delita na akademski in neakademski del. Akademski del so: materni jezik, zgodovina, matematika in naravoslovne vede. Neakademski del pa so: socialna, čustvena in telesna samopodoba. Pod socialno samopodobo spadajo vrstniki in druge osebe, s katerimi je povezan. Pod čustveno samopodobo spadajo posebna emocionalna stanja. Telesna samopodoba pa se deli na telesne dejavnosti in zunanji videz. Na dnu lestvice pa imamo še specifične odzive na različne situacije (Kopal, 2000).



Slika 3: Struktura samopodobe v mladostništvu (Shavelson in Bolus, 1982, v Kopal, 2000)

1.2.4 KOGNITIVNI VIDIKI SAMOPODOBE

Kopal (2000, str. 131) pravi: »V novejšem času pa prihaja vse bolj v ospredje proučevanje samopodobe, pri katerem skušajo avtorji povezati strukturo in razvoj samopodobe s spoznavnimi prvami. Gre za proučevanje samopodobe z vidika kognitivne psihologije.«

1.2.4.1 SAMOPODOBA V KOGNITIVNI PSIHOLOGIJI

Kognitivna psihologija se je najprej omejevala na proučevanje pojavov, ki se nanašajo na predelave informacij, zaznav, spomina, mišljenja in jezika, izključevala pa je vse ostale ne-spoznavne vidike. Ko so se začele razvijati nove psihološke teorije, ki so temeljile na razlagi drugih duševnih razsežnosti (emocionalne, nezavedne, motivacijske in družbene), pa se je začelo tudi preoblikovanje kognitivne psihologije (Kobal, 2000).

Samopodoba je postala šele po 70. letu 20. stoletja najbolj raziskovan predmet v kognitivni psihologiji. Ta združuje tako pojave, ki so jih najprej vključevali v kognitivno psihologijo, kot tudi duševne razsežnosti, ki so pri posamezniku pomembne že od rojstva dalje (Kobal, 2000).

1.2.4.2 SAMOPODOBA IN KOGNITIVNA SPOLNA SHEMA

Presojanje ljudi glede na njihov biološki spol že od nekdaj vpliva na razlikovanje med moškimi in ženskimi osebnostnimi lastnostmi. Na socialne vloge obojih večinoma gledamo stereotipno (Kobal, 2000).

Kobal (2000, str. 142) pravi: »Raziskave s področja psihologije osebnosti kažejo, da ljudje ne presojamo stereotipno le drugih oseb, bodisi otrok ali odraslih, temveč pogosto tudi sebe«. Tako si ženske pripisujejo bolj ženske lastnosti (nežnost, občutljivost, razvajenost, izbirčnost itd.) in moški moške lastnosti (ostrost, realističnost, trdost, praktičnost itd.) (Kobal, 2000).

Samopodoba je torej tesno povezana s spolno shemo, saj sta oba povezana v kategorijo kognitivne sheme. Stabilna in pozitivna samopodoba vodi do uspešne družbene samoumestitve posameznika ali posameznice. S tem pa razvijata trdno, homogeno, visoko strukturirano in pozitivno samopodobo (Kobal, 2000).

1.2.4.3 KOGNITIVNI VIDIKI SAMOPODOBE V MLADOSTNIŠTVU

Senzomotorično obdobje: V tem obdobju začne otrok razvijati prve sheme, med prvimi je telesna shema (Hayes, 1996, v Kobal, 2000). To shemo pa oblikuje s pomočjo učenja predelave senzornih informacij in skozi razvoj motorike (Kobal, 2000).

Predoperativno obdobje: Otrokovo mišljenje je omejeno zlasti na predmete in neposredno doživete situacije. Otrok opisuje to kar vidi, kar pomeni, da ni sposoben olupševati stvari. Ni še sposoben oblikovati celostne samopodobe (Kobal, 2000).

Obdobje konkretnih operacij: Te operacije otrok razvije v srednjem otroštvu in tako začne osvajati pomene izrazov. Na prehodu iz poznega otroštva v zgodnje mladostništvo pa postaja posameznikova samopodoba sestavljena iz različnih osebnostnih dimenzij: emocionalnih značilnosti, emocionalne stabilnosti, značajskih lastnosti, medosebnih značilnosti itd. (Rosenberg, 1986, v Kobal, 2000).

Obdobje formalnoličnih operacij: Po Piagetu (Harter, 1990, v Kobal, 2000) potekata procesa oblikovanja raznih vidikov sebstva in njihove integracije v enotnejšo podobo samega sebe na tak način, da se mladostnik v procesu socializacije spopada z različnimi vlogami in preko njih razvija različne vidike samega sebe. Kognitivne sposobnosti mu omogočajo, da te vidike združi v stabilno samopodobo.

1.2.5 VREDNOSTNI VIDIKI SAMOPODOBE

1.2.5.1 OPREDELITEV SAMOSPOŠTOVANJA

Ko govorimo o samopodobi, ne moremo mimo termina samospoštovanje. Pri nas nekateri ta dva termina uporabljajo kot sopomenki, vendar je potrebno vedeti, da svetovna literatura in raziskave teh dveh pojavov ponavadi ne enačijo (Kobal Grum, 2003). Samospoštovanje je pozitivno ali negativno stališče posameznika do sebe. Pozitivno stališče pomeni, da posameznik samega sebe sprejema, se spoštuje in da je zadovoljen sam s seboj. Negativno stališče pa pomeni, da se ne ceni, svojih lastnosti ne odobrava, mnenje o sebi pa je vse prej kot dobro (Rosenberg, 1965).

1.2.5.2 STRUKTURA SAMOSPOŠTOVANJA

Pojmovanja o strukturi samospoštovanja so različna. Delimo jih na dve skupini. Prva skupina predpostavlja, da ima samospoštovanje eno razsežnost, druga pa da ima več razsežnosti (Kobal, 2000).

Enorazsežnostni model samospoštovanja: Kljub temu, da ima Rosenbergova (1965) lestvica samospoštovanja nekaj nejasnosti, je še vedno eden izmed najbolj uporabljenih pripomočkov za merjenje samospoštovanja. Nejasnosti so razvidne predvsem iz njegovih protislovij, saj je predpostavljal, da se samospoštovanje nanaša na splošno posameznikovo samooceno, istočasno pa je menil, da je potrebno ločiti več delov samospoštovanja (splošno samospoštovanje je hierarhično najvišje).

Večrazsežnostni model samospoštovanja: Novejše raziskave večinoma zavračajo enorazsežnostni model samospoštovanja, saj ugotavljajo, da je samospoštovanje strukturirano, večrazsežnostno in hierarhično (Gbat, 1988, v Kobal 2000). Poznamo kar nekaj različnih lestvic samospoštovanja, prav vse pa temeljijo na merjenju večih faktorjev.

1.2.5.3 KORELATI SAMOSPOŠTOVANJA

Raziskave kažejo, da je korelacija med učno uspešnostjo in inteligentnostjo velika, vendar pa niso vse visoko inteligentne osebe uspešne. Walsh (1956, v Burns, 1979) nakazuje, da se dečki z visokim inteligenčnim količnikom, a slabšim učnim uspehom, vrednotijo negativno (niso dovolj sposobni, niso vredni, se ne cenijo itd.) in se počutijo zapostavljene, osamljene, oprijemajo se preprostih vzorcev komuniciranja, učitelji in sošolci jih pogosteje kritizirajo

itd. Medtem ko se učno uspešni dečki počutijo ravno obratno: samospoštovanje je visoko, v medosebnih odnosih so samozavestni, v večji meri se vključujejo v izvenšolske dejavnosti itd. Iz tega lahko sklepamo, da obstaja posredna povezanost med samospoštovanjem in dosežki na testu inteligentnosti.

Pri mladostniku, ki vstopa v srednjo šolo, je veliko različnih pritiskov. Med prvimi sta storilnost in učna uspešnost, ki pa zahtevata razmeroma visoko samospoštovanje in zrelo samopodobo. Mnogi uspešni učenci ju imajo, drugi pa si ju navidezno ustvarijo (z obrambnimi mehanizmi racionalizacije, premeščanja in kompenzacije). Vse informacije, ki ne ustrezajo njihovi lažni predstavi o sebi, pretvorijo v ustrezne in jih predelane spustijo v zavest (Burns, 1979).

1.2.6 SOCIALNI VIDIKI SAMOPODOBE

Odnosi z drugimi so zelo pomembni za razvoj posameznikove osebnosti in samopodobe (Kobal, 2000).

1.2.6.1 SIMBOLIČNI INTERAKCIONIZEM IN SAMOPODOBA

Brumlik in Guenter Holtappels (1993, v Kobal, 2000) pravita, da je šola institucija simboličnega interakcionizma. Pravita, da v šoli nenehno potekajo simbolične interakcije med učitelji in učenci kot tudi med učenci in učitelji. Učenci se trudijo za višje ocene in socialni položaj. To je proces, ki zaznamuje celotno oblikovanje učenčeve identitete.

Po Brumlik in Guenter Holtappels lahko razlikujemo štiri identitetne tipe, ki jih vzpostavlja šola skozi procese socialnega nadziranja. Ti so: prilagojena identiteta, navidezno prilagojena identiteta, neprilagojena identiteta in zrela identiteta (Kobal, 2000).

1.2.6.2 SAMOURESNIČUJOČE SE PREROKBE

Samouresničujoče prerokbe so prerokbe, ki uresničujejo same sebe. Nastran-Uletova (1994) razlaga procese samoohranjanja naučene nemoči, kar pomeni, da je posameznik prepričan o lastni nemoči, kar se v realnosti kaže tako, da potrdi njegova prepričanja. Pogost primer iz šolske prakse je: učenec, ki ni uspešen pri matematiki, istočasno pa mu to ponavljajo starši in učitelji, bo postopoma izoblikoval takšno vedenje, ki ga bo še utrdilo v podobi neuspešnega učenca matematike.

Prav tako pa samouresničujoče se prerokbe ne delujejo samo v negativnem smislu, ampak tudi pozitivnem. Tako bi lahko v istem primeru kot prej, starši in učitelji poudarjali uspešnost in znanje matematike, in postopoma bi se izoblikovalo takšno vedenje, ki bo utrdilo podobo uspešnega učenca matematike (Kobal, 2000).

Samouresničujoče se prerokbe ne učinkujejo le na vedenje, ampak tudi na spremembo samopodobe učencev (Kobal, 2000).

1.2.6.3 SAMOPODOBA V RAZLIČNIH KULTURAH IN NARODIH

V različnih kulturah lahko dojemanje, razumevanje in čutenje stvari pripisujejo sebi ali okoliščinam oziroma nečemu zunaj njih (Nastran-Ule, 1994). Kar pomeni, da imajo lahko ljudje bolj ali manj različne samopodobe in podobe o drugih (Kobal, 2000).

Markusova in Kitayama (1991, v Kobal, 2000) razlikujeta dva modela samopodobe, ki izhajata iz dveh velikih kultur. To sta: model medsebojno odvisne samopodobe (ang. interdependent self-system) in neodvisna samopodoba (ang. independent self-system). Prva izhaja iz vzhodne (azijske) kulture in spodbuja konformnost, občutje pripadnosti skupini, sodelovanje, ubogljivost itd. Res je, da imajo v vzhodni kulturi tudi posamezniki cilje, pravila in vrednote, vendar jih podrejajo ciljem, pravilom in vrednotam skupine, ki ji pripadajo. Meja med njihovo samopodobo in podobo drugih pa je tako precej zabrisana. Druga pa izhaja iz zahodne (naše) kulture, ki poudarja individualnost, tekmovalnost, usmerjenost vase, egocentrizem, občutja samopomembnosti, samostojnosti itd. Za našo neodvisno samopodobo je značilen t.i. posesivni individualizem, kar pomeni, da je vsak lastnik samega sebe, svoje osebnosti in svojih sposobnosti ter lahko s tem dela, kar hoče. Nenehno se primerjamo med seboj in postavljamo standarde ter tako prepoznavamo svoje mesto v družbi in vrednotimo svojo samopodobo (Nastran-Ule, 1994).

1.2.7 PRISTOPI ZA SPODBUJANJE RAZVOJA STABILNE SAMOPODOBE

V preteklosti so se učitelji in vzgojitelji v šolah izobraževali in hodili na dodatne delavnice le zaradi učenja svojega predmeta. Ni se šlo za učence same, torej zavoljo njihove samopodobe itd. Kasneje so učitelji in višji organi uvideli, da je zelo pomembno izobraževanje v tej smeri, saj je prihajalo do vedno večjih individualnih osebnostnih razlik med učenci. Sedaj se v šoli poizkuša narediti čimveč v tej smeri. Torej k razvijanju samopodobe slehernega učenca, ne glede na rasno in manjšinsko pripadnost, socialnoekonomski položaj, spol itd. (Kobal, 2000).

1.2.8 PRISTOPI ZA SPODBUJANJE RAZVOJA POZITIVNE SAMOPODOBE V ŠOLI

Po Beane-u (1994, v Kobal, 2000) se različni pristopi spodbujanja razvoja pozitivne in stabilne samopodobe delijo na tri smernice: psevdo-psihologija, programi za spodbujanje in »eko« pristop.

Psevdo-psihologija: Primer takšnih pristopov so pogovori pedagoškega delavca s skupino otrok ali mladostnikov z namenom, da jim razloži, da jih odrasli poslušajo, upoštevajo, spoštujejo itd. A se ugotavlja, da ta smernica ni obrodila pričakovanih sadov, saj se mladostniki raje družijo med seboj, zato tak pristop ni bil učinkovit (Beane, 1994, v Kobal, 2000).

Programi za spodbujanje: Ti so pravo nasprotje prejšnji smeri, saj so ponujali, kot že ime samo pove, programe za spodbujanje. Najbolj so ti programi razširjeni v Ameriki, a se širijo tudi v Evropo. Ti programi so mnogo bolj uspešni, saj ne povzročajo le trenutnega

zadovoljstva, ampak imajo tudi dolgotrajnejši učinek (čeprav v manjši meri). Te programe vodstva šol pogosto priporočajo, saj vplivajo na razvoj pozitivne samopodobe učencev in učiteljev. Pomankljivost teh programov je, da so dragi (Kobal, 2000).

»**Eko**« **pristop**: Ta je nastal zaradi pomanjkljivosti predhodnjih dveh. Že samo ime pa nam pove, da je usmerjen v interakcijo med posameznikom in okoljem. Ta pristop vsebuje le smernice za učitelje, ne pa tudi navodil za izvajanje. Pomembno je predvsem to, da ne prihaja do izolacije učencev različnih starostnih skupin, omogoča sodelovanje učencev z učitelji, spodbuja humano klimo na šoli, spodbuja samopazovanje učiteljev in učencev ter spodbuja problemsko in projektno delo (namesto neustvarjalnega učenja iz knjig) itd. (Beane, 1994, v Kobal, 2000).

1.2.9 SPODBUJANJE ČUSTVENEGA IN DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Na podlagi projekta Evropska mreža zdravih šol, ki temelji na razvijanju zdravih medosebnih odnosov in uspešne komunikacije na področju zdravstvene vzgoje, so v Sloveniji leta 1994 začeli s strokovnim izpopolnjevanjem učiteljev za delo v programu Spodbujanje čustvenega in duševnega zdravja v evropski mreži zdravih šol. Namen tega programa je, da izobražuje tako učitelje kot učence, saj učenci ne morejo razvijati duševnega zdravja, če duševno počutje učiteljev ni ugodno (Turnšek, 1995).

Vsebina programa je načeloma enaka za učence in učitelje. Prilagojena je le razvojnim stopnjam učencev. Program je preventivne narave in je namenjen učencem osnovnih šol in nižjih letnikov srednjih šol. Sestavljen je iz dveh delov. Pri prvem delu se udeleženci seznanijo s temeljnimi pojmi programa (duševno zdravje, samospoštovanje, samopodoba itd.), ugotavljajo njihove dejavnike in se učijo spretnosti za krepitev duševnega zdravja. V drugem delu pa se ukvarjajo s spoznanji in tehnikami obvladovanja stresa ter sprememb (Kobal, 2000).

1.2.10 SAMOPODOBA V ŠPORTU

Otrok, ki je športno aktiven, si postopoma gradi zaupanje v svoje gibalne sposobnosti in socialne spretnosti. S tem pa si pridobi enega pozitivnih učinkov ukvarjanja s športom – pridobivanje na samopodobi. Odrasli smo tisti, ki moramo otroka pravilno usmeriti v šport. Ni najbolj pomembna zmaga, ampak uresničevanje in doseganje realno zastavljenih ciljev. Športna aktivnost lahko ob neprimerni predstavitvi športa predstavlja tudi negativen vpliv na samopodobo otroka. To se zgodi v primeru, če otrok ne doživlja pozitivnih izkušenj, zaznava neuspehe in se zanje čuti odgovoren. Športna aktivnost ima tako lahko velik vpliv na posameznikovo samopodobo in zaznavanje lastne vrednosti. Lahko torej deluje pozitivno ali negativno na samopodobo otroka. Kot že prej omenjeno, pa je to v največji meri odvisno od odraslih (staršev, učiteljev in trenerjev) in načina kako mu bodo neko aktivnost predstavili in se tudi odzivali na otrokovo ukvarjanje s športom. Njihov odziv je za otrokovo samopodobo izrednega pomena. Če bo imel otrok postavljene realne cilje, ki jih je mogoče uresničevati in bo zato primerno motiviran, potem bo znal sprejeti poraze. Prav tako kot motivacija lahko vpliva na samopodobo, pa lahko tudi samopodoba vpliva na motivacijo, saj jo lahko spodbuja ali pa zavira. To je odvisno od mnogih dejavnikov. Starši lahko prispevajo

h otrokovi oziroma športnikovi samopodobi v tej smeri, da ga načrtno in usmerjeno uvajajo v šport in delo (Tušak in Faganel, 2004).

Športna aktivnost je lahko možnost samopotrditve posameznika, to pa pripomore k izboljšanju njegove samopodobe. Lahko pa se zgodi ravno nasprotno in pride do športnikovih frustracij. To pa se zgodi v primeru, če se posameznik s slabšo samopodobo odloči za športno udejstvovanje in doživi neuspehe ter pritiske, kar zniža že tako slabo mnenje o njem samem, ga prisili v umik, pasivnost ter odklanjanje športne aktivnosti. Iz tega bi lahko sklepali, da je športna aktivnost nekakšna selekcija, ki ohranja posameznike z višjo samopodobo v športu (Tušak in Faganel, 2004).

Različne raziskave s področja športa in samopodobe so pokazale, da imajo športniki v primerjavi z nešportniki višjo samopodobo, kar velja še posebej za moške (Goltnik-Urnaut, 1999; Kamal, Blais, Kelly in Ekstrand, 1995; Mahoney, 1989; Kandare, 2003; v Tušak in Faganel, 2004). Morda je potrebno vzrok iskati v trudu, da bi dosegli zadano nalogo (cilj), saj se k temu cilju usmerijo z visoko mero samozaupanja in samospoštovanja. Športno aktivni ljudje si torej bolj zaupajo in se višje cenijo. Tudi okolica jih sprejema in podpira, saj v njej primerno funkcionirajo, kar pa še pripomore k izboljšanju samopodobe. Slabe (2004) pravi, da imajo rekreativni športniki v primerjavi z nešportniki boljši odnos do lastnega telesa, zdravstvenega stanja, sposobnosti in telesnega izgleda. Športniki in nešportniki pa se razlikujejo tudi v tem, da slednji iščejo možnost dokazovanja na drugih področjih, saj se na športnem področju ne čutijo tako suvereni, kar pa pomeni, da so na tem področju bolj samokritični in imajo bolj negativno samopodobo. V primerjavi s športniki se manj ukvarjajo s športom, zato trpi njihov telesni jaz, ki je slabše izražen. Zato na sebi vidijo več napak, tako na lastnem telesu kot v podpori okolja. Zavedajo se tudi, da je športna aktivnost nezdrava, od tod pa izhaja samokritika. Okolje, ki ne daje pozitivnih povratnih informacij pa še dodatno pripomore k slabšanju samopodobe. Takšno vedenje pa le še krepi nizko samopodobo, v katero so se ujeli (Tušak in Faganel, 2004).

Kakršnokoli ukvarjanje s športom pozitivno vpliva na oblikovanje samopodobe, saj zmanjšuje strahove pred neuspehom in daje večji občutek moči (Tušak in Faganel, 2004). Športnikova samopodoba predstavlja osnovo njegove zavesti in komunikacije za celotno področje osebnosti ter pojmovanje samega sebe (Tušak, Marinšek in Tušak, 2009). Področje športnih dejavnosti ima največji vpliv na sooblikovanje celotne samopodobe takrat, ko jih otrok vrednoti kot pomembne. Če otrok ne daje večjega pomena temu področju, pa na njegovo samopodobo vpliva precej manj. Če otrok v mladosti ne osvoji temeljnih športnih znanj, ga bo to neznanje zaznamovalo za vedno, saj se bo tako težko vključeval v športne dejavnosti in bodo tako skoraj vsakodnevno soočen z lastno neuspešnostjo. To pa lahko posameznika privede do postopnega oblikovanja negativne samopodobe (Planinšec, 2001). Pozitivni učinki ukvarjanja s športom se kažejo tako, da otrok zaupa v svoje socialne in gibalne spretnosti. Negativni učinki pa se održajo v smislu, da so v športu odpovedali in da je neuspeh posledica njihovih dejanj. Tako začnejo izgubljati dobro mnenje o sebi (Tušak in Faganel, 2004).

Raziskave kažejo, da imajo izkušeni tekmovalci višjo samopodobo kot neizkušeni (Kamal, Blais, Kelly in Ekstrand, 1995; v Tušak in Faganel, 2004). Raziskave nakazujejo tudi na to, da ima na samopodobo športnika pomemben vpliv pogostost treningov. Športniki imajo višjo splošno in telesno samopodobo, če imajo več treningov. Prav tako ima na športnikovo samopodobo vpliv dolžina športne kariere. Bajec (2003, v Tušak in Faganel, 2004) pravi, da

je telesna samopodoba športnikov z daljšo kariero boljša in da se učinkoviteje spopadajo z napetostmi na treningih ter tekmovanjih.

Mladi športniki dajo največ na dosežene rezultate in na podlagi tega v največji meri gradijo svojo samopodobo. Za njihovo samopodobo so pomembni še: telesni videz, socialne sposobnosti, inteligentnost in uspehi na drugih področjih. A najpomembnejši so športni rezultati. Zelo jih prizadane, če ugotovijo, da je njihova perspektiva slabša kot pred leti. Samopodoba se lahko v takem primeru zruši, kar pa povzroči negativno vedenje. Najpogostejši so v tem primeru konflikti z ljudmi, saj je njihovo samovrednotenje slonelo na dosežkih, ki pa sedaj nimajo več vzvoda za vzdrževanje pozitivne samopodobe. Nekateri s tem nimajo težav, saj si pravočasno najdejo nove vzvode za ohranjanje pozitivne samopodobe. Najpomembnejše je, da takšnemu športniku odrasli (starši in učitelji) nudijo pomoč in razumevanje (Tušak, 2001).

1.3 ČUSTVENA INTELIGENTNOST

1.3.1 OBLIKE POJMOVANJA ČUSTVENE INTELIGENTNOSTI

Mayer (2001) je mnenja, da se zahod počasi trga iz hladnega empirizma, saj lahko opazimo večji interes za raziskovanje človekovih čustev in njegovo vlogo v poklicnem življenju. Pravi (2001), da je razum brez čustev hladen in prikazuje necelostno podobo človeka. To bi lahko vzeli za prvi način razlage čustvene inteligentnosti. Sicer pa se je pojem pojavil v 90. letih prejšnjega stoletja. Takrat sta ameriška profesorja Salovey in Mayer (1990, v Goleman, 1995) predstavila koncept emocionalne oziroma čustvene inteligentnosti kot referenčni okvir, ta pa naj bi spodbudil preučevanje le tega fenomena predvsem z uporabo znanstvenih metod.

Goleman (1995) opozarja na pomembne povezave med razumevanjem in izražanjem emocij ter specifičnimi sposobnostmi samoregulacije, komunikacije in socialnimi spretnostmi. V knjigi Golemana (1995) je predstavljena emocionalna inteligentnost kot alternativa napovedovanju uspeha na mnogih življenjskih področjih le s pomočjo klasične inteligentnosti, saj naj bi s pomočjo nje veliko lažje napovedovali uspeh. Ker pa je bil pomen čustvene inteligentnosti premalo poudarjen v zahodni kulturi in ker so vsakodnevna čustva pri ljudeh pomembna, je laična javnost hitro sprejela koncept. Zato lahko govorimo o dveh pojmovanjih čustvene inteligentnosti, in sicer laičnem in znanstvenem (Pečjak in Avsec, 2003).

1.3.1.1 LAIČNO IN ZNANSTVENO POIMENOVANJE ČUSTVENE INTELIGENTNOSTI

Ker je laično pojmovanje emocionalne inteligentnosti zelo široko, saj številni avtorji vključujejo vrsto osebnih značilnosti (npr. empatijo, motivacijo, vztrajnost, toplino in socialne spretnosti), temu pristopu merjenja konstrukta Mayer, Caruso in Salovey (2000, v Kajtna in Tušak, 2007) pravijo mešani pristop. Brečko (2001) pravi, da so nekatere trditve o emocionalni inteligentnosti precej zavajajoče, npr. izjava Golemana (1998), ki pravi, da je

emocionalna inteligentnost za delovno uspešnost bolj pomembna kot inteligentnost. Hkrati pa avtorji tudi v novejših raziskavah govorijo o pomembnosti čustvene inteligentnosti za uspešno vodenje, ki pa nikjer niso predstavljene (Brečko, 2001).

Strokovna in znanstvena javnost je najprej pod vprašaj postavila veljavnost konstrukta, saj naj bi združevala dva kontradiktorna pojma (Solomon, 1993, v Bar-On in Parker, 2000). Sodobne raziskave kažejo na to, da emocije usmerjajo kognitivne aktivnosti ter motivirajo ciljno usmerjeno – adaptivno vedenje (Strongman, 1987, v Pečjak in Avsec, 2003), v nasprotju z njimi pa je Young (1936, v Pečjak in Avsec, 2003) menil, da emocije motijo aktivnost posameznika.

Damasio (1994, v Katna in Tušak, 2007) je v svojih raziskavah na kliničnem področju (delal je z nevrološkimi pacienti) odkril, da je doseganje rešitev z izključevanjem čustev, zmotno. Za čustva so nujno potrebni podporni sistem racionalnosti in so sestavni del mišljenja, razum pa brez njih ne more delovati. Proces mišljenja so se razvili na podlagi delovanja čustev (Damasio, 1994, v Kajtna in Tušak, 2007).

Strokovnjaki so razmišljali tudi v smeri, ali je v napovedovanju življenjske uspešnosti emocionalna inteligentnost res bolj pomembna kot inteligentnost (Kajtna in Tušak, 2007). Mayer (1999, v Kajtna in Tušak, 2007) ugotavlja, da bi z emocionalno inteligentnostjo lahko pričakovali boljšo napoved uspešnosti, vendar pa ta napoveduje uspeh na življenjskih področjih približno na isti ravni kot ostale pomembne osebnostne spremenljivke.

1.3.2 RAZMEJITEV POJMOV INTELIGENTNOSTI IN ČUSTVENE INTELIGENTNOSTI

Tradicionalna pojmovanja menijo, da sta si pojma inteligentnosti in čustvene inteligentnosti diametralna nasprotna (Solomon, 1993, v Bar-On in Parker, 2000).

1.3.2.1 KAJ JE INTELIGENTNOST?

Sternberg je leta 1986 inteligentnost razdelil na tri nivoje (Bucik, 1997):

- na nivoju posameznika na biološko, molarno ter vedenjsko raven in na interakcijo med biološko, molarno in vedenjsko ravnijo,
- na nivoju okolja na kulturno/socialno raven, raven niše znotraj kulturno/socialne ravni (podraven) in interakcijo med ravnijo in podravnijo,
- nivo interakcije med posameznikom in okoljem.

Inteligentnost sega torej na vsa področja človekovega življenja in aktivnosti, začetnika natančnega raziskovanja pa sta Francis Galton in Alfred Binet (Bucik, 1997). David Wechsler pa je naredil teste za merjenje inteligentnosti, ki še sedaj prevladujejo v psihološki praksi. Wechsler je postavil teorijo o inteligentnosti (Šali, 1988, v Bucik, 1997): »Inteligentnost bi lahko operativno opredelili kot agregat ali globalno zmožnost posameznika, da odločno deluje, da racionalno razmišlja in da učinkovito sodeluje z okolico.

Globalna ali skupna je zato, ker je sestavljena iz elementov, ali sposobnosti ... Toda inteligentnost ni zgolj enaka vsoti teh sposobnosti, ampak jih združuje v celoto.«

Pogačnik (1995) razume inteligentnost »kot sposobnost živih bitij, da obdelujejo informacije na način, ki je zanje nov« in pravi, da inteligentnost realno obstaja in ima značilno krivuljo. Inteligentnost je biološka poteza, njene nevrofiziološke narave še ne poznamo, gradi se s centralnimi procesi in izkušnjami, nanjo pa se nadgrajujejo specifične sposobnosti (Pogačnik, 1995).

Pogačnik in Wechsler upoštevata tudi pomen nekognitivnih faktorjev. Treba je upoštevati tudi t.i. »neintelektivne« faktorje, kot so motivacija, čustva in osebnostne lastnosti (Bucik, 1997). Poznamo pa tudi dve klasični teoriji inteligentnosti, ki dajeta »neintelektivnim« faktorjem več poudarka, zraven pa omenjata še koncept socialne inteligentnosti. Thorndike pravi, da je socialna inteligentnost »posameznikova sposobnost razumevanja in ravnanja z drugimi ljudmi« (Emotional intelligence, 2011). Kihlstrom in Cantor (2000, v Kajtna in Tušak, 2007, str. 223) pa razumeta socialno inteligentnost kot »posameznikovo znanje o socialnem svetu«.

1.3.2.2 KLASIČNE TEORIJE INTELIGENTNOSTI, KI UPOŠTEVAJO »NEINTELEKTIVNE FAKTORJE«

1.3.2.2.1 GARDNERJEVA TEORIJA MNOGOTERIH INTELIGENTNOSTI

Gardner (1983, v Kajtna in Tušak, 2007) govori o treh tipih inteligentnosti: lingvistični, logično - matematični in prostorski. Dodaja še telesno – kinestetično inteligentnost, glasbeno inteligentnost in dve vrsti osebnostnih inteligentnosti, intrapersonalno (posameznik sam) in interpersonalno (drugi) inteligentnost. Goleman (1995) pravi, da je intrapersonalna inteligentnost sposobnost zavedanja lastnih emocij, interpersonalna inteligentnost pa vključuje sposobnost razumevanja motivacije, čustev in namer drugih. Slednjo raziskujejo že dolgo, medtem ko se je zanimanje za intrapersonalno inteligentnost pojavilo v zadnjem času (Pečjak in Avsec, 2003).

1.3.2.2.2 STERNBERGOVA TRIARHIČNA TEORIJA INTELIGENTNOSTI

Sternbergova teorija pa je najbolj znan predstavnik razlage koncepta socialne inteligentnosti in se imenuje triarhična teorija inteligentnosti (Sternberg, 1985, 1988, v Bucik, 1997):

- **komponentna podteorija:** gre predvsem za inteligentno vedenje in kognitivne procese, ki so vključeni v prilagajanje okolju, v izbiranje okolja in njegovo preoblikovanje;
- **izkustvena podteorija:** kontekstualno vedenje, ki je primerno v določenem trenutku, ni vedno »inteligentno« na vseh nivojih. Inteligentnost pride bolj do izraza, če je subjekt postavljen pred novo izkustvo;

- **kontekstualna podteorija:** inteligentno vedenje je posledica različnih socialno-kulturnih kontekstov. Sem je vključeno izbiranje in prilagajanje ter problikovanje okolja na način, ki najbolj ustreza subjektu.

1.3.2.3 RAZLIKA MED INTELIGENTNOSTJO IN ČUSTVI

Goleman (1995) nakazuje, da je emocija gibalna in da je v vsaki emociji težnja po gibanju. Razlaga pa sledi iz korena besede emocija, ki je motere (gibati se), pred njo pa stoji prepona, ki pomeni gibati se stran. Mayer (2001) pravi, da je čustvovanje duševni proces doživljanja odnosa do stvari, pojavov in oseb, ta pa doživljanju dodaja vrednostno, aktivnostno in jakostno komponento. Zato se ljudje nagibamo k pozitivnim čustvom, izogibamo pa se negativnim. Koncept emocij in inteligentnosti eden drugega ne moreta nadomestiti, kljub temu pa nista diametralno nasprotna. Lahko sklepamo, da čustva močno vplivajo na miselne procese, z razumom pa lahko uravnavamo čustvovanje. Od vsake posamezne situacije pa je odvisno, kolikšen je delež čustev in razuma, saj to razmerje ni nikdar konstantno (Kajtna in Tušak, 2007).

Weisinger (1998, v Kajtna in Tušak, 2007) poudarja sodelovanje čustev in inteligentnosti, saj je inteligentnost vključena v misli in spoznavne ocene in je v skladu s priznavanjem izjemnega pomena čustev in koncepta čustvene inteligentnosti, čustvom podrejena.

Beckova (1995) govori o kognitivni vedenjski terapiji, sem po njenem sodi kognitivna triada: vedenje, čustva in misli. Ti dejavniki so med seboj povezani, Beckova nobenega ne postavlja v ospredje, ampak poudarja, da se je potrebno pri uspešni terapiji poglobiti prav v vsakega izmed njih.

1.3.3 KAJ JE EMOCIONALNA INTELIGENTNOST?

Najbolj preprosta opredelitev emocionalne inteligentnosti pripada Weisingerjevi (1998, v Kajtna in Tušak, 2007), ki pravi, da je čustvena inteligentnost preprosto inteligentna uporaba čustev.

Sodobne teorije emocionalne inteligentnosti lahko razdelimo v dve skupini, in sicer kot mentalno sposobnost in kot mešanico adaptivnih emocionalnih lastnosti in dispozicij ter mentalnih spretnosti (Pečjak in Košir, 2002). S to delitvijo se strinjata tudi Petrides in Furnham (2001, v Kajtna in Tušak, 2007), predlagata pa novi poimenovanji, in sicer emocionalna samoučinkovitost za emocionalno inteligentnost kot osebnostno in kognitivno lastnost ter emocionalna sposobnost za emocionalno inteligentnost kot sposobnost.

1.3.4 ČUSTVENA INTELIGENTNOST KOT SPOSOBNOST

1.3.4.1 KRITERIJI ZA OPREDELITEV POTEZE KOT SPOSOBNOSTI

Mayer, Caruso in Salovey (2000, v Kajtna in Tušak, 2007) so mnenja, da mora osebnostna poteza, opredeljena kot sposobnost, izpolnjevati tri kriterije:

- **pojmovni kriterij:** inteligentnost mora obdržati mentalno izvajanje (na nivoju merjenja: pravilen odgovor na naloge, ki naj bi merile določeno potezo),
- **korelacijski kriterij:** inteligentnost naj bi bila niz tesno povezanih sposobnosti, ki so podobne, vendar različne od mentalnih sposobnosti, ki jih opisujejo že obstoječe oblike inteligentnosti,
- **razvojni kriterij:** preučevana poteza se mora razvijati s starostjo in izkušnjami učeče osebe.

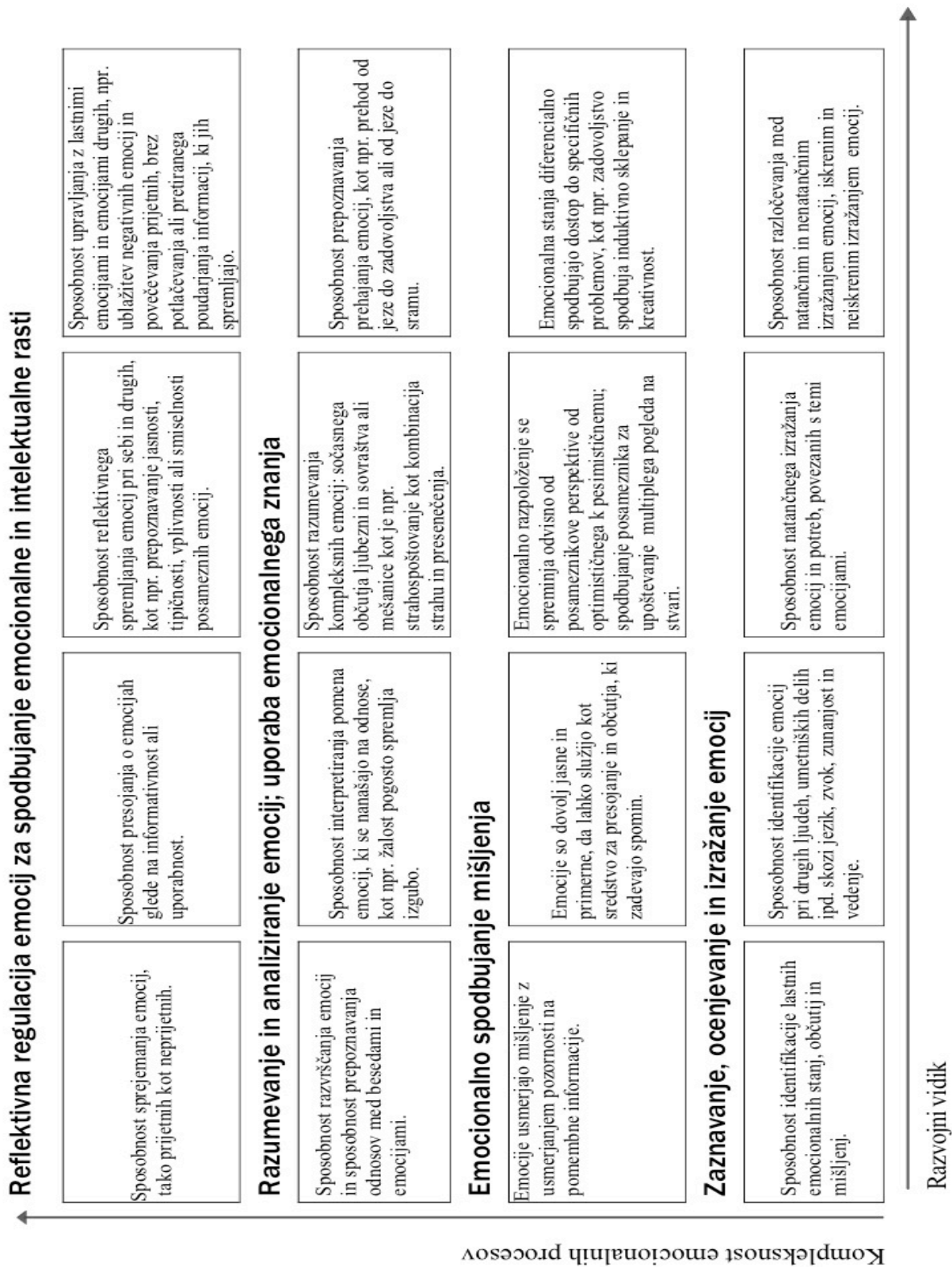
1.3.4.2 MAYER IN SALOVEY-JEV MODEL ČUSTVENE INTELIGENTNOSTI

Mayer in Salovey (1990, v Pečjak in Košir, 2000) sta pojem emocionalna inteligentnost opredelila s tremi prilagoditvenimi sposobnostmi:

- kot sposobnost ocenjevanja in izražanja lastnih emocij, ocenjevanja tujih emocij (verbalnih in neverbalnih),
- kot sposobnost reguliranja lastnih in tujih emocij,
- kot sposobnost uporabe emocij pri reševanju problemov in pri odločanju.

Kasneje sta Mayer in Salovey (1997, v Kajtna in Tušak, 2007) objavila spremenjen model emocionalne inteligentnosti, ki bolj poudarja kognitivne komponente emocionalne inteligentnosti, gre pa za štiri hierarhično razporejene sposobnosti na področju emocij (*Slika 4*):

- zaznavanje, uporaba in izražanje emocij;
- emocionalno spodbujanje mišljenja;
- razumevanje, analiziranje in uporaba emocionalnega znanja;
- reflektivna regulacija emocij za spodbujanje emocionalne in intelektualne rasti.



Slika 4: Področja emocionalne inteligentnosti (Mayer in Salovey, 1997, v Pečjak in Košir, 2002)

1.3.5 ČUSTVENA INTELIGENTNOST KOT OSEBNA ZNAČILNOST

1.3.5.1 GOLEMANOV MODEL EMOCIONALNE INTELIGENTNOSTI

Golemanova teorija temelji na prepostavki, da ljudje delujemo z dvema umoma, s čustvenim in razumnim (Goleman, 1995). Čustveni um je silovit, hiter, odreagira prvi, pride iz srca in ne razuma. Razumni um pa razmišlja, zato porabi več časa kot čustveni um, da zabeleži dogodek in se nanj odzove. Vedno sklepa na podlagi objektivnih dokazov (Goleman, 1995).

Goleman (1995) je v nadaljevanju emocionalno inteligentnost razdelil na 5 entitet: poznavanje emocij, uravnavanje emocij, samomotiviranje, prepoznavanje emocij pri drugih in ravnanje v medosebnih odnosih. Kasneje pa jih je oblikoval malo drugače, in sicer govori o samozavedanju, samoregulaciji, motivaciji, empatiji in socialnih spretnostih (Goleman, 1998).

Iz tega sledi povzetek, da je čustvena inteligentnost sposobnost prepoznavanja lastnih čustev in čustev drugih, sposobnost osebnega motiviranja in obvladovanja čustev v nas samih in odnosih z drugimi (Goleman, 1998). Na podlagi petih entitet se nato emocionalna inteligentnost kaže v tem, koliko smo sposobni svoje zmogljivosti pretvoriti v delovne oziroma čustvene spretnosti – kompetence (Goleman, 1998):

Osebne kompetence – določajo obvladovanje samega sebe:

- **samozavedanje** – poznavanje lastnega doživljanja, lastnih preferenc, zmožnosti ter notranje zaznave (čustvena zavest, natančna samoocena in zaupanje vase)
- **samoregulacija** – obvladovanje svojega notranjega doživljanja, vzgibov in zmogljivosti (samokontrola, zanesljivost, vestnost, prilagodljivost in inovativnost)
- **motivacija** – čustvena nagnenja, ki vodijo in pomagajo pri izpolnjevanju naših ciljev (težnja po izpolnitvi ciljev, predanost, iniciativa in optimizem)

Socialne kompetence – določajo obnašanje v medosebnih razmerah:

- **empatija** – zavedanje čustev, potreb in skrbi drugih ljudi (razumevanje drugih, ustrežljivost, iskanje priložnosti in politična zavest)
- **družbene spretnosti** – sposobnost zbujanja želenih odzivov pri drugih (vplivnost, komunikacija, obvladovanje sporov, vodenje, spodbujanje sprememb, izgradnja vezi, pridruženost, sodelovanje in teamske sposobnosti)

Goleman je mnenja, da imajo ljudje z visoko razvitimi čustvenimi sposobnostmi veliko prednost pred tistimi, ki jih nimajo. Kot razlog pa navaja, da ti odvladujejo svoje miselne navade, medtem ko se drugi neprestano bojujejo v sebi (Goleman, 1998). Govori tudi o zmožnostih čustvene inteligentnosti, ki so neodvisnost, medosebna odvisnost v skupini, hierarhija, nujnost čustvene inteligentnosti in splošnost (Goleman, 1998).

Njegov koncept je usmerjen predvsem na delovno mesto oziroma na neko podjetje, organizacijo, kar priznava tudi sam (Goleman, 1998), kljub temu pa se je usmeril tudi na

področje reševanja težav v zakonu, sprejemanje različnosti in premagovanje predsodkov, depresije in anksioznosti, urejanje družinskih odnosov, premagovanje posttravmatskega stresa, izboljšanje splošnega počutja in zdravja, na premagovanje težav (zaradi značilnosti temperamenta), premagovanje motenj hranjenja, različnih odvisnosti in sklepanje prijateljstev (Goleman, 1995). Zaradi zaobjemanja velikega obsega je bil tarča številnih kritik.

1.3.5.1.1 KRITIKA GOLEMANOVEGA MODELA

Problem Golemanovega modela je po večini kritikov prav v obsegu, saj obsega skoraj celotno osebnost razen inteligenčnega količnika (Kajtna in Tušak, 2007).

Nekateri se spotikajo tudi ob njegovo delitev dveh umov, saj naj bi bila ta zelo podobna delitvi možgan, na levo in desno hemisfero. Leva je analitični center (informacije potekajo zaporedno, center za govor in matematiko) – Golemanov razumni um, desna pa povezuje celoto prostorske funkcije (informacije potekajo vzporedno, uporabljanje predstavljanja) – Golemanov čustveni um (Kandel, Schwartz in Jessel, 1995, v Kajtna in Tušak, 2007).

Razlogi za kritiko so tudi njegovo navajanje, da je emocionalna inteligentnost za uspeh na delovnem mestu kar dvakrat bolj pomembna od inteligenčnega količnika, kar sicer delno podpirajo nekatere raziskave, vendar nekateri kritiki poudarjajo, da ta teorija ne more biti podlaga za vse umsko prizadete (Pogačnik, 2001).

Čustvena inteligentnost ni enoten konstrukt, ampak se jo da dokaj natančno napovedati na podlagi spola, sprejemljivosti po modelu velikih pet in splošnem faktorju inteligentnosti (Schulte, Ree in Carretta, 2004, v Kajtna in Tušak, 2007). Nekateri avtorji poudarjajo, da Golemanovega modela nebi smeli jemati kot znanstvenega (Bar-On in Parker, 2000 in Pogačnik, 2001), kljub temu da je v zadnjih letih empirično preverjal svoje teze in razvil tudi Instrument Competence Inventory (Boyatzis, Goleman in Rhee, 2000).

1.3.5.2 DRUGI MODELI EMOCIONALNE INTELIGENTNOSTI

Bar-On (1997, v Kajtna in Tušak, 2007) v emocionalno inteligentnost vključuje emocionalne, osebne in socialne dimenzije inteligentnosti, saj imajo te za vsakodnevno funkcioniranje posameznika pogosto večjo prediktivno vrednost kot klasična inteligentnost.

Emocionalna inteligentnost je vrsta nekognitivnih sposobnosti, kompetentnosti in spretnosti, ki vplivajo na uspešnost posameznika (Bar-On, 1997, v Kajtna in Tušak, 2007). Kasneje pa vpelje nov pojem, saj emocionalno inteligentnost razširi v emocionalno in socialno inteligentnost (Bar-On, 2000, v Pečjak in Avsec, 2003). Njegov vprašalnik Emotional Quotient Inventory (Bar-On, 1997, v Kajtna in Tušak, 2007) sestavlja naslednjih 5 področij:

- **intrapersonalna inteligentnost** – emocionalno samozavedanje, asertivnost, samospoštovanje, samoaktualizacija in neodvisnost;
- **interpersonalna inteligentnost** – empatija, medosebni odnosi in družbena odgovornost;

- **prilagodljivost** – reševanje problemov, preverjanje realnosti in fleksibilnost;
- **spoprijemanje s stresom** – frustracijska toleranca in kontrola impulzov;
- **splošno razpoloženje** – sreča in optimizem.

Simmons in Simmons (2000) pravita, da je emocionalna inteligentnost koncept, ki je sestavljen iz trinajstih glavnih značajskih lastnosti: čustvena energija, čustvena napetost, optimizem, samospoštovanje, predanost delu, natančnost, želja po spremembi, pogum, odločnost, samouveljavljanje, strpnost, obzirnost in družabnost. Sestavila sta tudi svoj vprašalnik emocionalne inteligentnosti, vendar podatkov o veljavnosti in zanesljivosti ne navajata. Njuna teorija je po širini zastavljenosti precej podobna Golemanovi, posega pa še na področja družabnosti. Ta teorija ni ravno znanstvena, temveč je laična (Kajtna in Tušak, 2007).

Cooper in Sawaf (1997, v Kajtna in Tušak, 2007) pravita, da je čustvena inteligentnost sposobnost občutenja, razumevanja in učinkovite uporabe moči ter čustev kot vira človeške energije, informacij, povezav in vpliva, delita pa jo na štiri dele:

- **čustvena pismenost** – pomeni spoznavanje, spoštovanje in vrednotenje prirojenega čustvenega uma in izhaja iz človekovega srca;
- **čustvena sposobnost** – povečuje ustrezne kvalitete srca in nam omogoča, da prenesemo čustveno pismenost v življenje in razvijemo pristnost in zaupanje;
- **čustvena globina** – raziskovanje naše notranjosti, kaj smo in kaj lahko postanemo;
- **čustvena alkimija** – občutenje, prilagajanje in razvrščanje različnih čustvenih vibracij ali odzivov, ki jih čutimo v nas in drugih.

1.3.6 IZBOLJŠEVANJE ČUSTVENE INTELIGENTNOSTI

Goleman (1995) pravi, da se da čustveno inteligentnost izboljšati in prikazuje nekaj šol oziroma izobraževalnih ustanov, kjer se v čustveno inteligentnost poglobljajo.

1.3.6.1 IZVOR EMOCIONALNE INTELIGENTNOSTI

Goleman (1995) je mnenja, da so za razvoj emocionalne inteligentnosti z vzorci svojega čustvovanja odgovorni starši. Navaja tri neprimerne načine čustvovanja staršev (Goleman, 1995):

- **popolno zanemarjanje čustev** – starši čustveno razburjenje otroka smatrajo za neprimerno in tako ne izkoristijo čustvenih trenutkov za zblíževanje z njim;
- **pretirana popustljivost** – popustljivi starši se ne ukvarjajo z otrokom in mu tako ne pokažejo drugih možnosti čustvenega odzivanja, na otrokova čustva se odzivajo le s podkupovanjem in barantanjem;
- **zaničljiv odnos** – brez posluha za otrokovo čustvovanje (grajanje, kaznovanje in prepoved izražanja jeze).

Goleman pravi, da je primeren način čustvovanja »čustveno mentorstvo«, ko starši prevzamejo vlogo čustvenega učitelja, poskušajo otroka razumeti in njegova čustva vzamejo resno. Po njegovem je za razvoj čustvovanja pomembno zgodnje otroštvo, ko se možgani zelo hitro razvijajo (Goleman, 1995). Bolj so čustveno inteligentni otroci, pri katerih se oblikuje varna oblika navezanosti, medtem ko imajo otroci, ki oblikujejo navezanosti, ki ogrožajo otrokov nemoten čustveni razvoj, manj pozitivne izkušnje s čustvi in jih znajo zato slabše regulirati (Zupančič, 2004).

1.3.6.2 RAZVIJANJE ČUSTVENE INTELIGENTNOSTI

Obstaja kar nekaj programov, ki so namenjeni čustveni inteligentnosti, številni od njih so usmerjeni na učence, zato obstaja nekaj šol, ki te programe vključujejo v učni program. Nekateri programi se izvajajo v obliki delavnic in so namenjeni učencem. V literaturi pa lahko najdemo tudi programe, namenjene spodbujanju čustvene inteligentnosti na delovnem mestu (Kajtna in Tušak, 2007).

1.3.6.2.1 PROGRAMI RAZVIJANJA ČUSTVENE INTELIGENTNOSTI

- **program Schilling-sove »50 dejavnosti za razvijanje čustvene inteligentnosti«** (2000, v Pečjak in Košir, 2002):
 - obsega deset tematskih sklopov,
 - izdelan je v treh stopnjah (namenjene različno starim otrokom),
 - preveden v slovenščino;
- **program SEL** (Socialno in emocionalno učenje) (Graczyk in sod., 2000, v Bar-On in Parker, 2000):
 - povečevanje socialne in emocionalne kompetentnosti učencev,
 - preventiven program,
 - spodbuja specifične socialne spretnosti in spretnosti spoprijemanja s problemskimi situacijami, vključuje tudi podporo okolja,
 - pet kategorij kompetentnosti (zavedanje sebe in drugih, pozitivna stališča in vrednote, odgovorno odločanje, komunikacijske spretnosti in socialne spretnosti);
- **program CASEL** (Sodelovati za pospeševanje socialnega in emocionalnega učenja) (Bar-On in Parker, 2000):
 - vsebinsko podoben programu SEL,
 - metoda dela je za razvoj posameznih spretnosti, izpostavljeno sodelovalno učenje;
- **program razvoja emocionalne pismenosti Bocchino-a** (1999, v Kajtna in Tušak, 2007):
 - vzpodbuja ne le funkcionalno, temveč tudi emocionalno pismenost učencev,
 - dejavnosti in strategije za doseganje cilja pa deli v tri skupine: dejavnosti za razumevanje in uravnavanje emocij pri sebi in drugih, dejavnosti za razvoj učinkovitih komunikacijskih strategij in dejavnosti za razvoj notranje kontrole pri učencih.

1.3.7 ČUSTVENA INTELIGENTNOST V RAZISKAVAH

Rezultati raziskav so si, prav tako kot sam pojem, velikokrat kontradiktorni. Weinberger (2004, v Kajtna in Tušak, 2007) kljub splošno sprejetemu mnenju ugotavlja, da ni bilo povezav med stili vodenja in čustveno inteligentnostjo. Prav nasprotno pa Zhou in George (2003, v Kajtna in Tušak, 2007) na podlagi različnih raziskav poudarjata ključno vlogo čustvene inteligentnosti pri omogočanju in podpiranju ustvarjalnosti zaposlenih. Tudi Purkable (2003, v Kajtna in Tušak, 2007) pravi, da čustveno inteligentni vodje analizirajo, rešujejo probleme in se z njimi soočajo na podlagi čustev. Brečko (2001) pa ugotavlja, da se čustvena inteligentnost pri vodjah pogosto izkrivi, saj na podlagi čustev ugotavljajo, kaj bi delavci radi, izkaže pa se, da ponavadi ukrepajo v napačni smeri.

Kot že nekajkrat prej povedano, avtorji ugotavljajo, da čustvena inteligenca vpliva na številna področja našega življenja. Ljudje, ki imajo visoko emocionalno inteligentnost, znajo dobro uravnati svoja čustva, imajo višjo samopodobo in nižji nevroticizem (Smith in Petty, 1995, v Kajtna in Tušak, 2007).

Čustvena inteligentnost naj bi po mnenju še nekaterih raziskovalcev (Otto, Doring – Seipel in Lantermann, 2002; Jordan in Troth, 2004; Ogilvie in Carsky, 2002; Lopes, Salovey in Strauss, 2003; Warwick in Nettelbeck, 2004; Wells, 2004; Wolfradt, Felfe in Koster, 2001, v Kajtna in Tušak, 2007):

- vplivala na reševanje kompleksnih problemov,
- dala večjo uspešnost sodelovanja v teamih pri posameznikih z višjo emocionalno inteligentnostjo,
- naj bi imela vlogo tudi pri uspešnosti pri pogajanju,
- imela pozitivno povezanost s sprejemljivostjo (model Velikih pet),
- imela negativno povezanost čustvene inteligentnosti in odprtosti za izkušnje (v nasprotju s prejšnjimi ugotovitvami),
- na podlagi samoocene, bila povezana z ekstravertnostjo, sprejemljivostjo in vestnostjo.

Različne raziskave razlik med spoloma nam dajejo različne rezultate, medtem ko eni trdijo, da razlik med spoloma ni (Purkable, 2003; Fedakova in Jelenova, 2004, v Kajtna in Tušak, 2007), spet drugi trdijo, da so (Yousefi, 2004, v Kajtna in Tušak, 2007), tretji pa da ženske čustva kažejo bolj doma, moški pa v službi (Rivera Cruz, 2004, v Kajtna in Tušak, 2007). Kordiš (2002) ugotavlja, da imajo deklice več znanja o čustvih, hitreje spregovorijo in se zato lažje in raje izražajo v besedah. Po besedah Krevhove (2003) so dijakinje bolj emocionalno inteligentne in integrirane od dijakov.

Zizzi, Deaner in Hirschhorn (2003, v Kajtna in Tušak, 2007) pa so raziskovali čustveno inteligentnost pri različno uspešnih igralcih baseballa in našli nizko korelacijo med nekaterimi komponentami čustvene inteligentnosti (čustveno zavedanje, kontrola in uporaba čustev) pri uspešnosti meta, ne pa tudi pri udarjanju. Obstaja kar nekaj raziskav s področja vodenja, medtem ko raziskav s področja čustvene inteligentnosti v povezavi s trenerji ni moč zaslediti.

1.4 HIP HOP

Ko govorimo o hip hop-u marsikdo najprej pomisli na ples ali na glasbo. Res je, da sta pri nas najbolj razviti ti dve smeri hip hop-a, a je hip hop še precej več. Hip hop je subkultura, s katero se mladi poistovetijo. Hip hop je življenje, pa v kakršnem koli smislu že. Naj bo to petje ali skladanje hip hop glasbe, naj bo to ples, grafitiranje itd.

Hip hop je torej kulturno gibanje, ki se je pričelo v New Yorku (Bronx) in se nato razširilo po vsem svetu. Sprva so bili pripadniki tega kulturnega gibanja mladi v getih, Afro-Američani in Latino-Američani. Poznamo štiri glavne elemente hip hop-a:

- rap,
- DJ-stvo,
- grafiti,
- breakdance.

Nekateri pripisujejo beatboxing kot peti element hip hop-a, drugi politični aktivizem, hip hop modo, hip hop sleng in druge elemente. Velika večina ljudi pa zamenjuje izraz hip hop za rap, vendar je rap le eden od elementov hip hop-a (Hip-hop, 2011).

1.4.1 ZGODOVINA HIP-HOPa

Hip hop je zelo popularen, lahko bi rekli kar najpopolnejši kulturni pojav med mladimi. Njegov vpliv je čutiti po celem svetu. Zgodovina hip hop-a je precej obsežna, zato je v nadaljevanju le kratek povzetek preteklega dogajanja te kulture.

1.4.1.1 STARA ZGODOVINA

Začetki hip hop-a so dokaj romantični, saj so že v času Stare Grčije po deželah potovali rapsodi. Kljub visoko razviti starogrški kulturi in znanosti, je bilo mnogo ljudstva nepismenega. Tako so rapsodi prenašali zgodbe in nauke po celotni Grčiji iz roda v rod. Te zgodbe ode oziroma rapsodije (rhapsody-rapped odes) so epske pesmi, recitacije ali pa kar instrumentalna glasba. Te so bile zelo svobodnih oblik, ponavadi z ljudskimi ali njim sorodnimi melodijami. Po nekajstoletnem zatonu, so rapsodije postale popularne zopet konec 18. stoletja in so se v dobi romantike uveljavila kot literarni termin. Ker je oblika svobodna, je potrebna improvizacija. Homerja lahko štejemo za prvega moža hip hop industrije, Iliado in Odisejo pa za prvi uspešnici (Gorišek, 2006).

1.4.1.2 ZGODOVINA MODERNEGA ČASA

Doba sodobnega hip hop-a se pričinja v začetku 70 let 20. stoletja. Prvi zametki so se pojavili na Jamajki, v popolno zgodbo pa se začne hip hop razvijati na ulicah New Yorka (Harlem in Bronx). V teh delih New Yorka so probleme povzročali Afro-američani in Latino-američani z njihovimi bandami, zato so bile mestne oblasti primorane posredovati.

Formirali so posebno policijsko enoto Purple mothers, ki je bila sestavljena iz veteranov Vietnamske vojske. Krutost teh oddelkov je bila naravnost strašljiva (Gorišek, 2006).

V istem času so ljudje na ulicah in v parkih pričeli organizirati zabave. Postavili so mali oder za Dj-a, prinesli zvočnike in vse ostale pripomočke priklopili na najbližji javni električni vir. Na dogodek so povabili še tolkalce in ostale glasbene izvajalce. Te zabave so trajale do poznih nočnih ur oziroma dokler jih ni razgnala policija (Gorišek, 2006).

Tako so se ljudje sčasoma naveličali nasilja in se raje udeleževali zabav, ki so agresijo in negativno energijo preusmerile v zabavo. Na zabavah so postali popularni prvi DJ-i. Kot pionir DJ-stva slavi Kool Herc. Ta se je leta 1967 z Jamajke preselil v New York (Bronx). Kot DJ je začel zlivati skupaj več različnih glasbenih zvrsti (soul, r'n'b, funk, disco) in tako ustvarjal breakbeat. Vrtel je izvajalce 60 let in neznane komade, sproducirane na Jamajki. Na zabave je s seboj vedno prinesel velike zvočnike, kar je občinstvu zadoščalo. Med »miksanjem« glasbe je po mikrofону vzklikal razna gesla, ki so jih plesoči ponavljali za njim (Gorišek, 2006).

Za Kool Hercom sta prišla Grandmaster Flash in Afrika Bambaataa. Slednji je bil imenovan za »botra hip hop-a«. Ta je začel poleg običajnega »miksanja« na gramofonih izvajati tudi scratching in uporabljati napravo za ritem (Gorišek, 2006).

Kasneje so DJ-e nadomestili MC-ji (moderatorji). Tako DJ ni bil več v središču pozornosti. Najprej je šlo bolj za osnovnošolske rime (v času old school-a), kasneje pa so umetnost razvili pripadniki new school-a. Začela sta Run DMC in LL Cool J, do vrhunca pa sta jo pripeljala Rakim in KRS One. Za prvi dami rap-a pa veljata Roxanne Shante in Missy Eliot (Gorišek, 2006).

1.4.1.3 FILOZOFIJA

Gorišek (2006) pravi: »Hip hop je nastal kot nenameren efekt elektronske kulture«. Največji preskok za vse glasbene izvajalce je bil trenutek, ko je bilo glasbo moč posneti in jo tudi predvajati brez njihove prisotnosti. Tako so bili prikrajšani glasbeni amaterji, saj so vsi raje kot njih, poslušali posnetke profesionalnih pevcev, saj so imeli praktično že vsi ljudje svoj radio oziroma gramofon. Hip hop je to izkoristil in uporabil plošče, da so se ustvarjali novi zvoki. Brisali in presnemavali so dele trakov. A še vedno si hip hop jemlje za osnovo soul, funk in disco. Ne boji se vplivov in se ne prilagaja publiki, temveč obdela situacijo tako kot je – mir, agresija, denar, politična situacija, ljubezen itd. (Gorišek, 2006).

1.4.2 HIP HOP KOT PLES

Hip-hop je pravzaprav še zelo mlad ples, a je zelo modern pri mladih. Razvil se je skokovito. Čeprav smo bili še nekaj let nazaj v velikem zaostanku za drugimi bolj razvitimi državami, je sedaj vse popolnoma drugače. Kvaliteta hip-hopa v Sloveniji je zadnja leta vrhunska, saj se naši koreografi izpopolnjujejo v tujini, še posebej v Ameriki (New Yorku in Los Angelesu), kjer so zares vrhunski koreografi. Tudi plesalci s trenerji vred dosegajo zelo dobre uvrstitve na svetovnih in evropskih prvenstvih. Iz tega lahko torej sklepamo, da se

slovenski hip hop razvija v pravi smeri, saj so tudi slovenski plesalci zelo perspektivni in že sedaj nekateri prodirajo v tujino.

Hip hop ples se večinoma nanaša na stile, ki se primarno plešejo na hip hop glasbo ali pa so vsaj povezane s kulturo hip hop-a. Hip hop ima široko paleto stilov: breaking, locking in popping. Razvili so se v 70 letih prejšnjega stoletja. Z njim pa so se začeli ukvarjati Afro-Američani in Latino-Američani. Hip hop se od drugih plesov razlikuje predvsem po tem, da gre velikokrat za freestyle (improviziranje) in da se plesalci velikokrat združujejo v battle (manjše skupine) (Hip-hop dance, 2011).

Najbolj znane se še vedno skupine izpred 40 let: The Rock Steady Crew, The Lockers in The Electric Boogaloos. Prav te skupine imajo največ zaslug, da so ti novi stili zasloveli po svetu (Hip-hop dance, 2011).

V plesni industriji se je kasneje pojavila oblika hip hop-a iz dvoran, to so poznavalci poimenovali new style (nov stil) in jazz funk. Te stile pa so začeli oblikovati tehnično stremenirani plesalci, ki so hoteli ustvarjati koreografije na hip hop glasbo (stil pa so pobrali od plesalcev s cest). Tako se je hip hop razvil v dvoranah in zunaj na cestah in se tako prakticira še danes (Hip-hop dance, 2011).

Hip hop ples je za nekatere lahko le način zabave ali hobi, medtem ko je za druge način življenja. To pomeni aktivna vadba ali tekmovalni ples in način kako s plesom služiti in od njega živeti (profesionalno ukvarjanje s plesom) (Hip-hop dance, 2011).

V začetkih hip hop-a se je pojavljal breakdance, ki ima korenine v afriški borilni veščini capoeira. Kasneje se je razvil še electric boogie. Breakdance je nastal zato, ker se je mladina hotela izražati na izviren, neagresiven način. Pri breakdance-u gre sicer večinoma za akrobacije, tako da je potrebno kar veliko treninga in pazljivosti, da ne pride do poškodb. Nekateri triki pri breakdance-u: "Floor Lock" – plesalec se podpira z eno roko in se vrti okoli svoje osi, medtem ko brca z nogami; "Helikopter" – vrtenje po hrbtu, z vmesnim dvigovanjem na roke (s prsmi proti tlem) in zopet nazaj na hrbet; "Sklopka" – dvig na noge iz leže na hrbtu; "Vrtenje po glavi" – postaviš se na glavo, nato pa se z rokami začneš vrteti vedno hitreje, "Freeze" – stoja na rokah/roki (zadržiš določen položaj) itd. Electric boogie pa je ples pri katerem se plesalec premika kot bi po njem tekla električna (pretegotvanje mišic po ritmu). Popularni gibi pri electric boogie-ju: "Moonwalk" – lebdeče premikanje (drsenje nazaj), "Črviček" – vijuganje po tleh itd. (Trojar in Istenič, 2007).

1.4.3 HIP-HOP GLASBA

Elementi hip hop-a so prvine afriške glasbe, t.j. izmenično petje posameznika in skupine (improvizacija) (Hip-hop, 2011).

V zadnjih letih se je hip hop precej spremenil, govora je predvsem o besedilih, saj so v začetkih hip hop glasbe pevci rapali o tem, kako so revni, da si morajo kruh služiti s kriminalom, kako je življenje v getih težko itd. Medtem ko je pri današnjem pop rap-u popolnoma drugače. Zato poznavalci hip hop-a v zadnjih letih označujejo komercializacijo hip hop-a, hip pop-a in komercializacijo rap-a, pop rap. Glavni predstavniki pop rap-a so: Nelly, Ja Rule, Puff Daddy, Lil Bow Wow, Fabolous idr. (Hip-hop, 2011).

Glavne teme besedil so:

- pitje pregrešno dragega šampanjca (steklenica tudi preko 500 USD),
- vožnja v svojih najboljše opremljenih avtomobilih,
- o njihovih najboljših litih platiščih,
- v pesem so vključeni refreni, v katerih glavna zvezda in vsi njegovi »frendi« opevajo njihovo založbo,
- težko življenje v predmestjih, ker naj bi se morali pridružiti »tolpam« (te tolpe pa v večini primerov sploh niso tolpe v pravem pomenu besede).

Gre torej za izpovedne pesmi, v katerih pevci govorijo kaj se jim dogaja v njihovem življenju. Večina tako imenovanega »rapa«, ki se vrti na MTV-ju in podobnih kanalih, je hip-hop oziroma pop-rap (Hip-hop, 2011).

Od 70 let prejšnjega stoletja se je hip hop razširil iz ameriških getov v še rastoči, multikulturni fenomen. Kot večina subkultur, hip hop ni ušel temu, da se trži kot proizvod. Popularnost je hip hop ponesla v množične medije, kjer je začel vplivati na ljudi po vsem svetu. Ta popularnost je za seboj potegnila komercializacijo hip hop-a na vseh področjih. Medtem ko v preteklosti rap videospoti niso bili vključeni v program MTV-ja, so sedaj močno vključeni v promoviranje mogočnih založb (Hip-hop, 2011).

1.4.4 OBLAČILA

Pri oblačenju je bilo in je še vedno najbolj pomembno udobje. Udobje v preteklosti pa pomeni široke hlače, ohlapne majice in superge, sedaj pa prihaja v hip hop malo drugačna moda, in sicer ožje hlače (še vedno udobne), tudi ožje ali široke majice in klasika superge. V starih časih so bile te superge večinoma nizke, danes pa je popularen predvsem trend visokih superg raznih barv (bolj izstopajo, boljše je). Znamke superg pa večinoma ostajajo iste, saj gredo firme s trendi naprej.

Zanimiva je zgodovina nošenja hlač na bokih. Ta način izvira iz zaporov, kjer so zapornikom ob prihodu odvzeli pasove (da se nebi mogli obesiti, pretepati itd.) in tako so jim hlače padle na boke. Takrat je bilo precej hip hop-arjev pretepačev in razgrajačev, zato jih je veliko pristalo v zaporu. Ti so ta stil prenesli na ulice. Ker pa jih je bilo precej, se je ta stil prenesel tudi na druge. Na svobodi se je ta stil še malo oplemenitil, saj so dodali še vrsto podrobnosti, ki naj bi pripadala temu stilu. Tako je moral iz hlač vidno kukati rob spodnjih hlač oziroma bokсарic z elastičnim pasom. Majice v tistem času so morale biti široke, popularni so bili različni napisi na njih. Čez majico pa je morali biti široka odpeta srajica. Superge so bile največkrat bele barve, znamk Adidas, Nike, Reebok, Puma, K-Swiss itd. K današnji modi (poleg že zgoraj naštetega) pa sodijo razni dodatki, kot so kape s ščitnikom (včasih zakrivljen, danes predvsem raven), obrnjena nazaj ali pa postrani, rute in kapuce. Obvezen je nakit, ki naj bi prikazoval rap-erjevo razkošje. Ta nakit je ponavadi velik, križeč, bleščeč in ekstravaganten. Gre predvsem za diamante ali platino, ti pa so oblikovani v križe, simbole denarja in inicialke. Nekateri nosijo tudi zapestnike za tenis iz 60 let (Trojar in Istenič, 2007).

Že par desetletij so hip hop oblačila med najboljše prodajanimi produkti v svetu oblačil in imajo tudi visoke cene, ker si to lahko privoščijo. Najbolj pomembni so za komercializacijo hip hop oblačil rap-erji, kot so Puff Daddy, Ja Rule, Eminem, 50 Cent in drugi, saj so imeli

in imajo še danes velik vpliv na dojemanje hip hop-a. Nekateri izmed najbolj znanih so ustanovili tudi svoje firme, ki izdelujejo oblačila z svojimi imeni in se tržijo po celem svetu (Trojar in Istenič, 2007).

1.4.5 UMETNOST V HIP HOP-U

Pod umetnost v hip hop-u so mišljeni prevsem grafiti. Grafiti so zapuščina uličnih tolpa oziroma band (ang. »gang«). Z njimi so tolpe označevale svoje ozemlje in ustrahovale ljudi ter se s tem tudi promovirale. Leta 1969 se je grafitiranje prijelo pri večini hip hop subkulture in tako so grafiti postali način življenja. Nastajali so predvsem s spreji, kasneje pa z »magic markerji«. Najprej so se z grafiti na stene podpisovali posamezniki, kasneje pa so se začeli združevati v skupine (Ex-Vandals, Independent Writers itd.). Najbolj znan posameznik (grafitar) se imenuje Demetrius, ki se je podpisoval kot TAKI 183. Z zidov so grafitiranje prenesli na vagone podzemne (»metro«), s čimer pa se oblasti niso strinjale. Začele so se polemike o tem, ali je grafitiranje res umetnost ali je le uničevanje okolja in tuje lastnine. Lahko trdimo, da je grafitiranje definitivno postalo umetnost, ko so ljudje začeli razumeti, da se mladina na ta način izraža (Trojar in Istenič, 2007).

1.4.6 HIP HOP V SLOVENIJI

Pri nas je bil prodor hip hop glasbe veliko počasnejši, saj smo rap začeli spoznavati šele preko televizijskih kanalov. Začelo se je leta 1988, ko so na MTV-ju vsak dan predvajali pol ure rap-a. A ker takrat kabelska in satelitska povezava še nista bili toliko razširjeni, ni moglo prav veliko ljudi slediti trendom hip hop-a v Ameriki. V začetku 90 let je izšlo nekaj kratkih zapisov o rap-u, kasneje pa je Radio študent poskrbel, da je bila slovenski mladini predstavljena rap glasba. V oddaji Rhyme Kickers, je voditelj Boštjan Napotnik (Napo-Lee-Tano) od leta 1993, obveščal Slovenijo o dogajanju preko luže. Leta 1996 se je začela radijska oddaja o rap-u na GamiMM, ta je pomembna zato, ker je pokrivala tudi ostale dele Slovenije in ne samo Ljubljano. Kmalu je bilo zaslediti kar nekaj hip hop oddaj na nacionalnem radiu. Izšel je tudi slovenski tabloid o rap glasbi Strihnin (v dveh izvodih), a ta ni bil dostopen širšim množicam. Sicer ni bil vsebisko dodelan, a je pomenil vsaj določen premik na hip hop sceni. Kasneje se je pojavilo kar nekaj internetnih strani o hip hop-u (Koren, 2004). V zadnjem času pa je veliko o slovenskem hip hop-u za zaslediti o slovenskih plesalcih in plesalkah, ki se prebijajo v tujino (Nika Kljun, Maestro itd.).

Danes je hip hop pri nas vedno bolj razvit in popularen. Vse več ljudi posluša to zvrst glasbe, saj je zelo poslušljiva in predvsem ritmična. Ker je ritmična, veliko ljudi pleše na te ritme. V Sloveniji imamo tako veliko plesalcev in kar nekaj zelo uspešnih plesnih šol, kot so Urška, Kazina, Bolero, Maestro itd. Po radiju in televiziji se vrta veliko oddaj o hip hop-u, npr. Hip-hop vizija, Pump it up, Hip-hop galerija, Fresh, Slick itd. Predvsem v Ljubljani redno organizirajo tudi koncerte oz. klubske koncerte kot so na primer redni klubske večeri Rapetek na Metelkovi. V preteklih letih smo v Sloveniji gostili znane tuje izvajalce: Beastie Boys, Public Enemy, Das EFX, The Roots, Masta Ace, Sage Francis, Dalek, 50 Cent itd. Leto 2003 je bilo zelo bogato, saj nam je prineslo kar nekaj novih hip hop CD-jev: Plan B-Čarovniki, 6Pack Čukur - Keramičarska lirika, Kosta - B.I.Z., N'Toko - Cesarjeva nova podoba in Klemen Klemen – Hipnoza (Trojar in Istenič, 2007).

1.4.6.1 RAP GLASBA

Sicer pa samo rojstvo rap-a v Sloveniji sega že v 70 leta, ko je slovenski kantavtor Jani Kovačič objavil prvo rap pesem (kompilacijska plošča Tretje uho). To so bili še bolj zametki hip hop-a v Sloveniji. Ker so k nam stvari prihajale z večletno zamudo, smo rap začeli poslušati šele sredi 80-ih let. Konec 80 let se je pojavil Brane Zorman, sicer bolj naklonjen techno glasbi, a je za gledališko predstavo naredil ploščo, ki vsebuje tudi rap komad Hamlet rap. Kot rap-er se je kasneje poskusil tudi Jan Plestenjak, a je kmalu opustil to sceno, saj mu ni ležalo. Zametek prvega slovenskega rap CD-ja je ustvaril Koširrapteam (hit »Včasih smučam hit, včasih pa počas«). Zametek je zato, ker na njem najdemo tri rap komade, ostalo je plesna pop glasba. Jamirko (vodja skupine Heavy Les Wanted) je ustanovil prvo rap zasedbo RC Rappers, a ta ni prišla do svoje plošče (Koren, 2004). Prvi pravi rap CD Leva scena pri založbi Mačjidisk/Corona smo v Sloveniji dobili leta 1994, ko je Ali-En (član zasedbe RC Rappers) šokiral javnost z napadalnostjo do snobistične slovenske glasbene scene. Njegove pesmi so bile polne nespoštovanja do žensk, nenaklonjenosti policajem ter »ničvredni« slovenski sceni. Poleg Ali-Ena so bili na sceni še: Heavy Les Wanted, ki so prodrli tudi v tujino, Pasji Kartel, Dandrough, Eazy G, Pižama, Nedotakljivi, Cancel, 5'00" of Fame in Klemen Klemen (Trojar in Istenič, 2007). Leta 1998 je pri založbi Big Bang-a izšla še plošča Kartelova teorija (prej Koširrapteam), pri kateri so sodelovali tudi Klemen Klemen, Pižama, Eazy G in Vlado Kreslin.

Hip hop scena se ni razvijala le v Ljubljani, ampak tudi na Štajerskem. Udarila sta benda Rejected in Dandrough. Za prvega se ni zmenil nihče, drugi pa je pri založbi Conan records posnela svoj prvenec Ko pride Bog (Koren, 2004).

V letu 1999 se je vrnil Ali-En, ki je naredil ploščo Smetana za frende in z njo zajadril bolj v elektronske vode, ki jih vokalno še vedno spremlja rap. Pojavil se je velenjčan 6Pack Čukur, ki si je ime nadel po pokojnem 2Pac Shakur-ju. Radyoyo nam je v letu 2000 dal obljubljeno prvo slovensko kompilacijsko hip hop ploščo, na katerem naj bi bili predstavljeni vsi največji talenti slovenskega hip hopa pod naslovom Za narodov blagor ali 5' slave. Podprla sta jo tudi Urad za mladino RS in neprofitna organizacija Ljudmila. V istem letu je svojo ploščo izdal Klemen Klemen. Leta 2001 pa je svojo ploščo "Ne se čudit" pri založbi Menart prestavil 6Pack Čukur. Leta 2002 smo dobili še eno ploščo od Radyoyo ekipe, in sicer "V besedi je moč" od Murat-a in Jose-a (založba Multimedia) (Koren, 2004).

V zadnjih letih se je pojavilo precej posameznikov in skupin, ki so se začeli ukvarjati z rap glasbo. Mnogi so do sedaj izdali kakšen CD ali vsaj kakšen komad. Tako lahko njihove izdelke dobimo bolj iz njihovih rok, kot iz prodajnih polic. To so npr.: Brodii, Valterap, Plan B, Bronxtarz, Nedotakljivi, Murat in Jose, Nikolovski, Sami norci, Public Enemy, Da Deuce, Pupi, Dado Sheik, Terapija, Cancel, Moveknoledgment, Da King, Walter, Kocka itd. (mnogi od njih so že izdali svoje plošče) (Koren, 2004).

1.4.6.2 B-BOYING

Prvi zametki breakdance-a segajo že kakšnih 25 let nazaj. Prve breakdance-rje je bilo zaslediti po centru Ljubljane (pasaža Maximarketa). Med temi fanti plesalci (trenirali so v Kazini) sta bila dvojčka Horvat in David Sluga, ki sta kasneje nastopila tudi v mladinskem filmu Poletje v školjki. V filmu so plesali electric boogie in breakdance. Potem pa na

prostem do pred par let nazaj ni bilo zaslediti plesalcev.

Pravi ulični B-boying pri nas še v povojih. Sicer so se začele formirati skupine plesalcev t.i. breakdance-a (na glasbo lomljenih ritmov). Razlika med njimi in med plesnimi šolami je v tem, da se v plesnih šolah vse dela le na koreografijah (da se zna koreografije), na ulici pa imaš prosto pot in lahko ustvarjaš kar si sam želiš, brez ovir. Najbolj znane skupine zadnjih let, ki so se pojavljale na hip hop dogodkih so: Sweet With Style, Street Elements, Gravity Experiments Crew ter Squad'n'effect itd. Hodijo tudi na festivale v tujino, kjer občasno tekmujejo (Koren, 2004). Še vedno pa je več formaliziranih tekmovanj med člani različnih plesnih šol (kvalifikacije, državna prvenstva). Na domači sceni je trenutno najbolj popularna skupina Maestro, a pri njih ne gre za tipični B-boying, saj je koreografija sestavljena in je narejena za občinstvo. Njihove koreografije sicer vsebujejo precej akrobacij, a je še vedno ne moremo primerati s tovrstnim stilom, temveč s stilom hip hop oziroma street dance.

Večkrat se z zadnjem času organizirajo kakšni battle-i v organizaciji raznih plesnih šol. Pojavil se je tudi center Urban Roof, ki združuje vse urbane športe pod eno streho, gre za hip hop, breakdance, tudi skate-anje itd. Velikokrat organizirajo razne prireditve in tekmovanja.

Sicer pa se v Sloveniji najboljši hip hop tekmovalci udarijo na državnem prvenstvu. Lahko v formacijah, malih skupinah, dvojicah ali posamezno. V solističnih kategorijah so plesalci večinoma ločeni po spolu, drugače pa spol ne šteje. Sicer so ta tekmovanja zelo napeta, saj imamo v Sloveniji veliko število plesalcev, ki se morajo najprej prebiti skozi sito kvalifikacij, če se hočejo pomeriti na državnem prvenstvu. Prvo uvrščeni v različnih kategorijah na državnem prvenstvu pa se lahko podajo še na večja tekmovanja v tujino (evropska in svetovna prvenstva). Ker smo slovinci plesni narod, se to pozna tudi na uvrstitvah na mednarodnih prvenstvih, saj v veliko kategorijah zasedemo najvišja mesta, pa naj bo to solistična točka, dvojice, mala skupina ali formacija v katerikoli starostni kategoriji.

Obstaja tudi nekaj festivalov, ki se jih lahko udeležijo plesalci vseh starosti. Tu vsi dobijo kakšno priznanje, najboljši pa ponavadi denarno nagrado. Takšni festivali potekajo v Sloveniji in v tujini. Tovrstni festivali: Festival Lignano, festival Dutch open itd. Še dve leti nazaj pa je obstajal podoben festival tudi v Sloveniji, in sicer Just dance festival.

1.4.6.3 MC-ING

Ker v Sloveniji nimamo veliko DJ-ev, tudi nimamo zveze DJ-ev. Se pa povezujejo v ekipe (ang. Crew). Prva organizirana ekipa DJ-ev je Radyoyo, pod katero delujejo: Zeds, Fu, K'Pow, Jamirko. Vrtenje na gramofonih obvlada DJ Fu in se tudi udeležuje tekmovanj po bližnjih državah, kjer zaseda tudi dobre uvrstitve. DJ Supastar (ekipa Sami norci) je izredno dober. Edino dekle na MC sceni, ki vrti po klubih pa je DJ Ninja. Znani so še Tronic (na čelu Dado Sheik) in Hip Hop Virus (DJ-a Splinter in Deep), ki delujeta predvsem v Mariboru (Koren, 2004).

1.4.6.4 GRAFITI

Tudi na tem področju smo v Sloveniji še bolj zadaj. Imamo nekaj umetnikov iz Akademije za likovno umetnost, ki se ukvarjajo tudi z grafiti. Najstarejša pri nas pa je najverjetneje Strip Core ekipa, ki je sicer bolj slikala po zidovih kot pa sprejala. Imamo tudi nekaj navdušenih posameznikov, ki jih ne smemo podcenjevati in zanemarjati, saj ustvarjajo zares enkratne zidne poslikave. A vseeno lahko naše grafitarje preštejemo na prste. Med resnejše grafitarske aktiviste lahko štejemo: Spoon-a, Da Vinci-ja, Sprejer X-a, Dogfucker-ja, Joke-a in Makro-a. Poleg njih se uvrščata še Ratt One in Spet, ki pa sta prenehala z ilegalnimi pohodi in sedaj svoje motive prenašata na platna in legalne zidove (Koren, 2004).

1.4.6.5 MEDIJI IN FILM

Razen že omenjenega Strihnina nimamo slovenskega časopisa, ki bi bil namenjen samo hip hop-u. V glasbenih revijah zasledimo sem ter tja kakšen članek o hip hop-u, to pa se zgodi predvsem takrat kadar se pojavi nova plošča, prodre na plano nov rap izvajalec, se zgodi kakšen rap koncert ali hip hop festival ipd. Par let nazaj je več tabloidov objavilo članke o grafutih, ker je bila v Tivolskem gradu prvič pri nas razstava grafitov v galerijskih prostorih. Drugače pa v Sloveniji nimamo televizijske ali radijske postaje, ki bi se ukvarjala izključno s hip hop-om ter prav tako ne hip hop filma (Koren, 2004).

Definitivno je vzrok bornega dogajanja na naši hip hop sceni v tem, da smo zelo majhna država, kar pomeni da je tudi naš trg majhen. Kljub temu pa ljubitelji tovrstne scene spremljajo hip hop dogajanje po svetu preko televizije in spleta ter tako pridejo v stik z novo hip hop glasbo, filmi, hip hop koraki itd.

1.4.7 PLESALCI IN KOREOGRAFI PO SVETU

Najbolj znani koreografi v svetu hip hop-a se trenutno v večini nahajajo v meki hip hop-a, Los Angeles-u. Veliko jih je nadarjenih in slavnih, a jih bom v svojem delu izpostavila le par, ki so me najbolj impresionirali.

James Martin Kudelka (rojen 24.09.1974 v Dallasu, Teksas), je ameriški koreograf, znan po delih z zelo znanimi pop glasbeniki, kot so Justin Timberlake, Janet Jackson in N'Sync (Marty Kudelka, 2010).

“Marty” Kudelka je začel plesati pri 8 letih. Začel je z breakdance-om, pri 16 letih pa je že opazoval in “freestyle-lal” po klubih. Svojo hip hop kariero je začel s samostojnim poučevanjem po različnih studiih v Texasu. Sodeloval je tudi v različnih šovih na talente in kmalu opazil, da je nadarjen za ples. Kmalu je začel učiti v bližnjih studiih, saj se je med prijatelji izkazal za odličnega koreografa. Pri 20, je Marty odprl svoj lasten studio. Nedolgo po tem pa se je premaknil v najbolj prestižen studio v Dallasu, kjer je v 4 letih postal najbolj popularen inštruktor v Dallasu (Marty Kudelka, 2010).

V juniju 1999 je Marty prišel v Los Angeles s 1200 dolarji z namenom, da bo ostal le 2 meseca, a se ni nikoli vrnil. Naslednje leto in pol je pomagal koreografirati z Janet Jackson

na "All For You" turi. Kasneje je koreografiral video "Get The Party Started" od Pink in "Girlfriend" od N'Sync. Koreografiral je tudi za južnokorejskega pevcu, Se7en-a za "Passion". Kasneje je koreografiral in nastopal tudi za Justina Timberlake-a ("My Love" in "Sexy Back" v letu 2006). Kudelka je bil med drugim tudi umetniški direktor in glavni koreograf za Future Sex/Love Sounds turo Justina Timberlake-a (Marty Kudelka, 2010).

Sedaj koreografira in uči v naboljših studiih v Ameriki, in sicer v Los Angeles-u (Millenium Dance Complex itd.) ter ima tako imenovane "class-e" (plesne delavnice) po celem svetu.

Tucker Barkley (18.01.1990) je znan kot najbolj vroč plesalec in vzhajajoč koreograf v Los Angeles-u. Prihaja iz Texasa, v Los Angeles se je preselil leta 2005, ko je bil star 15 let, da bi nadaljeval plesno in koreografsko kariero. Čeprav je star le 21 let, ni nepoznan v svetu plesa. Tucker pleše že celo življenje, saj je rasel v studiu svoje mame in tekmoval že kot otrok. Odkar se je preselil v Los Angeles je delal z znanimi umetniki, kot so: Britney Spears, Janet Jackson, Miley Cyrus, Jason Derulo, Adam Lambert, Sean Kingston, Cheetah Girls, Omarion in Sean Paul s Keyshia-o Cole. Tucker je plesal v že več kot 22 glasbenih videih (Tucker Barkley, 2010).

Bil je na številnih TV šovih: "Dancing with the Stars", "American Idol", "Cold Case" CMT Awards, "TRL", "Dancelife", "Reanimated", Jimmy Kimmel Show in Shoe Carnival. Nastopal je tudi v 9 filmih, bolj znani: "Dance Flick", "Hannah Montana Movie", "Disaster Movie", "Walk Hard" in "Alvin and the Chipmunks". Kot koreograf je zmagal tudi na MTV Music Video Awards ter na avstralski MTV VMA Awards za najboljšo koreografijo za Britney Spears "Circus" video. Sodeloval je z Brian-om Friedman-om za ko-koreografiranje v šovu "So You Think You Can Dance". Koreografiral je še za LMFAO-ta "I'm in LA" in "America's Got Talent" (Tucker Barkley, 2010).

Tucker poučuje v Millenium Dance Complex-u in Edge-u v Los Angeles-u in je poučeval na veliko "class-ih" po celem svetu: Avstralija, Poljska, Nova Zelandija, Kanada in Guam.

Nappytabs: Napoleon Buddy D'umo (17.10.1968) in Tabitha A. D'umo (Cortopassi) (11.09.1973), znana tudi pod imenom Napptabs, sta mož in žena, ki skupaj koreografirata in razvijata nov stil hip hop-a, znan kot lirčni hip hop. V plesni industriji skupaj sodelujeta že od leta 1996 in sta najbolj znana po koreografijah iz šova "So You Think You Can Dance". Leta 2009 sta bila nominirana za "Emmy-a" za koreografijo iz četrte sezone tega šova. Imata tudi svojo blagovno znamko Nappytabs, ki se najbolj reklamira prav v tem šovu in sta tudi nadzorna koreografa v MTV oddaji "America's Best Dance Crew" (ABDC) (Nappytabs, 2011).

Tabitha in Napoleon sta drugače rastla na nasprotnih obalah Amerike in se spoznala leta 1990 kot študenta v Nevadi, Las Vegas. Skupno plesno kariero sta začela na fakulteti s poučevanjem hip hop-a in koreografiranjem mjuziklov za velika podjetja. Ko sta se leta 1999 preselila v Los Angeles, sta oba plesala v ozadjih glasbenih umetnikov, učila sta v plesnih studiih in na konvencijah ter koreografirala profesionalnim športnim plesnim ekipam. Njuna kariera je zašla še v koreografiranje za filmih, televizijske šove in koncerte. Koreografe v šovu "ABDC" nadzorujeta že od prve sezone leta 2008. Istega leta sta postala tudi koreografa na TLC-ju v šovu "Rock the Reception" in FOX-u v šovu "So You Think You Can Dance". Njune koreografije so doživele tako pozitivne kot tudi negativne kritike (Nappytabs, 2011).

Kasneje v njuni karieri sta napredovala do koreografiranja za ture in koncerte v živo. Njuna kariera jima je omogočila sodelovanje s: Cristino Aquilero, Celine Dion-e, Kanye-om West-om in Ricky-em Martin-om. V letu 2010 sta bila usmerjena v šov JabbaWockeeZ, ki je bil premierno v MGM Grand Las Vegas-u. Koreografirala sta tudi tri različne produkcije Cirque Du Soleil, dve produkciji pa sta vsebovali tudi goste iz oddaj Dancing with the Stars in America's Got Talent (Nappytabs, 2011).

Poleg vseh šovov in koreografiranj, pa Tabitha in Napoleon porabita veliko časa za učenje hip hop "class-ov" v plesnih studiih in na konvencijah (v in izven Amerike). Sta člana Edge Performing Arts Center-a (od leta 1999) in Monsters of Hip Hop dance convention (od leta 2003). V današnjem času nadaljujeta s potovanji med Las Vegas-om in Los Angeles-om s ciljem, da bi še naprej poučevala, usmerjala in koreografirala za televizijo in oderske nastope (Nappytabs, 2011).

Laura Edwards: Laura Edwards (rojena 06.08.1985) je začela svojo profesionalno plesno pot 6 let nazaj doma v Maryland-u. Pet let in pol nazaj se je preselila v Los Angeles, da bi nadaljevala svojo plesno kariero. Leta 2007 je nastopala v The Today Show, lahko pa smo jo videli plesati tudi v filmih Step Up, Hairspray, Step Up 2: The Streets ter Alvin in veвериčki. Bila je tudi del šova Monsters of the Hip Hop. Pogostokrat obišče tudi vzhodne obale, kjer uči in koreografira dela za tekmovanja. Ples in sestavljanje koreografij je njena strast (Meet Nick Demoura, Meet Laura Edwards, 2007).

Laura Edwards večinoma uči v Debbie Reynolds studiu (kadar ni na poti po svetu na druge plesne delavnice), včasih ima "Master class" tudi v plesnem centru Millenium.

Ian Eastwood: Ian Eastwood (rojen 16.04.1993) – ICON je začel plesati pri 10 letih. V kratkih štirih letih in pol je postal kot plesalec in koreograf član sledečih podjetij: 312 (Dance 2xs L.A.), Redefinition, I.CAN.D.ICON Ent., Dance 2xs Chicago, IGNITE, Throwdown Entertainment, Giordano Dance (skupina za mlade nastopajoče) in One World Dance Theater. Že kar nekajkrat je bil nagrajen s šolninami za Millenium Dance Complex/LA (plesni studio v Los Angeles-u), Broadway Dance Center/NYC (plesni studio v New York-u), Alvin Ailey Extension in Debbie Reynolds. Ostale šolnine so bile namenjene za šov Monsters of Hip Hop in WDCE. V letu 2008 je bil VIP zmagovalec ture Monsters of the Hip hop. Je zmagovalec mnogih tekmovanj, tudi Hall of Fame državni solo prvak. Pojavil se je tudi v Perkin's "Seafood Stomp" oddaji na nacionalni televiziji in sprejel vabilo Gil-a Duldulao-a za privatno avdicijo Janet Jackson, kot plesalec v ozadju je nastopal tudi za Fenix-a Fenom-a in pogosto nastopa sam v raznih šovih (Meet Ian Eastwood, 2008).

Trenutno uči po celem svetu in tudi veliko nastopa (Los Angeles, Chicago, New York, Evropa itd.). Prav tako kot mnogi njegovi prijatelji koreografi, večino časa uči v Los Angeles-u, v studiih Millenium, Debbie Reynolds in Edge. Sodeluje tudi pri Monsters Show-u.

Nick Demoura: Nick Demoura (rojen 30.01.1988) je profesionalni plesalec hip hop-a iz Bostona. Ko je bil star 18 se je preselil v Los Angeles, v Kaliforniji, in tam tudi ostal. V prvem letu v Los Angeles-u je sodeloval v mnogih projektih: od Monsters of Hip Hop ture, Disney plesnih videov, Nickeldeon, par filmov, The Pussy Cat Dolls in bil pomočnik pri sestavi koreografije za promocijsko turo Jo Jo-ta. Nick je redni učitelj v Millenium Dance

Complex-u v Los Angeles-u in poučuje tudi drugod po svetu (Meet Nick Demoura, Meet Laura Edwards, 2007).

Tony Czar: Tony Czar je iz Washington-a, po izvoru iz Havajev. Postal je dobro poznan plesalec in koreograf. Ima zelo unikaten plesni stil, ki se meša s hip hop-om, jazz funk-om in contemporary-em. Uči vse nivoje hip hop-a, od začetnikov do profesionalcev. Delal je za Britney Spears in Jason-a DeRulo-a, so-koreografiral pa je za šov New Kids on the Block. Začel je s šovom Culture Shock pri 16-ih letih, s katerim je začel profesionalno rasti. Redno uči v studiu Debbie Reynolds in Edge Performing Arts Center, kadar pa ima kaj časa, pa uči tudi v Boogiezone-u. Kot plesalec je bil na turi z Ginuwine in kot pevec, je pel v ozadju za Yolando Adams in P. Diddy-a (Meet Tony Czar, 2010).

1.4.8 SLOVENSKI PLESALCI IN KOREOGRAFI

Željko Božič: Željko Božič (07.07.1976) je začel plesati s 13-imi leti. Začel je z latinsko-ameriškimi plesi, nadaljeval z jazz baletom, sedaj pa nadaljuje svojo plesno pot v hip hop-u. Sedaj uči, pleše in koreografira. Že vrsto let uči v plesni šoli Kazina in sicer tekmovalne skupine mladincev in članov. S svojimi plesalci se udeležuje tako domačih, evropskih in svetovnih tekmovanj. S plesalci si je priplesal že več kot 60 odličij (Dogaja.se, 2011).

Izpopolnjuje se predvsem v tujih državah pri priznanih plesalcih, kot so: Marty Kudelka, Eddie Morales, Roger Lee, Patrick Chen itd. V zadnjih letih pa tudi sam deluje kot učitelj na domačih in tujih delavnicah (Dogaja.se, 2011).

Nika Kljun: Nika Kljun (13.01.1988) je vsestranska plesalka, ki se je v zadnjih letih specializirala za HIP HOP. Pleše že od svojega 4. leta starosti. Je večkratna državna prvakinja v jazz-u, hip hop-u, step-u, disco-u, 2 leti pa je tekmovala tudi v latinsko-ameriških plesih v članski kategoriji. Med pionirji je bila evropska prvakinja v jazz-u, svetovna prvakinja v hip hop-u solo med članicami, večkratna svetovna in evropska prvakinja v hip hop in street show dance formacijah itd. Leta 2004/05 je postala članica angleške plesne skupine DANCE 2xS. Redno pridobiva plesno znanje v tujini (Los Angeles in Anglija). Nastopala je v mjuziklih (Dance Me, Monsters Of Hip hop, plesnih šovih Dance 2xS v Angliji, Chicago-u, Portugalski, Švici...). Od leta 2006 deluje kot trenerka hip hop-a v Sloveniji, v letu 2006/07 je postala koreograf in glavni trener hip hop-a v plesni šoli Bolero. V letu 2010 je postala tudi fatalka leta v Sloveniji. Svoje bogato plesno znanje vseh vrst posreduje kot plesalka, koreografinja in predavateljica HIP HOP-a na treningih, seminarjih in workshop-ih v Sloveniji in tujini (Amerika, Nizozemska, Anglija- Pineapple, Hrvaška itd.).

Azra Selimanovič: Azra Selimanovič je že vrsto let plesalka, koreografinja in plesna pedagoginja v plesni šoli Urška. Preizkusila se je tudi v voditeljskih vodah (Akademija za zvezdnike na TV Papriki) in manekenstvu. S svojimi plesalci je dosegla že lepo število odličij z domačih in tujih tekmovanj (Dogaja.se, 2011).

Že kot majhna deklica je začela plesati jazz, kasneje pa ugotovila, da bi rada počela še kaj drugega in tako se je začela ukvarjati s hip hop-om. Bila je izbrana za športnico meseca avgusta, leta 1998 (Dogaja.se, 2011).

Jernej Šerjak: Jernej Šerjak (09.01.1982) je direktor in ustanovitelj plesne šole Jay dance studio. Je večkratni državni, evropski in svetovni prvak v show plesih, predvsem hip hop-u. Sodeloval je že z najboljšimi svetovnimi koreografi, katerih koreografije lahko vidite v videospotih Justina Timberlake-a, Janet Jackson, Diddy-a, Destiny's Child itd. Lahko se pohvali tudi z nastopom za pop zvezdo Mariah Carey (Jay Dance Studio, 2011).

Miha Krušič: Miha Krušič (28.03.1979) se je seznanil s plesom pri 13 letih. Začel je z latinsko-ameriškimi in standardnimi plesi ter nadaljeval z jazz-om in hip hop-om, ter postal tudi koreograf. Šolal se je tudi po tujini in treniral plesalce po skoraj vseh plesnih šolah. Postal je prvi državni prvak v breakdance-u, z uspešnimi rezultati v hip hop-u pa se je ustalil v Blejskem plesnem studiu. Kasneje je odprl svojo plesno šolo Pro Dance (Dogaja.se, 2011).

Kot profesionalni plesalec je s skupino Kazina nastopil na večjih televizijskih prireditvah, nastopih in gostoval v casino-jih. Uspešno je preplesal tudi turnejo po Nemčiji, sestavil koreografijo za videospot Siddharte – Klinik in bil koreograf pri koncertu Siddharte na stadionu za Bežigradom. V oddaji Pop-stars je sodeloval kot koreograf v žiriji. S Kazino je osvojil naslov evropskih prvakov in svetovnih prvakov v hip hop-u in jazz-u (Dogaja se, 2011).

Aleš Gorišek: Aleš Gorišek (25.07.1977) je postal prvi slovenski državni prvak v hip hop-u. Kot vrhunski plesalec in koreograf se je učil različnih plesnih tehnik v dveh državah v Ameriki: New York in Los Angeles. Preizkusil je balet, jazz, hip hop, breakdance, locking, house itd. Učil se je pri plesalcih in koreografih najbolj zvenečih imen: Justin-a Timberlake-a, Britney Spears, Michael-a Jackson-a, Janet Jackson, Aaliyah itd. Znanje si je nabiral še v: Madridu, Dunaju, Londonu in Parizu. Vodil je hip hop delavnice po Italiji, Španiji, Hrvaški in Češki. Pomagal je tudi pri sestavljanju koreografije pri prvem slovenskem celovečernemu hip hop nastopu (Hip hop fest 2004) (Dogaja.se, 2011).

Ustanovil je Šolo za nastopanje Bast in skrbi za njegovo organizacijo. Še vedno poučuje hip hop v Šoli za nastopanje Bast in pa tudi na drugih delavnicah.

Anže Škrube: Anže Škrube (16.04.1989) je začel plesati pri 9 letih. Kaj kmalu je začel tudi tekmovati v različnih disciplinah: hip hop, jazz, step. Priplesal si je okoli 45 medalj na državnih prvenstvih, 5 na evropskih in 10 na svetovnih prvenstvih. Sedaj ga tekmovanja ne zanimajo več toliko. Sedaj ves svoj čas posveča učenju hip hop-a in sestavljanju koreografij. Svoje takoimenovane class-e je imel že po celem svetu, na Nizozemskem, v Estoniji, Nemčiji, Španiji, Avstriji, Ameriki itd. Večkrat gre za par mesecev v Los Angeles, kjer dela s slavnimi koreografi in uči na vedno razprodanih classih ter tam tudi poučuje.

Ustanovil je plesni klub Maestro, najbolj pa je znana njegova skupina Maestro Crew. Ta nastopa po celem svetu, z raznimi pevci in pevkami (slovenskimi in tujimi) ali pa na posebnih prireditvah.

1.5 NAMEN, CILJI IN HIPOTEZE RAZISKAVE

Ker so anksioznost, samopodoba in čustvena inteligentnost stanja, ki se lahko pri posameznikih kažejo na zelo intenziven način, jih je vsekakor vredno preučiti tudi pri plesalcih. Pri njih se nekatere psihološke značilnosti še bolj pokažejo, saj ne gre za povsem navaden šport, ampak gre tudi za umetnost. Pri plesalcih je najbolj pomemben nastop. Seveda gre tudi za tekmovanje, a tu ni nikakršnega doseganja zadetkov itd., ampak gre na tekmovanju predvsem zato, da pokažeš svojo energijo, svojo tehniko (zaustavljanje) itd. Vse pomenijo le gibi in obrazna mimika. Gibov pa plesalec ne izvaja kakor jih zmore in zna, če pred tekmo pride do popolnega krča (ga anksioznost ohromi), če ima nizko samopodobo (potem komaj toliko, da je sposoben stopiti na oder) ali pa je popolnoma čustveno razrvan (ne zna prenesti ničesar). Zato je zelo pomembno, da ima posameznik primerno stopnjo anksioznosti, ki mu omogoča kar najboljši nastop, hkrati čimbolj pozitivno samopodobo in je čustveno stabilen. Je pa seveda od vsakega posameznika odvisno, kako bo reagiral in kakšen bo njegov odziv, ko bo stopil na oder, plesišče oziroma tekmovališče.

Moj namen v raziskovalnem delu je bil odkriti morebitna razlikovanja v anksioznosti, samopodobi in čustveni inteligentnosti med različnimi skupinami plesalcev HIP HOP-a. Skupine so bile naslednje tri: bolj uspešni v primerjavi z manj uspešnimi plesalci, mlajši od 18 v primerjavi s starejšimi plesalci od 18 in plesalci v primerjavi s plesalkami. Vključila sem plesalce štirih plesnih formacij, in sicer iz plesnih šol Bolero in Kazina. Zanimalo me je torej, če se te skupine razlikujejo v preučevanih psiholoških testih ter če, v katerih.

V raziskavo sem vključila člane plesnih šol Bolera in Kazine (starost 15+). Vsem anketirancem sem razdelila standardizirane vprašalnike, ki so vključevali demografske značilnosti, vprašanja o anksioznosti, samopodobi in čustveni inteligentnosti. Ankete sem analizirala s pomočjo programa SPSS in Excel-a ter tako prišla do podatkov, ki so mi prikazali razlikovanja med posameznimi skupinami, ki so me zanimale. Prikazani so mi bili podatki o razlikah v anksioznosti (stanju in potezi), samopodobi (telesni jaz, moralno-etični jaz, osebni jaz, družinski jaz, socialni jaz, identiteta, zadovoljstvo s samim seboj, vedenje, samovrednotenje) in čustveni inteligentnosti (sposobnost prepoznavanja in razumevanja emocij, sposobnost izražanja in poimenovanja emocij, sposobnost upravljanja z emocijami).

Cilj raziskave je bil poiskati kritične psihološke komponente plesalcev HIP HOP-a in jih primerjati med seboj. Ugotoviti, kateri plesalci imajo večje psihološke težave in nato poskušati ugotoviti zakaj.

Že pred samo raziskavo sem si določila nekaj pomembnih ciljev:

1. Ugotoviti, ali med bolj uspešnimi in manj uspešnimi plesalci HIP HOP-a prihaja do razlik v anksioznosti
2. Ugotoviti, ali med bolj uspešnimi in manj uspešnimi plesalci HIP HOP-a prihaja do razlik v samopodobi
3. Ugotoviti, ali med bolj uspešnimi in manj uspešnimi plesalci HIP HOP-a prihaja do razlik v dojetanju čustvene inteligentnosti
4. Ugotoviti, ali prihaja med mlajšimi in starejšimi plesalci HIP HOP-a od 18 let do razlik v anksioznosti

5. Ugotoviti, ali prihaja med mlajšimi in starejšimi plesalci HIP HOP-a od 18 let do razlik v samopodobi
6. Ugotoviti, ali prihaja med mlajšimi in starejšimi plesalci HIP HOP-a od 18 let do razlik v dojemanju čustvene inteligentnosti
7. Ugotoviti, ali prihaja med plesalci in plesalkami HIP HOP-a do razlik v anksioznosti
8. Ugotoviti, ali prihaja med plesalci in plesalkami HIP HOP-a do razlik v samopodobi
9. Ugotoviti, ali prihaja med plesalci in plesalkami HIP HOP-a do razlik v dojemanju čustvene inteligentnosti

Na podlagi zastavljenih ciljev sem si zastavila tudi ničelnih 9 hipotez, ki sem jih tekom raziskave skušala potrditi:

▪ **Hipoteza – H01:**

V anksioznosti ni razlik med bolj in manj uspešnimi plesalci HIP HOP-a.

▪ **Hipoteza – H02:**

V samopodobi ni razlik med bolj uspešnimi in manj uspešnimi plesalci HIP HOP-a .

▪ **Hipoteza – H03:**

V čustveni inteligentnosti ni razlik med bolj uspešnimi in manj uspešnimi plesalci HIP HOP-a.

▪ **Hipoteza – H04:**

V anksioznosti ni razlik med mlajšimi in starejšimi plesalci HIP HOP-a.

▪ **Hipoteza – H05:**

V samopodobi ni razlik med mlajšimi in starejšimi plesalci HIP HOP-a.

▪ **Hipoteza – H06:**

V čustveni inteligentnosti ni razlik med mlajšimi in starejšimi plesalci HIP HOP-a.

▪ **Hipoteza – H07:**

V anksioznosti ni razlik med plesalci in plesalkami HIP HOP-a.

▪ **Hipoteza – H08:**

V samopodobi ni razlik med plesalci in plesalkami HIP HOP-a

▪ **Hipoteza – H09:**

V čustveni inteligentnosti ni razlik med plesalci in plesalkami HIP HOP-a

Rezultate bi lahko uporabili trenerji plesa, ne le HIP HOP-a, ampak tudi ostalih skupinskih plesov, saj bodo prikazali stanje plesalcev z nekaterih že prej omenjenih psiholoških vidikov. Ti so zelo pomembni za sama tekmovanja in nastope. Videli pa bomo tudi jasno sliko, če imajo bolj uspešni plesalci tudi boljše predstave o sebi, jih je manj strah in so bolj čustveno inteligentni. Prav tako je pomembna razlika med moškimi in ženskami (so moški res bolj čustveno stabilni itd.) in pa na kaj je potrebno dati poudarek pri mlajših oziroma starejših od 18. Ti podatki bi morali biti trenerjem v veliko pomoč, saj bi tako lahko veliko naredili tudi na področju, ki se ga ponavadi, kar malo zanemarja.

2 METODE DE LA

2.1 PREIZKUŠANCI

V raziskavo diplomskega dela sem vključila plesalke in plesalce plesnega kluba Bolero ter Kazina. Vključeni so bili le plesalci članske kategorije HIP HOP-a, ker pomeni starostni razpon od petnajst do trideset let.

Celoten vzorec je obsegal 64 preizkušancev, od tega 17 moških in 47 žensk. 5 preizkušancev še ni zaključilo osnovne šole; 6 preizkušancev ima narejeno srednjo šolo (sedaj se več ne izobražujejo) ali pa jo še vedno obiskujejo; 26 preizkušancev ima narejeno gimnazijo (se več ne izobražujejo) ali pa jo še vedno obiskujejo, 27 pa jih obiskuje fakulteto. 37 anketiranih pleše in trenira v plesni šoli Bolero (od tega 21 v 1. skupini, 16 v 2. skupini), 27 pa v plesni šoli Kazina (od tega 12 v 1. skupini, 15 v 2. skupini). Anketiranci so stari od 13 do 27 let, povprečno 18,89 let, standardna deviacija pa je 3,48. Prvi skupini iz obeh klubov: stari od 15 do 27 let, povprečno 20,30, standardna deviacija je 3,33. Drugi skupini iz obeh klubov: stari od 13 do 26 let, povprečno 17,39, standardna deviacija je 3,02.

2.2 PRIPOMOČKI

V raziskavo sem vključila standardizirane teste za ugotavljanje psiholoških značilnosti (samopodoba, anksioznost in čustvena inteligentnost). Te sem sestavila v anketni vprašalnik, ki je na začetku vseboval tudi demografske značilnosti. Tako je vprašalnik obsegal 8 strani.

Pri raziskavi sem si za testiranje **anksioznosti** izposodila Spielbergerjev vprašalnik **STAIX-1** in **STAIX-2** (1987, v Lamovec, 1994). Vprašalnik Stai X1 meri stanje anksioznosti, Stai X2 pa potezo anksioznosti. Vprašalnik obsega dvajset trditev, ki opisujejo počutje posameznika, s tem da se vprašanja Stai X1 nanašajo na trenutek pred tekmo (dan tekmovanja), vprašalnik Stai X2 pa na merjenčevo običajno počutje. Merjenec pri vsaki trditvi na štiri stopenjski lestvici obkroži številko, ki označuje, v kolikšni meri se s trditvijo strinja (nikakor, nekoliko, precej, zelo). Večje doseženo število točk pomeni tudi višjo stopnjo anksioznosti.

Za testiranje **samopodobe** sem uporabila **Lestvico samopodobe: Tennesseejska lestvica pojma sebe** (TSCS) (Fitts, 1965, v Lamovec, 1994). Ta lestvica pojma sebe temelji na predpostavki, da je samopodoba večdimenzionalen konstrukt. Nastala je z namenom, da bi dobili enostavno, široko uporabno, dobro standardizirano in multidimenzionalno merilo koncepta jaza. Uporabna je za svetovanje, klinično ocenjevanje in diagnostiko, raziskovanje in personalno selekcijo.

Sestavljena je iz 100 »jaz« opisujočih trditev, na katere subjekt odgovarja s pomočjo lestvice od 1 do 5. Gre za numerično-deskriptivno skalo možnega pristajanja s petimi stopnjami: trditev je lahko povsem napačna ali povsem resnična. Na listu za odgovore oseba obkroži

številko odgovora, za katerega meni, da se sklada z njeno koncepcijo jaza. Plesalci so za vsako od 100 trditev izrazili, koliko drži zanje posamezna postavka na petstopenjski lestvici.

Lestvica je sestavljena iz dveh delov:

I. **SAMOKRITIČNOST** (S1): vključuje 10 postavk, tvori lestvico kritičnosti do sebe. Postavke opisujejo zmerno nezaželene lastnosti, ki jih priznava večina ljudi. Osebe, ki jih zanikajo, naj bi bile obrambno naravnane in nagnjene k temu, da poskušajo ustvariti ugoden vtis na druge. Take osebe dobijo nizko število točk. Visoko število kaže na samokritičnost.

II. **POZITIVNA LESTVICA**: vsebuje 90 postavk (razdeljenih na negativne in pozitivne) in meri splošno raven samospoštovanja, ki pa se deli naprej še na naslednje komponente:

- **Telesni jaz** (S2) - kaže subjektov pogled na lastno telo, zdravstveno stanje, telesni videz, sposobnosti in spolnost.
- **Moralno-etični jaz** (S3) - kaže na moralno etični okvir oz. občutja v smislu «sem dober-sem slab človek».
- **Osebnostni jaz** (S4) - kaže na občutek lastne vrednosti, osebne primernosti in oceno osebnosti v odnosu do drugih.
- **Družinski jaz** (S5) - kaže subjektive občutke primernosti, vrednosti in veljave v družini.
- **Socialni jaz** (S6) – kaže občutek vrednosti in primernosti v interakciji z ljudmi sploh.
- **Identiteta** (S7) - posameznik opisuje, kakšen je v lastnih očeh, prikazuje gledanje nase, kot se vidi sam.
- **Zadovoljstvo s samim seboj** (S8) - lastna podoba je vezana z identiteto. Gre za občutek zadovoljstva s subjektivno podobo oz. identiteto. Kaže na sprejemanje samega sebe.
- **Vedenje** (S9) - kaže na subjektivno zaznavo ustreznosti lastnega vedenja in načina delovanja.
- **Samovrednotenje** (S10) - mera vrednotenja samega sebe oz. samospoštovanje. Kako se posameznik ceni, si zaupa.

Standardizacijo je avtor izvedel na 626 osebah med 12. in 68. letom. Enakomerno sta bila zastopana oba spola, etične in socioekonomske skupine iz ZDA.

Test – retest zanesljivost v obdobju dveh tednov znaša za pozitivno lestvico 0,92, za samokritičnost pa 0,75. Lestvica je bila validirana na vzorcu normalnih oseb in na različnih psihiatričnih skupinah, kjer so se pokazale nekatere statistično pomembne razlike (Lamovec, 1994).

Čustveno inteligentnost sem merila s pomočjo **Vprašalnika emocionalne kompetentnosti - VEK 45** (Avsec in Takšič, 2010). To je krajša verzija vprašalnika o emocionalni inteligentnosti, ki vsebuje 45 postavk, na katere anketiranec odgovarja s petstopenjsko lestvico, uporabljen je bil tudi na slovenskem vzorcu v raziskavi o čustveni inteligentnosti, temelji pa na Mayer-Salovey – Caruso konceptu emocionalne inteligentnosti.

Meri tri lestvice:

- Dimenzija **Sposobnost prepoznavanja in razumevanja emocij**: posameznikovo dobro opažanje čustev pri drugih, v umetniških delih in v opažanju iskrenega in natančnega izražanja emocij ter se kaže v interpretaciji pomena čustev, dobrem razumevanju zapletenih čustev ter prepoznavanju prehajanja med čustvi.
- Dimenzija **Sposobnost izražanja in poimenovanja emocij**: kaže odprtost izražanja, spremljanje in upravljanje čustev v socialnih situacijah.
- Dimenzija **Sposobnost upravljanja z emocijami**: prikazuje sposobnosti spremljanja, nadzorovanja in upravljanja z lastnimi čustvi, kar lahko posamezniku olajša miselne procese, ki se navezujejo na čustvene situacije ter omogoča bolj ciljno usmerjeno, torej namensko delovanje.

Avtor poroča o dobri notranji konsistentnosti prvih dveh lestvic (Sposobnost prepoznavanja in razumevanja emocij – $\alpha = 0,84$ in Sposobnost izražanja in poimenovanja emocij - $\alpha = 0,89$) in nekoliko slabši zanesljivosti lestvice Sposobnost upravljanja z emocijami ($\alpha = 0,67$).

Anketiranje sem izvedla delno med treningom in po njem. Pri izvedbi anketiranja smo uporabili plesno dvorano, kjer plesalci trenirajo. Anketo sem izvedla v dveh različnih dnevih (v roku dveh tednov), saj raziskava obsega plesalce dveh klubov in štirih skupin, ki imajo treninge ob različnih dnevih in na različnih krajih.

2.3 POSTOPEK

Anketne vprašalnike sem razdelila med plesalce dveh plesnih klubov (plesne šole Bolero in plesne šole Kazina), znotraj teh pa v dve skupini (1. (boljše plesalce) in 2. (slabše plesalce)). Vprašalnike so mi izpolnjevali približno 15-20 minut pred, med ali pa po treningu. Vsi anketni vprašalniki so bili izpolnjeni v roku dveh tednov.

Za analizo podatkov sem uporabila računalniški program SPSS 17.0 in Microsoft Office Excel: mac 2008.

3 REZULTATI

3.1 RAZLIKE V PSIHOLOŠKIH TESTIH MED BOLJ USPEŠNIMI IN MANJ USPEŠNIMI PLESALCI HIP HOP-A

Tabela 1: število bolj uspešnih in manj uspešnih plesalcev HIP HOP-a

	N
boljši plesalci	33
slabši plesalci	31

Tabela 1 nam prikazuje, da je bilo anketiranih 33 bolj uspešnih (plesalci prve skupine) in 31 manj uspešnih (plesalci druge skupine) plesalcev HIP HOP-a.

Tabela 2: povprečna starost in izobrazba bolj uspešnih in manj uspešnih plesalcev HIP HOP-a

	skupina	M	SD	t	pom (t)
starost	boljši plesalci	20.30	3.33	3.66	0.00
	slabsi plesalci	17.39	3.02		
izobrazba	boljši plesalci	3.45	0.67	2.72	0.01
	slabsi plesalci	2.87	1.02		

Iz tabele 2 lahko razberemo, da so boljši plesalci povprečno starejši (20,30 let) od slabših (17,39 let) plesalcev. Iz tega pa sledi, kar je tudi iz tabele razvidno, da imajo boljši tekmovalci povprečno tudi višjo izobrazbo (3,45) od slabših plesalcev (2,87).

3.1.1 RAZLIKE V ANKSIOZNOSTI MED BOLJ USPEŠNIMI IN MANJ USPEŠNIMI PLESALCI HIP HOP-A

Tabela 3: razlike med bolj uspešnimi in manj uspešnimi plesalci HIP HOP-a v stanju in potezi anksioznosti

T-Test primerjava po skupinah (boljši, slabši) - ANKSIOZNOST

Group Statistics					
	skupina	M	SD	t	pom (t)
anksioznost - stanje	boljsi plesalci	41.15	7.85	-0.91	0.37
	slabsi plesalci	43.26	10.52		
anksioznost - poteza	boljsi plesalci	40.61	7.07	-0.09	0.92
	slabsi plesalci	40.81	9.70		

Tabela 4: standardizirane vrednosti norm za športnike za STANJE ANKSIOZNOSTI in POTEZO ANKSIOZNOSTI

STANJE		
Vrednost	Ocena	Opis
32 (ali manj)	5	Odlično
33 – 37	4	Prav dobro
38 – 43	3	Dobro
44 – 54	2	Primerno
55 (ali več)	1	Visoka anksioznost

POTEZA		
Vrednost	Ocena	Opis
30 (ali manj)	5	Odlično
31 – 36	4	Prav dobro
37 – 43	3	Dobro
44 – 54	2	Primerno
55 (ali več)	1	Visoka anksioznost

STANJE ANKSIOZNOSTI: Iz tabel 3 in 4 lahko sklepamo, da je povprečje stanja anksioznosti pri boljših plesalcih 41,15 in pri slabših 43,26, kar pomeni, da so boljši plesalci pred tekmo v dobrem stanju, medtem ko so slabši le primerno. Iz tabele 3 je razvidno tudi, da je pomembnost 0,37, kar je večje od $\alpha=0,05$, to pa pomeni, da lahko ničelno hipotezo sprejmemo. Torej lahko trdimo, da so plesalci bolj uspešne in manj uspešne skupine pred tekmo približno enako anksiozni, kljub temu da se nam na pogled zdi razlika opazna.

POTEZA ANKSIOZNOSTI: Glede poteze anksioznosti lahko iz tabel 3 in 4 vidimo, da v povprečju boljši plesalci dosegajo rezultat 40,61, slabši pa 40,81, kar jih oboje uvršča v dobro spoprijemanje z anksioznostjo na splošno. Pomembnost tu znaša 0,92, kar pomeni, da lahko ničelno hipotezo gladko obdržimo. To pa pomeni, da so boljši in slabši plesalci HIP HOP-a v splošnem približno enako anksiozni.

3.1.2 RAZLIKE V SAMOPODOBI MED BOLJ USPEŠNIMI IN MANJ USPEŠNIMI PLESALCI HIP HOP-A

Tabela 5: razlike v 10 komponentah samopodobe med bolj uspešnimi in manj uspešnimi plesalci HIP HOP-a

T-Test primerjava po skupinah (boljši, slabši) - SAMOPODOBA

Group Statistics					
	skupina	M	SD	t	pom (t)
samokritičnost	boljsi plesalci	36.12	5.35	0.06	0.95
	slabsi plesalci	36.03	6.25		
telesni jaz	boljsi plesalci	68.00	10.58	-0.58	0.57
	slabsi plesalci	69.42	8.95		
moralno-etični jaz	boljsi plesalci	66.21	7.22	-2.09	0.04
	slabsi plesalci	70.13	7.77		
osebnostni jaz	boljsi plesalci	66.15	8.55	-0.44	0.66
	slabsi plesalci	67.03	7.32		
družinski jaz	boljsi plesalci	67.82	10.78	-2.05	0.04
	slabsi plesalci	73.00	9.31		
socialni jaz	boljsi plesalci	65.48	8.43	-2.77	0.01
	slabsi plesalci	71.16	7.92		
identiteta	boljsi plesalci	118.94	15.53	-1.55	0.13
	slabsi plesalci	124.10	10.34		
zadovoljstvo s samim seboj	boljsi plesalci	108.45	15.51	-1.63	0.11
	slabsi plesalci	114.55	14.42		
vedenje	boljsi plesalci	106.30	12.09	-1.91	0.06
	slabsi plesalci	112.10	12.18		
samovrednotenje	boljsi plesalci	333.67	39.44	-1.43	0.16
	slabsi plesalci	347.52	37.77		

Iz tabele 5 lahko razberemo povprečja 10 komponent samopodobe med bolj uspešnimi in manj uspešnimi plesalci HIP HOP-a:

- **SAMOKRITIČNOST:** boljši plesalci dosegajo v povprečju 36,12, slabši pa 36,03. Ker je pomembnost(t)=0,95, kar precej presega vrednost $\alpha=0,05$, ničelno hipotezo sprejmemo. Torej med boljšimi in slabšimi plesalci ni razlik v kritiziranju samega sebe.
- **TELESNI JAZ:** boljši plesalci dosegajo v povprečju 68,00, slabši pa 69,42. Pomembnost(t)=0,57 precej višja od vrednosti $\alpha=0,05$, ničelno hipotezo sprejmemo. Torej med boljšimi in slabšimi plesalci ni razlik v mišljenju o svojem telesu.
- **MORALNO-ETIČNI JAZ:** boljši plesalci dosegajo v povprečju 66,21, slabši pa 70,13. Kot lahko vidimo je pomembnost(t)=0,04, kar pomeni, da je nižja od vrednosti $\alpha=0,05$, zato ničelno hipotezo zavrnamo in sprejmemo alternativno

hipotezo, ki pravi, da so razlike v moralno-etičnem jazu pri boljših in slabših plesalcih. Sami o sebi boljši plesalci torej menijo, da so slabši ljudje kot slabši plesalci.

- **OSEBNOSTNI JAZ:** boljši plesalci dosegajo v povprečju 66,15, slabši pa 67,03. Iz tabele 5 je razvidno, da je pomembnost(t)=0,66, kar je večje od vrednosti $\alpha=0,05$, zato ničelno hipotezo sprejmemo. Iz tega lahko sklepamo, da med boljšimi in slabšimi plesalci ni razlik o občutku lastne vrednosti, osebni primernosti in oceni osebnosti v odnosu do drugih.
- **DRUŽINSKI JAZ:** boljši plesalci dosegajo v povprečju 67,82, slabši pa 73,00. Iz zgornje tabele je razvidno, da je pomembnost(t)=0,04, kar pomeni, da je pomembnost nižja od vrednosti $\alpha=0,05$, zato ničelno hipotezo zavrnamo in sprejmemo alternativno hipotezo, ki pravi, da prihaja do neenakosti v družinskem jazu pri boljših in slabših plesalcih. Boljši plesalci torej menijo, da so manj vredni in manj veljajo v družini kot slabši plesalci.
- **SOCIALNI JAZ:** boljši plesalci dosegajo v povprečju 65,48, slabši pa 71,16. Iz tabele lahko razberemo, da je pomembnost(t)=0,01, kar pomeni, da lahko s 5% tveganjem ničelno hipotezo zavrnamo in sprejmemo alternativno hipotezo, ki pravi, da prihaja do razlik v socialnem jazu pri boljših in slabših plesalcih. Boljši plesalci kažejo manjši občutek vrednosti in primernosti v interakciji z ljudmi nasploh v primerjavi s slabšimi plesalci.
- **IDENTITETA:** boljši plesalci so v povprečju dosegli 118,94, slabši pa 124,10. Iz tabele 5 je razvidno, da je pomembnost(t)=0,13, zato lahko s 5% tveganjem ničelno hipotezo sprejmemo. Iz tega lahko sklepamo, da med boljšimi in slabšimi plesalci ni razlik o gledanje na sebe (kako se vidi sam).
- **ZADOVOLJSTVO S SAMIM SEBOJ:** povprečje boljših plesalcev je v povprečju 108,45, slabših pa 114,55. Pomembnost(t) znaša 0,11, kar je večje od $\alpha (=0,05)$, zato lahko ničelno hipotezo sprejmemo. Ugotovimo lahko, da med boljšimi in slabšimi plesalci ni razlik v sprejemanju samega sebe.
- **VEDENJE:** povprečje boljših plesalcev je 106,30, slabših pa 112,10. Pomembnost(t) znaša 0,06, zato lahko ničelno hipotezo s 5% tveganjem sprejmemo. Iz tega sledi, da med boljšimi in slabšimi plesalci ni razlik v lastnem vedenju in načinu delovanja.
- **SAMOVREDNOTENJE:** boljši plesalci dosegajo v povprečju 333,67, slabši pa 347,52. Pomembnost(t)=0,16 je višja od vrednosti $\alpha=0,05$, zato ničelno hipotezo sprejmemo. Torej med boljšimi in slabšimi plesalci ni razlik v vrednotenju samega sebe oz. samospoštovanju.

3.1.3 RAZLIKE V ČUSTVENI INTELIGENTNOSTI MED BOLJ USPEŠNIMI IN MANJ USPEŠNIMI PLESALCI HIP HOP-A

Tabela 6: razlike v treh lestvicah čustvene inteligentnosti med bolj uspešnimi in manj uspešnimi plesalci HIP HOP-a

T-Test primerjava po skupinah (boljši, slabši) - ČUSTVENA INTELIGENTNOST

Group Statistics					
	skupina	M	SD	t	pom (t)
prepEI	boljsi plesalci	57.67	7.26	-0.80	0.42
	slabsi plesalci	59.10	6.96		
izražEI	boljsi plesalci	47.15	6.86	0.05	0.96
	slabsi plesalci	47.06	5.81		
upravEI	boljsi plesalci	62.48	6.69	2.28	0.03
	slabsi plesalci	58.68	6.68		

Iz tabele 6 lahko razberemo razlikovanja v emocionalni inteligentnosti med bolj uspešnimi in manj uspešnimi plesalci HIP HOP-a:

- **SPOSOBNOST PREPOZNAVANJA IN RAZUMEVANJA EMOCIJ:** boljši plesalci dosegajo povprečje 57,67, slabši pa 59,10. Pomembnost (t) je 0,42, kar pomeni, da lahko s 5% tveganjem ničelno hipotezo sprejmemo. To pa pomeni, da med boljšimi in slabšimi plesalci HIP HOP-a ni razlik v opažanju čustev pri drugih, interpretaciji pomena čustev, razumevanju zapletenih čustev in prepoznavanju prehajanja med čustvi.
- **SPOSOBNOST IZRAŽANJA IN POIMENOVANJA EMOCIJ:** boljši plesalci imajo povprečje 47,15, slabši pa 47,06. Pomembnost (t) je 0,96, kar pomeni, da lahko s 5% tveganjem ničelno hipotezo mirno sprejmemo. Iz tega sledi, da med boljšimi in slabšimi plesalci HIP HOP-a ni neenakosti v odprtosti izražanja, spremljanju in upravljanju čustev v socialnih situacijah.
- **SPOSOBNOST UPRAVLJANJA Z EMOCIJAMI:** boljši plesalci imajo povprečje 62,48, slabši pa 58,68. Pomembnost (t) znaša 0,03, kar pomeni, da pomembnost manjša od $\alpha=0,05$, iz tega pa sledi, da ničelno hipotezo zavrnilo in sprejmemo alternativno hipotezo, ki pravi, da so razlike med boljšimi in slabšimi plesalci HIP HOP-a. Tako lahko sklepamo, da boljši plesalci lažje nadzorujejo in upravljajo z lastnimi čustvi (ter delujejo bolj ciljno usmerjeni) kot slabši plesalci.

3.2 RAZLIKE V PSIHOLOŠKIH TESTIH MED PLESALCI HIP HOP-A, KI SO MLAJŠI IN STAREJŠI OD 18 LET

Tabela 7: število plesalcev starih pod 18 in število plesalcev starih nad 18 let

	N
pod 18	29
nad 18	35

Tabela 7 nam prikazuje, da je bilo anketiranih 29 plesalcev starih od 15-18 let in 35 starih nad 18 let.

Tabela 8: povprečna starost in izobrazba plesalcev starih pod 18 in nad 18

	star_kat	M	SD	t	pom (t)
starost	1,00	15.83	1.04	-10.75	0.00
	2,00	21.43	2.64		
izobrazba	1,00	2.55	0.78	-6.42	0.00
	2,00	3.69	0.63		

Iz tabele 8 je razvidno, da so plesalci mlajši od 18 let povprečno stari 15,83 let in starejši od 18 21,43. Iz tega pa sledi, kar je tudi iz tabele razvidno, da imajo starejši plesalci višjo izobrazbo od mlajših.

3.2.1 RAZLIKE V ANKSIOZNOSTI MED PLESALCI HIP HOP-A, KI SO MLAJŠI IN STAREJŠI OD 18 LET

Tabela 9: razlike v stanju in potezi anksioznosti med plesalci HIP HOP-a, ki so mlajši in starejši od 18 let

T-Test primerjava pod 18 in nad 18 letnikov - ANKSIOZNOST

Group Statistics					
	star_kat	M	SD	t	pom (t)
anksioznost - stanje	1,00	43.76	9.44	1.26	0.21
	2,00	40.86	8.97		
anksioznost - poteza	1,00	42.38	9.35	1.47	0.15
	2,00	39.31	7.33		

STANJE ANKSIOZNOSTI: Iz tabel 4 in 9 vidimo, da je povprečje stanja anksioznosti pri mlajših plesalcih 43,76 in pri starejših 40,86, kar pomeni, da mlajši spadajo v kategorijo primerno stanje, starejši pa v dobro stanje pred tekmo. Iz tabele 9 je razvidno tudi, da je pomembnost 0,21, kar pomeni, da lahko s 5% tveganjem ničelno hipotezo sprejmemo. Torej lahko trdimo, da so mlajši in starejši plesalci pred tekmo enako anksiozni.

POTEZA ANKSIOZNOSTI: Glede poteze anksioznosti lahko iz tabel 4 in 9 vidimo, da v povprečju plesalci mlajši od 18 let dosegajo rezultat 42,38, starejši od 18 pa 39,31, kar jih oboje uvršča v dobro sporižemanje z anksioznostjo na splošno. Pomembnost(t) je 0,15, kar je večje od $\alpha=0,05$, to pa pomeni, da lahko ničelno hipotezo obdržimo. Iz tega pa sledi sklep, da so mlajši in starejši plesalci HIP HOP-a od 18 let v splošnem približno enako anksiozni.

3.2.2 RAZLIKE V SAMOPODOBI MED PLESALCI HIP HOP-A, KI SO MLAJŠI IN STAREJŠI OD 18 LET

Tabela 10: razlike v 10 komponentah samopodobe med mlajšimi in starejšimi plesalci HIP HOP-a od 18 let

T-Test primerjava pod 18 in nad 18 letnikov - SAMOPODOBA

Group Statistics					
	star_kat	M	SD	t	pom (t)
samokritičnost	1,00	37.21	6.16	1.44	0.15
	2,00	35.14	5.31		
telesni jaz	1,00	67.76	10.72	-0.69	0.49
	2,00	69.46	9.00		
moralno-etični jaz	1,00	67.38	8.19	-0.69	0.49
	2,00	68.71	7.31		
osebnostni jaz	1,00	66.00	8.15	-0.53	0.60
	2,00	67.06	7.82		
družinski jaz	1,00	70.45	10.24	0.08	0.93
	2,00	70.23	10.59		
socialni jaz	1,00	69.55	9.63	1.12	0.27
	2,00	67.14	7.64		
identiteta	1,00	120.72	13.80	-0.38	0.70
	2,00	122.03	13.27		
zadovoljstvo s samim seboj	1,00	111.45	16.06	0.02	0.98
	2,00	111.37	14.66		
vedenje	1,00	108.97	13.23	-0.08	0.93
	2,00	109.23	11.83		
samovrednotenje	1,00	337.69	42.04	-0.50	0.62
	2,00	342.60	36.69		

Iz tabele 10 lahko razberemo razlike 10 komponent samopodobe med mlajšimi in starejšimi plesalci HIP HOP-a od 18 let:

- **SAMOKRITIČNOST:** mlajši plesalci dosegajo v povprečju 37,21, starejši pa 35,14. Ker je pomembnost(t)=0,15, ki presega vrednost $\alpha=0,05$, ničelno hipotezo sprejmemo. Torej med mlajšimi in starejšimi plesalci ni razlik v kritiziranju samega sebe.
- **TELESNI JAZ:** mlajši plesalci dosegajo v povprečju 67,76, starejši pa 69,46. Pomembnost(t)=0,49 je precej višja od vrednosti $\alpha=0,05$, zato ničelno hipotezo sprejmemo. Torej med mlajšimi in starejšimi plesalci ni razlik v mišljenju o svojem telesu.
- **MORALNO-ETIČNI JAZ:** mlajši plesalci dosegajo v povprečju 67,38, starejši pa 68,71. Kot lahko vidimo je pomembnost(t)=0,49, kar pomeni, da je višja od vrednosti $\alpha=0,05$, zato ničelno hipotezo sprejmemo. To pomeni, da ni razlik v moralno-etičnem jazu pri mlajših in starejših plesalcih (podobna mnenja o samih sebi).
- **OSEBNOSTNI JAZ:** mlajši plesalci dosegajo v povprečju 66,00, starejši pa 67,06. Iz tabele 10 je razvidno, da je pomembnost(t)=0,60, kar je večje od vrednosti $\alpha=0,05$, zato ničelno hipotezo sprejmemo. Iz tega lahko sklepamo, da med mlajšimi in starejšimi plesalci ni razlik o občutku lastne vrednosti, osebni primernosti in oceni osebnosti v odnosu do drugih.
- **DRUŽINSKI JAZ:** mlajši plesalci dosegajo v povprečju 70,45, starejši pa 70,23. Iz zgornje tabele je razvidno, da je pomembnost(t)=0,93, kar pomeni, da je pomembnost višja od vrednosti $\alpha=0,05$, zato ničelno hipotezo obdržimo. To pomeni, da so mlajši plesalci mnenja, da so enako vredni in enako veljajo v družini kot starejši plesalci.
- **SOCIALNI JAZ:** mlajši plesalci dosegajo v povprečju 69,55, starejši pa 67,14. Iz tabele lahko razberemo, da je pomembnost(t)=0,27, kar pomeni, da lahko s 5% tveganjem ničelno hipotezo sprejmemo in ugotovimo, da ni razlik v socialnem jazu (občutek vrednosti in primernosti v interakciji z ljudmi nasploh) pri mlajših in starejših plesalcih.
- **IDENTITETA:** mlajši plesalci so v povprečju dosegli 120,72, starejši pa 122,03. Iz tabele 10 je razvidno, da je pomembnost(t)=0,70, zato lahko s 5% tveganjem ničelno hipotezo sprejmemo. Iz tega lahko sklepamo, da med mlajšimi in starejšimi plesalci ni razlik o gledanje nase (kako se vidi sam).
- **ZADOVOLJSTVO S SAMIM SEBOJ:** povprečje mlajših plesalcev je v povprečju 111,45, starejših pa 111,37. Pomembnost(t) znaša 0,98, kar je večje od α ($=0,05$), zato lahko ničelno hipotezo sprejmemo. Ugotovimo lahko, da med mlajšimi in starejšimi plesalci ni razlik v sprejemanju samega sebe.
- **VEDENJE:** povprečje mlajših plesalcev je v povprečju 108,97, starejših pa 109,23. Pomembnost(t) znaša 0,93, zato lahko ničelno hipotezo s 5% tveganjem sprejmemo.

Iz tega sledi, da med mlajšimi in starejšimi plesalci ni razlik v lastnem vedenju in načinu delovanja.

- **SAMOVREDNOTENJE:** mlajši plesalci dosegajo v povprečju 337,69, starejši pa 342,60. Pomembnost(t)=0,62 je višja od vrednosti $\alpha=0,05$, zato ničelno hipotezo sprejmemo. Torej med mlajšimi in starejšimi plesalci ni razlik v vrednotenju samega sebe oz. samospoštovanju.

3.2.3 RAZLIKE V ČUSTVENI INTELIGENTNOSTI MED PLESALCI HIP HOP-A, KI SO MLAJŠI IN STAREJŠI OD 18 LET

Tabela 11: razlike v treh lestvicah čustvene inteligentnosti med mlajšimi (do 18) in starejšimi plesalci HIP HOP-a (nad 18)

T-Test primerjava pod 18 in nad 18 letnikov - ČUSTVENA INTELIGENTNOST

Group Statistics					
	star_kat	M	SD	t	pom (t)
prepEI	1,00	60.52	6.75	2.29	0.03
	2,00	56.57	6.96		
izražEI	1,00	46.59	5.96	-0.60	0.55
	2,00	47.54	6.66		
upravEI	1,00	58.07	6.95	-2.86	0.01
	2,00	62.77	6.18		

Iz tabele 11 lahko razberemo razlikovanja v emocionalni inteligentnosti med mlajšimi in starejšimi plesalci HIP HOP-a od 18 let:

- **SPOSOBNOST PREPOZNAVANJA IN RAZUMEVANJA EMOCIJ:** mlajši plesalci dosegajo povprečje 60,52, starejši pa 56,57. Pomembnost(t)=0,03, zato lahko s 5% tveganjem ničelno hipotezo zavrnilo. To pomeni, da med mlajšimi in starejšimi plesalci HIP HOP-a obstajajo razlike v opažanju čustev pri drugih, interpretaciji pomena čustev, razumevanju zapletenih čustev in prepoznavanju prehajanja med čustvi.
- **SPOSOBNOST IZRAŽANJA IN POIMENOVANJA EMOCIJ:** povprečje mlajših plesalcev je 46,59, starejših pa 47,54. Pomembnost(t)=0,55, zato lahko s 5% tveganjem ničelno hipotezo sprejmemo. Med mlajšimi in starejšimi plesalci ni razlik v odprtosti izražanja, spremljanju in upravljanju čustev v socialnih situacijah.
- **SPOSOBNOST UPRAVLJANJA Z EMOCIJAMI:** mlajši plesalci imajo povprečje 58,07, starejši pa 62,77. Pomembnost (t) znaša 0,01, kar pomeni, da je ta manjša od $\alpha=0,05$, iz tega pa sledi, da ničelno hipotezo zavrnilo in sprejmemo alternativno hipotezo, ki pravi, da so razlike med mlajšimi in starejšimi plesalci HIP HOP-a. Tako lahko sklepamo, da starejši plesalci lažje nadzorujejo in upravljajo z lastnimi čustvi (ter delujejo bolj ciljno usmerjeni) kot mlajši plesalci.

3.3 RAZLIKE V PSIHOLOŠKIH TESTIH MED PLESALCI IN PLESALKAMI HIP HOP-A

Tabela 12: število plesalcev in plesalk

	N
moški	17
ženske	47

Tabela 12 nam prikazuje, da je bilo anketiranih 17 plesalcev in 47 plesalk.

Tabela 13: povprečna starost in izobrazba plesalcev in plesalk

	spol	M	SD	t	pom (t)
starost	moski	19.65	3.08	1.05	0.30
	zenski	18.62	3.61		
izobrazba	moski	3.24	0.83	0.34	0.74
	zenski	3.15	0.93		

Iz tabele 13 je razvidno, da so plesalci povprečno stari 19,65 let, plesalke pa 18,82 let. Moški imajo tudi malo višjo izobrazbo kot ženske.

3.3.1 RAZLIKE V ANKSIOZNOSTI MED PLESALCI IN PLESALKAMI HIP HOP-A

Tabela 14: razlike med plesalci in plesalkami HIP HOP-a v stanju in potezi anksioznosti

T-Test primerjava moški/ženske - ANKSIOZNOST

Group Statistics					
	spol	M	SD	t	pom (t)
anksioznost - stanje	moski	43.53	11.03	0.70	0.48
	zenski	41.68	8.56		
anksioznost - poteza	moski	41.18	9.21	0.27	0.79
	zenski	40.53	8.16		

STANJE ANKSIOZNOSTI: Iz tabel 4 in 14 vidimo, da je povprečje stanja anksioznosti pri moških 43,53 in pri ženskah 41,68. Plesalci tako spadajo v kategorijo primerno, plesalke pa dobro. Iz tabele 13 je razvidno tudi, da je pomembnost 0,48, kar pomeni, da lahko s 5% tveganjem ničelno hipotezo sprejmemo. Torej lahko trdimo, da so plesalci in plesalke pred tekmo enako anksiozni.

POTEZA ANKSIOZNOSTI: Glede poteze anksioznosti pa lahko iz tabel 4 in 14 razberemo, da v povprečju plesalci dosegajo rezultat 41,18, plesalke pa 40,53, kar oboje uvršča v dobro sporižemanje z anksioznostjo na splošno. Pomembnost(t) je 0,79, kar je precej večje od $\alpha=0,05$, to pa pomeni, da lahko ničelno hipotezo obdržimo. Lahko sklepamo, da so plesalci in plesalke HIP HOP-a v splošnem približno enako anksiozni.

3.3.2 RAZLIKE V SAMOPODOBI MED PLESALCI IN PLESALKAMI HIP HOP-A

Tabela 15: razlike v 10 komponentah samopodobe med plesalci in plesalkami HIP HOP-a

T-Test primerjava moški/ženske - SAMOPODOBA

Group Statistics					
	spol	M	SD	t	pom (t)
samokritičnost	moski	35.29	4.71	-0.65	0.52
	zenski	36.36	6.11		
telesni jaz	moski	66.18	10.60	-1.24	0.22
	zenski	69.60	9.41		
moralno-etični jaz	moski	63.24	7.73	-3.28	0.00
	zenski	69.87	6.95		
osebnostni jaz	moski	63.82	8.75	-1.70	0.09
	zenski	67.57	7.46		
družinski jaz	moski	66.35	9.37	-1.89	0.06
	zenski	71.77	10.40		
socialni jaz	moski	63.12	7.96	-3.04	0.00
	zenski	70.09	8.15		
identiteta	moski	116.12	13.88	-1.95	0.06
	zenski	123.36	12.86		
zadovoljstvo s samim seboj	moski	104.18	13.58	-2.37	0.02
	zenski	114.02	15.01		
vedenje	moski	102.41	12.19	-2.73	0.01
	zenski	111.53	11.65		
samovrednotenje	moski	322.71	36.98	-2.25	0.03
	zenski	346.77	38.03		

Iz tabele 15 lahko razberemo razlike v 10 komponentah samopodobe med plesalci in plesalkami HIP HOP-a:

- **SAMOKRITIČNOST:** plesalci dosegajo v povprečju 35,29, plesalke pa 36,36. Ker pa je pomembnost(t)=0,25, ki presega vrednost $\alpha=0,05$, ničelno hipotezo sprejmemo. Torej med plesalci in plesalkami ni razlik v kritiziranju samega sebe.
- **TELESNI JAZ:** plesalci dosegajo v povprečju 66,18, plesalke pa 69,60. Ker je pomembnost(t)=0,22 višja od vrednosti $\alpha=0,05$ ničelno hipotezo sprejmemo. Torej med plesalci in plesalkami ni razlik v mišljenju o svojem telesu.
- **MORALNO-ETIČNI JAZ:** plesalci dosegajo v povprečju 63,24, plesalke pa 69,87. Kot lahko vidimo je pomembnost(t)=0,00, kar pomeni, da je pomembnost nižja od vrednosti $\alpha=0,05$, zato ničelno hipotezo zavrnilo. To pa pomeni, da so razlike v moralno-etičnem jazu pri plesalcih in plesalkah (različna mnenja o samih sebi). Plesalke dosegajo višje vrednosti, kar pomeni, da imajo boljše mnenje o sebi.
- **OSEBNOSTNI JAZ:** plesalci dosegajo v povprečju 63,82, plesalke pa 67,57. Iz tabele 15 je razvidno, da je pomembnost(t)=0,09, kar je večje od vrednosti $\alpha=0,05$, zato ničelno hipotezo sprejmemo. Iz tega pa lahko sklepamo, da med plesalci in plesalkami ni bistvenih razlik o občutku lastne vrednosti, osebni primernosti in oceni osebnosti v odnosu do drugih.
- **DRUŽINSKI JAZ:** plesalci dosegajo v povprečju 66,35, plesalke pa 71,77. Iz zgornje tabele je razvidno, da je pomembnost(t)=0,06, kar pomeni, da je pomembnost višja od vrednosti $\alpha=0,05$, zato ničelno hipotezo obdržimo. To pa pomeni, da so plesalci mnenja, da so enako vredni in enako veljajo v družini kot plesalke.
- **SOCIALNI JAZ:** plesalci dosegajo v povprečju 63,12, plesalke pa 70,09. Iz tabele lahko razberemo, da je pomembnost(t)=0,00, kar pomeni, da lahko s 5% tveganjem ničelno hipotezo ovržemo in ugotovimo, da so razlike v socialnem jazu (občutek vrednosti in primernosti v interakciji z ljudmi nasploh) med plesalci in plesalkami. Plesalke imajo višji občutek vrednosti v interakciji z ljudmi.
- **IDENTITETA:** plesalci so v povprečju dosegli 116,12, plesalke pa 123,36. Iz tabele 15 je razvidno, da je pomembnost(t)=0,06, zato lahko s 5% tveganjem ničelno hipotezo sprejmemo. Iz tega lahko sklepamo, da med plesalci in plesalkami ni razlik o gledanje nase (kako se vidi sam).
- **ZADOVOLJSTVO S SAMIM SEBOJ:** povprečje plesalcev je 104,18, plesalk pa 114,02. Pomembnost(t) znaša 0,02, kar je manjše od $\alpha (=0,05)$, zato lahko ničelno hipotezo zavrnilo in sprejmemo alternativno, ki pravi, da so razlike med plesalci in plesalkami v sprejemanju samega sebe. Plesalke se bolj zadovoljne s seboj kot plesalci.
- **VEDENJE:** povprečje plesalcev je 102,41, plesalk pa 111,53. Pomembnost(t) znaša 0,01, zato lahko ničelno hipotezo s 5% tveganjem zavržemo in sprejmemo hipotezo, ki pravi, da so razlike med plesalci in plesalkami v lastnem vedenju in načinu delovanja (plesalke so bolj prepričane v lastno vedenje in delovanje).

- **SAMOVREDNOTENJE**: plesalci dosegajo v povprečju 322,71, plesalke pa 346,77. Pomembnost(t)=0,03 je nižja od vrednosti $\alpha=0,05$, zato ničelno hipotezo zavržemo in sprejmemo alternativno hipotezo, ki pravi, da so razlike med plesalci in plesalkami v vrednotenju samega sebe oz. samospoštovanju (plesalke se bolj samospoštujejo).

3.3.3 RAZLIKE V ČUSTVENI INTELIGENTNOSTI MED PLESALCI IN PLESALKAMI HIP HOP-A

Tabela 16: razlike v treh lestvicah čustvene inteligentnosti med plesalci in plesalkami HIP HOP-a

T-Test primerjava moški/ženske - ČUSTVENA INTELIGENTNOST

Group Statistics					
	spol	M	SD	t	pom (t)
prepEI	moski	56.88	7.51	-1.00	0.32
	zenski	58.89	6.94		
izražEI	moski	47.71	7.61	0.45	0.65
	zenski	46.89	5.87		
upravEI	moski	61.29	6.67	0.45	0.65
	zenski	60.40	7.04		

Iz tabele 16 lahko razberemo razlikovanja v emocionalni inteligentnosti med plesalci in plesalkami HIP HOP-a:

- **SPOSOBNOST PREPOZNAVANJA IN RAZUMEVANJA EMOCIJ**: plesalci dosegajo v povprečju 56,88, plesalke pa 58,89. Pomembnost (t) je 0,32, kar pomeni, da lahko s 5% tveganjem ničelno hipotezo sprejmemo. Tako lahko sklepamo, da med plesalci in plesalkami HIP HOP-a ni razlik v opažanju čustev pri drugih, interpretaciji pomena čustev, razumevanju zapletenih čustev in prepoznavanju prehajanja med čustvi.
- **SPOSOBNOST IZRAŽANJA IN POIMENOVANJA EMOCIJ**: plesalci imajo povprečje 47,71, plesalke pa 46,89. Pomembnost (t) je 0,65, kar pomeni, da lahko s 5% tveganjem ničelno hipotezo sprejmemo. Iz tega sledi, da med plesalci in plesalkami HIP HOP-a ni razlik v odprtosti izražanja, spremljanju in upravljanju čustev v socialnih situacijah.
- **SPOSOBNOST UPRAVLJANJA Z EMOCIJAMI**: plesalci in plesalke imajo povprečje 61,29, starejši pa 60,40. Pomembnost (t) znaša 0,65, kar pomeni, da je ta večja od $\alpha=0,05$, iz tega pa sledi, da ničelno hipotezo sprejmemo. Tako lahko ugotovimo, da ni razlik med plesalci in plesalkami (podoben nadzor in upravljanje z lastnimi čustvi).

4 RAZPRAVA

Raziskava nam glede anksioznosti nudi kar nekaj različnih interpretacij. Najprej lahko primerjamo stanje anksioznosti pred tekmo (stanje anksioznosti) in v vsakdanjem življenju (poteza anksioznosti), kjer lahko pri vseh primerjavah ugotovimo, da je stanje anksioznosti pri vseh višje na dan tekme.

O stanju in potezi anksioznosti lahko trdimo, da ne prihaja do statističnih razlik med boljšimi in slabšimi, mlajšimi in starejšimi od 18 ter plesalci in plesalkami HIP HOP-a. To pa pomeni, da vsi dosegajo podobne rezultate v stopnji anksioznosti pred tekmo in na splošno v življenju. Prav tako v svoji raziskavi Smrkolj (2010) navaja, da med boljšimi in slabšimi športniki (sicer karateisti) ne prihaja do statistično pomembnih razlik v stanju. Do enakega zaključka pa so prišli tudi Kajtna, Tušak in Kugovnik (2003), in sicer, da med športniki in vrhunskimi športniki ni razlik v stanju in potezi anksioznosti. Ti (Kajtna, Tušak in Kugovnik, 2003) so dobili tudi razlike v stanju in potezi anksioznosti med športniki in športnicami, ki jih v moji raziskavi ni za zaslediti.

Do največjih razlik med stanjem in potezo anksioznosti je prišlo prav pri mlajših oziroma starejših plesalcih HIP HOP-a od 18 let (kljub temu ne statistično značilnih), kjer so mlajši dosegali višje rezultate, kar pomeni, da so bolj anksiozni pred tekmo in na sploh v življenju. Ta rezultat je zelo podoben rezultatoma Ferkove (2008) in Kostrica (2010), ki sta ugotovila, da se višja stopnja kognitivne anksioznosti pojavlja pri mlajših atletih in nogometaših.

Ker je veliko plesalcev starih od 15-18 let, se ne smemo čuditi, da prav ti dosegajo višjo stopnjo anksioznosti kot starejši plesalci, saj takrat pri mladini prihaja do največjih sprememb, npr. prehod iz osnovne šole v srednjo šolo, prehod od mladincev h članom, obenem pa je to čas najbolj intenzivne faze pubertete. Vse to je seveda velik pritisk na tako mladega plesalca, še posebno, ker se mora dokazovati med člani, ki so že dlje časa v članski skupini in tekmujejo v članski kategoriji med starejšimi plesalci.

V nasprotju z Martens-om in Gill-om (1976, v Tušak in Bednarik, 2002), ki sta ugotovila, da uspešnejši športniki odlikujejo manjšo predtekmovalno anksioznost in s tem izražajo manj anksiozni odgovor na stresno situacijo, ki jo tekmovanje predstavlja, so rezultati moje raziskave drugačni, saj ne prihaja do razlik. Vendar menim, da je situacija pri plesu malo drugačna, saj ples ni le šport, ampak tudi umetnost in tako prihaja do malo drugačnih tekmovanj kot pri ostalih športih.

Raziskava je glede samopodobe med boljšimi in slabšimi plesalci HIP HOP-a nakazala, da v večini ni statistično opaznih razlik, vendar se v nakaterih komponentah razlikujejo. Te komponente so: moralno-etični jaz, družinski jaz in socialni jaz. Presenetljivi pa so rezultati v teh komponentah, saj kažejo, da slabši plesalci dosegajo višje rezultate, kar pomeni, da slabši plesalci o sebi menijo, da so boljši ljudje, da so več vredni in veljajo več v družini ter kažejo večji občutek vrednosti in primernosti v interakciji z ljudmi nasploh od boljših plesalcev. Ta rezultat me je presenetil, saj sem menila, da imajo boljši plesalci v splošnem boljšo samopodobo od slabših, vendar očitno ni tako, saj so v povprečju vseh komponent samopodobe dosegli slabše rezultate.

Do statističnih razlik v samopodobi med mlajšimi in starejšimi HIP HOP plesalci od 18 let ni prišlo, tako lahko trdimo, da imajo mlajši in starejši plesalci v povprečju podobno samopodobo.

Raziskave kažejo, da imajo izkušeni tekmovalci višjo samopodobo kot neizkušeni (Kamal, Blais, Kelly in Ekstrand, 1995; v Tušak in Faganel, 2004). Raziskave nakazujejo tudi na to, da ima na samopodobo športnika pomemben vpliv pogostost treningov. Športniki imajo višjo splošno in telesno samopodobo, če imajo več treningov. Prav tako pa ima na športnikovo samopodobo vpliv dolžina športne kariere. Bajec (2003, v Tušak in Faganel, 2004) pravi, da je telesna samopodoba športnikov z daljšo kariero boljša in da se učinkoviteje spopadajo z napetostmi na treningih ter tekmovanjih. Tu je potrebno upoštevati, da mlajši člani ne morejo imeti prav veliko daljše kariere kot jo imajo. Vsekakor pa bodo v večini z leti še pridobivali na samozavesti. A očitno imajo naši mlajši plesalci že kar dobro oblikovano samopodobo, saj se statistično ne razlikujejo od starejših plesalcev. Do tega je lahko prišlo zaradi enako dolgega staža treniranja mlajših in starejših ali česa podobnega.

Do največjih razlik oblikovanja samopodobe je prišlo prav med spoloma, torej med plesalci in plesalkami. Kar v 5 komponentah samopodob plesalke dosegajo višje vrednosti. To so naslednje komponente: moralno-etični jaz, socialni jaz, zadovoljstvo s samim seboj, vedenje in samovrednotenje. Torej imajo plesalke boljše mnenje o sebi, višji občutek vrednosti v interakciji z ljudmi, se bolj sprejemajo, so bolj prepričane v lastno vedenje in delovanje ter se bolj samospoštujejo. V teh 5 komponentah je prišlo do statistično značilnih razlik, pomembno pa se mi zdi omeniti tudi, da se tudi v ostalih komponentah precej razlikujejo, kljub temu, da ne moremo dokazati statističnih razlik. Z vsega tega pa lahko sklepamo, da imajo plesalke HIP HOP-a boljšo samopodobo kot plesalci.

Raziskave kažejo, da imajo moški boljše mnenje o samem sebi, kadar je njihovo telo veliko, trdno in maskulino, saj so tako deležni pozornosti in spoštovanja, ženske pa imajo višjo samopodobo, kadar je njihovo telo skladno s prevladujočo podobo ženske lepote, ki je odvisna od kulturnih vplivov, mode, medijskih zvezd, ki kroji podobo sodobne lepe ženske (so suhe, postavne itd.) (Kajtna, 2011). Iz tega lahko sklepamo, da imajo v primeru moje raziskave ženske večinoma lepa telesa, medtem ko moški niso popolnoma zadovoljni s svojim izgledom.

Športniki imajo v primerjavi z nešportniki večje samozaupanje oziroma boljšo samopodobo (Maslow, 1970, Ikegam, 1970, Ogilvie, 1968, v Tušak in Tušak, 2001), kar velja tudi za plesalke in plesalce (Zaletel, 1998).

Raziskava o čustveni inteligentnosti pa nam je pokazala, da med boljšimi in slabšimi plesalci prihaja do statistično opaznih razlik le v sposobnosti upravljanja z emocijami, kjer so boljši plesalci dosegli višje rezultate, kar pomeni, da se ti lažje nadzorujejo in upravljajo z lastnimi čustvi ter so bolj ciljno usmerjeni. Medtem ko boljši in slabši plesalci enako razumevajo in izražajo emocije.

Rezultati Jarc Šifrar-jeve (2010) na podlagi čustvene inteligentnosti med bolj uspešnimi in manj uspešnimi plesnimi pari prikazujejo, da med njimi ni statistično opaznih razlik v izkazanju čustev. Moja raziskava kaže, da so razlike v sposobnosti upravljanja z emocijami, vendar mislim, da bi to razliko med obema raziskava lahko pripisali razliki v starosti. Pri Jarc Šifrar-jevi je povprečna starost boljših parov 24,71 in slabših 18,78, medtem ko je pri moji raziskavi mnogo nižje starostno povprečje, in sicer 20, 30 in 17,39.

Opazimo lahko, da je pri Jarc Šifrar-jevi mnogo večja razlika v letih med bolj uspešnimi in manj uspešnimi plesalci. Poleg tega pa lahko do razlik prihaja zaradi drugačne zvrsti plesa (skupinski ples in ples v paru).

Pri razlikovanju emocionalne inteligentnosti mlajših in starejših plesalcev lahko opazimo večje razlike, saj nam raziskava kaže statistično značilnost kar pri dveh testih, in sicer pri sposobnosti prepoznavanja in razumevanja emocij ter sposobnosti upravljanja z emocijami. Iz testov je razvidno, da mlajši bolj opažajo razlike v čustvih, znajo bolje interpretirati čustva, bolje razumejo zapletena čustva in bolje prepoznavajo prehajanje med čustvi, starejši pa lažje nadzorujejo in upravljajo z lastnimi čustvi (so bolj ciljno usmerjeni). Ni pa opaziti razlik v odprtosti izražanja, spremljanju in upravljanju čustev v socialnih situacijah.

Najbolj zanimive rezultate pa kažejo rezultati primerjave čustvene inteligentnosti med plesalci in plesalkami, saj pri njih ni opaznih statistično značilnih razlik. To pa pomeni, da se plesalci in plesalke med seboj ne razlikujejo v nobeni lestvici čustvene inteligentnosti, torej v sposobnosti prepoznavanja in razumevanja emocij, sposobnosti izražanja in poimenovanja emocij ter sposobnosti upravljanja z emocijami.

Raziskava Jarc Šifrar-jeve (2010) je pokazala, da se športni plesalci in plesalke razlikujejo v emocionalni inteligentnosti (plesalke kažejo večjo čustveno labilnost od plesalcev), medtem ko sem sama prišla do nasprotnih rezultatov. Razlike so opazne predvsem pri izražanju in pojmovanju čustev. Vendar menim, da je problem razlik v raziskavah ta, da preizkušanci izhajajo iz različnih plesnih zvrsti (plesa v paru in HIP HOP-a) in pa različne starosti pri obeh raziskavah (razlike v starosti pri Jarc Šifrar-jevi so od 16 do 34 let). Očitno so si plesalci in plesalke skupinskih plesov bolj podobni v potezi čustvene inteligentnosti kot plesalci in plesalke v paru.

Tudi Kajtna, Tušak in Kugovnik (2003) so raziskovali razlike med športniki in športnicami ter odkrili, da imajo ženske nižjo čustveno stabilnost, kar si nasprotuje z mojo raziskavo, a menim, da do razlik med obema raziskavama prihaja zaradi precej različnega pojmovanja športa (ples je le malo drugačen šport kot ekipni šport itd.).

Jarc Šifrar-jeva pravi, da so boljši plesalci starejši plesalci, ker imajo za seboj več »tekmovalne kilometrine« in bolj natrenirano telo. So tudi čustveno bolj stabilni, ker že dolgo tekmujejo in so zato bolj zreli (Jarc Šifrar, 2010). Moja raziskava delno ustreza opisu Jarc Šifrar-jeve, saj rezultati prikazujejo, da sicer res starejši lažje nadzorujejo in upravljajo z lastnimi čustvi, vendar pa mlajši bolje razumejo zapletena čustva in prehajanja med čustvi, medtem ko ni opaziti razlik med mlajšimi in starejšimi v odprtosti izražanja.

Zaključimo lahko, da pri boljših in slabših plesalcih HIP HOP-a ni prišlo do bistvenih razlik v psiholoških testih, zato lahko rečemo, da so si v teh lastnostih precej podobni (z izjemo treh komponent samopodobe in eni lestvici emocionalne inteligentnosti). Pri mlajših oziroma starejših plesalcih zaznamo razlike le v čustveni inteligentnosti (dve lestvici) in sicer nakazujejo, da mlajši sicer bolje opažajo in razumejo čustva, vendar znajo starejši bolje nadzorovati in upravljati z lastnimi čustvi. To pa pomeni, da so mlajši bolj nagnjeni k razmišljanju o čustvih, zato si dajo z njimi tudi več opravka, vendar pa imajo slabši nadzor nad njimi, ker so še mladi in se prenačijo (so v puberteti). Med plesalci in plesalkami pa prihaja do bistvenih razlik le v samopodobi (statistično značilnih kar 5 komponent), ki nakazuje, da imajo plesalke višjo samopodobo, medtem ko se v ostalih dveh psiholoških testih ne razlikujejo (anksioznost in čustvena inteligentnost).

5 SKLEP

Kot je bilo že omenjeno, sem v raziskavi poizkušala ugotoviti razlike v psiholoških testih (anksioznost, samopodoba in čustvena inteligentnost) med bolj in manj uspešnimi plesalci, mlajšimi in starejšimi plesalci HIP HOP-a od 18 let ter plesalci in plesalkami, kar je bil tudi cilj raziskave.

Poizkušala sem dokazati kako psihološki testi vplivajo na uspešnost. Za testiranje anksioznosti sem se naslanjala na stanje anksioznosti in potezo anksioznosti. Poteza anksioznosti torej opisuje stanje posameznika v vsakdanjem življenju in pri vsakodnevnih opravilih. Stanje pa označuje počutje posameznika pred nastopom, preden se »spopade« z nasprotniki in tik preden pokaže svoje sposobnosti. Cilj raziskave je bil ugotoviti, kako se različne skupine merjencev (bolj uspešni-manj uspešni plesalci, mlajši-starejši plesalci, plesalci-plesalke) razlikujejo v anksioznosti.

Pri testiranju samopodobe se si izposodila test za ugotavljanje samopodobe kot večdimenzionalnega konstrukta (samokritičnost, telesni jaz, moralno-etični jaz, osebnostni jaz, socialni jaz, identiteta, zadovoljstvo s samim seboj, vedenje in samovrednotenje). Cilj raziskave je bil ugotoviti, če se oziroma v kolikšni meri se plesalci razlikujejo v komponentah samopodobe.

Test čustvene inteligentnosti pa mi je podal rezultate treh lestvic: sposobnost prepoznavanja in razumevanja emocij, sposobnost izražanja in poimenovanja emocij in sposobnost upravljanja z emocijami. Cilj je bil prepoznati razlike oziroma enakosti med plesalci v omenjenih treh lestvicah emocionalne inteligentnosti.

Pri plesalcih HIP HOP-a plesnih klubov Bolero in Kazina smo ugotovili, da je prišlo do največjih razlik med plesalci in plesalkami v samopodobi. Tam so plesalke dosegale boljše rezultate kot plesalci, kar pomeni, da imajo plesalke boljše samopodobo. Do nikakršnih statistično opaznih razlik ni prišlo pri raziskavi anksioznosti, torej lahko trdimo, da so vsi plesalci v povprečju približno pod enakim stresom pred tekmovanjem in tudi nasploh. V čustveni inteligentnosti pa je prišlo do nekaterih razlik, ki nakazujejo, da bolj uspešni in starejši plesalci bolje nadzorujejo svoja čustva, medtem ko mlajši plesalci bolj dojemajo sama čustva.

Raziskava nam je podala kar nekaj uporabnih podatkov, ki so glede na število ankatirancev, kar merodajni. Je pa pomankljivost raziskave v tem, da so bili vključeni le člani dveh klubov, in še teh iz Ljubljane. Morda bi bilo dobro vzorec razširiti in si pridobiti plesalce iz celotne Slovenije. Kljub vsemu bi bilo v nadaljnih raziskavah na tem področju dobro vključiti tudi manj kvalitetne plesalce, morda take, ki sploh ne tekmujejo ali pa dosegajo na prvenstvih slabša mesta. Pri tej raziskavi sta bila vključena dva zelo dobra plesna kluba, zato so bili vsi plesalci precej kvalitetni. V nadaljnih raziskavah bi bilo zanimivo videti tudi rezultate mlajših kategorij in primerjavo mlajših kategorij s članskimi, saj je tudi starost zelo pomemben dejavnik pri merjenju psiholoških značilnosti posameznika (bodisi se te še razvijajo ali pa se spreminjajo).

Zaključimo lahko, da psihološki testi, ki sem jih izvedla, v splošnem niso pokazali bistvenih razlik med testiranimi skupinami. Največje razlike so se pokazale med plesalci in plesalkami v samopodobi. Glede na to, da ni bilo nikakršnih razlik v anksioznosti med skupinami, kljub temu pa večina spada le v kategorijo dobrega oziroma le primerne spopadanja z anksioznostjo pred tekmo in tudi v splošnem življenju, bi se to dalo izboljšati. Trenerji bi lahko začeli uporabljati tehnike obvladovanja stresa (avtogeni trening, meditacija itd.). V razlikovanju čustvene inteligentnosti se je pokazalo predvsem, da bolj uspešni in starejši plesalci bolje nadzorujejo svoja čustva, kar je pri plesu precej pomembno, saj te čustva ne smejo takoj zavesti, ko ti nekaj ne gre.

6 VIRI

Aleš Gorišek. Dogaja.se. Pridobljeno 06.06.2011 iz

http://www.dogaja.se/znani-slovinci/5930/ales_gorisek/

Avsec, A. in Takšič, V. (2010). Vprašalnik emocionalne kompetentnosti ESCQ. V A. Avsec (Ur.), Psihodiagnostika osebnosti (str. 263-268). Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

Azra Selimanovič. Dogaja.se. Pridobljeno 06.06.2011 iz

http://www.dogaja.se/znani-slovinci/2763/azra_selimanovic/

Bar-On, R. in Parker, J. D. A. (2000). The handbook of emotional intelligence: theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace. San Francisco: Jossey – Bass Inc.

Beck, J. S. (1995). Cognitive therapy : basics and beyond. New York: Guilford Press.

Boyatzis, R.E., Goleman, D. in Rhee, K.S. (2000). Clustering competence in emotional intelligence: Insights from the Emotional Competence Inventory. V R. Bar-On in J.D.A. Parker (Ur.), The handbook of emotional intelligence: theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace (str. 343-362). San Francisco: Jossey – Bass Inc.

Brečko, D. (2001). Čustvena inteligentnost. Zbornik referatov (str. 70-84). Limbuš: Društvo za vrednotenje dela, organizacijski in kadrovske razvoj.

Breuer, J. in Freud, S. (1893-1895). Studies on Hysteria – Theoretical. Psychology books. Pridobljeno 08.06.2011, iz <http://www.psychology-books-reviews.com/2011/03/joseph-breuer-sigmund-freud-studies-on-hysteria---theoretical/>

Bucik, V. (1997). Osnove psihološkega testiranja. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.

Burns, R. B. (1979). The self concept in theory, measurement, development and behaviour. London; New York: Longman.

Cox, R. H. (1994). Sport Psychology: Concepts and applications. Madison, Wisconsin; Dubuque, Iowa: Brown & Benchmark.

Cratty, B. J. (1983). Psychology in contemporary sport : guidelines for coaches and athletes. Englewood Cliffs (N.J): Prentice-Hall.

Emotional intelligence. (2011). Wikipedia The Free Encyclopedia. Pridobljeno 14.06.2011, iz http://en.wikipedia.org/wiki/Emotional_intelligence

- Ferk, N. (2008). Anksioznost in tekmovalni rezultat v atletiki. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Goleman, D. (1995). Emotional intelligence. New York: Bantam.
- Goleman, D. (1998). Working with emotional intelligence. New York: Bantam.
- Gorišek, A. (2006). Pridobljeno 01.06.2011, iz <http://forum.bast.si/hip-hop-kultura/zgodovina-hip-hop-a.0.html>
- Gregson, O. in Looker, T. (1993). Obvladajmo stres : kaj lahko z razumom storimo proti stresu. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Hall, C.S. in Lindzey, G. (1983). Teoriječnosti. Beograd: Nolit.
- Hip-hop (2011). Wikipedija Prosta enciklopedija. Pridobljeno 01.06.2011, iz <http://sl.wikipedia.org/wiki/Hip-hop>
- Hip-hop dance (2011). Wikipedija The Free Encyclopedia. Pridobljeno 01.06.2011, iz http://en.wikipedia.org/wiki/Hip-hop_dance
- Horvat, L. in Magajna, L. (1987). Razvojna psihologija. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Jarc Šifrar, T. (2010). Ujemanje osebnostnih dimenzij, emocionalne inteligentnosti in socialnih spretnosti med plesalko in plesalcem v športnem plesu. Magistrsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Jay Dance Studio. (2011). Pridobljeno 06.06.2011 iz <http://www.jaydancestudio.si/ekipa.html>
- Kajtna, T. (2011). Psihologija športa – izročki s predavanj. Pridobljeno 01.07.2011 iz http://www.pfmb.uni-mb.si/files/stud_gradivo_oddelek/7117_Psihologija_sporta_predavanja_dr._Tanja_Kajtna.pdf
- Kajtna, T. (2005). Stres in spoprijemanje s stresom. V T. Kajtna in M. Tušak (Ur.), Psihologija športne rekreacije (str. 70-94). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Kajtna, T. in Tušak M. (2007). Trener: športna psihologija in trenerji. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Kajtna, T., Tušak, M. in Kugovnik, O. (2003). Osebnost in motivacija športnikov in športnic. Psihološka obzorja, 12(1), str. 67-84.
- Kobal, D. (2000). Temeljni vidiki samopodobe. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
- Kobal Grum, D. (ur.). (2003). Bivanja samopodobe. Ljubljana: I2 družba za založništvo, izobraževanje in raziskovanje d.o.o.

- Kordiš, M. (2002). Razvijanje čustvene inteligentnosti. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska Fakulteta, Oddelek za psihologijo.
- Koren, M. (2004). Pridobljeno 02.06.2011, iz <http://dk.fdv.uni-lj.si/dela/Koren-Masa.PDF>
- Kostric, Tomi (2010). Anksioznost v nogometu. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Krevh, A. (2003). Emocionalna inteligentnost kot dejavnik socialne sprejetosti dijakov – diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska Fakulteta, Oddelek za psihologijo.
- Lamovec, T. (1994). Pojmovanje sebe. V T. Lamovec (Ur.), Psihodiagnostika osebnosti. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Lamovec, T. (1988). Priročnik za psihologijo motivacije in emocij. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.
- Marty Kudelka. (27.05.2010). Facebook. Pridobljeno 04.06.2011, iz <https://www.facebook.com/pages/Marty-Kudelka/103746146330780>
- Mayer, J. (2001). »Čustvena inteligenca« - nova moda z zahoda. Zbornik referatov (str. 85-93). Limbuš: Društvo za vrednotenje dela, organizacijski in kadrovske razvoj.
- Meet Ian Eastwood. (11.10.2008). Youtube. Pridobljeno 06.06.2011, iz http://www.youtube.com/watch?v=Jt5K_ryA3Cg
- Meet Nick Demoura, Meet Laura Edwards. (19.10.2007). Youtube. Pridobljeno 06.06.2011, iz <http://www.youtube.com/watch?v=WEhAuSvMRS8>
- Meet Tony Czar. (22.10.2010). Youtube. Pridobljeno 06.06.2011 iz <http://www.youtube.com/watch?v=gpIgat1He5s>
- Miha Krušič. Dogaja.se. Pridobljeno 06.06.2011 iz http://www.dogaja.se/znani-slovinci/13167/miha_krusic/
- Musek, J. (1992). Struktura jaza in samopodobe. Anthropos: časopis za psihologijo in filozofijo ter za sodelovanje humanističnih ved, 24(3/4), str. 59-79.
- Nappytabs (2011). Wikipedia The Free Encyclopedia. Pridobljeno 04.06, iz <http://en.wikipedia.org/wiki/Nappytabs>
- Nastran Ule, M. (1994). Temelji socialne psihologije. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
- Newhouse, P. (2000). Življenje brez stresa. Ljubljana: Tomark.

- Pečjak, S. in Avsec, A. (2003). Emocionalna inteligentnost kot kognitivno-emocionalna sposobnost. *Psihološka obzorja*, 12(2), 35-48.
- Pečjak, S. in Košir, K. (2002). *Poglavja iz pedagoške psihologije: izbrane teme*. Ljubljana: Oddelek za psihologijo Filozofske fakultete.
- Planinšec, J. (2001). Športna aktivnost in otrokova samopodoba. V *Didaktični in metodični vidiki prenove in razvoja izobraževanja: zbornik povzetkov 2. mednarodnega znanstvenega posveta* (str.59). Maribor: Pedagoška fakulteta, Oddelek za pedagogiko, didaktiko in psihologijo.
- Pogačnik, V. (2001). Komu je potrebna čustvena inteligenca? *Zbornik referatov* (str. 94-98). Limbuš: Društvo za vrednotenje dela, organizacijski in kadrovske razvoj.
- Pogačnik, V. (1995). *Pojmovanje inteligentnosti*. Radovljica: Didakta.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princenton: Princenton University Press.
- Simmons, S. in Simmons, J. C. (2000). *Merjenje čustvene inteligence*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Slabe, P. (2004). *Samopodoba in športna identiteta rekreativnih športnikov*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Smrkolj, L. (2010). *Osebnost, agresivnost in anksioznost pri karateistih in karateistkah*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Stern, D. (2000). *The interpersonal world of the infant: a view from psychoanalysis and developmental psychology: with a new introduction by the author*. New York: Basic Books.
- Tancig, S. (1987). *Izbrana poglavja iz psihologije telesne vzgoje in športa*. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.
- Trojar, E. in Istenič, B. (2007). Pridobljeno 01.06.2011, iz http://www.gimvic.org/dijaki/izdelki_dijakov/hiphop/prvavmmdmx2.htm
- Tucker Barkley. (12.05.2010). Facebook. Pridobljeno 04.06.2011, iz https://www.facebook.com/note.php?note_id=116411775063236
- Turnšek, N. (1995). Duševno in čustveno zdravje otrok v slovenskih "zdravih šolah". *Psihološka obzorja*, 4 (1/2), str. 61-94.
- Tušak, M. (2001). *Psihologija športa mladih*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.
- Tušak, M. (2003). S plesom do boljše samopodobe. *Za srce*, 12(6), str. 27.
- Tušak, M. in Bednarik, J. (2002). *Nekateri psihološki, socialni in ekonomski vidiki športa v Sloveniji*. Ljubljana: Fakulteta za šport, inštitut za kineziologijo.

- Tušak, M. in Faganel, M. (2004). Jaz – športnik: samopodoba in identiteta športnikov. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Tušak, M., Marinšek M. in Tušak, M. (2009). Družina in športnik. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Tušak, M., Misja, R. in Vičič, A. (2003). Psihologija ekipnih športov. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Tušak, M. in Tušak, M. (2001). Psihologija športa. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Tušak, M. in Tušak, M. (2003). Psihologija športa. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Tušak, M. in Tušak, M. (1995). Psihološke osnove treniranja. Ljubljana : Inštitut za šport.
- Youngs, B. B. (2001). Obvladovanje stresa za vzgojitelje in učitelje : priročnik za uspešnejše odzivanje na stres. Ljubljana: Educy.
- Zaletel, P. (1998). Struktura osebnostnih lastnosti in motivacije plesalk in plesalcev različnih plesnih zvrsti. Magistrsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Zupančič, M. (1993). Razvojne naloge mladostnika in institucionalno izobraževanje. Psihološka obzorja, 2 (3/4), str. 207-213.
- Zupančič, M. (2004). Socialni razvoj dojenčka in malčka. V L. Marjanovič Umek in M. Zupančič (Ur.), Razvojna psihologija (str. 255-277). Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
- Željko Božič. Dogaja.se. Pridobljeno 06.06.2011 iz http://www.dogaja.se/znani-slovenci/18234/zeljko_bozic/

