

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

,
Robert Bezjak

**VPLIV GIBALNIH SPOSOBNOSTI NA TELESNO SAMOPODOBO IN
IZBRANE PSIHOLOŠKE VIDIKE ŠPORTNE VZGOJE**

DOKTORSKA DISERTACIJA

Ljubljana, 2016

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

Robert Bezjak

**VPLIV GIBALNIH SPOSOBNOSTI NA TELESNO SAMOPODOBO IN
IZBRANE PSIHOLOŠKE VIDIKE ŠPORTNE VZGOJE**

DOKTORSKA DISERTACIJA

Mentor:

izr. prof. dr. SAŠA CECIĆ ERPIČ

Ljubljana, 2016

ZAHVALA

Za nasvete in pomoč pri nastajanju disertacije se zahvaljujem mentorici doc. dr. Saši CeciĆ Erpič in prof. dr. Branku Škofu.

Zahvaljujem se tudi kolegom športnim pedagogom in učencem sodelujočih šol v projektu Didaktična posodobitev programov športne vzgoje z vidika promocije športne aktivnosti in zdravega življenjskega sloga otrok in mladine (2005), ki so mi omogočili pridobitev podatkov. Za lepo slovensko besedo se zahvaljujem mag. Alenki Domanjko Rožanc, prof. slovenistike.

Mladostništvo, telesna samopodoba, gibalne sposobnosti, motivacija, stališča, motivacijska klima

VPLIV GIBALNIH SPOSOBNOSTI IN IZBRANIH PSIHOLOŠKIH VIDIKOV ŠPORTNE VZGOJE NA TELESNO SAMOPODOBO UČENCEV

Robert Bezjak

Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani

strani:210, tabele:88, slike:44, priloge:13, viri:376

POVZETEK

Namen disertacije je dvojen. Prvi se nanaša na poskus pojasnitve vpliva gibalnih sposobnosti na kasnejši nastanek in oblikovanje psihološkega konstrukta gibalne-telesne samopodobe. Namen se razčlenjuje v dodatno proučitev odnosa glede na spol in proučevano starostno obdobje ter odnosa gibalnih sposobnosti in idealizirane gibalne-telesne samopodobe. Pojasnitev zakonitosti medsebojne povezanosti izbranih psiholoških vidikov športne vzgoje (stališča do športne aktivnosti, motivacija z vidika ciljne usmerjenosti in motivacijske klime) in istega konstrukta gibalne-telesne samopodobe je drugi vsebinsko zaokrožen namen disertacije.

Vzorec sestavljajo učenci in učenke ter dijaki in dijakinje različnih slovenskih osnovnih ter srednjih šol (gimnazij različnega tipa), izbranih po kriteriju regionalne, urbane in ruralne enakomerne zastopanosti. Oba spola sta enakomerno zastopana. Preizkušanci so bili vključeni v dve starostni skupini: od 12 do 14 let (obdobje zgodnjega mladostništva) in od 16 do 18 let (obdobje poznega mladostništva).

Podatki o telesni-gibalni samopodobi, ciljni usmerjenosti in motivacijski klimi pri športni vzgoji ter stališčih mladih do športne aktivnosti so bili zbrani v pedagoškem eksperimentu Didaktična posodobitev programov športne vzgoje z vidika promocije športne aktivnosti in zdravega življenjskega sloga otrok in mladine (Škof, Zabukovec, Ceci Erpič in Boben, 2005). Uporabljeni so bili prirejeni instrumenti (vprašalniki) za merjenje gibalne-telesne samopodobe, motivacijske klime (orig. Papaioannou, 1994), ciljne usmerjenosti (storilnostni motivacije) učencev pri športni vzgoji (orig. J. Duda, 1992, 1993; Nicholls, 1992) in stališč mladih do športne aktivnosti (orig. Kenyon, 1968). Podatke o gibalnih sposobnostih merjencev smo pridobili iz nacionalne baze telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti (športnovzgojni karton) (Strel s sod., 1996a).

Na podlagi rezultatov analize vpliva gibalnih sposobnosti na telesno-gibalno samopodobo lahko trdimo, da gibalne sposobnosti predstavljajo določen dejavnik nastanka in oblikovanja

telesne-gibalne samopodobe; gre za šibki, največkrat pozitiven vpliv. Od osmih v raziskavi spremljanih gibalnih sposobnosti pri koordinaciji vsega telesa značilnega vpliva na katerokoli od dimenzij telesne-gibalne samopodobe nismo zaznali, ostale gibalne sposobnosti pa se vsaj enkrat pojavijo v vlogi značilnega prediktorja telesne-gibalne samopodobe, pri čemer splošna vzdržljivost oz. funkcionalne sposobnosti izstopajo, saj se njihov vpliv razširja kar na pet različnih dimenzij telesne-gibalne samopodobe. Popolnoma indiferenten odnos gibalnih sposobnosti se kaže do dimenzij telesne-gibalne samopodobe, zdravja in koordinacije, kjer kakršnegakoli značilnega vpliva nismo ugotovili. Običajno je značilen prediktor telesne-gibalne samopodobe le ena gibalna sposobnost, razen pri dimenzijah telesne-gibalne samopodobe telesna aktivnost in moč, kjer sta značilna prediktorja dva.

Ugotovili smo značilne razlike v primerjavi skupin različne gibalne učinkovitosti v telesni-gibalni samopodobi v dimenzijah telesna aktivnost, športna kompetenca, moč in vzdržljivost. Ugotovljena idealizirana telesna-gibalna samopodoba izbranega vzorca je precenjena; štirje od petih primerjalnih parov gibalnih sposobnosti in posameznih dimenzij telesne-gibalne samopodobe imajo značilno neskladje med mentalno zaznavo in dejanskimi sposobnostmi.

Izbrani psihološki vidiki športne vzgoje imajo za nastanek in oblikovanje telesne-gibalne samopodobe v zgodnjem in srednjem mladostništvu različen pomen. Motivacijska klima predstavlja najvplivnejši dejavnik nastanka in oblikovanja telesne-gibalne samopodobe. Od petih proučevanih dimenzij motivacijske klime sta za oblikovanje telesne-gibalne samopodobe pomembni zlasti dve: zaskrbljenost zaradi napak in učiteljevo vedenje. Stališča mladih do športne aktivnosti na telesno-gibalno samopodobo na splošno ne vplivajo, razen asketske, dimenzija stališč, kjer je vpliv te dimenzije precej močnejši. Po rangi tretji vplivni dejavnik nastanka in oblikovanja telesne-gibalne samopodobe je motivacija z vidika dveh prevladujočih ciljev (usmerjenost k nalogi ali k rezultatu) usmerjenosti, pri čemer se usmerjenosti k izvedbi naloge v odnosu do gibalne-telesne samopodobe daje večji pomen.

Adolescence, physical-motional self-esteem, motor abilities, motivation, attitudes, motivational climate

IMPACT OF PHYSICAL ABILITIES AND SELECTED PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL EDUCATION ON STUDENTS PHYSICAL SELF – CONCEPT

Robert Bezjak

Pages:210, tables:80, images:44, annexes:13, references:376

ABSTRACT

The purpose of this thesis is twofold: Firstly purpose, it attempts to clarify the impact of our motor abilities on the later occurrence and creation of a psychological physical self-construct. In this context, this relationship will further be examined by gender and age. Examined will also be the relationship between the actual motional abilities and the idealised physical self. Secondly, the purpose is to explain the laws of interconnection of selected psychological aspects of physical education (attitude towards sports activities, motivation in terms of being goal-oriented and motivational climate) and the same construct of the physical self.

The sample consists of pupils and students from different Slovenian primary, secondary and grammar schools of different types, selected following the criterion of balanced regional, urban and rural coverage. Both genders are equally represented. Subjects are categorised in the following two age groups: 12 to 14 years (late childhood) and 16 to 18 years (early adolescence).

Information on physical self, goal-orientation, motivational climate at physical education and attitudes of young people towards sports activities was captured by means of a pedagogical experiment called "Didactic updating of physical education programmes in terms of promoting sports and healthy lifestyle for children and youth" (by Škof, Zabukovec, CeciĆ Erpič and Boben 2005). Modified instruments (questionnaires) were applied in order to measure the physical self, motivational climate (orig. Papaioannou, 1994), students' goal-orientation at physical education (in the sense of productivity motivation; orig. J. Duda, 1992, 1993; Nicholls, 1992) and their attitude towards sports activities (orig. Kenyon, 1968). Information concerning the actual physical fitness of the subjects was obtained at the National Database of Physical Characteristics and Motor Abilities; Physical Education Board (Strel et al., 1996a).

A thorough analysis on impact of motor abilities on the physical self was carried out. Based on its results, it may be stated that, to a certain degree, physical abilities do indeed represent a factor in the occurrence and creation of physical self; its impact being most often weak, however positive. Of the eight motor abilities monitored, it was only the coordination of the

whole body where absolutely no relevant influence on any of the physical self dimensions could be detected. Meanwhile, other physical abilities appeared to be significant predictors of at least one of the physical self dimensions. General endurance and functional abilities stand thereby out, since their influence extends to as many as five different physical self dimensions. In the contrary, completely indifferent relationship with the actual motor abilities is shown by the physical self dimensions health and coordination, where no significant influence could be established. Not more than one of motional abilities usually proves to be a significant predictor of the physical self. The only exceptions are the physical self dimensions physical activity and strength, where respectively two predictors prove to be significant.

The established idealised physical self of the sample selected turns to be rather overestimated, since a significant discrepancy between the mental perception and actual abilities could be found at four of the five pairs of the actual motional abilities and individual physical self dimensions compared. In comparison to different groups of physical efficiency in physical self, we find significant differences in the dimensions of, physical activity, sport competence, strength and endurance.

Selected psychological aspects of physical education have different meanings for the occurrence and creation of the motional self-esteem in early and middle adolescence. For the occurrence and creation of the physical self, motivational climate proves to be the most influential factor. Of the five motivational climate dimensions monitored, two are particularly important: the teacher's behavior and concerns about mistakes. Young people's attitudes towards sports activities do not affect on physical self physical self-image in general, the only exception being some ascetic attitude dimensions where their influence is rather significant. Third ranking influential factor of the occurrence and creation of the physical self turns to be motivation - in the sense of two predominant objectives (task or result orientation) of the orientation. Here, related to the physical self, a greater prominence is given to the task execution orientation.

Kazalo vsebine

1 UVOD	1
1. 1 MLADOSTNIŠTVO	3
1. 1. 1 Časovna in vsebinska opredelitev	3
1. 1. 2 Nekateri razvojni vidiki mladostništva	4
1. 1. 2. 1 Gibalni razvoj	4
1. 1. 2. 1. 1 Nekateri posebnosti gibalnega razvoja v zgodnjem in srednjem mladostništvu	6
1. 1. 2. 1. 2 Gibalne sposobnosti	7
1. 1. 2. 2 Telesni razvoj	14
1. 1. 2. 2. 1 Psihični učinki telesnega razvoja	20
1. 1. 2. 3 Kognitivni razvoj	22
1. 1. 2. 4 Emocionalno - socialni razvoj	24
1. 1. 2. 5 Razvoj mladostnikove istovetnosti, oblikovanje identitete	26
1. 2 TELESNA SAMOPODOBA	32
1. 2. 1 Opredelitev konstrukta	32
1. 2. 2 Podstati telesne samopodobe	33
1. 2. 2. 1 Zgodovinska podstat	33
1. 2. 2. 2 Biološka podstat	36
1. 2. 2. 3 Razvojna podstat	41
1. 2. 3 Telesna samopodoba v modelih samopodobe in osebnostnih teorijah	43
1. 2. 3. 1 Razvojni model samopodobe	44
1. 2. 3. 2 Model samopodobe v mladostništvu	44
1. 2. 3. 3 Offerjev model samopodobe v mladostništvu	47
1. 2. 3. 4 Songov in Hattiev model samopodobe v mladostništvu	47
1. 2. 3. 5 Model samopodobe Fleminga in Watkinsa	48
1. 2. 4 Sodobni modeli telesne samopodobe	50
1. 2. 4. 1 Foxov in Corbinov model	51
1. 2. 4. 2 Richardsov model telesne samopodobe	53
1. 2. 4. 3 Model J. Stiller, S. Wuerth in D. Alfermann	53
1. 2. 4. 4 Model R. Marsha	55
1. 2. 5 Aktualna (objektivna) in idealna (subjektivna) telesna samopodoba	57
1. 3 IZBRANI PSIHOLOŠKI VIDIKI ŠPORTNE VZGOJE	59

1. 3. 1 Motivacija z vidika ciljne usmerjenosti	59
1. 3. 2 Motivacijska klima pri urah športne vzgoje	61
1. 3. 3 Stališča mladih do športne aktivnosti	63
2 PROBLEM IN CILJI	68
2. 1 DELOVNE HIPOTEZE	69
3 METODE	71
3. 1 VZOREC	71
3. 2 INSTRUMENTI	72
3. 3 VZOREC SPREMENLJIVK	74
3. 4 POSTOPEK	75
4 REZULTATI Z RAZPRAVO	77
4. 1 ANALIZA VPRAŠALNIKA TELESNE-GIBALNE SAMOPODOBE (VTS)	77
4. 1. 1 Namen in razvoj vprašalnika	78
4. 1. 2 Konfirmativna faktorska analiza strukture Vprašalnika TS in potrditev vsebinske veljavnosti konstrukta telesne-gibalne samopodobe	78
4.2 PRIMERJAVA POVPREČIJ GIBALNIH SPOSOBNOSTI, TELESNE-GIBALNE SAMOPODOBE IN IZBRANIH PSIHOLOŠKIH VIDIKOV ŠPORTNE VZGOJE GLEDE NA SPOL IN STAROST	86
4. 3 GIBALNE SPOSOBNOSTI IN ZAZNAVANJE TELESNE-GIBALNE SAMOPODOBE	101
4. 3. 1 Analiza povezanosti gibalnih sposobnosti in telesne-gibalne samopodobe	101
4. 3. 2 Odvisnost telesne-gibalne samopodobe od gibalnih sposobnosti	104
4. 3. 3 Telesna-gibalna samopodoba različno motorično učinkovitih dečkov in deklic	106
4. 3. 4 Telesna-gibalna samopodoba različno motorično učinkovitih v zgodnjem in srednjem mladostništvu	110
4. 3. 5 Telesna-gibalna samopodoba merjencev različne motorične učinkovitosti v gibalnih sposobnostih informacijskega in energijskega tipa	118
4. 3. 6 Telesna-gibalna samopodoba skupin različne gibalne učinkovitosti	123
4. 4 NESKLADJE (DISKREPANCA) GIBALNIH SPOSOBNOSTI IN TELESNE-GIBALNE SAMOPODOBE	127

4. 5 MODEL GIBALNIH SPOSOBNOSTI IN TELESNE-GIBALNE SAMOPODOBE	133
4. 6 IZBRANI PSIHOLOŠKI VIDIKI ŠPORTNE VZGOJE IN TELESNA-GIBALNA SAMOPODOBA	139
4. 6. 1 Analiza povezanosti izbranih psiholoških vidikov športne vzgoje in telesne-gibalne samopodobe	139
4. 6. 2 Analiza odvisnosti telesne-gibalne samopodobe od izbranih psiholoških vidikov športne vzgoje	142
4. 6. 3 Različna telesna-gibalna samopodoba in v izbranih psiholoških vidikih športne vzgoje	145
4. 7 MODEL IZBRANIH PSIHOLOŠKIH VIDIKOV ŠPORTNE VZGOJE IN TELESNE-GIBALNE SAMOPODOBE	150
5 PREIZKUŠANJE DELOVNIH HIPOTEZ	155
6 SINTEZA UGOTOVITEV	159
6. 1 ZNAČILNOSTI TELESNE-GIBALNE SAMOPODOBE IZBRANEGA VZORCA	159
6. 2 GIBALNE SPOSOBNOSTI IN TELESNA-GIBALNA SAMOPODOBA	160
6. 3 IZBRANI PSIHOLOŠKI VIDIKI ŠPORTNE VZGOJE IN TELESNA-GIBALNA SAMOPODOBA	165
7 DOPRINOS K ZNANOSTI	167
8 PREDNOSTI IN POMANJKLJIVOSTI ŠTUDIJE	168
9 SMERNICE ZA NADALJNJE RAZISKOVANJE IN UPORABO V PEDAGOŠKI PRAKSI	170
10 ZAKLJUČEK	172
11 REFERENCE	176
12 PRILOGE	195

Kazalo tabel

Tabela 1: Faze in stopnje gibalnega razvoja (povzeto po Gallahue in Ozmun, 2006).....	5
Tabela 2: Povezave PSDQ dimenzij telesne samopodobe in izbranih kriterijev telesnih mer, telesne aktivnosti in gibalnih sposobnosti (Marsh, 1993b).....	56
Tabela 3: Vzorec, regijska zastopanost.....	71
Tabela 4: Opisne statistike spremenljivk.....	74
Tabela 5: Statistični postopki in vrste obdelave podatkov.....	75
Tabela 6: Kaiser-Meyer-Olkinov test enakosti varianc in Bartlettov test sferičnost.....	78
Tabela 7: Delež pojasnjene variance s posameznim faktorjem.....	81
Tabela 8: Korelacije faktorjev (dimenzij).....	83
Tabela 9: Primerjava koeficientov zanesljivosti.....	84
Tabela 10: Gibalne sposobnosti, opisne statistike deklic in dečkov.....	86
Tabela 11: Gibalne sposobnosti, testiranje značilnosti razlik med dečki in deklicami.....	87
Tabela 12: Gibalne sposobnosti, opisne statistike za obdobje zgodnjega (osnovna šola) in srednjega mladostništva (srednja šola).....	88
Tabela 13: Gibalne sposobnosti, testiranje značilnosti razlik v zgodnjem in srednjem mladostništvu.....	89
Tabela 14: Telesna samopodoba, testiranje značilnosti razlik med dečki in deklicami.....	89
Tabela 15: Telesna samopodoba, testiranje značilnosti razlik v zgodnjem in srednjem mladostništvu.....	92
Tabela 16: Motivacijska klima, opisne statistike deklic in dečkov.....	95
Tabela 17: Motivacijska klima, testiranje značilnosti razlik med dečki in deklicami.....	95
Tabela 18: Motivacijska klima, opisne statistike za obdobje zgodnjega (osnovna šola) in srednjega mladostništva (srednja šola).....	96
Tabela 19: Motivacijska klima, testiranje značilnosti razlik v zgodnjem in srednjem mladostništvu.....	96
Tabela 20: Stališča mladostnikov do športne aktivnosti, opisne statistike deklic in dečkov.....	97
Tabela 21: Stališča mladostnikov do športne aktivnosti, testiranje značilnosti razlik med dečki in deklicami.....	97
Tabela 22: Stališča mladih do športne aktivnosti opisne statistike za obdobje zgodnjega in srednjega mladostništva(srednja šola).....	98
Tabela 23: Stališča mladih do športne aktivnosti, testiranje značilnosti razlik v zgodnjem in srednjem mladostništvu (t-test za neodvisne vzorce).....	99
Tabela 24: Motivacija pri urah športne vzgoje, opisne statistike deklic in dečkov.....	100
Tabela 25: Motivacija z vidika ciljne usmerjenosti pri urah športne vzgoje, testiranje značilnosti razlik med dečki in deklicami.....	100
Tabela 26: Motivacija z vidika ciljne usmerjenosti pri urah športne vzgoje, opisne statistike za obdobje zgodnjega (osnovna šola) in srednjega mladostništva (srednja šola).....	100
Tabela 27: Motivacija z vidika ciljne usmerjenosti pri urah športne vzgoje, testiranje značilnosti razlik v zgodnjem in srednjem mladostništvu.....	101
Tabela 28: Korelacijska matrika gibalnih sposobnosti in telesne samopodobe.....	102
Tabela 29: Rezultati regresijske analize za DTS splošna telesna samopodoba.....	104
Tabela 30: Sestava vzorca za testiranje značilnosti razlik glede na različno motorično učinkovitost in spol.....	106
Tabela 31: Rezultati dvofaktorske analize variance.....	107
Tabela 32: Sestava vzorca za testiranje značilnosti razlik glede na različno motorično učinkovitost in starost.....	110
Tabela 33: Rezultati dvofaktorske analize variance.....	110
Tabela 34: Sestava vzorca informacijske komponente gibanja glede na gibalno učinkovitost.....	118
Tabela 35: Sestava vzorca energijske komponente gibanja glede na gibalno učinkovitost.....	118
Tabela 36: Opisna statistika skupin različne gibalne učinkovitosti v informacijski komponenti gibanja.....	119

Tabela 37: Testiranje značilnosti razlik telesne samopodobe skupin različne gibalne učinkovitosti v informacijski komponenti gibanja.....	120
Tabela 38: Opisna statistika skupin različne gibalne učinkovitosti v energijski komponenti gibanja.....	120
Tabela 39: Testiranje značilnosti razlik telesne samopodobe skupin različne gibalne učinkovitosti v energijski komponenti gibanja (t-test za neodvisne vzorce).....	122
Tabela 40: Opisna statistika skupin nižjih in višjih gibalnih sposobnosti.....	123
Tabela 41: Testiranje značilnosti razlik aritmetičnih sredin telesne samopodobe na skupinah nižjih in višjih gibalnih sposobnosti.....	124
Tabela 42: Boxov test enakosti kovariančnih matrik diskriminantne analize skupin različne gibalne učinkovitosti.....	125
Tabela 43: Lastna vrednost kanonične diskriminantne funkcije skupin različne gibalne učinkovitosti.....	125
Tabela 44: Delež po diskriminantni funkciji pravilno razvrščenih enot.....	126
Tabela 45: Standardizirani koeficienti diskriminantne funkcije.....	126
Tabela 46: Skupinski centri dimenzij telesne samopodobe v skupinah različne gibalne učinkovitosti.....	126
Tabela 47: Opisna statistika parov za preizkus dvojic.....	128
Tabela 48: Testiranje značilnosti razlik objektivnih gibalnih sposobnosti in subjektivne psihološke zaznave.....	129
Tabela 49: Opisna statistika parov za preizkus dvojic, ločenih po spolu.....	129
Tabela 50: Opisna statistika parov za preizkus dvojic, ločenih po spolu.....	130
Tabela 51: : Testiranje značilnosti razlik objektivnih gibalnih sposobnosti in subjektivne psihološke zaznave dečkov in deklic.....	130
Tabela 52: Opisna statistika parov za preizkus dvojic za starostno obdobje zgodnjega mladostništva.....	131
Tabela 53: Opisna statistika parov za preizkus dvojic za starostno obdobje srednjega mladostništva.....	131
Tabela 54: Testiranje značilnosti razlik objektivnih gibalnih sposobnosti in subjektivne psihološke zaznave v zgodnjem in srednjem mladostništvu.....	132
Tabela 55: Korelacijska matrika vhodnih spremenljivk gibalnih sposobnosti in dimenzij telesne samopodobe.....	134
Tabela 56: Kovariančna matrika latentnih spremenljivk (telesna samopodoba, gibalne sposobnosti).....	134
Tabela 57: Korelacije endogenega latentnega konstrukta (telesno-gibalne samopodobe) in indikatorskih spremenljivk (LAMBDA-Y; standardizirane vrednosti).....	134
Tabela 58: Korelacije eksogenega latentnega konstrukta (gibalne sposobnosti) in indikatorskih spremenljivk (LAMBDA-X; standardizirane vrednosti).....	135
Tabela 59: Matrika vpliva eksogenega (gibalne sposobnosti) na endogeni (telesna-gibalna samopodoba) latentni konstrukt.....	135
Tabela 60: V model vključena matrika korelacij gibalnih sposobnosti in telesno-gibalne samopodobe.....	136
Tabela 61: Indeksi (testi) skladnosti modela gibalnih sposobnosti in telesne samopodobe.....	137
Tabela 62: Povezanost izbranih psiholoških vidikov športne vzgoje, motivacijska klime in telesne samopodobe.....	139
Tabela 63: Povezanost izbranih psiholoških vidikov športne vzgoje, stališča mladih do športne aktivnosti in telesne samopodobe.....	140
Tabela 64: Povezanost izbranih psiholoških vidikov športne vzgoje, motivacije z vidika ciljne usmerjenosti in telesne samopodobe.....	142
Tabela 65: Rezultati regresijske analize.....	143
Tabela 66: Opisna statistika skupine nizke in visoke telesne samopodobe v izbranih psiholoških vidikih športne vzgoje.....	146
Tabela 67: Testiranje značilnosti razlik aritmetičnih sredin telesne samopodobe na skupinah nizke in visoke telesne samopodobe.....	146
Tabela 68: Boxov test enakosti kovariančnih matrik diskriminantne analize skupin različne telesne samopodobe.....	147
Tabela 69: Lastna vrednost kanonične diskriminantne funkcije skupin telesne samopodobe.....	147

Tabela 70: Delež po diskriminantni funkciji pravilno razvrščenih eno.....	148
Tabela 71: Relativni pomen izbranih psiholoških vidikov športne vzgoje pri razlikovanju skupin nizke in visoke telesne samopodobe.....	148
Tabela 72: Strukturna matrika enostavnih korelacijskih koeficientov med diskriminantno funkcijo in izbranimi psihološkimi vidiki športne vzgoje rangiranimi po velikosti.....	149
Tabela 73: Skupinski centriidi skupin izbranih psiholoških vidikov športne vzgoje na skupinah različne telesne samopodobe.....	149
Tabela 74: Korelacijska matrika vhodnih spremenljivk izbranih psiholoških vidikov športne vzgoje in telesne samopodobe.....	151
Tabela 75: Kovariančna matrika vseh latentnih spremenljivk.....	151
Tabela 76: Korelacije endogenih latentnih konstruktov (telesne samopodobe) in njihovih indikatorskih spremenljivk.....	151
Tabela 77: Korelacije eksogenih latentnih konstruktov (izbranih psiholoških vidikov športne vzgoje) in indikatorskih spremenljivk.....	152
Tabela 78: Regresijska matrika latentnih konstruktov.....	152
Tabela 79: V model vključena matrika korelacij izbranih psiholoških vidikov športne vzgoje in telesne samopodobe	152
Tabela 80: Testi skladnosti (ustreznosti)modela	154

Kazalo slik

Slika 1. Motorična in senzorična reprezentacija telesa "homunculus"	39
Slika 2. Področje integracije čutnih zaznav v možganih, povezanih z nastankom telesne slike	40
Slika 3. Telesni jaz v Jamesovem modelu samopodobe	43
Slika 4. Mesto telesne samopodobe v Shavelsonovem, Hubnerjevem	45
Slika 5. Offerjev model samopodobe v mladostništvu	47
Slika 6. Telesna samopodoba v strukturnem modelu samopodobe	48
Slika 7. Mesto telesne samopodobe v novejših modelih neodvisne in odvisne samopodobe	49
Slika 8. Foxov in Corbinov hierarhični model telesne samopodobe ..	52
Slika 9. Model telesne samopodobe J. Stiller, S. Wuerth in D. Alfermann	54
Slika 10. Maršev večdimenzionalni model telesne samopodobe	57
Slika 11. Učinki neskladij različnih vidikov	57
Slika 12. Delovanje stališč na vedenje, povezano s telesno aktivnostjo v razširjeni teoriji načrtovane akcije	64
Slika 13. Primerjava povprečij aritmetičnih sredin dimenzij telesne-gibalne samopodobe dečkov in deklic	90
Slika 14. Primerjava povprečij aritmetičnih sredin dimenzij telesne-gibalne samopodobe v zgodnjem in srednjem mladostništvu	93
Slika 15. DTS zdravje	108
Slika 16. DTS koordinacija	108
Slika 17. DTS telesna aktivnost	108
Slika 18. DTS podkožno mastno tkivo	108
Slika 19. DTS športna kompetenca	108
Slika 20. DTS splošna telesna samopodoba	108
Slika 21. DTS zunanji videz	109
Slika 22. DTS moč	109
Slika 23. DTS gibljivost	109
Slika 24. DTS vzdržljivost	109
Slika 25. DTS samospoštovanje	109
Slika 26. DTS zdravje	111
Slika 27. DTS koordinacija	111
Slika 28. DTS telesna aktivnost	111
Slika 29. DTS podkožno mastno tkivo	111
Slika 30. DTS splošna telesna samopodoba	112
Slika 31. DTS športna kompetenca	112
Slika 32. DTS zunanji videz	112
Slika 33. DTS moč	112
Slika 34. DTS gibljivost	112
Slika 35. DTS vzdržljivost	112
Slika 36. DTS samospoštovanje	113
Slika 37. Razlike v gibalnih sposobnostih med skupinama nižjih in višjih gibalnih sposobnosti	124
Slika 38. Povprečne vrednosti in centriodi dimenzij telesne-gibalne samopodobe za skupine različne gibalne učinkovitosti	127
Slika 39. Neskladje objektivnih gibalnih sposobnosti in subjektivne zaznave	128
Slika 40. Neskladje objektivnih gibalnih sposobnosti in subjektivne percepcije dečkov in deklic	131
Slika 41. Neskladje objektivnih gibalnih sposobnosti in subjektivne percepcije v srednjem in zgodnjem mladostništvu	133
Slika 42. Model gibalnih sposobnosti in telesne-gibalne samopodobe	136

Slika 43. Primerjava povprečij izbranih vidikov športne vzgoje pri skupinah različne telesne-gibalne samopodobe.....	152
Slika 44. Model izbranih psiholoških vidikov športne vzgoje in telesne-gibalne samopodobe.....	153

Kazalo prilog

Priloga 1: Faktorska struktura Vprašalnika telesne samopodobe (VTS)	195
Priloga 2: Zanesljivost dimenzij motivacijske klime učencev pri športni vzgoji	197
Priloga 3: Zanesljivost dimenzij telesne samopodobe (Cronbach's Alpha)	197
Priloga 4: Zanesljivost dimenzij motivacije z vidika ciljne usmerjenosti	198
Priloga 5: Zanesljivost dimenzij stališč mladostnikov do športne aktivnosti.....	198
Priloga 6: Korelacijska matrika gibalnih sposobnosti in telesne samopodobe dečkov	199
Priloga 7: Korelacijska matrika gibalnih sposobnosti in telesne samopodobe deklic	200
Priloga 8: Korelacijska matrika gibalnih sposobnosti in telesne samopodobe v zgodnjem mladostništvu	201
Priloga 9: Povezanost gibalnih sposobnosti in telesne samopodobe v srednjem mladostništvu	202
Priloga 10: »Liesrel« strukturne enačbe (Metoda maksimalnega verjetja, število iteracij = 23)	203
Priloga 11: V model vključena matrika korelacij izbranih vidikov športne vzgoje in telesne samopodobe	206
Priloga 12: V model vključena matrika korelacij izbranih vidikov športne vzgoje in telesne samopodobe	207
Priloga 13: Liesrel« strukturne enačbe (Metoda maksimalnega verjetja, število iteracij = 36)	208

Izjava o avtorstvu doktorske disertacije

Podpisani Robert Bezjak, rojena 20. 7. 1974 v Ptuju, študent doktorskega študija Fakultete za šport Univerze v Ljubljani, izjavljam, da sem avtor doktorske disertacije z naslovom: »Vpliv gibalnih sposobnosti na telesno samopodobo in izbrane psihološke vidike športne vzgoje«.

S svojim podpisom zagotavljam, da je predložena doktorska disertacija rezultat mojega samostojnega raziskovalnega dela ter da so vsa dela in mnenja drugih avtorjev citirana v sprotnih opombah in navedena v seznamu virov, ki je sestavni del predložene doktorske disertacije.

Zavedam se, da je plagiatorstvo, ne glede na obliko in način predstavljanja tujega avtorskega dela kot svojega, v nasprotju z akademsko etiko in pomeni hujšo kršitev pravil in predpisov, ki urejajo to področje, kot tudi posledic, ki jih ima takšno dejanje za predloženo delo in z njim povezani status.

Izjavljam tudi, da sem seznanjen z določili Pravilnika o doktorskem študiju Fakultete za šport Univerze v Ljubljani.

1 Uvod

Telesna in gibalna samopodoba kot izjemno pomembna dejavnika otrokovega in mladostnikovega razvoja opredeljujeta raven pozitivnega zdravja v najširšem pomenu (Strel, 1994). Dobro zdravstveno stanje je prvi pogoj dobrega počutja, psihične uravnoteženosti, dobrih medsebojnih odnosov, uspešnosti pri izobraževanju in delu. Določa način in obseg vključevanja v vsakdanje življenje, športne dejavnosti, hkrati pa pomembno vpliva na oblikovanje celovite biopsihosocialne podobe otroka in mladostnika.

Ena pomembnejših razvojnih nalog v mladostništvu je oblikovanje pojma samega sebe oz. samopodobe, kjer gibanje predstavlja enega od dejavnikov nastanka tega psihološkega konstrukta. Ni edini dejavnik oblikovanja pojmovanja sebe, vendar je eden pomembnejših predvsem v predšolskem in šolskem obdobju, ko otroci zelo visoko vrednotijo gibalne spretnosti in je od njih precej odvisno sprejemanje posameznika v skupini in njegov položaj v njej, kar še posebej velja za dečke. Če ne bi imelo lastno občutenje telesa, lahkota in učinkovitost gibanja (pomembne komponente telesne samopodobe) pomembne vloge pri izbiri športnih dejavnosti mladih, bi bil del samopodobe, ki se nanaša na telo in njegove gibalne sposobnosti (telesna samopodoba) za športno psihologijo in športno vzgojo le psihološki pojem, konstrukt.

Raziskave (Planinšec, Pišot in Forštnarič, 2004) ugotavljajo, da obstajajo razlike v gibalni samopodobi med skupinami otrok, ki so redko gibalno aktivni, in skupinami otrok, ki so pogosto gibalno aktivni. Ti otroci so bili tudi boljši v telesni zmogljivosti v primerjavi z otroki iz redko aktivne skupine. Podobno sta ugotovila tudi Fagot in O'Brien (1994). Deklice, ne pa tudi dečki, ki so bile visoko gibalno aktivne, so imele prav tako višjo samopodobo. Strel in Štihec (1995) sta ugotovila, da same sebe najvišje vrednotijo učenke, ki imajo ugodno razvite informacijske in energijske komponente gibanja, najslabšo samopodobo pa učenke, ki imajo hkrati tudi najslabše motorične sposobnosti. Za učence sta avtorja ugotovila, da je povezav med samopodobo in motoričnimi sposobnostmi manj kot pri učenkah.

Rezultati tovrstnih raziskav kažejo na neposredno povezavo med razvojem otrokove samopodobe in gibalno aktivnostjo. Za oblikovanje otrokove stabilne in pozitivne samopodobe ni dovolj gibalna aktivnost sama po sebi, temveč je pomembno, da je mladostniku omogočeno pridobivanje gibalnih izkušenj, ki so povezane z uspešnostjo (Petitpas, Van Raalte, Cornelius in Presbrey, 2004). Posamezniki, ki so v športnih in gibalnih aktivnostih uspešni, dobro obvladujejo svoje telo in gibanje ter imajo visoko pozitivno pojmovanje samega sebe na področju gibalne samopodobe, zato se bodo še aktivneje gibalno udeleževali ter s tem še naprej razvijali svoje gibalne sposobnosti in pridobivali nove gibalne spretnosti ter znanja (Zurc, 2006).

Z vsako dejavnostjo, v kateri otrok doživlja uspeh, si postavlja temelje pozitivne samopodobe. V obdobju poznega otroštva ne moremo mimo dejstva, da ima na otrokovo globalno samopodobo največji vpliv ravno telesno-gibalna samopodoba. Zunanji videz in

otrokova predstava o lastnih gibalnih zmožnostih in spretnostih je tisto, kar v tem razvojnem času v največji meri narekuje smer otrokovega pojmovanja samega sebe. Zmotno je misliti, da na otrokovo telesno samopodobo vpliva zgolj gibalno udejstvovanje; otrok si predstave o gibalnih spretnostih in sposobnostih ustvarja tudi v vsakodnevnih aktivnostih, kot so npr. gospodinjska opravila (za otroka še vedno koordinacijsko zahtevna), nošenje bremen, pot v šolo, igranje glasbenega instrumenta ipd. (Zurc, 2006) Po mnenju Garretta in Burrowsa (2004, v Wright, 2004) je področje prostočasne gibalne aktivnosti in šolske športne vzgoje vendarle tisto, kjer najintenzivneje poteka proces ocenjevanja lastnih telesnih sposobnosti, hitrosti, moči, vzdržljivosti, gibljivosti, koordinacije in natančnosti. Ravno zaradi tega dejstva so vplivi gibalne aktivnosti tako pozitivni kot tudi negativni, na otrokovo telesno-gibalno samopodobo najmočnejši in s tem v obdobju poznega otroštva odločujoči tudi za celotno samopodobo.

1. 1 Mladostništvo

1. 1. 1 Časovna in vsebinska opredelitev

Pojem mladostništvo ali adolescenca obsega primarno biološke in psihološke procese razvoja (Ule in Miheljak, 1995). Zajema obdobje zgodnje mladosti, običajno med 12. in 18. letom, popularno označeno tudi kot najstništvo. Adolescenca zajema psihofizične spremembe v tem obdobju in ne toliko družbenega položaja mladostnikov. Ravno na analizo družbenih sprememb se nanaša bolj sociološki pojem mladosti, oz. mladostništva, ki zato zajema daljše, nedoločeno časovno obdobje ekonomske odvisnosti in podrejenega položaja mladih v družbi. Adolescenca je bolj družbeno nevtralen pojem v domeni razvojnih psihologov, ki se ukvarjajo predvsem z razvojnimi spremembami in problemi v tem obdobju. Najstništvo je pojem vsakodnevne kulture in medijski pojem, ki je konstituiran kot kulturno ter medijsko posebno in zanimivo obdobje. Mladostništvo je čas iskanja, preizkušanja čustvenega, socialnega in kognitivnega razvoja. Osrednja ideja te konceptualizacije je, da je ta proces univerzalen, da ga morajo preživeti vsi, če hočejo priti do zrele odraslosti.

Mladostništvo bi v socialno-psiholoških terminih lahko označili kot obdobje, ko posamezniki rešujejo dva ključna odnosna procesa: navezanost in identiteto (Cotterell, 1996). Navezanost se nanaša na čustveno vez med posameznikom in drugo osebo, skupino ali skupnostjo. Identiteta se nanaša na posameznikovo sposobnost za samoopredeljevanje v odnosu do drugih, ki jim je podoben na določen način in različen na drug način.

Spodnja meja oz. začetek obdobja je določen z začetkom pubertete, hitrim ravnim skokom, razvojem sekundarnih spolnih znakov in reproduktivne zmožnosti, upoštevajoč kasnejši pričetek dečkov (Styne, 2001). Težje natančno opredelimo zgornjo mejo tega obdobja, saj je odvisna od kriterija za določitev odraslosti, npr. za fiziološko opredeljene avtorje konec mladostništva pomeni obdobje spolne zrelosti. Kognitivna opredelitev zaključuje obdobje mladostništva z miselno sposobnostjo formalno logičnega mišljenja, sociološka pa meni, da mladostnik vstopi v odraslost takrat, ko razvije ustrezne sloge spopadanja z družbenimi zahtevami in ko se konča obdobje neopredeljene socialne vloge.

Za Adamsa, Gullotta in Markstrom-Adamsa (1994) je mladostništvo obdobje odraščanja, v katerem se posameznik odloča, preizkuša, ustvarja, dela napake, odkriva sebe, druge itd. Temeljna značilnost obdobja je vedno višja stopnja odgovornosti do sebe in do družbe, ki vodi do postopnega pridobivanja svobode. Prav svoboda je za Adamsa idr. (1994) odločujoč pojav, ki zaznamuje pričetek obdobja odraslosti. Nekateri avtorji obdobje opredelijo in razdelijo povsem kronološko, pri čemer jim kritiki očitajo, da obdobje mladostništva ne moremo preprosto vzporejati z izobraževalnim obdobjem. V skladu s takšno opredelitvijo zgodnje mladostništvo sovпада s časom poznega osnovnega šolanja, srednje mladostništvo s srednješolskim izobraževanjem, pozno mladostništvo pa z višje- ali visokošolskim izobraževanjem. Po kronološki opredelitvi mladostništva Anatrella (1993b) razlikuje med puberteto (12–15 let), mladostništvom (16–24 let) in postmladostništvom (23–30 let), Marsh

(1989a) med mladostništvom (12–16 let) in poznim mladostništvom (17, 18–21 let). Svetovna zdravstvena organizacija deli obdobje mladostništva v zgodnje mladostništvo, ki traja od 10., 11. ali 12. do 14. leta, srednje mladostništvo, ki traja od 15. do 19. leta in pozno mladostništvo, ki traja od 20. do približno 22., 23., ali 24. leta.

Ne glede na to, da si različni avtorji različno razlagajo začetek in še bolj trajanje mladostniškega obdobja, se vsi skladajo v tem, da se vsak mladostnik sooča z vrsto razvojnih nalog, ki se dotikajo različnih psihosocialnih področij: iskanje lastne identitete oziroma samopodobe, odnosa do lastnega telesa in oblikovanje lastne spolne vloge, odnosov z vrstniki, starši in drugimi avtoritetami, odnosa do prihodnosti, zlasti do študija poklica, družine, ki zajema socialno odgovorno vedenje, ustrezen vrednostni sistem in lastna moralna načela.

1. 1. 2 Nekateri razvojni vidiki mladostništva

1. 1. 2. 1 Gibalni razvoj

Gibalni razvoj predstavljajo dinamične in večinoma kontinuirane spremembe v motoričnem vedenju, ki se kažejo v razvoju motoričnih sposobnosti (koordinacija, moč, hitrost, ravnotežje, gibljivost, natančnost, vzdržljivost) in gibalnih spretnosti (lokomotorne, manipulativne in stabilnostne), (Gallahue, Ozmun in Goodway, 2012; Pišot 2012; Pišot in Planinšec, 2005; Videmšek in Pišot, 2007). Gre za proces, s pomočjo katerega otrok pridobiva gibalne spretnosti in vzorce, kar je rezultat interakcije med genskimi in okoljskimi vplivi (Latash, 2008).

Genski dejavniki so odločilni za živčno in mišično zorenje, morfološke značilnosti, predvsem v smislu velikosti, razmerij in kompozicije telesa, fizioloških značilnosti ter tempa rasti in zorenja (Gallahue idr., 2012; Haywood in Getchell 2001; Malina, Bouchard in Bar-Or, 2004; Sheridan, Sharma in Cockerill, 2008). Med okoljskimi dejavniki imajo najpomembnejši vpliv predhodne gibalne izkušnje, prav tako pa nove gibalne izkušnje iz prenatalnega obdobja (Adolph, 2008a; Gallahue idr., 2012; Pišot in Planinšec, 2005; Videmšek in Pišot, 2007; Videmšek in Višinski, 2001; Završnik in Pišot, 2005).

Razvoj poteka večsmerno in hkrati na različnih področjih, kar pomeni, da je gibalni razvoj povezan s telesnim, kognitivnim, čustvenim in socialnim razvojem. Za področje gibalnega razvoja veljajo podobna temeljna načela in paradigme, ki so značilna za razvoj nasploh, kot tudi nekatera specifična, ki so značilna samo za gibalni del (Kremžar in Petelin, 2001; Kesper in Hottinger, 1992).

a) Načelo vzajemnega delovanja: gibalni organi v telesu so parni, med razvojem pa se vzpostavi urejen odnos med obema stranema telesa. Pogoj je harmonično delovanje mišic upogibalk in iztegovalk. Tekoča menjava v prevladi delovanja upogibalk in iztegovalk je

potrebna za vzpostavitev urejenega giba in se pridobi z vajo, omogoča pa somerno gibanje obeh strani telesa.

b) Gibalne razvojne stopnje imajo svoje zaporedje: razvoj človekovega gibanja temelji na razvoju nevroloških funkcij in sposobnosti (Tabela 1). Poteka po vnaprej določenem razvojnem vrstnem redu. Odvisen je od zrelosti živčevja, kosti in mišic, sprememb razmerij v telesu in od urjenja skladnosti delovanja različnih mišičnih skupin.

c) Načelo nepovratnosti: odklon od načela vrstnega reda lahko vodi do zamenjave posameznih stopenj, kar lahko pusti posledice v razvoju gibanja. Če izostane le manjši delček razvojne stopnje, ga je mogoče nadomestiti, pri večjem izpadu pa pride do upočasnjene razvoja ali do pojava patoloških gibalnih vzorcev.

d) Razvojne smeri: motorični razvoj poteka v točno določeni smeri. Nadzor mišic blizu trupa se razvije prej kot kontrola oddaljenih mišic. Koordinacija prstov in nog se razvije še mnogo pozneje in predstavlja zadnji člen v razvojni verigi.

e) Funkcionalna nesomernost: integracija telesnih polovic je predpogoj za unilateralnost. Občutenje tega mora biti tako integrirano, da nastane občutek skupnega pripadanja. Šele zavedanje obeh strani telesa in njune različnosti dopušča razvoj prevlade ene strani telesa. Z razvojem simetrije in križanja telesne središčnice se razvije tudi ročna dominantnost oz. lateralizacija, ki temelji v obeh možganskih poloblah. Če je telesna somernost urejena, lahko otroci vadijo s svojo prednostno stranjo.

Tabela 1

Faze in stopnje gibalnega razvoja (povzeto po Gallahue in Ozmun, 2006)

FAZE GIBALNEGA RAZVOJA	OKVIRNO STAROSTNO OBDOBJE	STOPNJE GIBALNEGA RAZVOJA
REFLEKSNA GIBALNA FAZA	prenatalno obdobje do 4. meseca od 4. meseca do 1. leta	stopnja vkodiranja (zbiranja) informacij stopnja dekodiranja (procesiranja) informacij
RUDIMENTALNA GIBALNA FAZA	od rojstva do 1. leta od 1. do 2. leta	stopnja inhibicije refleksov predkontrolna stopnja
TEMELJNA GIBALNA FAZA	od 2. do 3. leta od 4. do 5. leta od 6. do 7. leta	začetna stopnja osnovna stopnja zrela stopnja
SPECIALIZIRANA GIBALNA FAZA	od 7. do 10. leta od 11. do 13. leta od 14. leta naprej	splošna stopnja specifična stopnja specializirana stopnja

Legenda:

V Tabeli 1 so prikazane razvojne faze gibalnega razvoja, ki potekajo skozi več zaporednih

hierarhičnih stopenj povezanih s kronološko starostjo posameznika (Gallahue in Ozmun, 2006).

f) Motorični in senzomotorični razvoj: gibalni razvoj poteka v določenem vrstnem redu in je usmerjen k pridobivanju in izpopolnjevanju gibalnega vedenja.

g) Osnovne paradigme gibalnega razvoja: gibalni razvoj poteka od glave navzdol in od središča telesa navzven (cefalokavdalna smer). Gibalni razvoj poteka od masovnih nediferenciranih do samodejnih specifičnih hotenj gibov in gibalnega nadzora. Gibalna funkcija vpliva na telesno zgradbo, kar pomeni, da uporaba ali dejavnost organa določa njegovo fizično rast. Med posameznimi otroci obstaja velika raznolikost glede starosti, v kateri so se pojavili razvojni mejniki.

Razvoj je povezan s kronološko starostjo, a od nje ni odvisen (Gallahue in Ozmun, 2006; Gallahue idr., 2012). Razvoj poteka skozi različna obdobja, ki jih imenujemo razvojne stopnje, v katerih lahko opazimo določeno vrsto značilnega vedenja, ki velja za večino otrok. Vsaka razvojna stopnja je na nek način rezultat predhodne in pogoj za vzpostavitev višje. Posamezne razvojne stopnje se večinoma pojavljajo v enakih starostnih obdobjih in trajajo približno enako dolgo. Njihovo zaporedje je torej pričakovano, saj je odvisno od dozorevanja funkcij, ki so gensko pogojene. Zaradi individualnih razlik se lahko posamezne razvojne stopnje pojavijo tudi v različnih starostnih obdobjih. Vrstni red njihovega pojavljanja je praviloma enak. Gibalni razvoj poteka v več stopnjah, znotraj katerih obstajajo različna obdobja.

1. 1. 2. 1. 1 Nekatere posebnosti gibalnega razvoja v zgodnjem in srednjem mladostništvu

Obdobje v starosti od približno 11. do 15. leta v razvoju gibanja Gallahue in Ozmun (1998) imenujeta obdobje uporabnosti in prilagajanja (ang. application stage). Zaradi hitre in neenakomerne rasti je dinamika razvoja »informacijskih« gibalnih sposobnosti nekoliko upočasnjena. Procesi v nadzoru gibanja potrebujejo nekaj časa, da se prilagodijo hitrim spremembam »periferije« (spremenjenim dolžinam kosti, ki pomenijo spremembo ročic in s tem navorov v posameznih sklepih). Zlasti zaradi tega je pomen izpopolnjevanja gibanja (tehnike gibanja) v tem času neprecenljiv. Začetno obdobje pubertete torej pomeni obdobje prilagajanja gibalnih veščin in posameznih tehnik posameznikovim telesnim spremembam. Obdobje pubertete pomeni tudi obdobje hitrega kognitivnega in čustvenega razvoja. Na osnovi tega in zaradi širjenja izkušenj v tem obdobju pogosto pride do usmerjanja mladih v različne športne dejavnosti. Njihove želje in interesi postanejo pomemben regulator njihove gibalne učinkovitosti.

Po 15. letu starosti se zaradi hormonskih vplivov poveča sposobnost za proizvodnjo sile in mišičnega dela. Nastopi čas za razvoj »energijskih« gibalnih sposobnosti (moč, največja hitrost, absolutna vzdržljivost). Gre za sposobnosti, ki temeljijo predvsem na zmožnosti proizvajanja velike mišične sile ali vzdrževanja te sile skozi daljši čas (Ress, 2007). To ne

pomeni, da se sposobnost gibalnega učenja preneha. Želimo poudariti le, da je otroško obdobje z vidika bioloških možnosti čas, ki ga je najbolj racionalno izkoristiti za učenje novih gibanj in ki je manj primerno za razvoj »energijskih« gibalnih sposobnosti.

Na motoričnem področju se stopnja zrelosti organizma kaže v funkcijski sposobnosti senzomotoričnih sistemov (Škof in Žvan, 2007): kakovosti, količine, intenzivnosti, širine različic in časovne razdelitve dražljajev iz okolja. Znaki napredujočega prilagajanja na gibalnem področju so dvig sposobnosti ob hkratni ekonomičnosti gibanj, tudi zmanjšanju energije, in pojav različnih psiholoških znakov, ki so potrebni za zgradbo gibalnih vzorcev

1. 1. 2. 1. 2 Gibalne sposobnosti

Gibalne sposobnosti so sposobnosti, ki so v osnovi odgovorne za izvedbo naših gibov. Določajo gibalno stanje človeka. Z njihovo pomočjo lahko opravljamo določeno gibalno nalogo, nekaj zmoremo (Videmšek in Pišot, 2007).

Odstotek prirojenosti je pri gibalnih sposobnostih različen in ni natančno določen (Pistotnik, 2003). Pri nekaterih je višji, npr. pri hitrosti, pri nekaterih pa nižji, npr. pri statični moči in gibljivosti. Gibalne sposobnosti so v določeni meri tudi pridobljene z vadbo in načinom življenja, kar povzroči različno raven njihove razvitosti pri posameznikih.

Uspešnost izvedbe neke gibalne naloge ni nikoli odvisna le od ene gibalne sposobnosti, ampak so vedno aktivirane različne gibalne sposobnosti, vsaka s svojim relativnim deležem. Model gibalnih sposobnosti, ki je hierarhičen in temelji na funkcionalnih mehanizmih, odgovornih za latentne motorične dimenzije, so definirali Kurelić, Momirović, Stojanović, Šturm, Radojević in Viskiĉ-Štalec (1975).

Najnižjo raven v tem modelu predstavljajo štiri funkcionalni mehanizmi:

1. Mehanizem za strukturiranje gibanja, definiran kot regulacijski in integrativni sistem, ki omogoĉa hitro formiranje učinkovitih motoričnih programov in nadzira njihovo realizacijo. Odgovoren je za variabilnost motoričnih nalog, ki imajo znaĉaj koordinacije gibanja, hitrosti gibanja ter nekaterih testov ravnotežja in preciznosti.
2. Mehanizem sinergijskega avtomatizma in regulacije tonusa, definiran kot regulativni in integrativni subsistem, ki nadzira hkrati vrstni red vkljuĉevanja, obseg in intenzivnost delovanja antagonistov. Odgovoren je za variabilnost testov gibljivosti, hitrosti enostavnih gibov, delno tudi preciznosti in statičnega ravnotežja, ter ravnotežja z zaprtimi oĉmi.
3. Mehanizem regulacije intenzivnosti ekscitacije je odgovoren za hkratno aktiviranje maksimalnega števila motoričnih enot oziroma za variabilnost testov eksplozivne moĉi in dinamometrijske sile.

4. Mehanizem regulacije trajanja ekscitacije omogoča optimalno izkoriščanje energijskih potencialov med dolgotrajnim delom ter pojasnjuje variabilnost testov repetitivne in statične moči, pri katerih sta najpomembnejša trajanje izometričnih kontrakcij in število kontrakcij.

Na drugi ravni sta dve dimenziji, ki tvorita informacijsko in energijsko komponento gibanja:

- I. Mehanizem centralne regulacije gibanja odloča o učinkovitem reševanju motoričnih problemov, pri čemer se aktivirajo procesi informacijskega tipa. Ta mehanizem je odgovoren za procese sprejema, analize in integracije informacij. Motorični problemi, v katerih prevladuje informacijska komponenta gibanja, so povezani z oblikovanjem novih motoričnih struktur, s prilagajanjem že oblikovanih struktur novim in neznanim okoliščinam ter s hitrim reševanjem motoričnih nalog. Sem sodita prvi in drugi mehanizem prve ravni.
- II. Mehanizem za energijsko regulacijo gibanja odloča o učinkovitosti gibanja z vidika energijske komponente in se kaže v razvijanju mišične sile z različnimi vrstami mišičnih kontrakcij. Učinkovitost je odvisna od količine sile, generirane v časovni enoti in od količine opravljenega dela. Sem sodita tretji in četrti mehanizem z nižje ravni.

Na najvišji ravni je domnevno mehanizem za regulacijo, imenovan tudi generalni faktor motorike.

Model Kurelića in drugih (1975) so v svoji raziskavi poskušali preveriti in potrditi Gredelj, Hošek, Metikoš in Momirović (1975), vendar jim je le delno uspelo, tako da v določenih pogledih še vedno ostaja hipotetičen.

Gibalne sposobnosti so torej zmožnosti, ki posamezniku omogočajo realizacijo gibalnih nalog in so merljive. Na osnovi le-teh lahko ločimo razlike v uspešnosti izvedbe določene gibalne naloge med dvema subjektoma pri enakih pogojih, znanju in motivaciji. Učinkovitost posameznika pri realizaciji gibalnih nalog na splošno določa šest gibalnih sposobnosti:

Koordinacija gibanja

Je človekova sposobnost kar najbolj usklajenega gibanja nasploh, posebej pa v nenaučenih, nepredvidljivih in (ali) zahtevnih motoričnih nalogah (Ušaj, 2003).

To sposobnost bi lahko opredelili tudi kot sposobnost usmerjenja izkoristka energijskih, toničnih in programsko gibalnih potencialov za izvedbo kompleksnih gibanj (Pistotnik, 1999). Človek namreč v svojih mišicah razpolaga z energijskimi potenciali, ki se pri izvedbi gibanja izkoriščajo. V dobro koordiniranemu gibanju se uporabi le toliko energije, kolikor jo je za izvedbo gibanja nujno potrebne, da bo le to potekalo lahkotno in sproščeno. Če se angažira večja količina energije, se v izvedbo gibanja vključijo nepotrebne mišične skupine. Pojavi pa se tudi večji mišični tonus, ki ovira lahkotno, popolno izvedbo gibanja, kar negativno vpliva

na zmožnost doseganja ustreznih rezultatov. Pri vključitvi manjše količine energije kot jo je potrebne, pa se gibanje ne more izvesti optimalno tudi zaradi premajhnega mišičnega tonusa. Koordinirano gibanje zahteva tudi dobre programske potenciale, ki se oblikujejo le na osnovi že osvojenih gibanj, t.j. na osnovi motoričnega učenja in transferja gibalnih informacij. Človek s številnimi gibalnimi izkušnjami ima na voljo večjo količino podatkov o različnih gibanjih in s tem večje možnosti za njihovo združevanje v nove, kvalitetnejše gibalne odgovore glede na položaje, v katerih se znajde. Tako se lahko kot koordinirano gibanje označi tisto gibanje, pri katerem si zaporedne faze sledijo na harmoničen način do doseženega zelenega končnega cilja.

Količnik prirojenosti pri koordinaciji gibanja (tako kot pri drugih gibalnih sposobnostih) ni natančno določen, predvidevamo pa, da je sorazmerno visok. Njena izraznost je v največji meri odvisna od dobrega delovanja centralnega živčnega sistema (Pistotnik, 1999).

Za koordinacijo gibanja domnevamo, da ima šest pojavih oblik, ki se razlikujejo predvsem po načinu obdelave v centralnem živčnem sistemu (Ušaj, 1996). Tako poznamo gibalno inteligentnost, sposobnost za ritme, sposobnost uskladitve gibanja spodnjih okončin, sposobnost gibalnega učenja, sposobnost izkoriščanja gibalnega spomina in sposobnost časovne uskladitve gibov (timing).

Koordinacija gibanja je v veliki meri povezana z manifestacijo vseh gibalnih sposobnosti (Videmšek in Jovan, 2002). Te morajo biti ustrezno razvite, da se lahko tudi koordinacija gibanja preko njih izrazi na višji ravni. Sposobnost koordinacije gibanja ima torej pomembno vlogo pri pojmovanju gibalnega prostora, zato so jo nekateri poimenovali kar gibalna inteligentnost. Ta sposobnost posega tudi na druga področja otrokovega področja: spoznavno, čustveno in socialno. Otrok, ki nima ustrezno razvitih koordinacijskih sposobnosti, je nespreten, negotov v svojih dejavnostih, zelo počasi pridobiva nove gibalne vzorce in nenehno išče pomoč. Takšne otroke je potrebno še posebno spodbujati, da izvajajo primerne gibalne naloge in da ne izgubijo volje do športnih aktivnosti.

Razvoj koordinacije gibanja se prične že v fetalnem obdobju, saj plod že v materinem telesu pridobiva prve gibalne izkušnje. V največji meri lahko otroci te izkušnje pridobivajo do približno 6. leta starosti (Planinšek, 2000). To je obdobje, v katerem so najbolj dojemljivi za sprejem raznovrstnih gibalnih informacij in njihovo združevanje v gibalno strukturo na višji ravni. Do 11. leta je ta razvoj še vedno dokaj strm, v obdobju zgodnje adolescence (pubertete) pa zaradi hitre rasti skeleta sposobnost koordinacije gibanja celo nekoliko upade. Svoj vrhunec doseže pri 20. letih, nato pa po 35. letu začne postopno upadati

Ravnotežje

Ravnotežje je sposobnost hitrega oblikovanja kompenzacijskih gibov, ki so potrebni za vračanje telesa v ravnotežni položaj (Pistotnik, 2011). Težišče človeka zaradi sile gravitacije ves čas niha zato se morajo oblikovati ustrezni korektivni programi za ohranitev položaja. Pri

ohranjanju ravnotežja imajo poleg centralnega ravnotežnega organa v notranjem ušesu pomembno vlogo tudi čutilo za vid in sluh, taktilni receptorji v koži, tetivni in mišični receptorji in receptorji v ob sklepnih strukturah.

Delimo ga na statično ravnotežje (ohranjanje ravnotežnega položaja v mirovanju ali gibanju, ko predhodno ni bil moten ravnotežni organ) in dinamično ravnotežje (vzpostavljanje ravnotežnega položaja v mirovanju ali v gibanju, ko je bil predhodno moten ravnotežni organ) (Rajtmajer, 1991).

Skupno anatomsko-telesno osnovo za vzdrževanje ravnotežja predstavlja (Cemič in Zajec, 2011):

- vestibularni aparat,
- vratni in drugi proprioreceptorji,
- vid (vidne informacije) in drugi eksteroreceptorji (taktilni),
- živčni sistem (vestibularna jedra v možganskem deblu in mali možgani) in
- motorično reagiranje (krčenje mišic).

Otroci dokončno razvijejo vestibularni aparat do 15. leta. Predšolski otroci imajo slabo razvito sposobnost ravnotežja, ki zavira normalen razvoj gibalnih sposobnosti, zato jo moramo razvijati že pri mlajših otrocih (Videmšek in Pišot, 2007).

Moč

Moč je sposobnost za učinkovito izkoriščanje sile mišic pri premagovanju zunanjih sil (Pistotnik, 1999). Predstavlja osnovno gibalno sposobnost, saj brez nje ni gibanja. Delimo jo na tri pojavne oblike eksplozivno, repetitivno in statično moč. Akcijske pojavne oblike se lahko delijo še po topološkem kriteriju na moč rok, moč trupa in moč nog.

Eksplozivna moč je sposobnost za maksimalni začetni pospešek telesa v prostoru (npr. start, skok, met). Prirojenost te sposobnosti je sorazmerno visoka, kar pomeni, da jo lahko razvijemo le v manjši meri. Značilna je predvsem za reakcije mlajših, saj začne po 30. letu postopoma upadati (Pistotnik, 2003).

Repetitivna moč je sposobnost za dlje časa trajajočo dejavnost, ki poteka na osnovi izmeničnega krčenja in sproščanja mišic (Pistotnik, 2003). Manifestira se pri izvajanju cikličnih gibanj, kot so npr. hoja, tek, poskoki, kolesarjenje, plavanje itd. Stopnja prirojenosti pri repetitivni moči je nizka, kar pomeni, da jo lahko v veliki meri še razvijemo. Pri otrocih je tako kot pri ženskah slabo izražena razlika med repetitivno in eksplozivno močjo.

Statična moč je sposobnost za dolgotrajno napenjanje mišic pri zadrževanju položaja pod obremenitvijo (Pistotnik, 2003). Visoka raven statične moči je pomembna v mnogih športih,

kjer je potrebno zadržati položaje, npr. pri športni gimnastici, borilnih športih itd.

Ker je stopnja prirojenosti statične moči nizka, lahko s primerno vadbo precej vplivamo na njen razvoj, a je potrebno poudariti, da se pri otrocih izogibamo statičnega naprezanja (Rajtmajer, 1991). Rajtmajer trdi, da ima moč ima nasploh pri večini gibalnih dejavnosti veliko vlogo. Če otroci nimajo moči, ki je ustrezno razvita njihovi razvojni stopnji, niso sposobni premagovati naporov pri izvajanju športnih aktivnosti. Posledica slabo razvite moči je prehitra utrujenost, kar povzroči pasivnost otrok v igri.

Hitrost

Tudi hitrost gibanja je definirana z različnimi pojavnimi oblikami. Zatsiorsky (1972, v Pišot in Planinšec, 2005) loči tri elementarne faktorje hitrosti: latentni čas gibalne reakcije, hitrost posameznega giba in frekvenco gibanja, Hollman in Hettinger (1976) pa k temu dodajata še kontinuirano hitrost gibanja. Röthig Becker, Carl, Kayser in Prohl (1992) ločijo reakcijsko hitrost acikličnega gibanja (vanjo uvrščajo akcijsko hitrost, hitro moč in vzdržljivost v hitri moči) in hitrost cikličnega gibanja (vanjo uvrščajo frekvenco gibanja, hitro moč in maksimalno hitrostno vzdržljivost). Fleishman in Quaintance (1984, v Magill, 1998) sta na osnovi uporabe faktorskih metod definirala strukturo hitrosti s tremi faktorji, in sicer: z reakcijsko in akcijsko hitrostjo ter hitro močjo. Zatsiorsky, (1999) pa navaja, da lahko govorimo kar o šestih elementarnih faktorjih hitrosti gibanja, ki obstajajo na različnih ravneh kompleksnosti: to so hitrost reakcije, hitrost frekvence gibov, aciklična hitrost – hitrost posameznega giba, ciklična lokomotorna hitrost, agilnost in timing. Zadnji dve ravni uvrščamo na področje koordinacije gibanja. Avtor domneva, da obstaja generalna sposobnost hitrosti, ki je v bistvu le poseben vidik učinkovitega funkcioniranja živčno-mišičnega sistema, od katerega sta odvisna regulacija in kontrola motoričnega izhoda. Tudi nekateri drugi avtorji (Ušaj, 1996) uvrščajo šprint k hitrosti gibanja. Poleg tega v okviru hitrosti gibanja ločimo še hitrost enkratnega giba in hitrost v pričakovanih okoliščinah.

Dejavniki, ki vplivajo na izraz hitrosti, so predvsem (Pistotnik, 2003):

- fiziološki (povezani z aktivnostjo živčnega sistema);
- biološki (povezani s sestavo mišičnega tkiva);
- psihološki (na različne načine vplivajo na hitrost);
- morfološki (predvsem pri hitrem premikanju telesa);
- razvitost ostalih gibalnih sposobnosti.

Od vseh gibalnih sposobnosti ima hitrost najvišji količnik prirojenosti, torej je v veliki meri odvisna od dednih lastnosti.

Gibljivost

Gibljivost je motorična sposobnost doseganja maksimalnih amplitud gibov v sklepih ali sklepnih sistemih posameznika (Pistotnik, 1999). Fiziološko je gibljivost odvisna od velikosti in oblike sklepnih površin, sestave kostnega in hrustančnega tkiva sklepa, viskoznosti sinovialne tekočine v sklepu, elastičnih lastnosti mišic in vezivnega tkiva ter stanja centralnega živčnega sistema, ki pogojuje mišični tonus (Agrež, 1973). Človekovo uspešnost v manifestaciji gibljivosti določajo tudi morfološke značilnosti, predvsem longitudinalne mere (Scott in French, 1959; Harvey in Scott, 1967; vsi v Gredlju idr., 1975; Agrež, 1973), starost, spol, telesna temperatura, temperatura okolja, dnevno obdobje, bolezenska stanja in gibalna dejavnost. Koeficient prirojenosti je relativno nizek. Izjema so tisti predeli telesa, kjer je amplituda giba omejena z anatomskimi značilnostmi sklepov in vezi (Pinter, 1996).

Poleg osnovne delitve gibljivosti na dinamično in statično, gibljivost po kriteriju (od) prisotne dodatne sile delimo še na pasivno in aktivno. Več o razvejanosti te gibalne sposobnosti pa nam povedo različne metode raztezanja: balistično, aktivno, pasivno, statično, izometrično in PNF raztezanje (Šarabon, 2007).

Številni dejavniki vplivajo na raven gibljivosti (Alter, 2004). V povprečju so dekleta bolj gibljiva od fantov in mlajši ljudje bolj od starejših. Povišana temperatura mišic izboljša gibljivost, kar govori o pomenu ogrevanja. Utrujenost in psihični stres na gibljivost vplivata negativno. Oblika kosti in sklepnih površin ter elastičnost mehko tkivnih sklepnih in ob sklepni strukturi so pomembni anatomske dejavniki, ki vplivajo na manifestacijo gibljivosti. Dodatno je pomembna dolžina mišice, ki se razteza pri določenem gibu, ter raven sproščenosti njenega kontraktilnega dela. Slednje je odvisno od živčno-mišičnega nadzora, medmišične in znotrajmišične koordinacije. Pri aktivni gibljivosti je moč agonistov še dodaten dejavnik, ki določa največji obseg giba.

Pri mladostnikih je zmanjšana gibljivost pogosto posledica hitre rasti skeleta, ki mu mišice in kite ne sledijo dovolj hitro (Corbin in Noble, 1980). Kljub temu se manjša gibljivost lahko razvije tudi zaradi telesne nedejavnosti, prekomernega sedenja ali enostranske telesne dejavnosti s poudarkom na treningu moči ali vzdržljivosti brez ustreznih kompenzatornih vsebin. Zmanjšana gibljivost se odraža tako v spremenjeni statiki sklepnih sistemov kakor tudi preoblikovanju dinamičnih gibalnih nalog. Izvedba slednjih se na primer spremeni ob zakrčenosti antagonističnih mišic.

V praksi je gibljivost prepogosto razumljena kot ločena gibalna sposobnost brez prepoznavanja njenega širšega pomena. Gibljivost je tudi pomemben dejavnik optimalne telesne pripravljenosti tako v športu kot v življenju nasploh. Od 7. leta starosti dalje začne sposobnost gibljivosti postopoma upadati. Stopnja prirojenosti je sorazmerno nizka, zato jo lahko razvijemo v večji meri in jo tudi z ustrežno vadbo ohranimo na določeni ravni v pozno starost (Videmšek in Jovan, 2002).

Preciznost

Preciznost oziroma natančnost je sposobnost, da zadenemo določeni cilj ali da vržemo oziroma vodimo predmet do cilja. Lahko je tudi sposobnost za natančno določitev smeri in intenzivnosti gibanja (Ušaj, 1996). Pistotnik (1999) definira preciznost kot sposobnost za natančno določitev smeri in sile pri usmeritvi telesa ali projektila proti želenemu cilju v prostoru.

Pomembna je pri gibalnih akcijah, kjer se zadeva cilj ali pa tam, kjer je potrebno izvesti gibanje po natančno določeni tirnici (Videmšek in Jovan, 2002). Je najslabše raziskana razsežnost motoričnega prostora. Odvisna je od centra za percepcijo in njegove povezave z retikularnim sistemom. Preciznost je v pozitivni zvezi z drugimi osnovnimi gibalnimi sposobnostmi, predvsem s koordinacijo gibanja, zato njihova višja raven omogoča doseganje boljših rezultatov tudi v preciznosti.

Preciznost (Pistotnik, 1999) je sestavljena iz dveh pojavnih oblik in sicer sposobnost zadevanja cilja z vodenim projektilom in sposobnost zadevanja cilja z lansiranim projektilom. Pri realizaciji sposobnosti zadevanja z vodenim projektilom ima vadeči možnost s korektivnim gibalnim programom ves čas vplivati na smer in hitrost gibanja projektila, ki se približuje cilju (pest pri borilnih veščinah, sablja pri sabljanju). Za realizacijo sposobnosti zadevanja z lansiranim projektilom pa je značilno, da se na osnovi enkratne sinteze informacij izdela program lansiranja. Od trenutka ko je projektil izvržen, se namreč ne more več vplivati na njegovo smer in hitrost, zato se mora celotno gibanje programirati pred izmetom (vse igre z žogo, pikado...)

Posebno vlogo in prispevek h gibalni učinkovitosti imajo funkcionalne gibalne sposobnosti.

Vzdržljivost

Vzdržljivost se nanaša na sposobnost učinkovitega obvladovanja aktivnosti brez upadanja njene intenzivnosti. Vzdržljivost pojasnjujeta dva različna, vendar povezana koncepta: mišična in srčno-dihalna vzdržljivost (Karpljuk, 1999).

Skoraj identično definicijo podaja Škof (2007), pravi da gre človekovo sposobnost, da lahko opravlja določeno dejavnost dlje časa, ne da bi zaradi utrujenosti moral to dejavnost prekinjati ali bistveno znižati njeno intenzivnost. Najpreprosteje povedano, odpornost proti utrujenosti.

Vzdržljivost je odvisna od številnih bioloških in psiholoških dejavnikov. V največji meri so to naslednji (Škof, 2007):

- funkcionalne sposobnosti človeka (gre predvsem za dvoje: učinkovitost presnovnih procesov v katerih nastaja energija za gibanje in hitrost odpravljanja stranskih produktov presnovnih procesov),
- ekonomičnost trošenja ustvarjene energije (učinkovitost tehnike gibanja),
- morfološki dejavniki,
- psihološki dejavniki (motivacija in ustrezne osebnostne lastnosti, najpomembnejša dimenzija - vztrajnost)
- dejavniki okolja (temperatura, nadmorska višina, vlažnost...).

Ušaj (1996) loči osnovno in specialno vzdržljivost. Osnovna vzdržljivost omogoča uspešno premagovanje napora v različnih motoričnih nalogah, specialna pa je povezana z uspešnostjo dolgotrajnega napora v določeni disciplini neke športne panoge. Glede na čas trajanja in intenzivnost Ušaj (1996) loči tudi hitrostno vzdržljivost, dolgotrajno vzdržljivost in superdolgotrajno vzdržljivost, Jošt, Dežman in Pustovrh (1992) pa kratkotrajno, srednje trajajočo in dolgotrajno vzdržljivost. Glede na čas gibanja avtorji ločijo kratkotrajno, srednjo in dolgotrajno vzdržljivost (Jošt idr., 1992) oziroma hitrostno vzdržljivost, dolgotrajno vzdržljivost in superdolgotrajno vzdržljivost (Ušaj, 1996).

1. 1. 2. 2 Telesni razvoj

Telesni razvoj poteka na ravni kakovostnih in kvantitativnih sprememb, ki vedno pomenijo spremembo celotne strukture psihosomatskega statusa. Kvantitativne spremembe psihosomatskega statusa se kažejo skozi telesno rast oz. spremembo različnih telesnih razsežnosti: dolžinskih in prečnih mer, obsegov ter kožnih gub. Telesni organi rastejo in se razvijajo različno hitro in njihov razvoj ne poteka vedno z enakim tempom kot razvoj človeškega telesa kot celote (Tanner, 1962; Roemich in Rogol, 1995; Rolland-Cachera, 1995).

Telesni razvoj lahko poteka normalno v posameznih zaporednih korakih, lahko pa pride tudi do individualnih odstopanj, ki so posledica genetskih dejavnikov in okolja (Rolland-Cachera, 1995). Vrstni red pojavljanja posameznih razvojnih obdobj je pri vseh enak, spreminja se lahko čas ponavljanja. Na telesno rast vplivajo genski in okoljski dejavniki. Vpliv genskih dejavnikov na različne razsežnosti telesne rasti je odločilen.

Dosedanje raziskave kažejo, da ima genotip najpomembnejši vpliv na velikost in sestavo telesa ter hitrost razvoja (Malina, Bouchard, Bar Or - O., 2004). Kljub temu da genski dejavniki določajo meje rasti, igrajo okoljski dejavniki pomembno vlogo pri tem, v kolikšni meri bodo te meje dejansko dosežene. Med najpomembnejše okoljske dejavnike, ki vplivajo na telesno rast, sodijo prehrana, gibalna dejavnost, poškodbe, bolezni in podnebne razmere. Posebej je treba izpostaviti pozitivni vpliv gibalne dejavnosti na telesno rast, pri čemer imajo gibalno dejavnejši otroci v povprečju večji delež mišičevja in manjši delež telesnih maščob. Primerna gibalna dejavnost ima vpliv na mineralizacijo kosti in njihovo širino. Kosti postanejo trdnjše in manj krhke (Malina idr., 2004), na njihovo rast v dolžino pa ne vpliva (Beunen idr.,

1992; Saris, Elvers, Van't Hof in Binkhorst, 1986). Gibalna neaktivnost, ki traja daljše obdobje, lahko škodljivo vpliva na rast kosti in zaostajanje v celotni rasti (Pišot in Planinšec, 2005).

Puberteta označuje prvo obdobje mladostništva, ko postane očitno spolno dozorevanje (Clayton in Gill, 2001). Začne se s povečanim izločanjem spolnih hormonov, kar povzroči specifične telesne spremembe. Ker teh sprememb na začetku ne vidimo navzven, začetek pubertete pogosto označujemo s poraščenostjo, pojavljanjem menstruacije pri dekletih, dobivanjem telesnih oblik in proporcev odraslega človeka ipd. Drugo glavno značilnost pubertete predstavlja hiter porast telesne višine in teže, ki običajno traja štiri leta. Čas pojavljanja in tok razvoja različnih telesnih sprememb v puberteti sta ozko povezana. To ni presenetljivo, saj so hormoni glavni posredniki spreminjanja podobe mladostnika v odraslega človeka. Delovanje hormonov stimulira fizično rast, spolno dozorevanje in druge fiziološke znake razvoja, ki so med seboj povezani.

Pubertetna (adolescenčna) pospešena rast, ki se začne pri dekletih okrog 10. leta starosti, pri dečkih pa 2 leti kasneje, se v svoji največji hitrosti (PHV – ang. peak height velocity) približa hitrosti rasti v prvih dveh letih življenja (Styne, 2001). Po Claytonu in Gillu (2001) puberteta traja pri fantih povprečno 3,5 leta (od 2 do 4,5), pri dekletih pa 4,2 leti (od 1,5 do 6 let). Največji prirastek telesne višine v tem obdobju je pri dečkih med 8 in 10 cm letno, pri dekletih pa za 3 do 5 cm nižje kot pri fantih. To je skupaj s podaljšanim trajanjem predpubertetne rasti pri fantih vzrok za okrog 12,5 cm razlike v povprečni telesni višini med odraslimi obeh spolov. Pri fantih se zgodi pospešen rastni skok pri starosti 14 let, pri dekletih pa pri starosti 12 let. Dečki najhitreje rastejo v drugi polovici pubertete, dekleta pa v prvem delu po nastopu menarhe (prve menstruacije).

Med pubertetnim razvojem se pomembno spremenijo tudi razmerja med dolžinami posameznih telesnih segmentov (Tanner, Hayasi, Preece in Cameron, 1982). Pred vstopom v puberteto in zlasti v začetnih stopnjah pubertete so okončine nesorazmerno daljše v primerjavi s trupom, v naslednjih stopnjah pa razlika izgine. Z rastjo v pubertetnem obdobju se pri fantih povečuje širina ramen, pri dekletih pa širina medenice. Zaključek rasti pri dekletih nastopi v povprečju pri starosti 16,4 let. Takrat dekleta dosežejo 98 % končne višine. Pri fantih zaključek rasti nastopi med 17. in 18. letom. Največji prirastek telesne mase (ang. PWV: peak weight velocity) je ~3,5–9 kg/leto pri dekletih in ~7–10 kg/leto pri fantih. Zgodi se približno pol leta kasneje kot PHV.

Puberteta prinese tudi kvalitativne spremembe (Žerjav in Tanšek, 2005). Močno se povečajo razlike v sestavi telesa med fanti in dekleti. V obdobju otroštva v deležih nemaščobne telesne mase, kostne mase in maščobnega tkiva med dečki in deklicami ni razlik. Te nastanejo v puberteti. V tem obdobju se pri fantih povečuje delež kostne in mišične mase, medtem ko pri dekletih narašča masa maščobnega tkiva in nemaščobna telesna masa. Dečki v poteku pubertete (od 12. do 18. leta) pridobijo povprečno 30 kg, dekleta pa le 18 kg. Od tega je pri fantih nemaščobnega tkiva 82 %, pri dekletih pa 60 %. Največji prirastek maščobne mase je

1,5 kg/leto pri dekletih in 0,7 kg/ leto pri fantih. Dekletom se v času pubertete delež maščobnega tkiva poveča za okrog 1 % na leto, pri fantih pa je opazno zniževanje deleža maščobnega tkiva (v povprečju 0,5 % na leto).

Na posameznikovo telesno rast odločilno vpliva hipofiza, ki uravnava delovanje vseh endokrinih žlez v telesu s svojimi stimulativnimi hormoni (Grumbach in Styne, 2003). Hipofizni hormoni spodbujajo izločanje specifičnih hormonov iz ščitnice, nadledvičnih in spolnih žlez, hkrati pa hipofiza izloča rastni hormon, ki s svojim delovanjem na številne organe in presnovo stimulira rast tkiv, predvsem dolgih kosti. Delovanje hipofize nadzoruje hipotalamus. Ta s svojimi številnimi »releasing« hormoni spodbuja izločanje stimulativnih hormonov iz hipofize. Ko celice hipotalamusa dozorevajo, pošiljajo svoje signale v hipofizo. Določena mera zrelosti teh celic sproži celoten proces pospešenega izločanja rastnih in spolnih hormonov. Slednji vsebujejo androgene (moške spolne hormone), ki vplivajo na razvoj poraščenosti in razvoj moških spolnih znakov, ter estrogen in progesteron (ženske spolne hormone), ki vplivajo na razvoj ženskih spolnih znakov in na pojav menstruacije.

Pediatrici kot začetek pubertete pojmujejo pojav sezamske kosti v tetivi mišice premikalke palca (Myshel, 1988, v Zupančič in Svetina, 2004). Zupančič in Svetina ugotavljata, da se pri slovenskih dekletih sezamska kost pojavi povprečno v starosti deset let in pol, pri fantih pa v starosti dvanajst let in pol. Točen pričetek pubertete je odvisen od različnih dejavnikov, katerih delovanja še danes ne znamo v celoti razložiti. Očitno igrajo določeno vlogo genetski vplivi. Začetek pubertete se v bolj podobnem času pojavlja pri enojajčnih kot pri dvojajčnih dvojčkih. Pomembni so tudi vplivi okolja, posebno prehrana in zdravje. Puberteta se prej pojavlja pri posameznikih, ki so bili v toku življenja bolje hranjeni, kasneje pa pri posameznikih s kroničnimi boleznimi in rizičnim načinom življenja.

Obstajajo rasne in etnične razlike v začetku pubertete (Myshel, 1988, v Zupančič in Svetina, 2004). Pri črnih dekletih v ZDA se menstruacija pojavi prej kot pri belih. Če upoštevamo razlike v splošnem zdravju in prehrani, se razlike med različnimi socialnimi in etničnimi skupinami zmanjšajo. Hormoni obeh spolov so prisotni pri moških in pri ženskah. Vse tri vrste spolnih hormonov so potrebne za normalen razvoj. Med puberteto pri dekletih narašča nivo estrogena glede na testosteron, pri fantih pa je ravno obratno.

Začetek pubertete spremlja nenaden porast višine in teže (Malina in Bouchard, 1991). Ta porast variira med mladostniki v intenzivnosti, trajanju, pričetku in med povsem enako dobro hranjenimi in v normalnih razmerah živečimi mladostniki. Obdobje hitre rasti in povečevanja telesne teže traja približno štiri leta in pol. Pri deklicah se začenja približno okoli desetega leta starosti, pri fantih okoli dvanajstega. Menarha (prva menstruacija) (Žerjav- Tanšek, 2005) se pri slovenskih dekletih prične v povprečju z dvanajstim letom in pol. Pojav je povezan s kritično telesno težo, ki znaša okoli 42 kg. Povečano izločanje endokrinih žlez povzroča tudi zakostenevanje ravnega hrustanca v dolgih kosteh. Pediatrici kot konec obdobja pubertete zato pojmujejo zaključek rasti v višino. Pričetek in konec pubertete sta med posamezniki zelo variabilna, zato nekateri mladostniki že končajo svoj telesni razvoj,

preden ga drugi pričnejo, kar seveda med posamezniki lahko povzroča določene psihološke težave subjektivne narave.

Pojavi (Siervogel, Roche, Guo, Mukherju in Chumlea, 1991; Strel idr., 2003) so v obdobju hitrega telesnega razvoja med seboj povezani. Dekleta, pri katerih se pospešeni telesni razvoj začne bolj zgodaj, dobijo prej menstruacijo. Podobno velja za dečke, kjer gre za povezave med telesno poraščenostjo in hitro rastjo. Telesna višina pred tem obdobjem je povezana s končno telesno višino posameznika. To pomeni, da bo posameznik ohranil svoje relativno mesto v skupini tudi po obdobju pospešene rasti. Z izjemo spolnih organov so razlike telesnih značilnosti med spoloma v obdobju do pubertete izredno majhne. Fantje in dekleta imajo podobno povprečno telesno višino in telesno težo. Večje razlike začnejo nastajati šele pri petnajstem letu, ko se rast in pridobivanje teže pri dekletih ustavita, pri fantih pa se nadaljujeta do devetnajstega leta (Strel idr., 2003).

Nekateri raziskovalci so ugotovili, da imajo dekleta v zgodnjem otroštvu večjo telesno težo kot fantje (Abernethy, Kippers, Mackinnon, Neal in Hanrahan, 1997; Chumlea, 1982). Podoben trend so zasledili pri telesni višini, saj so dekleta pri dvanajstih letih nekoliko višja kot fantje (Abernethy in dr., 1997; Chumlea, 1982).

V Sloveniji (Strel idr., 2003). so dekleta višja od fantov v obdobju od enajstega do trinajstega leta, medtem ko imajo med dvanajstim in trinajstim letom večjo telesno težo. Pri dekletih nastopi puberteta eno do dve leti prej kot pri fantih, to je med desetim in dvanajstim letom. Kasnejši pojav pubertete pri fantih dovoljuje, da se rast nadaljuje dve leti dlje kot pri dekletih. Rezultat tega je, da so odrasli moški višji in da imajo daljše ekstremitete kot ženske (Chumlea, 1982). Podoben trend so zasledili pri telesni višini, saj so dekleta pri dvanajstih letih nekoliko višja kot fantje (Abernethy idr., 1997; Chumlea, 1982). V Sloveniji so dekleta višja od fantov v obdobju od enajstega do trinajstega leta, medtem ko imajo med dvanajstim in trinajstim letom večjo telesno težo (Strel idr., 2003).

Dekleta (Chumlea, 1982), ki zgodaj dozorevajo, bodo ob začetku pubertete nekoliko nižja od tistih, ki dozorevajo pozneje, vendar prve rastejo hitreje, obdobje hitrega telesnega razvoja pa je pri njih nekoliko daljše. Tiste, ki dozorevajo kasneje, so na začetku nekoliko višje, imajo pa krajše, manj intenzivno obdobje pospešenega razvoja. Po koncu obdobja hitrega telesnega razvoja je razmerje v višini deklet, ki zgodaj dozorevajo, in tistih, ki kasneje dozorevajo, večinoma enako, kot je bilo v obdobju pred hitrim razvojem. Podobno je pri fantih. Pri bolezenskih stanjih prekomernega in prezgodnjega izločanja spolnih in nadledvičnih žlez je eden izmed zunanjih znakov nizka telesna rast.

V Sloveniji (Strel idr., 2003) poteka izrazita akceleracija v telesno višino pri dekletih od osmega do trinajstega leta, pri fantih pa od osmega do petnajstega leta.

V obdobju pubertete (Roemich in Rogol, 1995; Tanner, 1962), se pri moških poveča mišična masa, delno pa tudi količina podkožne tolšče na trebuhu in prsih. Hitrost rasti se izrazito manjša, od trideset centimetrov na leto v prvih mesecih po rojstvu do približno devet centimetrov na leto pri dveh letih. Otrokova telesna rast (Horvat, 1994; Strel idr., 2003) se

med šestim in desetim letom upočasni, takrat se povečuje mišična masa, med desetim in petnajstim letom pa se telesna rast ponovno pospeši.

Tuji avtorji (Abernethy idr., 1997; Roemich in Rogol, 1995; Rolland - Cachera, 1995) ugotavljajo, da je pri dekletih v obdobju pubertete največji prirastek 10,5 centimetrov pri dvanajstih letih in se nato počasi umirja. Med petnajstim in dvajsetim letom se rast pri dekletih popolnoma ustavi. Pri fantih se poveča hitrost rasti pri dvanajstih letih in doseže vrh dvanajstih centimetrov na leto pri štirinajstih letih, nato se počasi umirja do sedemnajstega leta, ko se rast zaključi (Roemich in Rogol, 1995; Rolland-Cachera, 1995). Pri nas ugotavljamo (Strel idr., 2003), da se največji letni prirast telesne višine pri dekletih dogodi v dvanajstem letu in znaša 6,7 centimetrov na leto, medtem ko se pri fantih to zgodi šele pri petnajstem letu in znaša 7,3 centimetre.

Krivulja porasta telesne teže sledi splošni krivulji porasta višine pri obeh spolih (Abernethy idr., 1997; Dezenberg, Nagy, Gower, Johnson, in Goran, 1999). Povečana teža je rezultat rasti okostja, povečanja mišične mase, maščobnega tkiva ter rasti notranjih organov. Nekateri od teh sistemov, ki niso povezani z rastjo okostja, imajo svoj lastni potek razvoja. Povezave med njimi so pogosto specifične. Povečanje teže je lahko posledica povečanja maščobnega tkiva. Stagnacija ali upad telesne teže sta navadno povezana z dieto ali s telesnim treningom. Stagnacija v rasti in razvoju mišične mase je lahko tudi znak hormonskih motenj.

Prirast telesne teže je v prvih dveh letih največja in znaša do deset kilogramov na leto (Roemich in Rogol, 1995; Rolland-Cachera, 1995). Nato se umirja in znaša približno tri kilograme na leto pri obeh spolih vse do pubertete. V obdobju pred puberteto imajo dekleta več podkožnega maščevja kot fantje. V obdobju pubertete se prirast teže ponovno poveča in znaša pri dekletih pri trinajstih letih 8,5 kilogramov na leto, pri fantih pa doseže vrh pri štirinajstih letih in znaša 9,5 kilogramov. Nato se povečevanje teže hitro umiri pri obeh spolih in znaša pri dekletih le še kilogram na leto pri petnajstih letih, pri fantih pa prav toliko pri sedemnajstih letih. Telesna teža (Abernethy idr., 1997; Parizkova, 1996; Rolland-Cachera, 1995 se med razvojem skladno z leti in telesno rastjo povečuje, kar je predvsem odraz telesne rasti in povečanja mišične mase in ne povečevanja podkožne tolšče). V prvih šestih mesecih življenja se delež podkožnega maščevja neprestano povečuje in se nato v poznem otroštvu ustali, pri dečkih na 13 % in pri dekletih na 16 %.

Pri moških (Roche, 1992) se v obdobju zgodnje adolescence delež podkožnega maščevja rahlo poveča, nato pa se v obdobju med desetim in osemnajstim letom zmanjša za povprečno 1,1 % na leto. V Sloveniji (Strel idr., 2003) je v zadnjem desetletju značilno izrazito pospešeno pridobivanje telesne teže, ki poteka pri dekletih od osmega do trinajstega leta, pri fantih pa do petnajstega leta starosti. Največje letno povečanje telesne teže se pri dekletih dogodi pri dvanajstih letih, ko se poveča za 4,9 kilogramov, pri fantih pa pri petnajstih letih, ko znaša prirast telesne teže kar 6,6 kilogramov. Prav tako se je v zadnjem desetletju bistveno povečala količina podkožnega maščevja pri osnovnošolski

mladini in nekoliko manj izrazito pri srednješolski. Pospešeno medletno pridobivanje podkožnega maščevja je prisotno pri učencih zlasti med sedmim in dvanajstim letom. Pri učenkah se podkožno maščevje intenzivno povečuje med sedmim in enajstim letom, se nato pri trinajstih letih nekoliko zmanjša ter nato povečuje do sedemnajstega leta. Pri učencih se najbolj izrazito poveča podkožno maščevje za 1,2 milimetra (deset odstotkov) v dvanajstem letu, medtem ko se pri dekletih najbolj poveča v desetem letu za 1,04 milimetra (9 %) (Strel idr., 2003). Pospešeno rast in pridobivanje telesne teže spremljajo spremembe v telesnih proporcih. Čeprav se vsi deli okostja in mišičnih sistemov pospešeno razvijajo, telesni razvoj ni sorazmeren. Deli telesa, ki najprej dosežejo velikost in obliko odraslega, so glava, dlani in stopala.

Pogoji okolja (Vicente-Rodriguez, 2006), kot so slaba prehrana, kronične bolezni, močni psihični stres, lahko vplivajo na proces rasti, končno višino, težo in v manjši meri na obliko telesa. Pod optimalnimi pogoji imajo genetski dejavniki tukaj glavno vlogo. Med višino staršev in višino njihovih otrok je pomembna pozitivna zveza. Fizično in spolno dozorevanje sta določena z genetskim zapisom in hormonskim sistemom. Okolje vpliva na čas, v katerem se sproži proces dozorevanja. To je razvidno iz zgodovinskega trenda v razvitejših deželah. Leta 1880 je povprečno dekle dobilo menstruacijo v 16. letu, 1900 med 14. in 15. letom, 1980 pa pri 12. letih in pol. Ta trend se je do leta 1990 umiril. Kaže, da je od 10. do 11. leta spodnja biološka meja, do katere lahko vplivajo pogoji okolja na pojav začetka pubertetnih sprememb.

Obstajajo tudi medkulturne razlike, zlasti med bogatejšimi in revnejšimi deželami (Eveleth in Tanner, 1990). V nekaterih delih Nove Gvineje dobijo dekleta menstruacijo šele pri 18. letih. Mnoge od dežel v razvoju zdaj doživljajo podoben trend, kot so ga razvitejše dežele do konca 19. stoletja in do 80. let 20. stoletja. Vzroke tem trendom najdemo v boljši prehrani in boljši zdravstveni skrbi za mladino. Današnji otroci bodo verjetneje imeli popolnejši razvoj genetskih potencialov kot njihovi stari starši, ker so bolje hranjeni in bolj zdravi. Slabo hranjeni tudi v bogatejših deželah dozorevajo kasneje kot dobro hranjeni. Kaže, da mora telo doseči kritično telesno težo za določeno višino (ali kritičen proporcijski telesni maščobni v celotni telesni teži), preden se pojavijo sekundarni znaki. Tako imajo dekleta, ki se redno vključujejo v naporene telesne dejavnosti, prvo menstruacijo običajno zelo pozno. Podobno se tudi podhranjeni fantje počasneje razvijajo kot njihovi dobro hranjeni vrstniki. Sklenemo lahko, da sta fizično in spolno dozorevanje posledica interakcije dednosti in okolja.

Večina deklet leto in pol po prvi menstruaciji še ni sposobnih spočetja (Bogin, 1999). Enako velja za fante v tem času še niso sposobni oploditi ovuma. Erekcija je pri dečkih možna in ni nič neobičajnega že od rojstva naprej. Pojavi se navadno ob kopanju ali pred izločanjem, je pa precej manj pogosta kot v puberteti. Čeprav je genitalna stimulacija kot tudi druge telesne stimulacije očitno prijetna tako za dečke kot za deklice, pa niti genitalna stimulacija niti erekcija v obdobju otroštva ne kažeta na seksualne potrebe. Te se pri obeh spolih pojavijo šele v puberteti. Pred puberteto pri dečkih tudi ni ejakulacije; prva se pojavi v prvem ali drugem letu faze pospešene rasti.

1. 1. 2. 2. 1 Psihični učinki telesnega razvoja

Odnos do telesa, mladostnikova telesna samopodoba postane v obdobju adolescence še bolj kot v otroštvu pomemben sestavni del celotnega zavedanja sebe in pomemben vir ocene lastne človeške vrednosti (Tomori, 1990).

Tomorijeva (1990) pravi da od tega, kako mladostnik pozna, pojmuje, doživlja in vrednoti svoje telo, so v marsičem odvisni tudi njegovo vedenje, njegov odnos do drugih ljudi in stališča do zanj najpomembnejših življenjskih tem. Prek odnosa do telesa se oblikuje tudi njegovo pojmovanje spolnosti, ugodja, odpovedovanja in izpolnjevanja želja, dejavnosti vseh vrst, sposobnosti in zmogljivosti, usmeritve ustvarjalnih potencialov. Številne prizadetosti in spodbude, ki jih v adolescenci doživi v povezavi s svojim telesom in zunanjo podobo, se kažejo še pozneje v njegovi odrasli osebnosti, ko je telesni razvoj že zdavnaj končan.

Mladostniki potrebujejo določen čas, da vse spremembe in z njimi povezane občutke integrirajo v (novo) celoto (Zupančič, 1996). Fantje so zaskrbljeni glede svojega videza bolj, kot to na zunaj pokažejo. Upajo, da bodo postali visoki, lepega videza, mišičasti, močni. Porast telesne teže jim je v primerjavi z dekleti dobrodošel. Vendar pa dekleta izboljšajo svoje mnenje o lastnih telesnih značilnostih, o svojih odnosih z vrstniki in o svojih sposobnostih, ko proces že nekaj časa traja in se privadijo na spremembe. Ne glede na razliko v intenziteti zaskrbljenosti sta oba spola v tem obdobju bolj občutljiva in kritična do lastne telesne podobe.

Samopercepcija ni vedno rezultat dejanskega fizičnega videza in sprememb. (Zupančič, 2004a) Mladostnike so njihove zgodnejše izkušnje vodile k temu, da se vidijo kot privlačni ali neprivlačni, šibki, maskulini, feminini itd., in sicer ne glede na njihov dejanski videz in sposobnosti. Mladostniki, ki po zunanjem videzu in telesnih sposobnostih ustrezajo kulturnim standardom, za te značilnosti dobivajo več zunanjih podkrepitev (starši, vrstniki). To vpliva na izboljšanje ostalih vidikov samopodobe. Skladnost mladostnikovega fizičnega videza s kulturnim stereotipom zanj lahko pomeni prednost, lahko pa tudi vodi do določenih problemov. Mladostniki bolj privlačnega videza pri vrstnikih vzbuja več zanimanja za socialne interakcije. Delno jim zaradi tega ne uspe vzpostaviti kompetenc na drugih področjih življenja. Na zahteve in strese, ki jih čakajo v obdobju zgodnje odraslosti, niso posebej dobro pripravljeni.

Emocionalne reakcije deklet na prvo menstruacijo so mešane (Zupančič, 2004). Pogosto so nekoliko vznemirjene, hkrati pa prestrašene in zmedene. Slednje je običajno, če prezgodaj dozori ali če ne vedo, kaj naj pričakujejo. Redka dekleta doživljajo spolno dozorevanje kot travmo, prav tako pa so le redke navdušene nad tem, da postajajo ženske. Večina deklet jo sprejme kot nekaj, s čimer se mora ženska preprosto sprijazniti. Negativno doživljanje deklet ob tem dogodku je lahko povezano s specifično obravnavo, ki so jo deležne v svojem okolju. Nekatera dekleta niso ustrezno pripravljena na prvo menstruacijo in jo doživljajo kot presenečenje ali celo šok. Njihova stališča do menstruacije so odvisna tudi od tega, kdaj se

le-ta pojavi v primerjavi z njihovimi vrstnicami. Tiste, pri katerih se je pojavila razmeroma zgodaj, imajo več negativnih spominov kot tiste, ki so jo dobile v podobnem času kot vrstnice. Negativne reakcije so lahko povezane tudi z dejanskimi negativnimi izkušnjami, ki se pojavljajo kot spremljajoč efekt menstruacije.

V mladostništvu 60 % deklet poroča vsaj o zmernih krčih, okoli 15 % pa o močnih bolečinah (Žerjav - Tanšek, 2005). Nekatere poročajo o spremenljivem razpoloženju negativnih in depresivnih občutij pred in med menstruacijo. Takšna razpoloženja lahko povežemo s spremembami v nivojih estrogena in progesterona med ciklusom. Pri doživljanju neugodnih stanj imajo pomembno vlogo tudi psihološki in socialni dejavniki. Dekleta, ki so primerno pripravljena in katerih tudi oče ve, da so dobile menstruacijo, poročajo o manjših fizičnih in emocionalnih spremembah. Tudi prepričanje in pričakovanja o tem, do kakšnih negativnih efektov bo prišlo ob prvi menstruaciji, pomembno vplivajo na dekletovo dejansko doživljanje.

Steinberg (1998) pravi da se mladostniki ne le precej drugače počutijo kot v obdobju pred pričetkom pubertete in imajo drugačen odnos do svojega telesa, temveč jih zdaj tudi drugi drugače obravnavajo. Spremembe v reakcijah družbe v času telesnega dozorevanja sovpadajo z bolj avtonomnim vedenjem. Adolescenti se skušajo oddaljiti od svojih staršev. Konflikt s starši v fazi najhitrejših telesnih sprememb je največji. Steinberg (1998) je opazoval družinske pogovore v daljšem časovnem obdobju in ugotovil, da matere postopno spreminjajo svoje vedenje ob izmikanjih, sprevačanju besed, besednih igrh in opustijo nekaj lastnega vpliva v družini v korist svojih vse bolj neodvisnih sinov.

Podobno se konflikt med materami in dekleti poviša v kratkem času potem, ko dekleta dobijo menstruacijo (Zupančič, 2004). Konflikt se potem sčasoma umirja, kaže pa, da dekleta v družini ne pridobijo tako velikega vpliva kot fantje. Ko dozori, so tako dekleta kot fantje izpostavljena večjemu pritisku vrstnikov in družine. Posebej so izpostavljeni normativnim zahtevam vrstnikov, ki prihajajo v konflikt z zahtevami staršev in tako botrujejo mnogim prepovedim. To je obdobje sprejemanja in učenje vloge odraslega in iskanja svoje identitete.

Na duševni razvoj močno vpliva tudi hitrost in čas pojavljanja telesnih sprememb (Zupančič, 2004). Po Zupančičevi so hitreje razvijajoči se fantje so bolj uravnovešeni, samozavestni, bolj gotovi v socialnih odnosih, drugi jih ocenjujejo kot privlačne, pogosto so boljši v športnih aktivnostih, v skupini so pogosteje izbrani za vodje. Pozno dozorevajoči fantje so v primerjavi z zgodaj dozorevajočimi bolj anksiozni, pogosteje iščejo pozornost, so manj samozavestni, imajo občutek inferiornosti. Dekleta, ki zgodaj dozorevajo, so v skupini vrstnic manj popularna, zato so tarča nagajanja, večkrat jim neupravičeno pripisujejo obnašanje, značilno za starejša dekleta (spolne odnose in podobno). Dekleta, ki pozno dozori, so sicer zaradi tega nekoliko bolj zaskrbljena, vendar pa so precej na boljšem v primerjavi s fanti.

Razlike, ki nastopijo s pričetkom dozorevanja, se izenačijo v poznem mladostništvu (Jones, 1988). Raziskave, ki jih je opravila Jones (1988) so odkrile nekaj razlik. Fantje, ki zgodaj dozorevajo, so kasneje nekoliko bolj socialni, samozavestni in odgovorni kot njihovi vrstniki,

ki so dozorevali bolj pozno (Jones, 1988). Tisti, ki so pozno dozoreli, so bili bolj inovativni in sposobni spoprijemanja s problemi v manj strukturiranih situacijah. Možno je, da je njihova potreba po spoprijemanju s problemi, vezanimi na dozorevanje, ustvarila ugodna tla za razvoj ustreznih strategij spoprijemanja s težavami. Zgodaj dozorevajoči fantje so bili medtem prehitro potisnjeni v vloge odraslih in so imeli zato manj časa za prilagajanje in eksperimentiranje.

1. 1. 2. 3 Kognitivni razvoj

V mladostništvu prihaja do pomembnih kakovostnih in količinskih sprememb v spoznavnih sposobnostih posameznikov (Zupančič in Svetina, 2004). Količinske spremembe v mišljenju se odražajo v mladostnikovi naraščajoči kompetentnosti pri reševanju intelektualnih problemov, v njegovi hitrosti in moči mišljenja, kakovostne pa se izražajo kot spremembe v načinu mišljenja.

Mladostniki lahko razmišljajo o tem, kaj bi lahko bilo resnično in pri tem niso več vezani na konkretno zaznavo ali predstavo določene problemske situacije (Conger, 1991; Zupančič, 1997). Predstavljajo si lahko neskončno število različnih možnosti in so sposobni hipotetično sklepati, razmišljati o načrtih za lastno prihodnost in v svojih mislih oblikovati sistem vrednot in lastnih teorij o življenju in svetu, analizirati moralne, filozofske in družbene probleme.

Navedene značilnosti mladostnikovega spoznavanja se odražajo tudi na področjih njegovega čustvovanja, moralnega presojanja, odnosov s starši, vrstniki in drugimi ljudmi ter v njegovem odnosu do samega sebe. Vse te spremembe mladostnikom omogočajo, da se spoprijemajo z razvojnimi nalogami mladostništva in jih obvladujejo, npr. izobraževanje, poklicno usposabljanje, oblikovanje istovetnosti, vrednotnega sistema, prijateljskih odnosov, ki temeljijo na vzajemnosti zavzemanja perspektiv (Zupančič in Svetina, 2004).

Zupančič in Svetina, (2004) ugotavljata, da so mladostniki na večini področij miselnega delovanja sposobnejši od posameznikov v srednjem in poznem otroštvu, saj izražajo več spominskih, besednih, prostorskih in drugih specifičnih sposobnosti, ki jih ugotavljamo s preizkusi inteligentnosti, imajo več splošnega znanja, njihovo logično sklepanje pa postaja vse bolj učinkovito in abstraktno. Medtem ko miselne sposobnosti iz otroštva v mladostništvu naraščajo, kar pojmujeemo kot absolutno mero sposobnosti (npr. štirinajstletnik pravilno reši več miselnih nalog kot osemletnik, prvi reši tudi težje naloge, prav tako na lažje naloge odgovarja hitreje kot drugi), pa posameznikov inteligentnostni količnik (IQ) kot relativna mera miselnih sposobnosti (ocena posameznikovih miselnih sposobnosti v odnosu do njegovih vrstnikov) ostaja razmeroma stabilen iz srednjega in poznega otroštva v mladostništvu.

V povprečju se miselne sposobnosti posameznikov med obdobjem otroštva in zgodnje odraslosti hitro povečujejo, nekatere izmed njih pa se razvijajo hitreje kot druge (Zupančič in

Svetina, 2004). Prve so t. i. fluidne sposobnosti, ki so najbolj odvisne od miselne fleksibilnosti, prilagodljivosti in hitrosti procesiranja informacij (npr. hitrost zaznavanja, razumevanje odnosov med predmeti v prostoru, psihomotorično usklajevanje, delovni spomin), medtem ko se kristalizirane sposobnosti razvijajo počasneje in dlje časa (npr. besedno razumevanje in fluentnost, splošna informiranost). Nanje manj vpliva posameznikova trenutna miselna prilagodljivost, večji vpliv pa ima pridobljeno znanje.

Po ugotovitvah severnoameriških avtorjev (Conger, 1991) rezultati, ki jih pri nalogah zaznavne hitrosti v povprečju dosežejo dvanajstletniki, predstavljajo 80 % dosežek glede na vrh (maksimalna individualna hitrost zaznavanja), ki ga dosežejo v naslednjih letih. Po drugi strani približno štiri petine od svojih najvišjih dosežkov (te bodo pokazali v zgodnji ali v srednji odraslosti) na področju besednega razumevanja in besedne fluentnosti izrazijo šele okoli 20. leta starosti.

Vsaj za razvoj splošne intelektualne sposobnosti praviloma velja, da predstavlja zadnje obdobje hitrih sprememb v miselnih sposobnostih prav mladostništvo, ki se začne s t. i. intelektualnim skokom okrog dvanajstega leta starosti (z razponom od enajst do štirinajst let) (Zupančič in Svetina, 2004). Intelektualni skok pomeni razmeroma hitro količinsko porast miselnih sposobnosti v določeni starosti in približno sovпада z rastnim skokom.

Te hitre spremembe se na najbolj temeljni ravni odražajo v povečanju in trajanju namerne pozornosti, sposobnosti inhibicije, pozornosti na nerelevantne podatke, v kapaciteti delovnega spomina in posamezniku omogočajo učinkovito miselno kombiniranje podatkov v ustrezne miselne predstave (Demetriou, Efklides in Platsidou, 1993). Navedene temeljne sposobnosti procesiranja informacij se odražajo v posameznikovi učinkovitosti reševanja miselnih nalog na preizkusih inteligentnosti, v njegovem vsakdanjem življenju, pri pridobivanju novega znanja v šoli in izven nje ter nenazadnje prispevajo h kakovostnim spremembam v mladostnikovem mišljenju.

Relativna stabilnost posameznikovih dosežkov glede na dosežke njegovih vrstnikov je iz obdobja srednjega in poznega otroštva v mladostništvu razmeroma visoka (Humphrey, 1991). Po šestem letu starosti se npr. rezultati, ki jih otroci dosežejo na psihometričnih preizkusih inteligentnosti, visoko povezujejo z njihovimi rezultati v obdobju mladostništva, saj povprečne korelacije med ponovljenimi meritvami v teh dveh obdobjih znašajo od 0,70 do 0,80, medtem ko se stabilnost znotraj samega obdobja mladostništva še poveča (povezave znašajo med 0,80 in 0,90).

Načelno velja, da se s starostjo otrok povečuje stabilnost njihovega IQ v obdobje mladostništva in odraslosti, stabilnost v relativnem položaju posameznika glede na vrstnike pa je odvisna tudi od časa, ki preteče med ponovljenimi preizkusi intelektualnih sposobnosti (Berk, 1991). Po Berku krajši kot je ta čas, bolj stabilen bo posameznikov IQ. Eden izmed razlogov, zaradi katerih so raziskovalci prišli do navedenih ugotovitev, je razlika v testnih nalogah, ki jih vsebujejo preizkusi inteligentnosti, primerni za različne starostne skupine. V otroštvu so te naloge pretežno konkretne, v mladostništvu pa bolj abstraktne narave. Drugi

razlog je lahko v tem, da so v otroštvu obdobja hitrih sprememb (intelektualnih skokov) pogostejša kot v mladostništvu in so zato spremembe v relativnem položaju otroka v skupini njegovih vrstnikov številčnejše. To se seveda odraža na merah stabilnosti. Pri večini otrok npr. zaznamo precej fluktuacij v IQ (ekstremi med 10 in 20 točk). Intelektualni skoki se med otroki in mladostniki pojavljajo v precej različnem času (McCall in Carriger, 1993). Tako lahko npr. otrok, pri katerem je prišlo do tega skoka bolj zgodaj, v svojem dosežku na preizkusu inteligentnosti »prehiti« celotno vrsto svojih vrstnikov, ki nato za nekaj mesecev ali celo let za njim »zaostajajo«, v določenem času pa ga nekateri izmed njih ponovno »prehitijo«.

1. 1. 2. 4 Emocionalno - socialni razvoj

Temelji adolescentovih emocij se postavijo že v otroštvu (Horvat in Zupančič, 1995). V primerjavi s čustvi odraslih so po Zupančičevi (2004) mladostnikova čustva kratkotrajno manj stabilna, vendar razmeroma bolj kot pri otrocih v poznem obdobju otroštva, podobno pa velja tudi za intenzivnost čustvenega odzivanja.

Ugotovitve nekaterih drugih študij (npr.; Larson in Lampman - Petaitis, 1989; Offer, Ostrov, Howard in Atkinson, 1988; Zupančič in Justin, 1998; Olson, 1992; Rice, 1998; Zupančič, 1996) na reprezentativnih vzorcih mladostnikov na splošno ugotavljajo, da pozitivna čustvena stanja v povprečju močno prevladujejo nad negativnimi. Med pozitivnimi čustvi mladostniki doživljajo stanja veselja v situacijah, v katerih ocenjujejo, da so se dobro prilagodili in vključili vanje, ko dobro izvedejo neko visoko cenjeno nalogo v skupini, ob opravljanju dejavnosti, skozi katero sproščajo energijo, ob igri, ukvarjanju s prostočasnimi aktivnostmi, v socialnih situacijah, ki jih zaznavajo kot smešne, v situacijah druženja z drugimi, ki izražajo veselje, v socialnih položajih, v katerih se zavedajo, da so jim drugi naklonjeni, jih imajo radi, jih sprejemajo, odobravajo in spoštujejo.

V mladostništvu posamezniki pogostejše doživljajo in izražajo pozitivna čustva do vrstnikov (običajno) nasprotnega spola. V večini primerov imajo ta čustva za razliko od čustev ljubezni do druge osebe značilnosti zaljubljenosti vsaj do poznega otroštva (Rice, 1998).

V profilu čustev pri šestnajst in osemnajst let starih slovenskih gimnazijcih je opaziti čustveni konflikt med nenadzorovanostjo (impulzivnost) in eksploracijo (pričakovanje) (Zupančič, 2004). To pomeni, da mladostniki po eni strani težijo k spoznavanju svojega fizičnega in socialnega okolja, se skušajo naučiti ravnati z njim in ga obvladovati, delovati organizirano, drugim imponirati, po drugi strani pa so impulzivni, večkrat ravnajo nepremišljeno, čeprav vedo, da so podobno vedenje v preteklosti že obžalovali. Ta konflikt bi lahko predstavljal enega izmed novih izvorov anksioznosti, ki se pojavi v mladostništvu, t. j. negotovost glede lastne nekompetentnosti.

Spremembe v telesnih merah, čustvih, spoznavnih in socio-kognitivnih sposobnostih mladostnika se odražajo tudi na socialnem področju (Zupančič, 2004). Odnosi z vrstniki, sorojenci, starši in drugimi odraslimi se spremenijo količinsko in kakovostno, mladostnik pa

tudi bolj dejavno komunicira s širšim socialnim okoljem. V socialnih stikih mladostniki pridobivajo nova socialna spoznanja in spretnosti, preizkušajo različne vloge, opredeljujejo svoje življenjske cilje, prepričanja, vrednote in tako oblikujejo tudi svojo identiteto.

Rezultati med slovenskimi srednješolci (Ule in Mihelj, 1995) so pokazali, da mladostnike najbolj zanimajo vprašanja, ki so povezana z oblikovanjem identitete in osamosvajanjem od staršev: prijateljstvo in nova znanstva, zabava in razvedrilo, potovanja, ljubezen in spolnost, manj pa jih zanimata politična in verska problematika.

V kontekstu mladostnikovega osamosvajanja, oblikovanja identitete, razvoja vzajemnih in stabilnih odnosov z vrstniki ter postopnega sprejemanja in preizkušanja različnih odraslih vlog postajajo odnosi med mladostniki in starši vse manj strukturirani v primerjavi s tistimi iz otroštva (Zupančič, 2004). Mladostniki imajo v odnosu do staršev včasih izmenični vlogi otroka in odraslega, od staršev pa izmenično pričakujejo vlogo starša in partnerja, zaradi česar ti odnosi včasih ustvarjajo vtis ambivalentnosti.

Vendar večina mladostnikov s starši sklepa vse pogostejše dogovore glede svojega svobodnega odločanja in odgovornosti (Kobak, Cole, Ferenz-Gilles in Fleming, 1993).

Podobno med slovenskimi mladostniki ugotavljajo tudi Puklek (2001) ter Zupančič in Svetina (2004). Iz zgodnjega v pozno mladostništvo posamezniki vse bolj sodelujejo pri oblikovanju večine družinskih dogovorov, še posebej tistih, ki se nanašajo nanje osebno. Najpogostejše sklepajo kompromise glede nočnih izhodov, učenja, obveznosti v gospodinjstvu ter porabe denarja, večina pa jih meni, da so omejitve in pravila, ki jim jih postavljajo starši, dobra in smiselna. Mladostniki preživijo s starši manj časa kot otroci. Njihove skupne prostočasne dejavnosti so pogosto omejene predvsem z nakupi, gledanjem televizije, socialnimi obveznostmi (obiski pri sorodnikih, obedovanje) in potovanji.

Tudi način izražanja avtoritete staršev med interakcijo z mladostnikom se v primerjavi z otroštvom spremeni (Puklek, 2001; Zupančič in Svetina, 2004;). Avtoriteta staršev postaja vse bolj pozorna na posebna področja mladostnikovega življenja. Mladostnikova komunikacija s starši je vse bolj selektivna, večina staršev vse bolj spoštuje mladostnikovo težnjo po zasebnosti. Mladostniki staršem povedo samo izbrane informacije, vendar še to v izbrani obliki in ob izbranem času. Slovenski mladostniki se s starši pogovarjajo predvsem o šolanju (npr. šolskih ocenah, učenju, študiju, izboru poklica), vedenjskih normah, različnih življenjskih razpravah, idejah, načelih in vrednotah ter o družinskih problemih.

Mladostnikovo osamosvajanje od staršev naj bi potekalo v štirih fazah, kot jih opredeljuje model procesa sekundarne individualizacije (Josselyn, 1971). Po Joselynovi mladostnik v prvi fazi prihaja do stroge diferenciacije od staršev, v drugi prakticira samostojnost, v tretji se ponovno približuje staršem, v zadnji pa se odnosi med mladostnikom in starši spet ustalijo. Kakovostno se preoblikujejo tako, da mladostnik pridobi razmeroma enakopraven položaj v odnosu do staršev, od njih je hkrati neodvisen in zmerno čustveno povezan.

Mladostnikovo osamosvajanje poteka tudi na drugih področjih (Kapor-Stanulovič, 1988); najprej na vedenjskem (mladostnik začne uveljavljati lastne vzorce vedenja, podobne

vrstniškim: poslušanje določene glasbe, ima določen slog oblačenja), čustvenem (upad močne potrebe po potrditvi, psihološki bližini in čustveni opori staršev), na vrednotnem (oblikovanje stališč, prepričanj, sistema vrednot, ki je relativno neodvisen tako od starševskega kot od vrstniškega) in ekonomskem področju.

V mladostnikovem razvoju, osamosvajanju od primarne družine, igrajo pomembno vlogo tudi odnosi z vrstniki, ki glede na vrstniške odnose v otroštvu postanejo bolj vzajemni, čustveni intenzivnejši stabilni in psihološko intimni (Bernd in Perry, 1990; Harris, 1998).

Po Congerju (1991) odnosi z vrstniki posameznikom služijo kot prototip odraslega vedenja na področju vsakdanjega življenja. Tisti mladostniki, ki ne uspevajo vzpostaviti zadovoljivih odnosov z vrstniki do obdobja zgodnje odraslosti, imajo v nadaljevanju svojega življenja značilno več težav kot mladostniki, ki so uspeli oblikovati kakovostne vrstniške odnose. Ugotovitve nekaterih raziskav navajajo na sklep, da je kakovost vrstniških, zlasti prijateljskih odnosov, v mladostništvu najboljši napovednik posameznikovega prilagajanja v odraslosti.

1. 1. 2. 5 Razvoj mladostnikove istovetnosti, oblikovanje identitete

Razvoj istovetnosti oz. oblikovanje identitete se ne začne in ne konča v obdobju mladostništva, čeprav je pridobivanje istovetnosti in z njim povezana kriza ena izmed najbolj izstopajočih značilnosti tega obdobja (Marcia, 1980).

Elementi istovetnosti se začnejo oblikovati že v zgodnjem otroštvu z otrokovo krizo zaupanja/nezaupanja ljudem in svetu okoli njega (Zupančič, 2004). Po Zupančičevi se ta proces začne s pojavom navezanosti na osebo, ki skrbi za otroka (med 8. in 10. mesecem), z razvojem občutka sebe in prvim pojavom neodvisnosti pri malčku. Pod ugodnimi pogoji se razvoj istovetnosti ne konča v mladostništvu. Vzpostavljena zrela istovetnost namreč ne predstavlja končnega dosežka, nekaj statičnega in nespremenljivega, temveč pripravljenost za popravljanje občutka realnosti sebe znotraj socialne realnosti. Ponovno, opredeljevanje istovetnosti ni neobičajno v času bistvenih sprememb v posameznikovem nadaljnjem življenju, npr. nastop službe, starševstvo, ločitev, ovdovelost, brezposelnost, huda bolezen, odhod v pokoj.

Sposobnost spoprijemanja in preopredeljevanja istovetnosti, ki izhaja iz sprememb v posameznikovi življenjski vlogi, je odvisna od uspešnosti obvladovanja krize v mladostništvu (Zupančič, 2004). Iskanje občutka istovetnosti postane posebno očitno pri mladostniku Šele v tem obdobju prihaja hkrati do hitrih in velikih sprememb v njegovem fiziološkem, spolnem in psihološkem razvoju ter tudi do sprememb v socialnih zahtevah, ki jih pred mladostnika postavlja socialno okolje. Čuti se kot opazovalec lastnih sprememb in potrebuje čas, da integrira te hitre spremembe telesa in duševnosti v občutek istovetnosti. V tem obdobju posameznik izbira, sintetizira in tudi zavrača otroške istovetnosti identifikacije ter si tako zgradi pot do odrasle zrelosti. To še ne pomeni, da bo istovetnost stabilna do konca

življenja. Posameznik, ki razvije jasno istovetnost, bo fleksibilen, prilagodljiv in odprt do sprememb v družbi, v odnosih z ljudmi in v poklicu.

Zgodnje in kontinuirane identifikacije igrajo pomembno vlogo pri določanju posameznikovega občutka istovetnosti, vendar same po sebi ne producirajo občutka istovetnosti (Marcia, 1980). Za to je potrebna sposobnost sintetiziranja sukcesivnih identifikacij v koherentno, dosledno in enkratno celoto. Z namenom, da bi našli tisto, kar jim ustreza, mladostniki preizkušajo različne vloge, ki se razlikujejo od situacije do situacije in se sprašujejo, katera, če sploh, je tista, ki odraža moj pravi jaz. Istovetnost se torej ne oblikuje naenkrat in iz ničesar. Vsebuje opredeljevanje za poklicno usmerjenost, ideološko pozicijo, spolno orientacijo itd. Sintetiziranje komponent vsebuje mnogo negacij in prilagajanj na različne vloge in poglede. Posameznikove odločitve začno oblikovati jedro tega, kaj sploh je kot oseba.

Nujen, a ne zadosten pogoj za doseganje jasnega občutka istovetnosti, je določena stopnja razvitosti kognitivnih sposobnosti (Zupančič, 2004): mladostnik mora biti sposoben pojmovanja sebe v abstraktnih terminih, introspekcije, istočasnega prevzemanja perspektive sebe in drugih, perspektive nevtralnega opazovalca, hkratnega prevzemanja lastne sedanje in prihodnje perspektive. Te sposobnosti mu pomagajo iskati individualno istovetnost, vendar mu istočasno to iskanje otežujejo in podaljšujejo.

Od vseh možnosti zamišljenih relacij mora napraviti nize ozkih izborov osebnih, poklicnih, spolnih, ideoloških in drugih opredeljenosti (Marcia, 1980).

Mladostnikova svoboda pri raziskovanju številnih možnosti za oblikovanje istovetnosti je močno odvisna od odnosov v družini (Zupančič in Svetina, 2004). Mladostniki, ki raziskujejo in preizkušajo številne možnosti življenja, vrednot itd. ter na ta način iščejo sebe, prihajajo iz družin, v katerih spodbujajo ločevanje in individualnost (spodbujajo izražanje njegovih lastnih pogledov, preferenc in svobodo nestrinjanja) ter hkrati povezanost z družino (odprtost in odzivnost na poglede drugih članov družine, občutljivost do drugih ter spoštovanje mnenj drugih). Tisti mladostniki, ki le malo raziskujejo in iščejo svojo istovetnost preko preizkušanja različnih alternativ, prihajajo iz družin, v katerih ne spodbujajo individualnosti in vzajemne podpore. Poudarjeno je soglašanje. Mladostnika ne obravnavajo kot enakopravnega in devalvirajo različnost njegovih mnenj ali dejanj.

Odprtost in odzivnost na poglede drugih sta pomembna, ker funkcija istovetnosti zahteva upoštevanje, izbiro in razlago možnih virov informacij o sebi in drugih. Družinska interakcija lahko spodbuja dostop do takih informacij (Zupančič, 2004). Raziskave kažejo (npr. Puklek, 2001), da močan občutek istovetnosti razvijejo mladostniki, ki živijo v družinah, v katerih so odnosi med mladostnikom in obema staršema demokratični (individualnost, povezanost). Oba starša predstavljata model obnašanja za kompetentno reševanje problemov, imata jasen in samozavesten občutek lastnih istovetnosti (vključno z istovetnostjo spolne vloge). Pomembno vlogo v razvoju mladostnikove istovetnosti ima model starša istega spola, stopnja odobravanja in sprejemanja tega modela pri staršu nasprotnega spola. Če je ta pogoj

izpolnjen, bo imel mladostnik ugodnejšo in jasnejšo podlago za razvoj dobro opredeljene istovetnosti. Verjetnost, da se bo srečeval s hudimi konflikti med samopercepcijo in novimi socialnimi zahtevami, bo pri njem zmanjšana. Skrb in toplina starša istega spola spodbujata jasen občutek istovetnosti posameznika kot predstavnika skupine lastnega spola. Bolje bo le-ta opredeljena, če se oba starša do mladostnika obnašata podobno.

Če je odnos med staršema konflikten, obstaja večja verjetnost, da bo imel mladostnik težave pri oblikovanju svoje istovetnosti (Puklek, 2001). Dominacija enega starša nad drugim, vzajemna sovražnost, neprimernost enega izmed staršev kot modela nasploh ali kot modela starša povečuje verjetnost težav v razvoju istovetnosti.

Na splošno lahko sklenemo, da demokratični starši spodbujajo razvoj jasnega, dobro opredeljenega občutka istovetnosti pri mladostniku. Avtorski starši, ki močno nadzirajo mladostnikovo vedenje, ga otežujejo, mu ne dajejo priložnosti izražanja lastnega mnenja ali pa njegova mnenja razvrednotijo, spodbujajo razvoj prezgodaj opredeljene ali zaprte istovetnosti. Permisivni starši, ki mladostnika malo usmerjajo, z njim malo razpravljajo, mu vzbujajo občutek nezainteresiranosti zanj in mu dovoljujejo delati povsem svoje odločitve, spodbujajo razvoj zmedene ali razpršene istovetnosti (Marcia, 1980).

Že E. Erikson (1967, v Zupančič, 2004) je opisal dve obliki neugodnega razvoja istovetnosti v obdobju mladostništva: prezgodaj oblikovana (prezgodaj kristalizirana) in neskončno raztegnjena istovetnost. Glavna nevarnost slednje je istovetnostna zmedenost, ki se kaže v tem, da posameznik potrebuje izjemno dolgo časa, da doseže odraslost po socialnih normativih (zavleče se v trideseta leta) ali pa je sploh ne doseže. Nadaljnji razvoj posameznika z nerazrešeno istovetnostno krizo (dolgo obdobje istovetnostne zmedenosti) lahko poteka po dveh poteh: posameznik se izolira od vrstnikov in družine ali pa lahko izgubi svojo identiteto v množici. Takšen posameznik se kot odrasla oseba nikakor ne more najti, ima ohlapne in nenavezane odnose z drugimi ljudmi, ne more doseči opredeljenosti v življenju, je neorganiziran kot osebnost, težave ima pri prevzemanju odgovornosti za svoje lastno življenje in seveda ne more prevzemati odgovornosti za druge ljudi. Določena mera zmedenosti v obdobju mladostništva (zlasti zgodnjega) je povsem normalna in prispeva h kaotičnemu vedenju, hitro spreminjajočemu se vedenju posameznika ter k samozavedanju in razmišljanju o lastni zunanji in psihični pojavnosti. Močna zavezanost klikam in nestrpnost do razlik med ljudmi predstavljata le mladostnikovo obrambo pred istovetnostno zmedo. Ta zmeda se lahko odraža tudi v obliki regresa v otroškost (nazadovanje v psihosocialnem delovanju). Na ta način se mladostnik izogiba razreševanju konflikta istovetnosti (izogibanje izbaram, neodvisnosti, samostojnosti, preizkušanju alternativ), lahko pa najde tudi drugi slabo prilagojeni izhod iz te krize, ki se kaže v zavezanosti slabo premišljenim dejavnostim, idejam, načinu življenja.

Prezgodaj zaprta (izoblikovana, opredeljena) istovetnost predstavlja prekinjen proces oblikovanja istovetnosti, prezgodnjo fiksacijo mladostnikovih samopodob, kar mu onemogoča razvoj drugih možnosti samoopredeljevanja (Zupančič, 2004). Posamezniki, ki so

prezgodaj opredelili istovetnost, so visoko usmerjeni k odobravanju. Njihovo samospoštovanje temelji na priznanju drugih, visoko spoštujejo avtoritete, so bolj konformistični in manj samostojni. Bolj se zavzemajo za tradicionalne vrednote, manj so razmišljujoči, reflektivni, manj anksiozni, bolj stereotipni in izumetničeni, manj intimni v medosebnih odnosih. Imajo težave s fleksibilnostjo, primernim odgovarjanjem; ko se soočijo z reševanjem problemov v stresnih pogojih, imajo večjo potrebo po strukturiranju in uvajanju reda v svoje življenje. Imajo tesne odnose s svojo družino in prevzamejo vrednote svojih staršev. Njihovi starši se zdijo sprejemajoči in spodbujajoči, vendar istočasno postavljajo pred mladostnika velik pritisk po konformiranju družinskim vrednotam.

Dejavniki, ki pomembno prispevajo k razvoju relativno stabilne, dobro opredeljene istovetnosti, so po Eriksonu (Zupančič, 2004) med drugim uspešno razreševanje psihosocialnih kriz v zgodnejših obdobjih življenja (zaupanje/nezaupanje; neodvisnost/sramovanje, dvom v sebe; iniciativnost/krivda; marljivost/manjvrednost), družbene zahteve po poklicnem opredeljevanju, rahljanje vezi s starši in razvoj vrednot »zvestoba« (lojalnost, občutek pripadnosti prijateljem, ljubljene osebi, ideologiji, gibanju, religiji, etični skupini, hkrati z vzpostavljanjem lastnega položaja, vedenja, ki je drugim vredno zaupanja) ter »ljubezen« (biti intimen z drugo osebo, deliti z njo misli in občutja, videnje lastne istovetnosti skozi drugo osebo). Intimna ljubezen se v tem obdobju razlikuje od odrasle, ki vključuje tudi močno opredeljenost, žrtvovanje in pripravljenost na kompromise.

Na podlagi Eriksonove teorije razvoja istovetnosti v mladostništvu in lastnih empiričnih raziskav je kanadski psiholog James Marcia (1980) opredelil štiri istovetnostne položaje (dosežena, prezgodaj zaprta, razpršena, odloženi istovetnostni položaj), ki se pojavljajo med mladostniki. Istovetnost opredeljuje kot notranjo, samoorganizirano, dinamično organizacijo nagonov, sposobnosti, prepričanj in individualne zgodovine.

a) Dosežena istovetnost: posameznike, ki se nahajajo na položaju dosežene istovetnosti, je kriza vodila do opredeljenosti (Marcia, 1980; Zupančič, 2004). Porabili so veliko časa v aktivnem premišljevanju o pomembnih področjih svojega življenja, preizkušanju (izkusili so krizo), naredili so bistvene izbire in se odločili po lastni presoji. Zdaj izražajo močno opredeljenost, zavezanost tem izbiram. Pri tem ni neobičajno, da na koncu zavzamejo položaj, ki je po vsebini blizu položaja njihovih staršev. Preden so prišli do takšnih opredelitev, so upoštevali in preizkusili mnogo opcij, poskušali liberalnejše in radikalnejše pristope, jih sprejeli ali zavrnil. Napravili so novo sintezo, ki povezuje njihovo preteklost s sedanostjo in prihodnostjo. Funkcija takega občutka istovetnosti je ustvarjanje novega pogleda na sebe, ki zagotavlja notranjo identičnost, kontinuiranost, stabilizira vrednote in namere. Ko posameznik doseže ta položaj, se poveča samosprejemanje, stabilizira samoopredelitev, pripravljen se je zavezati ciljem na različnih področjih življenja, tudi intimnosti. Ima občutek harmonije s samim seboj, sprejema svoje sposobnosti, omejitve, priložnosti. Spozna, kam sodi ali vsaj ve, kam ne sodi. Posamezniki na tem položaju so psihološko zelo fleksibilni: so razmišljujoči, vendar ne toliko introspektivni, da ne bi ničesar

naredili, imajo smisel za humor, visoko samospoštovanje, dobro delujejo v stresnih pogojih, so samostojni, sposobni in pripravljeni sklepati intimne zveze, odprti so za nove ideje in hkrati sposobni zadržati lastne standarde.

b) Prezgodaj zaprta (opredeljena) istovetnost: zanjo je značilna trdna opredeljenost (Marcia, 1980; Zupančič, 2004). Posamezniki na tem položaju so se sicer opredelili, vendar so namesto upoštevanja alternativnih izbir (izkušanja krize) sprejeli načrte drugih ljudi glede lastne prihodnosti. Takšni mladostniki niso imeli (zaradi kakršnihkoli razlogov) primernih priložnosti za raziskovanje in preizkušanje različnih pristopov k sebi, življenju, ideologijam, poklicem. V vsakdanjem življenju se zdijo umetno podobni posameznikom z doseženim istovetnostnim položajem, saj imajo z njimi dejansko nekaj skupnih značilnosti: nizka anksioznost, samozadovoljnost, samozaverovanost. Razlike v primerjavi s posamezniki na doseženem istovetnostnem položaju so naslednje: prezgodaj opredeljeni se nikoli niso spraševali o različnih opcijah življenja, niso preizkušali različnih možnosti, ničesar niso sami izbrali, nimajo nobenih osebnih razlogov za svoje opredelitve. Težko je ločiti med njihovimi cilji in tistimi, ki so jih starši načrtovali zanje. Če niso zadosti izzvani ali vodeni, da se začnejo spraševati o predprogramiranih predpostavkah in vrednotah, postane zaprta istovetnost stalni del njihove osebnostne strukture (rigidnost). Posameznike s prezgodaj opredeljeno istovetnostjo označuje psihološka rigidnost: zaverovani so vase, samozadovoljni, verjamejo v zakon in red, radi sledijo močnemu vodji, če so ogrožene njihove ideje, postanejo dogmatični, nagnjeni so k stereotipom, konformizmu, konvencionalnosti.

c) Razpršena istovetnost (brez opredelitve): posamezniki, ki se nahajajo na razpršenem istovetnostnem položaju, so lahko izkusili nekaj krize ali pa sploh ne (Marcia, 1980; Zupančič, 2004). Niso preveč raziskovali pomembnih alternativ na nobenem pomembnem življenjskem področju, npr. poklic, politika, osebni standardi, spolno vedenje, v nobenem primeru pa se niso za nič opredelili. Ne da se niso odločili, temveč se za te stvari tudi ne zanimajo. Takšno stanje, ki je pogosto le v zgodnjem mladostništvu, ponavadi ne traja dlje časa. Ne predstavlja psihološkega problema, temveč označuje normalni psihološki proces; če vztraja v odraslost, lahko postane problem.

Istovetnostna razpršenost lahko izhaja iz (Marcia, 1980):

- a. predkrize in pomanjkanja opredeljenosti v otroštvu (otrok ni nikoli kazal zanimanja za spopadanje z različnimi nalogami, interesov za določene dejavnosti);
- b. narcizizma; posameznik se obnaša sebično in uporablja druge ljudi za pridobivanje lastnega zadovoljstva ter koristi. Za sebe poskuša dobiti toliko vsega, kolikor je le mogoče. Ponavadi takšni posamezniki trpijo zaradi nerazrešene krize zaupanja/nezaupanja. Ker niso sposobni zaupati ljudem, jih izrabljajo;
- c. izogibanja anksioznosti, nepripravljenosti soočanja in razreševanja krize, ki bi lahko v posamezniku producirala še večjo anksioznost, s katero se njegov ego ne bi mogel več spopasti. Gre za nakopičeno anksioznost, ki jo posameznik prinese s seboj iz otroštva.

Nadaljevanje tega stanja brez nadaljnjega napredka lahko vodi v osebno dezintegracijo, v shizofrenijo ali samomor in delinkventnost.

Istovetnostna razpršenost predstavlja stanje psihološke fluidnosti, neopredeljenosti v osebni strukturi vrednot (Marcia, 1980; Zupančič, 2004). Zaradi tega je ta položaj najbolj odprt in sprejemljiv vsem vrstam vplivov. Ko »razpršeni« posameznik sreča priložnost, se ji prepusti brez namena. Velik procent povratništva med mladimi prestopniki lahko pojasnimo tudi z razpršenim istovetnostnim položajem. Družba te posameznike tudi prisili, da pridejo v tesni kontakt s kriminalci, kar pomeni dodaten negativni vpliv na njihovo vedenje.

Na videz se zdijo ti posamezniki brezkrbni, v resnici pa so le brezcilni, v svojih dejavnostih ne najdejo nobenega smisla, delujejo lahko precej izumetničeno. Pogosto so nesrečni in osamljeni, ker nimajo pravih prijateljev. Pripravljeni so spreminjati mnenje o sebi, dojemljivi so za vrednotno povratno informacijo (feedback) iz socialnega okolja, slabo delujejo v stresnih pogojih, so visoko anksiozni, do sebe imajo mešana občutja.

d) Odloženi istovetnostni položaj (v krizi) predstavlja obdobje zakasnitve, ki ga posameznik vzame, da bi pretehtal in preizkusil različne življenjske možnosti, ki kar najbolj ustezajo njegovi naravi in družbenim zahtevam (Marcia, 1980; Zupančič, 2004). Ugotavlja namreč, da zaenkrat še nima dovolj izkušenj, da bi se lahko dokončno opredelil. Soočanje s pomembnimi življenjskimi odločitvami in relativno trajne življenjske opredelitve začasno odloži. Nahaja se sredi procesa ambivalentnega boja, v katerem išče samega sebe in tisto, kar mu najbolj ustreza. Veliko preizkuša, veliko vprašanj ima nerazrešenih, hoče pa se opredeliti in bo najverjetneje dosegel zrelo istovetnost.

Okoli 30 % študentov in večina mlajših mladostnikov se nahaja v položaju odložene istovetnosti (Zupančič, 2004). Nahajajo se v obdobju preizkušanja različnih vlog tako, kot če bi se zanje opredelili. Dejansko se niso opredelili in zato večkrat menjajo vrednote, prepričanja in vedenje. Njihove končne opredelitve so pogosto manj radikalne kot tiste, ki jih preizkušajo v tem obdobju. Preizkušanje predstavlja bistven in nujen pogoj za doseganje zrele istovetnosti. V fazi iskanja in preizkušanja se posamezniku svet ne zdi stabilen ali napovedljiv, niti ne preveč zaželen. Vidi ga kot slabega, potrebnega izboljšanja in ima vrsto učinkovitih kritik: kaže na pomanjkljivosti, probleme, omejitve, vendar ni sposoben enako učinkovitega produciranja realističnih alternativ. To zahteva doseženo istovetnost, pripravljenost na kompromise in stalnejšo opredeljenost. Mladostniki, ki se nahajajo na položaju odložene istovetnosti, imajo na splošno naslednje lastnosti: visoka storilnost, težnja po neodvisnosti, velika odprtost, visoko samospoštovanje, pogosto doživljajo konflikte, so razmeroma visoko anksiozni v primerjavi z doseženim in prezgodaj opredeljenim položajem.

V obdobju zgodnjega mladostništva se posamezniki v glavnem nahajajo na razpršenem ali odloženem položaju (Zupančič, 2004). Mnogokrat začasno kažejo prezgodnjo opredeljenost (zlasti konformizem vrstnikom). Doseženi položaj se najpogosteje vzpostavi v pozni adolescenci in v zgodnji odraslosti, čeprav to nikakor ni nujno.

Po Marcii (1980) so najpomembnejši vidiki za oblikovanje dosežene istovetnosti vzpostavitev zaupanja v podporo staršev, razvoj neke oblike marljivosti in pridobitev samoreflektivne perspektive lastne prihodnosti.

1. 2 Telesna samopodoba

1. 2. 1 Opredelitev konstrukta

Telesno samopodobo je potrebno obravnavati kot kompromisni termin, ki ga lahko definiramo na različne načine. Njen specifičen pomen je odvisen od definicije posameznega raziskovalca. Obsega lahko več komponent oziroma tipov telesne samopodobe. Tako se izraz telesna samopodoba pojmovno prekriva tudi s termini, kot so telesno samopojmovanje (ang. physical self-concept), slika telesa (ang. body image), telesna zaznava (ang. body perception), telesna shema (ang. body schema), nezadovoljstvo s telesom (ang. body concern) idr. (Thompson, Penner in Altabe, 1990).

Kljub konceptualni razvejanosti pojma telesne samopodobe se je v sodobni znanstveni literaturi uveljavila definicija, ki jo opisuje kot večdimenzionalno osebno stališče do lastnega telesa, posebej do njegove velikosti, oblike in estetike (Cash in Pruzinsky, 1990; Thompson, Heinberg, Altabe in Tantleff-Dunn, 1999; Thompson idr., 1990).

Price (1990) navaja, da ima normalna telesna samopodoba tri dele: resničnost, predstavitev in ideal. Telesna resničnost se nanaša na strukturo posameznikovega telesa, pri čemer gre za to, ali je oseba visoka, majhna, vitka itd. Telesna predstavitev se nanaša na značilne načine gibanja in delovanja našega telesa v socialnih situacijah (npr. neverbalna komunikacija). Vsakdo ima koncept svojega idealnega telesa, ki je odvisen od spola, starosti in kulture, v kateri živimo. Ustvarjanje osebnega idealnega telesa zajema procese primerjave med posameznikovim realnim telesom, kulturnimi normami in zaznavami referenčne skupine posameznika.

Drugi avtorji (npr. Marsh idr., 1994) telesno samopodobo opredeljujejo kot osnovno (t. j. najglobljo, prvinsko) sestavino posameznikove samopodobe. Menijo, da je ključna za oblikovanje drugih sestavin samopodobe, ki se razvijejo pozneje.

Telesna samopodoba je več kot le zrcalna slika našega telesa oziroma naše zunanje podobe in zato ni nujno, da je v skladu z našo dejansko telesno strukturo (Burns, 1982). Burns, ki sodi med najbolj citirane avtorje tega področja, telesno sestavino samopodobe opredeljuje širše: vključuje fiziološki, psihološki in sociološki vidik. Določajo jo naslednji vsebinski elementi: posameznikova obstoječa subjektivna zaznava lastnega telesa (vključuje zunanji videz in telesne sposobnosti), ponotranjeni psihološki dejavniki (izhajajo iz posameznikovih osebnih izkušenj oziroma iz izkušenj doživljanja lastnega telesa), sociološki dejavniki (odzivi ožjega in

širšega socialnega okolja na posameznika ter njegova osebna razlaga teh odzivov) in želena telesna samopodoba, oblikovana na podlagi stališč o lastnem telesu (izhaja iz posameznikovih izkušenj, zaznav, primerjav in identifikacij svojega telesa s telesom drugih posameznikov).

Za potrebe te študije, ki poteka v teoretskem okviru Marshevega modela telesne samopodobe (Marsh, 1994a), je ob dejstvu, da avtor z vključitvijo (kar) štirih dimenzij gibalnih sposobnosti gibanju oz. gibalnim sposobnostim očitno daje velik pomen, poimenovanje konstrukta telesne samopodobe le s pridevnikom »telesna« enostransko oz. ozko. Prav zato termin telesna samopodoba razširjamo in dopolnjujemo s pridevnikom gibalna, s čimer bolje opišemo prepletenost telesnega in gibalnega v oblikovanju in nastajanju tega psihološkega konstrukta.

1. 2. 2 Podstati telesne samopodobe

1. 2. 2. 1 Zgodovinska podstat

V širšem filozofsko-zgodovinskem kontekstu »proučevanje« telesne samopodobe nikakor ni novodobni pojav. Nasprotno, zametke njenega proučevanja najdemo že v prvih mitskih ali religioznih poizkusih razlag povezanosti duše in telesa. Že zelo zgodaj so si ljudje ustvarili predstave o duhovnih silah, ki oživljajo razna bitja pa tudi naravne pojave, ki niso temeljile na naravnih vzročnih razlagah, temveč na izročilih razodetij in avtoritetah, v katera se ni smelo dvomiti (animizem, šamanizem, totemizem, magija ...).

Kritičen, razumski pogled prvič zasledimo v antiki. V njihovem pojmovanju narave in kozmosa dobi človek dokaj pomembno vlogo, ni obremenjen z izvornim grehom kot v mitologijah bližnjega vzhoda, niti fatalistično podrejen delovanju skrivnostnih sil, kot so verjela ljudstva daljnega vzhoda (Musek, 2003). Platon razvije precej zapleteno predstavo odnosa duše in telesa. Razlikuje dva bistveno različna svetova. Naš običajni, materialni svet bi naj bil odsev, posnetek večnega duhovnega sveta idej. Duša vsakega človeka ima izvor v tem transcendentnem svetu idej, njeno bivanje na tem svetu je le začasno: lahko bi rekli, da je nesnovna duša začasna ujetnica svojega telesa. Med bivanjem v telesu se duša »spominja« svoje prave duhovne eksistence, v katero se bo po smrti vrnila za vse večne čase (*amnesis*) (Musek, 2003).

S svojo značilno topološko anatomsko delitvijo duše na čutni (*epithymetikon* – trebušna votlina), čustveni (*thymoieides* – prsi s središčem v srcu) in razumski del (*logistikon* – s središčem v glavi) predstavlja Platon človekovo osebnost kot mešanico teh treh delov duševnosti, ki so si med seboj pogosto v nasprotju in med katerimi navadno ta ali oni del prevladuje (Juhant, 2001). Fragmente odnosa telesnega in psihičnega v Platonovi razlagi človeka najdemo v njegovem opisu spoznavnega procesa, ki zanj ni nekaj enotnega, ampak poteka v štirih stopnjah: kot domnevanje (*eikasia*), prepričanje (*pistis*), razumevanje

(*dianoia*) in slednjič vedenje (*episteme ali noesis*). Platon v razlagi človekovega spoznavnega procesa telesu daje negativno konotacijo, saj mu telo predstavlja ječo, izvor čutnosti in čustvenosti, kar je ovira k pravemu idejnemu spoznanju.

Aristotel je glede odnosa med dušo in telesom zavzel nekoliko bolj zdravorazumsko stališče (Musek, 2003). Zavrnil je idejo o izvoru duše iz transcendentne duše sveta in sprejel Platonovo trihotomijo, ki pa ni več naivno topološko zasnovana, temveč razvojno in celo filogenetsko utemeljena. Prvo in najnižjo plast duševnosti tvori duša rasti ali vegetativna duša (*threptikon*), ki uravnava hranjenje in razmnoževanje. Fragmentov telesne samopodobe pri Aristotelu ne najdemo v razlagi spoznavnega procesa, ampak kar v drugi plasti duševnosti kot telesno ali živalsko dušo, ki je posrednik (*esthetikon*) zaznavanja, čustvovanja, stremljenja in gibanja (*kineton kata topon*). Tej sledi najvišja duševna plast ali človeška, razumska duša s sedežem razuma in spoznavanja (*logostikon ali noetikon*). Duša je po Aristotelu forma (*entelehiya*) telesa oziroma je oživljajoči princip, zaradi katerega naše telo in osebnost delujeta, funkcionirata (se gibljeta, čutita, mislita ...) (Musek, 2003). Kljub Aristotelovi interpretaciji druge plasti duševnosti, ki telesnost izenačuje z animalističnostjo, ima svojo vrednost z uvedbo hierarhičnosti, značilnosti, ki se ji niti danes mnoge teorije osebnosti ne morejo izogniti, zanimivo pa je tudi dejstvo, da se v razlagah človekove duševnosti poleg telesa prvič pojavi tudi gibanje.

Tudi pri Hipokrat-Galenovem opisu dveh temeljnih konstitucijskih tipov (*habitus apoplecticus* in *habitus phthisicus*) gre za telo, natančneje za njegovo obliko (Musek, 1999). Čeprav Hipokrat ni omenjal nobenih osebnostnih razlik, sta bila njegova konstitucijska tipa osnova za kasnejše konstitucijske klasifikacije osebnosti, od katerih so mnoge predpostavljale zvezo med konstitucijo in osebnostjo.

Srednji vek velike pluralnosti antične razlage človeka in njegove duševnosti, v kateri brez težav najdemo vse fragmente telesne samopodobe, ne nadaljuje.

V zgodnjih časih krščanstva gnosticizem pojmuje mistično spoznanje božje modrosti kot najvišjo stopnjo krščanstva. Gnostiki so oblikovali več pojmovanj, ki so psihološko zanimiva (Musek, 2003). Pomembno je njihovo razlikovanje med dušo, ki se nekako »oklepa« telesnega in je kakor telesno tudi sama minljiva, ter duhom, ki kot božja iskra povezuje človeka z božanskim. Po gnostičnih verovanjih ima človek trojno naravo: telesno, duševno in duhovno. Glede na to, katera prevladuje, gnostiki razlikujejo telesne (ali *hiletike*), duševne (ali *psihike*) in duhovne ljudi (ali *pneumatike*), ki jim je edino dano, da se zavejo svojega pravega božanskega bistva, da dosežejo višjo modrost (*gnosis*) in popolno odrešenje.

Tomaž Akvinski (1225–1274) v svojih izpraševanjih o človeški duši pravi: »Če je človeška duša lik telesa, mora biti na nek način odvisna od telesa. Lik in tvar sta namreč odvisna eden od drugega. Toda tisto, kar je odvisno od nečesa drugega, ni to nekaj. Če je torej duša lik telesa, ni to nekaj.« In še naprej: »Potem mora telo in duša imeti eno bit, kajti iz tvari in lika nastane eno po biti. Toda duša in telo ne moreta imeti ene biti, ker sodita v različna rodova; duša

namreč sodi v rod breztelesne podstat, telo pa v rod telesne podstat.« Duša torej ne more biti lik telesa.

Tudi Albert Veliki (1193–1280) v svojih razpravah govori o duši, ki je kakor pri Aristotelu lik (forma) telesa. Dokaz za to je, da telo ne more biti dejavno, ampak ima svojo dejavnost od duše. Primerja jo z božansko dušo, ki preveva svet, zato je človeška duša temelj visoko organiziranega telesa. Albert sicer poudari enotnost telesnega in duhovnega, vendar še ne zagovarja zakonitosti psihofizične enotnosti človeka, pač pa mu to pomeni filozofsko enotnost (Juhant, 2001).

Čeprav se pojem osebnosti v današnjem pomenu besede prvič pojavi v srednjeveški filozofiji (*persona*, Boetij, 480–525 n. št.), težko govorimo o nadaljnjem razvoju starogrškega pojmovanja človeka, saj gre pri tem za povsem religiozno pojmovanje. Človek je sicer edino bitje, ki je deležen duše in telesa, vendar ne kot nekaj enovitega; med njima je velik prepad. Človek po srednjeveški interpretaciji ni del narave, telesnost mu je dana po božji podobi. Človekov končni namen ne bo izpolnjen v naravi, ampak šele v onstranstvu.

Renesansa, humanizem in reformacija, glavni idejni tokovi novega veka, pomenijo veliko duhovno preobrazbo, ki je vplivala na nastanek nove, svobodnejše in bolj ustvarjalne filozofije, zlasti pa na nastanek znanosti: najprej naravoslovne, nato družbene. Ta sproščena duhovna ustvarjalnost se je spet v znatnejši meri obrnila k naravi in človeku. Človek v novem veku spet postane središče družbene zavesti bolj kot kdaj prej (Musek, 2003); v veliki meri se začne razvijati vera v človeka, njegove sposobnosti, razum in napredek.

Največji vsebinski napredek renesančne »psihologije« najdemo v razmišljanjih renesančnih filozofov Descartesa, Spinoze, Leibniza in Locka, ki se tako kot njihovi sodobniki dotikajo vprašanja odnosa duševnega in telesnega v človeku. Descartesov »Cogito ergo sum.« (»Mislim, torej sem.«), resnični znanilec novodobne miselnosti, je s svojo utemeljitvijo psihofizičnega dualizma načel težavno problematiko odnosa med telesom in dušo, odnosa med fizičnim (materialnim) in psihičnim v svojih Meditacijah (povzeto po prevodu Simoniti, 1988), v dokazovanju o bivanju materialnih stvari pa pravi: »Ravno iz tega, da vem, da bivam, in da zaenkrat opažam, da je v moji naravi ali mojem bistvu samo v tem, da sem misleča stvar. In čeprav morda imam telo, ki je zelo tesno združeno z mano, je vendar – ker ima na eni strani jasno in razločno idejo telesa, kolikor je telo zgolj razsežna, nemisleča stvar – je torej vendar gotovo, da sem v resnici različen od svojega telesa in da brez njega ne morem bivati.« Čeprav se v tem času poleg utemeljitelja Descartesa uveljavi mnogo še danes zelo priznanih filozofov (Hegel, Locke, Kant, Schopenhauer, Nietzsche), pa je odnos fizičnega in psihičnega v svoji razlagi jaza najbolj eksaktno zajel le Descartesov sodobnik James (Kobal Grum, 2003). Posameznikovo osebnost je razumel kot zelo heterogeno, v njej ni videl nič stalnega ali nespremenljivega. Celotni jaz ni enoten, ampak nastopa včasih kot »jaz-subjekt« (ang. *I*, čisti ego), ki spoznava, in včasih kot »jaz-objekt« (ang. *me*, empirični jaz), ki ga spoznavamo. Objektivni jaz lahko delimo naprej na telesni, socialni in duhovni jaz.

V nadaljnjem zgodovinskem pregledu odnosa duše in telesa ali psihičnega in fizičnega v človeku se ustavimo v času, ko se filozofija novega veka postopno umika sodobni psihološki znanosti. Različne teorije osebnosti v pojasnjevanju človekove duševnosti tako ne spregledajo zdaj vse bolj tudi znanstvene vpetosti fizičnega telesa v psihične procesa človekovega mišljenja, doživljanja in vedenja.

Številne teorije razlage človekove duševnosti v drugi polovici preteklega stoletja so želele povezati določene osebnostne lastnosti s specifično telesno zgradbo ljudi. Združene v skupini konstitucijskih teorij osebnosti imajo danes komaj več kot zgodovinsko vrednost, vseeno pa jih omenjamo zaradi njihovega zanimivega videnja odnosa telesnega in psihičnega v človeku. Obče znani in kritično preverjeni teoriji te vrste sta konstitucijska tipologija Ernsta Kretschmerja (1888–1964) in konstitucionalna dimenziologija Williama Sheldona (1940, 1942).

1. 2. 2. 2 Biološka podstat

V ozkem biološkem pojmovanju telesno samopodobo pojmuje kot notranjo sliko lastnega telesa v vlogi motorične kontrole gibanja. Slika telesa, t. j. lastno telo kot objekt zaznavanja, predstavlja zapleten učni vzorec, ki je v veliki meri odvisen od vtisov s kože, mišic in notranjih čutil. Za to zaznavo je značilna tudi prevladujoča vloga vida ter težnja po vizualizaciji čutnega gradiva, ki ga prinašajo ostala čutila. Telesna slika slepe osebe seveda odraža prevlado tipa ter težnjo po tipnem objektiviranju ostalih čutnih izkušenj. Gallaher (1986) meni, da moramo razlikovati med *telesno sliko* in *telesnim obrazcem* (shemo), kjer je prva zavestna slika ali zastopništvo, posedovana, toda abstraktna in dezintegrirana, nekaj samo na sebi, ločeno od okolja, telesni obrazec pa deluje na nezaveden način, je preosebosten, deluje celostno in ni nekaj ločenega od okolja. V literaturi pogosto oba pojma zamenjujejo oziroma uporabljajo bolj ali manj enoznačno.

Da bi razložila določene nevrološke motnje, sta pojem telesne slike prva uvedla Head in Holmes (1911). Menila sta, da gre za pridobljeno živčno organizacijo, ki je v osnovi občutka poznavanja lastnega telesa. Pojav slike telesa sta povezovala z impluzi s kože, mišic in sklepov, t. j. s tistimi dražljaji, ki določajo tudi zavedanje pokončne telesne drže. Ti občutki ne dajejo nobenih zaznav, dokler se ne povežejo s prejšnjimi izkušnjami v okviru celotnega organizma. Horowitz (1983) jo opredeljuje kot hipotetični konstrukt običajno nezavednih slik, ki vključujejo obvestila o telesu ter je v stalnih transakcijskih odnosih s tekočimi zaznavami, spomini, čustvi, potrebami, mislimi in dejanji.

Za Schilderja (1935) je ta slika ali obrazec zavestna slika, ki jo sestavljajo ne le čutni vtisi, pač pa tudi nezavedni libidinozni elementi in socialno oblikovane slike telesa. Marleau-Ponty (po Poliču, 1989) govori o telesnem obrazcu kot o izkustvenem in dinamičnem delovanju živega telesa v njegovem okolju. Gibson (1966) izenačuje sliko telesa s fizično držo glede na možne položaje telesa v objektivnem prostoru. Straus (2001, v Polič, 1989) izenačuje telesni obrazec

s fiziološkim »zemljevidom« telesnih delov v možganih oziroma notranjo sliko ali modelom, ki si ga posameznik ustvari o lastnem telesu. Jalavistova (1989, v Polič, 1989) meni, da tipno-kinestetični občutki le delno pripevajo k procesu oblikovanja telesne slike in da slednja predstavlja primer konstantnosti predmetov. V izogib pojmovni zmedi mnoga si nasprotujoča pojmovanja te slike ali obrazca dejansko zahtevajo razlikovanje teh pojmov.

Gallaher (1986) navaja ugotovitve, da se telo kaže v zavesti le v določenih mejnih situacijah, npr. med utrujenostjo, spolnim vznburjenjem, bolečini ali zadovoljstvu, boleznijo, v stresnih situacijah itd. V takih situacijah se telo pogosto pojavlja kot »predmet«. Kadar telo normalno deluje v svetu, ko je zavest zaposlena z neko nalogo ali mislijo, telo ni njen izrecen predmet. Posameznik se ne zaveda lastnega telesa, dokler ne pride bodisi do voljnega obrazca (kot npr. med zdravniškim pregledom) ali po sili razmer. V vsem primerih se telo pojavlja kot »lastno« telo in ne kot tuj objekt. Kadar se zavestna pozornost usmeri na telo, običajno razlikujemo njegove značilnosti. Telo postane dezintegrirano, zavestno oblikovano v dele, čeprav tako osamljeni telesni deli ali značilnosti delujejo vedno le glede na ostanek telesa, ki morda v zavesti ni prisoten. V zavestni sliki se telesa ne zavedamo kot celote. Celotno »globalno zavedanje« je le zavedanje splošnih lastnosti ali obrisov lastnega telesa in ne vsakega njegovega dela v odnosu do vseh ostalih. To zavedanje predstavlja osnovo za telesno sliko, ki je zapleten zaznavni, spoznavni, čustveni pojav. Telesni obrazec jaza je za razliko od slike oz. nezavednega storitev telesa, v kateri telo pridobiva določene drže in gibe, vključuje pomembne dele okolja v lastni obrazec (npr. smučar svoje smuči ...). Obrazec je telo, kadar dejavno združuje svoje položaje in odzive v okolju, je način izkušnje okolja. Lahko tudi rečemo, da telesni obrazec kot dejanska slika telesa v okolju. Delno določajo telesno sliko, kot npr. navade, določajo zavestne odločitve. Tako npr. priproceptivni dražljaji (torej obrazec) vplivajo na oceno razdalj na telesu (telesna slika). Zaznava in ocena razdalje ter velikosti sta nasploh odvisna od ustreznega delovanja telesnega obrazca. V primeru fantomskega uda lahko rečemo, da habitualni telesni obrazec določa telesno izkušnjo in vedenje o tem, da telesni obrazec v svojem delovanju ni dohitel zavestne telesne slike. Z druge strani velja tudi nasprotno, da telesna slika lahko včasih določa telesni obrazec, npr. pri atletu, ki avtomatizira svoje gibe. Osredotočanje pozornosti na posebne dele telesa lahko moti fiziološko delovanje.

Vloga kožnih občutkov je pri nastanku slike povsem očitna. Raziskave nastanka telesne slike so jasno pokazale, da z njo povezani občutki ustrezajo predvsem dražljajem, ki prihajajo z zunanjih površin telesa, da se le redko nanašajo na globlje osrednje dele organizma (Gallaher, 1986).

Ena najpomembnejših značilnosti telesne slike je pojavna velikost telesa, opredeljena kot doživeta ali ocenjena velikost telesnih delov. Motnje v telesni sliki se navadno odražajo v motnjah pojavne velikosti telesa. Slednje nastopijo pod vplivom LSD, hipnoze, čutne deprivacije, pri poškodbah možganov, pri shizofreniji ali duševni zaostalosti. Izkrivljanja pojavne telesne velikosti so povezana tudi z nezadovoljstvom z ocenjevanim telesnim delom z razliko med ocenjeno idealno in dejansko velikostjo dejanskega dela, z njegovo

pomembnostjo, s tesnobo, depresijo in regresivnostjo (Kreiteler in Kreitler, 1987b). Mlajši ljudje naj bi podcenjevali svojo višino, medtem ko naj bi jo starejši precenjevali. Rezultati različnih raziskav v celoti niso povsem soglasni ne glede podcenjevanja ali precenjevanja, ne glede na točnost ocen posameznih telesnih delov glede povezanosti teh ocen s pojmom o sebi ipd. Kreiteler in Kreitler (1987b) menita, da pomembno oviro napredku na tem področju predstavlja teoretična in metodološka neustreznost uporabljenih metod. Tudi za njiju je telesna slika predvsem nezaveden obrazec, katerega deli so lahko tudi predzavedni. Vse to, menita, podpira sugestijo avtorja de Ajuriaguerra o treh ravneh telesnega zavedanja:

- čutno-gibalno pojmovanje telesa v akciji, zasedajočega praktični ali akcijski prostor;
- predoperacijsko, zaznavanju podrejeno pojmovanje telesa, ki zaseda prostor, ki je že delno zastopan, čeprav še vedno osrediščen na lastno telo;
- operacionalno pojmovanje telesa, bivajočega v objektivnem zastopanem prostoru.

Prva in druga raven predstavljata predvsem izkustveno telesno sliko, medtem ko naj bi tretja ustrezala zamišljeni, delno stereotipno oblikovani telesni sliki.

Razumevanje pojava fantomskih udov je v veliki meri pojasnilo tudi razumevanje telesne slike (Subedi in Grossberg, 2011). Izraz se nanaša na žive čutne vtise izgubljenega uda pri amputirancih, ki vztrajajo še leta po odstranitvi in dajejo iluzijo, da je ud cel ter v prvotni obliki in položaju. Pri tem je pomembna vloga perifernih dražljajev ter osrednjih dejavnikov. Tako lahko npr. fantomski ud preoblikujemo s hipnozo. Njegov ustroj povsem točno ne ustreza anatomiji amputiranega dela telesa. Nekatere podrobnosti v zaznavnem vzorcu prevzemajo dominantno vlogo, npr. površine dlani, notranja stran palca in prstov, palec, kazalec in meziniec, podlaket je difuzna, nadlaket pa se skoraj ne čuti. Razlogi za zaznavanje fantomskih udov naj bi bila konstantnost naše telesne slike. S tem se sklada tudi dejstvo, da fantomskih udov ni pri otroških amputirancih.

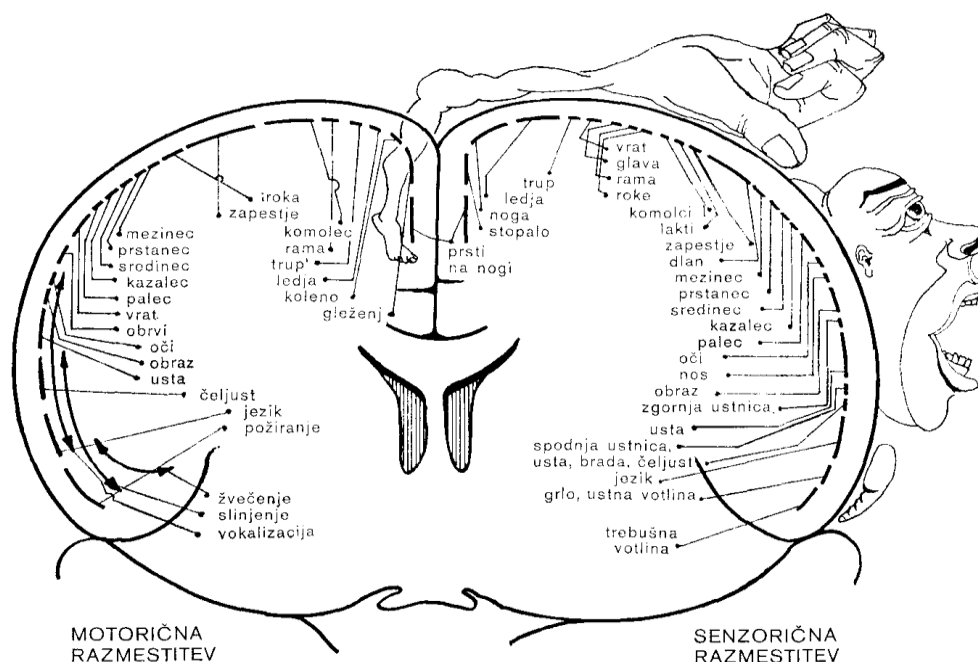
Od umskega mišljenja se zaznava razlikuje v tem, da je še vedno neposredno odvisna od občutkov, ker jo neposredno sproži dejavnost, ki je zajeta v občutkih (Polič, 1989). Zaznava je učinek vrste dogajanj in izkušenj, predstav spominov in spoznanja, ki jih izzove sedanji čutni impulz po centralnih procesih, kjer so bile te izkušnje ohranjene. Imamo torej zaznavo, ki hkratne (simultane) vtise predstavi v časovno zaporedje (sukcesivne) in enotni čutni vtis predela v vrsto s časovnimi presledki. Vsem zaznavam, ne glede na posebnosti, ki jih posredujejo posamezni receptorji, je skupna selektivnost, zaznavanje pa je tudi predmetno; vedno so vtisi tako ali drugače oblikovani v like, ki jih dojemamo kot predmete ali reči.

Poznamo dva principa organiziranja zaznavanja, od spodaj navzgor in od zgoraj navzdol (Musek in Pečjak, 2001). Prvi princip temelji na tem, da vključujemo informacije iz več različnih virov in na tej osnovi gradimo prepoznavni zaznavni vzorec. Pri drugem gre za naša pričakovanja, ki vplivajo na interpretacijo posameznih virov informacij.

Telesne zaznave posredujejo somatska čutila (Polič, 1989). Eksteroreceptorji pošiljajo vzdraženje s površine (čutila za tip, bolečino, vibracije, tlak, toploto, hlad), proprioreceptorji (mišično vreteno, Golgijev kitni organ, Ruffinijevi končiči, Pacinijeva telesca), visceralna čutila

(čutila notranjih organov) in globoka čutila (»globoki« tlak, bolečina, vibracije) pa iz notranjosti telesa. Senzorična in motorična lokalizacija oziroma gibalna in predstavna sta urejeni tako, da je zgornji del zavoja (nekako na temenu) sedež za predstavo in gibanje nog, nekoliko nižje ob njem je »sedež« za roke, spodnja četrt je za usta, lice, jezik, čeljusti, grlo itd. Motorično-akustični ali govorni center je središče za gibalne predstave govornjenih besed in se nahaja na zadnjem (tretjem) levem spodnjem čelnem zavoju.

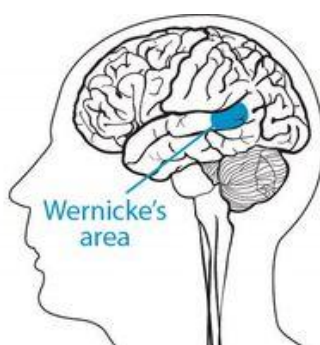
Predstavljanje je v možganih vsaj po večini nasprotnosmerno (Vodovnik, 1991): leva stran telesa ima svoja projekcijska polja v desni polobli in obratno. Pri tem je zanimivo tudi to, da so višji čuti organizirani tako, da je vsaka periferna čutilna točka povezana s čisto določeno kortikalno točko kot »svojo primarno skorjo«. Pri tem je tudi prostorna stran čutnih dražljajev na možganski skorji takorekoč obnovljena, vendar tako, da so noge »zgoraj«, glava pa »spodaj«. Predstava v možganih je torej postavljena na glavo. Somatotopično predstavitev telesa lahko dobimo po dveh poteh. Po prvi metodi stimuliramo posamezne dele kože in merimo dobljene evocirane potenciale v možganih. Pri drugi metodi neposredno stimuliramo korteks budnega bolnika, ki poroča, s katerega dela telesa čuti dražljaje, če je npr. stimulirano področje roke v somatično-senzornem delu možganske skorje, bo bolnik čutil dražljaje dotika na roki. Z napredno stimulacijo možganske skorje je torej mogoče izzvati zavestne zaznave s periferije telesa, ne da bi bilo treba vzburiť aferentne poti.



Slika 1. Motorična in senzorična reprezentacija telesa "homunculus" (prirejeno po Penfield and Rasmussen, 1950.)

Na Sliki 1 je prikazana senzorična in motorična lokalizacija posameznih delov telesa v možganski skorji. Obraz, posebej predel okrog ust ter roke so dobro zastopani, področja na trupu pa manj.

Preslikava delov telesa na možgansko skorjo po sorazmerjih ne ustreza dejanskim dimenzijam telesa. »Velikost« oz. intenzivnost živčne inervacije, s katero so posamezni deli telesa v možganski skorji predstavljeni, je različna: najmočnejše je zastopana glava, pri njej pa še prav posebej obraz, ustnice z zobmi, dalje obe roki ter stopala na nogi, razmeroma majhna površina pa je namenjena nogam, prsnemu košu in hrbtu (slika 1). Mentalno predstavo telesa ob aferetnih signalih s kože, mišic in kit tvorijo tudi signali vidnega in slušnega sistema, čeprav se njihova somatotopična lokacijska predstavitev odvija v drugih delih možganske skorje (Vodovnik, 1991). Očesna retina je projicirana na okcipitalni del, receptorji notranjega ušesa pa na temporalni režen. Najbrž šele integracija in dopolnjevanje somato-senzornih, vidnih in slušnih zaznavnih predstavitev v Wernickovem področju možganov (slika 2) oblikujeta celovito notranjo (statično in dinamično) sliko našega telesa.



Slika 2. Področje integracije čutnih zaznav v možganih, povezanih z nastankom telesne slike (2016). Pridobljeno 11. 01. 2016 s spletne strani <https://www.pinterest.com/group6harwin/wernickes-area/>

Na Sliki 2 je prikazano področje (Wernickovo področje), kjer poteka senzorna integracija v celovito notranjo (statično in dinamično) sliko našega telesa.

Senzorna polja se bolj ali manj topografsko preslikajo na površino možganske skorje (McClelland in Rumelhart, 1986). To pomeni, da so določena področja telesa, ki jih vplivi okolja vzdražijo, zastopana v določenih področjih možganske skorje. Na osnovi takšnih topografskih preslikav vzbujanja (od vbojne točke v ustrezne živčne centre, ki nadzorujejo organe) naj bi delovala tudi akupunktura. Topografske preslikave veljajo za prste, ustnice in druge dele telesa, tako pa je tudi pri poljih sprejemnih nevronov (receptorjev) v ušesu in očesu. Pri slednjem se ob preslikavi najprej ohranijo topološki odnosi med deli zaznavnega vzorca. To pomeni, da ob gledanju obraza nevronska polje oziroma konfiguracija ponaredi sliko vsaj v bistvenih potezah in obrisih. Zunanji vzorec obraza se preslika v notranji virtualni vzorec. V nadaljnjih plasteh možganske skorje nevronske konfiguracije izgubljajo topološko korektnost, saj se asociativno sklapljajo z drugimi vzorci in prehajajo v vse bolj abstraktne vzorce višjega reda. Vzorci se mnogokrat topografsko organizirano preslikavajo tudi med področji možganske skorje. Tedaj se nevroni, ki so si sosednji v eni podmreži, iz te podmreže projicirajo v drugo, in sicer prav tako v nevrone, ki so si sosednji.

Mehanizem nastanka »slikovne predstave telesa« na podlagi čutne zaznave telesa je zapleten in postopen in še ne povsem znan (Peruš, 2000). Po razlagi nevrokognitivne znanosti se posamezni nevroni povezujejo v nevronske mreže, ki ves čas prejemajo dražljaje iz okolja. Svetloba pada v oko in vzburi nevrone na mrežnici, zvok oz. nihajoč zrak vzburi nevrone v ušesu. Mreža se na te motnje iz okolja odziva, saj se mora znova uravnovesiti. Nevroni, ki jih je okolje pravkar prisililo v spremenjeno stanje, se morajo znova usklajevati z drugimi, notranjimi nevroni, s tem pa nanje prenesejo svoj vpliv s svojimi signali.

Sprejemni nevroni (receptorni nevroni) so vzdraženi v takšnem vzorcu, kot je dejanski zunanji vzorec sam. Če gledamo sliko črke E, se bodo tudi receptorni nevroni na očesni mrežnici vzdražili tako, da bo vzorec njihovih vzdraženosti predstavljal črko E (Peruš, 2000). Torej se zunanja slika ali zunanji objektivni vzorec preslika v notranjo sliko ali notranji vzorec. Če se npr. E preslika v E, rečemo, da je takšna preslikava topološko korektna. V čutilih je to običajno, pri preslikavah med podmrežami nevronov v notranjosti pa se začetni vzorci lahko preslikajo v nove, bolj abstraktne (navidezne oziroma virtualne) vzorce. Prostorski izomorfizmi (»ena-proti-ena« prostorske preslikave) so prva stopnja oziroma približek možganskega kodiranja, kasneje se ta topološka korektnost zabriše. Kljub temu vselej velja, da se bo določeni zunanji vzorec preslikal v točno določeni notranji vzorec. To velja tudi v notranjosti možganov: specifična začetna notranja slika se bo preslikala v specifično končno (navidezno – virtualno) notranjo sliko v nekem drugem predelu možganov.

Nevroni v mreži torej posnemajo zunanje slike tako, da tvorijo ustrezne specifične konfiguracije, ki ponazarjajo notranje vzorce. Notranji nevronski vzorci s tem odražajo dejanske zunanje vzorce (Peruš, 2000). Vedno, ko se bo v okolju pojavil določen vzorec (npr. žival, avtomobil, črka, telo, melodija, vonj ...), se bo v nevronski mreži oblikoval določen virtualni vzorec, ki bo ponazarjal tisto žival, naše telo, itd. Možgani nadalje analizirajo, razporejajo (klasificirajo) te vzorce in ugotavljajo odnose med njimi. Lahko oblikujejo drug vzorec na osnovi prvega (»dobijo« asociacijo iz enega na drugi vzorec), potem pa sintetizirajo vzorce v posplošene vzorce.

Naši možgani torej vzpostavijo nekakšne asociativne zveze med notranjimi vzorci preko zvez med posameznimi nevroni, ki sestavljajo vzorce, te zveze pa potem razumemo kot realne zveze med zunanjimi objekti (Peruš, 2000).

1. 2. 2. 3 Razvojna podstat

Prvi koraki k samozavedanju se razvijajo iz zavedanja in občutenja svojega lastnega telesa – »telesni jaz« (Allport, 1991). Otrok počasi spoznava dele svojega telesa, ugotovi, da lahko z rokami naredi marsikaj in počasi pridobiva izkustva. Zavedanje in občutenje telesa se ne razvija zgolj iz povratnih reakcij organizma, temveč tudi iz frustracij, ki nastajajo, ko otrok ugotovi, da ima njegovo telo omejitve, da npr. ne more jesti, kot bi želel, da ne zmore uporabljati določenih predmetov, ker so njegove motorične sposobnosti še premalo razvite. Zavedanje telesnega jaza je vse življenje osnovni dokaz našega obstoja (Brečko, 1998). Naše

telesne reakcije, spremembe organizma, za katere so lahko vzrok biološki proces staranja, bolezen, nesreča ali poškodba, nas ves čas opozarjajo na naše samozavedanje. Kadar smo zdravi, se telesnega *jaza* bolj malo zavedamo, v staranju, bolezni, fizični bolečini pa je zavedanje obratno. Telo in spremembe, ki se dogajajo v njem, prav tako močno vplivajo na sliko, ki jo ima posameznik o sebi. Zelo nazoren primer so gotovo hujše poškodbe okončin ali operacija dojk, ki lahko posamezniku pustijo zelo hude posledice. Posamezniku lahko popolnoma spremenijo sliko o sebi, jo obrnejo v negativno smer, misleč, da ni več popoln. Drug primer so uspešni poskusi zmanjšanja čezmerne telesne teže. Posameznik, ki mu je to uspelo, bo veliko bolj zadovoljen sam s seboj, kar se bo kazalo tudi v njegovi sliki o sebi; postal bo bolj samozavesten in uspešnejši tudi na drugih področjih delovanja.

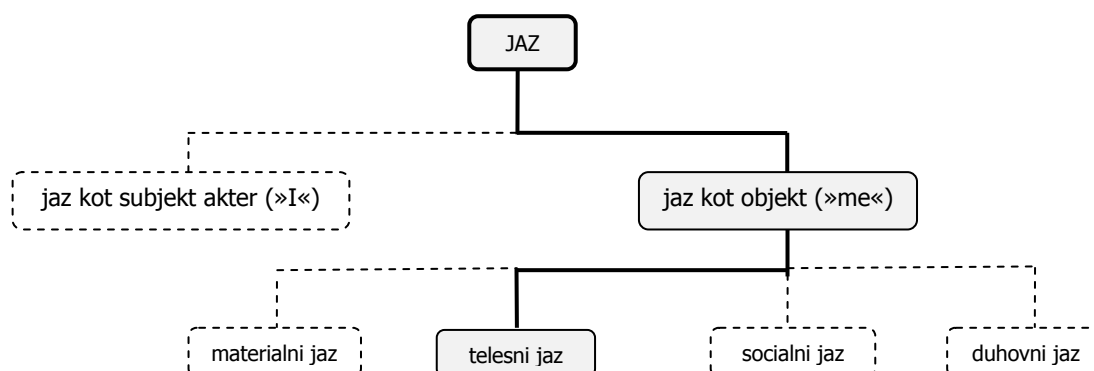
Ideja, da so drugi ljudje tisto »zrcalo«, ki mu dolgujemo svojo samopodobo, »svoj jaz«, zveni paradoksalno, a bi pomen socialnega zrcaljenja le težko zanikali (Lamovec, 1994). Vseeno pa bi naredili napako, če bi mislili, da se jaz in samopodoba oblikujeta samo na podlagi socialnega zrcaljenja. Predvsem nam mora biti jasno, da samopodoba, tudi če jo pridobivamo na podlagi sporočil drugih, nikoli ne more biti zgolj pasiven izraz, zgolj pasivno zrcaljenje tujih predstav in mnenj. To lahko zlahka dokažemo. Naše videnje tujih predstav je predvsem nujno in samo naše. Mnenja drugih dojemamo in zaznavamo tako, kot to določajo merila in značilnosti našega lastnega zaznavanja. Gre torej za zrcaljenje, kjer nam drugi s svojimi mnenji kažejo podobo nas samih, in je to podoba, ki jo vidimo mi. Dobesedno gre za to, da mi vidimo podobo o nas, ki jo imajo drugi, da mi vidimo to, kar o nas vidijo drugi. In ker to podobo zaznavamo mi, ni nikoli povsem takšna, kot je pri njenih nosilcih; vedno je že spremenjena in prilagojena.

Ali poleg zrcalnih sporočil morda še kaj prispeva k nastanku in razvoju samopodobe? Da, nekaj zelo bistvenega (Musek, 1992). Vprašajmo se, ali so res vsa sporočila, ki jih imamo o sebi, prišla od drugih oseb direktno oziroma indirektno. Ne, očitno imamo o sebi mnogo informacij, ki so povsem naše, privatne, ki so drugim povsem nedostopne: vse intimne želje, misli, čustva, o katerih drugi ne vedo, vsa zasebna, samo nam lastna izkustva. Za vsem tem se skriva še nekaj globljega in bolj prvinskega. To je doživljanje nas samih kot našega telesa in duševnosti. Od začetkov spremljajo naše početje povratne informacije, ki jih označujemo z izrazom propriocepcija. Če premaknem svojo roko, vidim njeno gibanje z očmi, torej z vidnim zaznavanjem, hkrati pa zaznavam niz mišičnih (kinestetičnih) in drugih občutkov, ki mi sporočajo o premikanju. Ko roko premika nekdo drug, tedaj to premikanje zaznavam le z vidnim zaznavanjem, o njem nimam nobenih drugih povratnih informacij; le tisti drugi posameznik lahko poleg vidnih dobiva tudi kinestetične in druge proprioceptivne informacije: povedo mu, da je on sam subjekt, jaz, akter gibanja. Trdno sem prepričan, da so proprioceptivne informacije globok, morda najgloblji psihološki temelj jaza in samopodobe. Te informacije nam posredujejo podobo o sebi, ki je v načelu ne morejo posredovati drugi (Musek, 1993b). Nasprotno, vse kaže, da se zrcalne, socialne informacije o nas nekako nacepijo na temeljno proprioceptivno samopodobo, vendar proprioceptivni jaz ne velja samo naši telesni samopodobi. Tudi vse naše želje, motive, čustva in misli spremljajo povratne informacije, ki pomenijo nekakšno psihično propriocepcijo. O drugih ljudeh si

lahko le mislim, da čustvujejo, hočejo, mislijo, zaznavajo, za svoje notranje doživljanje pa imam nezmotljivo »propriocepcijo«, da se to res dogaja (Musek, 1992).

1. 2. 3 Telesna samopodoba v modelih samopodobe in osebnostnih teorijah

Zgodovinski sinonim telesne samopodobe »telesni jaz«, prvič zasledimo ob koncu 18. stoletja v delu Williama Jamesa, *Principles of psychology* (1890), v enem od njegovih poglavij, ki je posvečeno jazu. V delitvi jaza na jaz kot subjekt, torej jaz, ki deluje kot akter, nosilec delovanja, in na jaz kot objekt, torej podobo, ki si jo posameznik ustvarja o sebi, in nadaljnji hierarhični delitvi objekta »me«, James uvrsti telesni jaz na dno hierarhične strukture. Meni, da predstavljajo posameznikovo doživljanje, predstave in pojmovanja o lastnem telesu le manjši delež k njegovi samopodobi (Marsh, Byrne in Shavelson, 1992), česar pa novejša raziskava na tem področju ne potrjujejo. Burnsa (1979) je na podlagi večjega števila raziskav na predšolskih otrocih zanimalo, ali je telesna samopodoba res tako nepomembna, kot trdi James. Ugotovil je, da je v tem obdobju telesna predstava najpomembnejši temelj samospoštovanja.



Slika 3. Telesni jaz v Jamesovem modelu samopodobe (James, 1890).

Slika 3 prikazuje strukturo jaza ameriškega psihologa Williama Jamesa (*Principles of Psychology*, 1890) iz konca 18. stoletja. Avtor je telesni jaz umestil na dno hierarhične strukture kot eno od sestavin delitve jaza na »objekt (ang. »me«).

Zelo pomembno je, če je otrokova telesna zgradba v skladu z normami, ki jih kultura pripisuje določenemu spolu. Otrokova telesna predstava ni neposreden rezultat zgradbe telesa, temveč je posledica povratnih informacij, ki jih sprejema iz okolice. O pomenu ocen s strani drugih so vsi avtorji enotnega mnenja: otrok zaznava in vrednoti sebe tako kot čuti, da ga vrednotijo drugi, predvsem starši (Burns, 1979).

Kljub temu so Jamesova odkritja narave, strukture in hierarhične organizacije samopodobe (jaza) ter sistematične razlage emocionalnega vidika samopodobe sprožile plaz nadaljnjih raziskav tega fenomena.

1. 2. 3. 1 Razvojni model samopodobe

Sarbin (1952) se je posvetil vprašanju, kako si posameznik v svojem duševnem razvoju uredi informacije o sebi. Po njegovem mnenju poteka proces samozavedanja tako, da lahko ločimo več posameznih vidikov ter kvalitativnih stopenj organiziranja informacij o sebi. Te stopnje pa ne pomenijo razvoja podobe oziroma pojma o sebi, ampak so izredno pomembne za razvoj celotne osebnosti. Na podlagi informacij o lastnem delovanju ter o delovanju drugih si posameznik dejansko oblikuje svojo osebnostno aktivnost. Podoba samega sebe je del osebnostnega delovanja, ki izvira iz organizacije izkustva. Pomembno vlogo pri razvoju jaza imajo po vrsti procesi: propriocepcija, socialno opažanje in zrcaljenje, primerjanje, vloge, identifikacija identiteta.

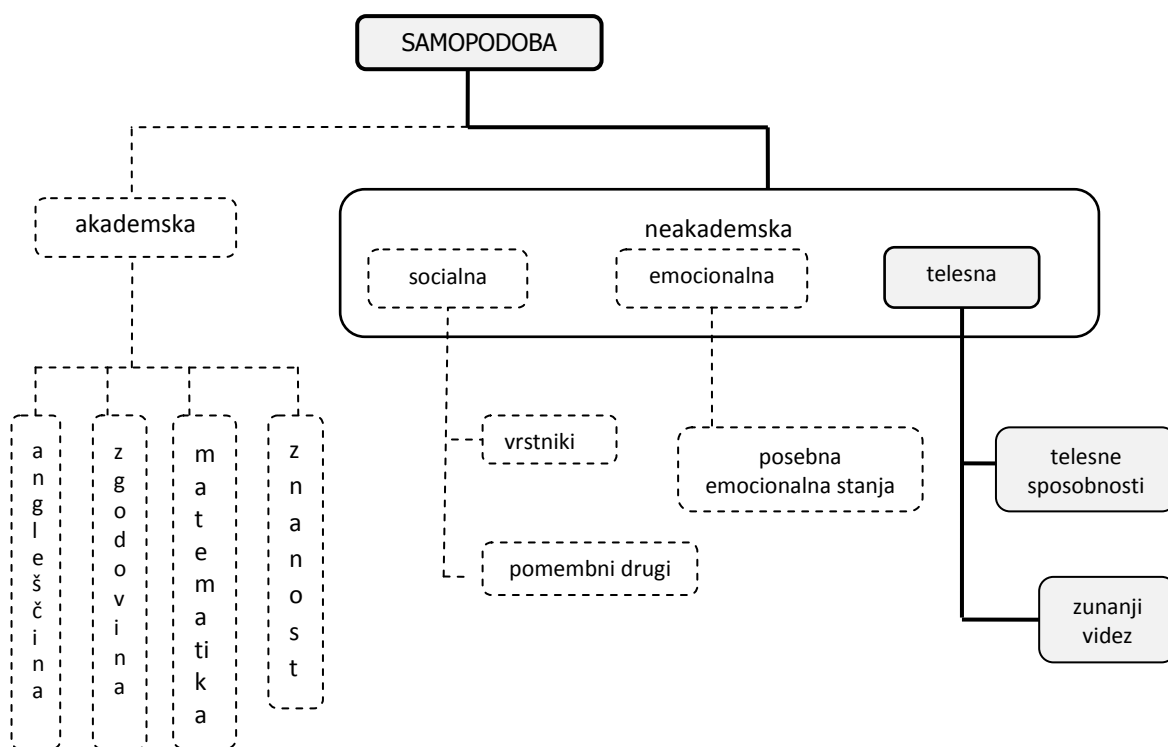
Prav zato lahko o stopnjah te organizacije upravičeno govorimo ne le kot o stopnjah samozavedanja, marveč kot o stopnjah osebnostnega razvoja. Čim »višje«, t. j. kompleksnejše, so organizirane te stopnje, tem večjo vlogo v posameznikovem vedenju ima njegova samodejavnost, aktivno usmerjanje lastnega delovanja. Sarbinov model zajema šest stopenj: telesno samopodobo ali telesni jaz oz. somatski jaz, kot ga imenuje avtor, v razvojnem modelu samopodobe najdemo v njegovi zgodnji stopnji samozavedanja, ki je odraz najprvobitnejših povezav samoizkustva. Takoj po rojstvu preneha stabilno ravnovesje intrauterinega okolja. Ob dražljajih, ki prihajajo iz novega okolja, otrok doživlja napetost, ki se močno razlikuje od doživljanja in sprostitve ter pomiritve ob materini negi. Poseben vidik telesnega jaza je receptorno afektni jaz. Razvije se z učenjem razlikovanja med manipulacijami z lastnim telesom ter manipuliranjem z drugimi predmeti. Manipuliranje s predmeti zunaj sebe posreduje otroku le senzorne povratne informacije, medtem ko nastane pri manipulacijah z lastnim telesom značilna dvojna povratna informacija, to je senzorna proprioceptivna. Ko na primer otrok premika roko, ne vidi le gibanja, marveč ga zaznava tudi s kinestetičnimi in proprioceptivnimi občutki motoričnega napora, mišične napetosti, spreminjanja lege roke v prostoru itd. Uči se spoznavati svoje telo kot celoto, ki je ločena od okolja.

Pomemben del telesnega jaza pomenijo tudi opažanja, pojmovanja in stališča, ki jih ima posameznik o samem sebi. Takšna podoba ali ustreznejše pojem samega sebe se oblikuje postopoma.

Obe stopnji telesnega jaza sta podlaga za zavest o lastnem telesu (telesna shema, telesna zavest) za vse življenje. Za to stopnjo so pomembni že prvi meseci po rojstvu, zlasti pa prvih šest mesecev življenja.

1. 2. 3. 2 Model samopodobe v mladostništvu

Model samopodobe v mladostništvu (Shavelson, Hubner in Stanton, 1976) je nastal v 70. letih preteklega stoletja. Model predpostavlja strukturo samopodobe, podobno strukturi hierarhičnega modela intelektualnih sposobnosti, pri katerem je neka splošna sposobnost (npr. Spearmanov g faktor) (Spearman, 1904) na vrhu. Avtorji samopodobo definirajo kot posameznikovo percepcijo sebe, ki se oblikuje z izkušnjami in interpretacijo posameznikovega socialnega okolja. Še posebej so te interpretacije pod vplivom ocen pomembnih drugih.



Slika 4. Mesto telesne samopodobe v Shavelsonovem, Hubnerjevem in Stantonovem (1976) modelu samopodobe v mladostništvu.

Na sliki 4 vidimo strukturne sestavine modela samopodobe v mladostništvu avtorjev Shavelsona, Stantonov in Hubnerja (1976). Telesna samopodoba v tem modelu je del neakademske samopodobe, ki se na najnižjem nivoju delitvene hierarhije deli še na dve sestavini, zunanji videz in telesne sposobnosti.

Osnovna značilnost modela je hierarhičnost in večdimenzionalnost. Model samopodobe v mladostništvu postavlja telesno samopodobo skupaj z emocionalno in socialno v tretji (od zgoraj navzdol) nivo hierarhične ureditve, kjer predstavlja neakademski del samopodobe. Vsebuje dve neodvisni sestavini, telesne sposobnosti in zunanji videz. V model je umeščena tako, da ustreza naslednjim skupnim značilnostim:

1. Samopodoba je organizirana oziroma strukturirana na način, ki omogoča kategorizacijo velike količine informacij o sebi.
2. Samopodoba je večdimenzionalna. Področja so lahko značilna samo za posameznika, lahko pa jih posameznik prevzame od določene referenčne skupine.

3. Samopodoba je hierarhična, kar pomeni, da se na dnu hierarhije nahajajo zaznave lastnega vedenja, hierarhično višje so prepričanja o sebi na posameznih področjih. Na vrhu hierarhije so prepričanja o sebi na splošno.
4. Hierarhična splošna samopodoba, ki je na vrhu modela, je najbolj stabilna. Nižje, ko gremo v hierarhiji, bolj postaja odvisna od situacije in zato vedno manj stabilna.
5. Za samopodobo v otroštvu je značilno, da vsebuje le malo različnih področij, kasneje v mladostništvu in odrasli dobi pa več.
6. Samopodoba ima deskriptivni in vrednostni vidik, tako da lahko posameznik opiše sebe (npr. Sem srečen.) ali pa se na podlagi samopodobe oceni (npr. Sem dober v športu.).
7. Samopodobo lahko diferenciramo od drugih konstruktov, kot je npr. šolski uspeh.

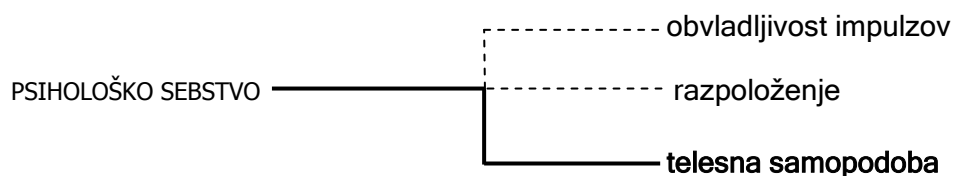
Model samopodobe, ki so ga predlagali Shavelson idr. (1976), je bil zelo verjeten, vendar ni bil empirično potrjen. Avtorji so na podlagi petih najpogostejše uporabljenih vprašalnikov dobili le skromno podporo za delitev samopodobe na socialno, emocionalno, telesno in akademsko področje. Nekateri raziskovalci so trdili, da so posamezni vidiki samopodobe tako obremenjeni s splošnim faktorjem, da jih ni mogoče adekvatno razlikovati (Marsh idr., 1992). Marx in Winne (1987) sta klasificirala lestvice iz treh najpogostejše uporabljenih vprašalnikov v akademsko, socialno in telesno samopodobo ter uporabila MTMM (ang. multitrait-multimethod analysis) analizo za primerjavo odgovorov različnih instrumentov. Ugotovila sta, da odgovori na različne lestvice niso dovolj diferencirani in sklenila, da je bolj verjetno, da je samopodoba prej enoten koncept kot razdeljen na posamezna področja. Vsi ti vprašalniki samopodobe so vključevali mešanico različnih postavk, ki so se nanašale na posameznika (Marsh idr., 1992). Faktorska analiza je sicer kazala na več faktorjev, ki so bili ponavadi težko razložljivi, nekonstantni preko različnih vzorcev.

Več raziskav (Marsh, 1986, 1987, 1994a; Marsh, Relich in Smith, 1983; Marsh in O' Neill, 1984; Marsh idr., 1992; Byrne in Shavelson, 1996) je potrdilo hipotezo o multidimenzionalni samopodobi. Kljub močni empirični podpori za multidimenzionalni pogled na samopodobo (Cross in Markus, 1994; Marsh, 1990a) pa nekatera kritična teoretična vprašanja o hierarhični strukturi ostajajo nerešena. Posebej problematični sta predpostavki o večji stabilnosti samopodobe višje kot gremo v njeni hierarhični organizaciji in v smeri kavzalnosti od spodaj navzgor. Splošna samopodoba naj bi temeljila na takšni raznolikosti specifičnih področij samopodobe, da kakršnakoli sprememba v splošni samopodobi zahteva ogromne spremembe v podrejenih komponentah.

Brown (1993, v Marsh in Yeung, 1998) ravno nasprotno zagovarja model kavzalnosti od zgoraj navzdol z argumentom, da visoka splošna samopodoba vodi do pozitivne samopodobe na različnih področjih. Specifična prepričanja o sebi so v primerjavi s splošnimi komponentami samopodobe zelo prilagodljiva in spremenljiva. Tako meni, da je nemogoče, da bi tako stabilna narava teh specifičnih prepričanj bila osnova za oblikovanje splošne samopodobe. Če primerjamo obe teoriji, vidimo, da obe zagovarjata večjo stabilnost splošne samopodobe glede na specifična področja, vendar izvajata nasprotne teoretične zaključke.

1. 2. 3. 3 Offerjev model samopodobe v mladostništvu

Offerjeva samopodoba se bolj ali manj sklada z opredelitvami drugih avtorjev (Marsh 1990e; Hattie in Marsh, 1996). Samopodobo pojmujejo kot bolj ali manj organizirano strukturo lastnosti, potez, stališč, prepričanj in drugih psihičnih vsebin, ki jih posameznik pripisuje samemu sebi. Na osnovi številnih raziskav so avtorji (Offer, Ostrov in Howard, 1984; Offer, Ostrov, Howard in Atkinson, 1988; Pačnik, 1992; Offer, 1969) oblikovali model samopodobe, ki predpostavlja, da je samopodoba sestavljena iz petih vsebinskih področij oziroma sebstev. Telesno samopodobo najdemo v psihološkem sebstvu, ki obsega še dve drugi skupini organiziranih psihičnih struktur: obvladovanje impulzov (sposobnost prenašanja kritike, obvladovanje stresne situacije itd.) in razpoloženje (občutki sproščenosti, zadovoljstva s samim seboj, sreče itd.). Offerju telesna samopodoba bolj natančno pomeni zadovoljstvo s sedanjo in prihodnjo samopodobo, občutke telesnega zdravja itd.



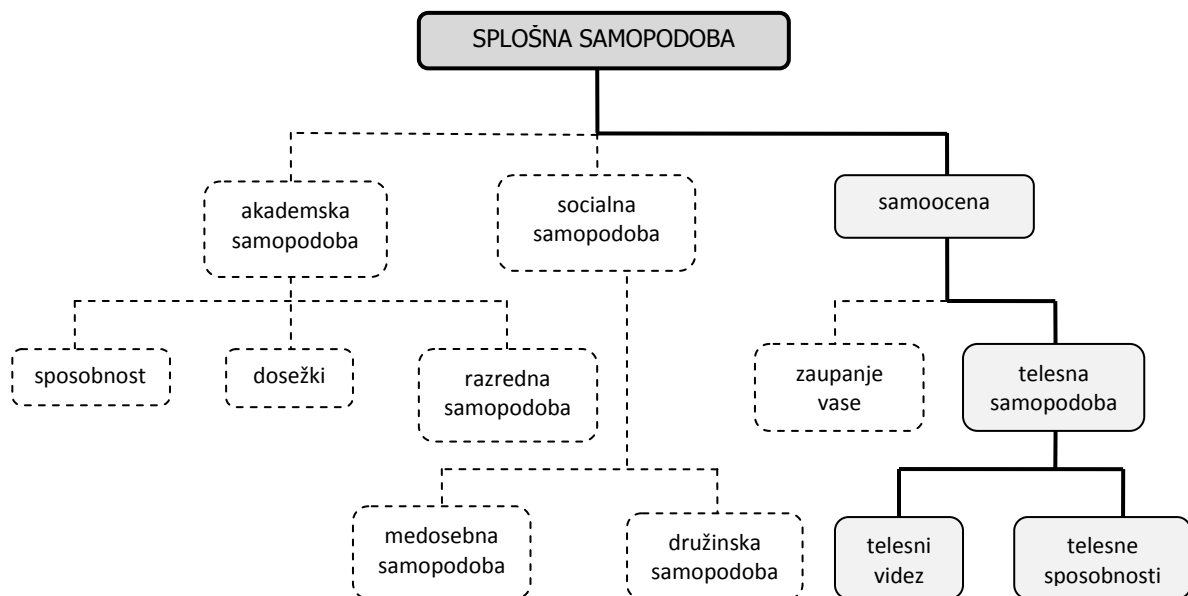
Slika 5. Offerjev model samopodobe v mladostništvu (prirejeno po Offer, 1969).

Slika 5 prikazuje eno od petih vsebinskih področij oz. sebstev Offerjevega modela samopodobe v mladostništvu, kjer telesna samopodoba predstavlja eno od sestavin psihološkega sebstva.

Drugo področje, socialno sebstvo, se nanaša na socialne odnose (pripravljenost na učenje od drugih, občutki zadovoljstva v družbi z drugimi itd.), moralne vrednote ter študijske in poklicne cilje. Tretje področje, seksualno sebstvo, obsega vedenje in odnos do spolnosti, četrto, družinsko sebstvo, mladostnikove odnose v družini, peto, prilagoditveno sebstvo, pa zajema obvladovanje zunanjega sveta (sposobnost samostojnega odločanja, sposobnost udejanjanja odločitve, sposobnost koncentracije itd.), psihopatologijo in prilagajanje (učna uspešnost, tekmovalnost, usmerjenost v prihodnost itd.).

1. 2. 3. 4 Songov in Hattiev model samopodobe v mladostništvu

Song in Hattie (1984) sta v Shavelsonov model samopodobe v mladostništvu (Shavelson idr., 1976) vnesla dve spremembi. Akademsko samopodobo sta razdelila na samopodobo sposobnosti dosežkov in samopodobo v razredu. Druga sprememba se nanaša na spremenjen izvor telesne samopodobe, ki v Songovem in Hattievem modelu ni več sestavina neakademske samopodobe kot v Shavelsonovem modelu, ampak izhaja iz samoocene, faktorja drugega reda, pri čemer njene sestavine, telesne sposobnosti in zunanji videz ostajajo enake.



Slika 6. Telesna samopodoba v strukturnem modelu samopodobe, kot sta ga osnovala Song in Hattie (1992).

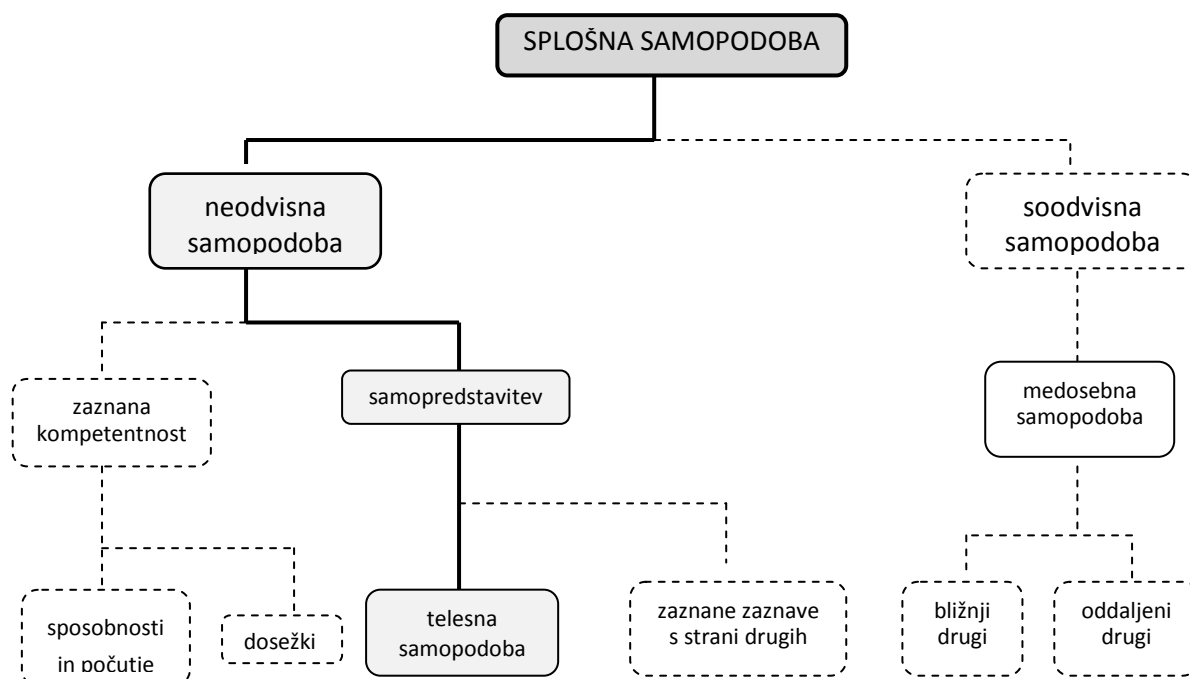
Slika 6 prikazuje strukturo in hierarhično umestitev telesne samopodobe v model samopodobe v odraslosti, kot sta ga leta 1984 osnovala Song in Hattie. Telesna samopodoba v njunem modelu samopodobe je struktura tretjega nivoja hierarhije, ki jo na najnižjem hierarhičnem nivoju sestavljajo telesne sposobnosti in telesni videz.

Modela tako ne gre razumeti kot novega revolucionarnega odkritja, temveč prej kot dopolnitev spoznanj o celotni samopodobi. Še posebej je dobrodošla pridobitev, da je dopolnjeni model natančneje pojasnil neakademske faktorje samopodobe (socialno samopodobo in samooceno), ki so bili doslej zanemarjeni na račun večjega poudarka na akademski samopodobi.

1. 2. 3. 5 Model samopodobe Fleminga in Watkinsa

Fleming in Watkins (2001) sta trdila, da je bilo raziskovanje koncepta samopodobe na nekaterih področjih psihologije izolirano od raziskovanja in dognanj na drugih področjih, ter menila, da interdisciplinarne študije lahko veliko pripomorejo k številnim novim psihološkim dognanjem. Njun namen je bil združiti dva raziskovalna pristopa samopodobe: hierarhični, večdimenzionalni model samopodobe Shavelsona idr. (1976) ter neodvisno in soodvisno samopodobo Markusa in Kitiyame (1991), Triandisa (1981) in drugih raziskovalcev medkulturne psihologije. Z novim strukturnim modelom sta želela osvetliti prednosti integracije spoznanj o samopodobi. Videti je bilo, da si predhodne ugotovitve niso bile enotne v tem, koliko faktorjev drugega reda naj bi izluščila konfirmativna faktorska analiza odgovorov na Lestvici samopodobe za odrasle. Eden izmed temeljnih ciljev obsežne raziskave

Fleminga in Watkinsa (2001) je bil preveriti s pomočjo konfirmativne faktorske analize na vzorcu, povzetem iz dveh predhodnih raziskav (ali se faktor splošne samopodobe razdeli na dva ali na tri faktorje drugega reda). Avtorja sta vzorec sestavila iz vzorcev dveh predhodno opravljenih raziskav. V prvi raziskavi je sodeloval 201 študent in 192 študentk kalifornijske univerze (Leffner, Fleming, Elovson in Zotarelli, 1992); povprečna starost udeležencev je bila približno dvajset let. Druga študija (Davis-Zinner, 1990) je vsebovala 166 moških in 161 žensk, zaposlenih v treh različnih bolnišnicah v Los Angelesu (N = 289) oziroma naključnih potnikov (N = 38), ki so čakali na let v potniški čakalnici na mednarodnem letališču v Los Angelesu.



Slika 7. Mesto telesne samopodobe v novejših modelih neodvisne in odvisne samopodobe (Fleming in Watkinson, 2001).

Slika 7 prikazuje Flemingovo in Watkinsonovo strukturo in hierarhično umestitev telesne samopodobe v model samopodobe v odraslosti iz leta 2001. Telesna samopodoba v njunem združitvenem modelu samopodobe predstavlja del neodvisne samopodobe, ki izhaja iz samopredstavitve, umeščena pa je na tretji nivo strukture brez nadaljnje delitve.

V raziskavi sta izluščila tri faktorje: samooceno (angl. self-presentation), zaznano kompetentnost (ang. personal competence) in medosebno samopodobo (ang. relational self). Samoocena se nadalje deli na telesno samopodobo in samopodobo, ki jo zaznavajo drugi, zaznana kompetentnost se deli na sposobnosti in dosežke, zadnji faktor, medosebna samopodoba pa se razčleni na bližnje druge (ang. proximal others) in oddaljene druge (ang. distal others). Postavke zadnjega faktorja v celoti spadajo k soodvisni oziroma medosebni samopodobi, samoocena in zaznana kompetentnost pa k neodvisni samopodobi. V modelu samopodobe Fleminga in Watkinsa (2001) je telesna samopodoba faktor četrtega reda.

Čeprav model ne gre v nadaljnjo strukturno faktorizacijo, avtorja pod telesno samopodobo razumeta tudi posameznikov zunanji videz, telesno kondicijo in slog oblačenja.

1. 2. 4 Sodobni modeli telesne samopodobe

Čeprav je že leta 1890 James postavil telesno samopodobo v strukturo samopodobe, njenega samostojnega proučevanja vse do 80. let preteklega stoletja tako rekoč ni bilo (Marsh, Asci in Tomas, 2002). Telesna samopodoba je bila enodimenzionalni konstrukt, vključen med ostala področja samopodobe. Instrumenti za merjenje samopodobe so v najboljšem primeru vsebovali nekaj podpodročij telesne samopodobe, ki so se združevali v skupen kompozit ali pa so telesno samopodobo celo povsem ignorirali.

Model samopodobe v mladostništvu (Shavelson idr., 1976) za samostojno raziskovanja telesne samopodobe pomeni velik raziskovalni preboj. Osnovni značilnosti Shavelsonovega modela samopodobe, hierarhičnost ureditve in multidimenzionalnost sestavin, sta tudi v sodobnih modelih samopodobe zelo prisotni.

Čeprav je za konstruktom telesne samopodobe obdobje bazičnih raziskav že mimo, pa nekatera kritična teoretična vprašanja o hierarhični strukturi ostajajo nerešena (Shavelson in Bulos, 1982; Soenstroem in Morgan, 1989). Posebej problematični sta predpostavki o večji stabilnosti telesne samopodobe in o smeri kavzalnosti. Hierarhični model z razlago od spodaj navzgor (ang. a bottom-up model) predpostavlja, da se telesna samopodoba gradi od spodaj, torej iz specifičnih situacij oz. facetov, ki delujejo na podpodročja, ta pa po hierarhiji navzgor preko telesne samopodobe vplivajo na samospoštovanje. V taki razlagi delovanja kavzalnosti npr. izboljšane gibalne sposobnosti ustvarijo spremembe v našem samospoštovanju.

Alternativni model delovanja hierarhije, model od zgoraj navzdol (ang. a top-down model) predpostavlja, da teče tok vplivov od vrha proti strukturam, ki so nižje v hierarhiji (Brown, 1993). Večje samospoštovanje v tem modelu pomeni tudi spremembo, zvišanje samopercepcije v specifičnih področjih telesne samopercepcije, kar zvišuje motivacijo za specifična situacijska vedenja na teh podpodročjih, npr. sodelovanje v telesni aktivnosti.

Vendar novejše raziskave (Marsh in Yeung, 1998; Kowalski, Crocker, Kowalski, Chad in Humbert, 2003) v poizkusu pojasnitve resnične ureditve modela telesne samopodobe ne potrjujejo ne ene ne druge razlage; najbolj verjetno se zdi še posebej, kadar telesno samopodobo spremljamo skozi daljše časovno obdobje, da gre za horizontalne učinke, kjer je bila telesna samopodoba v drugem merjenju odvisna od stanja v prvem merjenju.

Drugo odprto vprašanje je, ali pomen, ki ga posameznik pripisuje določenemu področju, spreminja povezave med nivoji. Po tej teoriji naj bi imelo večji vpliv na naše samospoštovanje področje, ki mu sami pripisujemo večji pomen. Za vrhunškega športnika je pred pomembnim športnim nastopom npr. zelo pomemben občutek športne kompetentnosti (samozaupanja), saj mu predstavlja pomemben del njegove psihološke

priprave, ki lahko odloča o zmagi in porazu. Na drugi strani npr. manekenka občutku športne kompetentnosti ne prepisuje večjega pomena; za njo so pomembna druga podpodročja telesne samopodobe, npr. zunanji videz.

Tako se sodobni modeli telesne samopodobe različnih avtorjev, razen v hierarhičnosti in multidimenzionalnosti, v vrsti in številu podpodročij med seboj razlikujejo.

1. 2. 4. 1 Foxov in Corbinov model

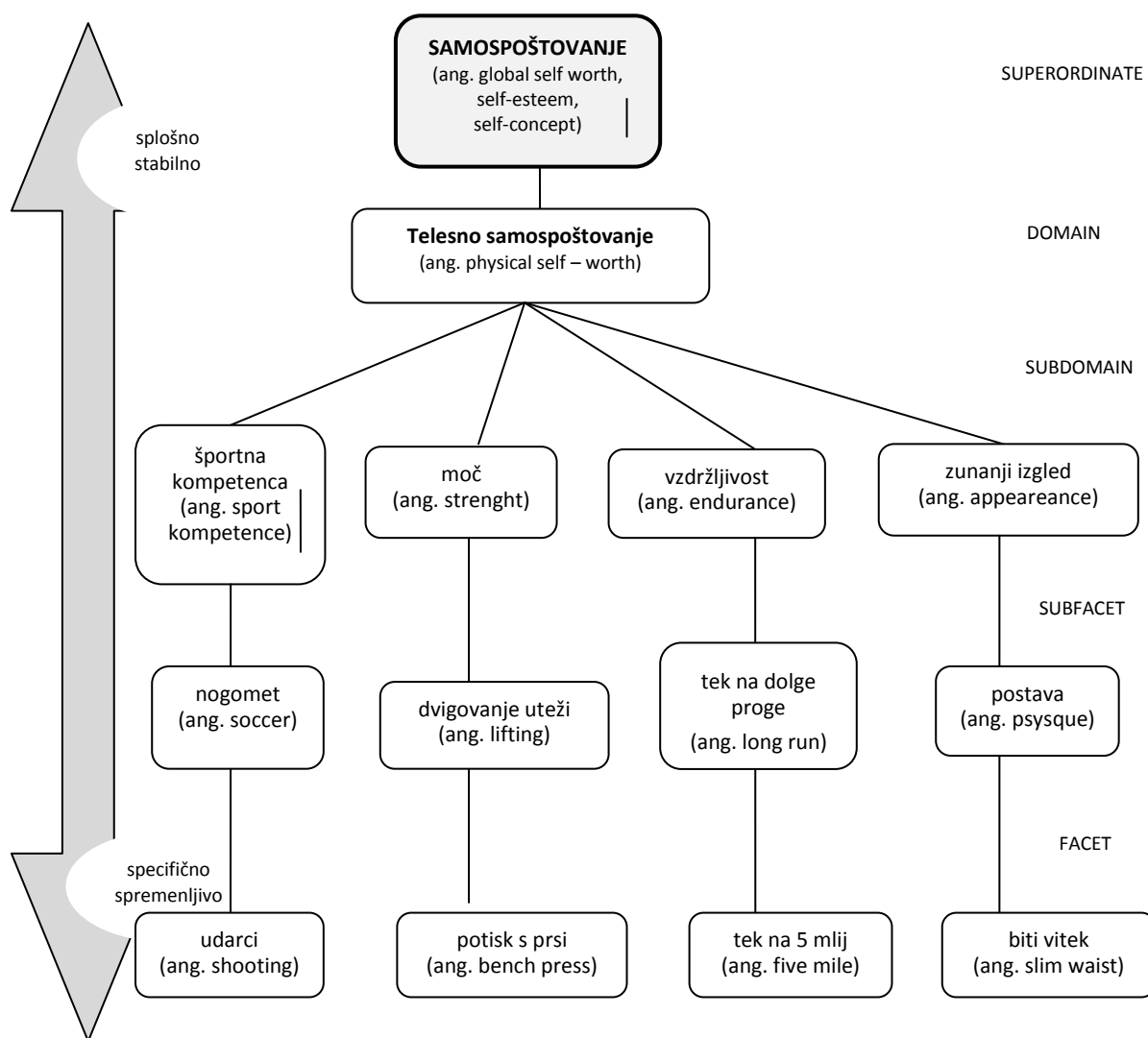
Foxov in Corbinov model telesne samopodobe je zasnovan na teoretičnih izhodiščih raziskav samopodobe v sredini 70. in začetku 80. let preteklega stoletja (Harter, 1985, 1986; Shavelson idr., 1976). Fox (1990), izhajajoč iz modela samopodobe v mladostništvu (Shavelson idr., 1976), pojasnjuje, da telesna samopodoba variira od enega nivoja do drugega, npr. od samospoštovanja, najvišje strukture v hierarhiji modela do posameznih nižjih področij, ki jih sestavljajo v hierarhiji nižja podpodročja in še nižji faceti, primarne strukture njegovega modela telesne samopodobe. Sestavne strukture modela so zelo stabilne in bolj splošne na vrhu strukture, nižje pa nestabilne in lažje spremenljive. Model predpostavlja, da je naše samospoštovanje odvisno od stanja struktur nižje v strukturi. Fox in Corbin (1989) sta strukturo modela na področnem nivoju poimenovala telesno samovrednotenje (ang. Physical Self-Worth); videla sta ga kot posrednika med občutki samospoštovanja in posameznimi podpodročji modela. Telesno vrednotenje (občutki zadovoljstva, zaupanja, ponosa, vezani na naše telo) se formira iz štirih podpodročnih struktur oz. tipov telesne samopercepcije, občutka telesne zmogljivosti oz. kondicije, telesne privlačnosti in samozaznave telesne moči ter športne kompetence.

Začetno strukturo modela sta postavila na podlagi odgovorov ameriških študentov, ki sta jim na različne načine zastavila vprašanje: Kaj jim predstavlja telesni jaz (ang. physical self)? Po pregledu velikega števila odgovorov sta izločila tiste, ki niso dosegli spodnjega praga frekvence pojavljanja, preostale pa združila v že omenjena štiri podpodročja telesnega samovrednotenja.

Ugotovila sta pozitivne povezave med posameznimi podpodročji (telesna kondicija, telesna privlačnost, občutek telesne moči in občutek športne kompetentnosti) in telesnim samovrednotenjem ter med telesnim samovrednotenjem in samospoštovanjem. Ko sta s parcialno analizo povezanosti izločila telesno samovrednotenje, je večina povezav med podpodročji in samospoštovanjem, ki je prej obstajalo, izginilo. S tem sta utrdila umestitev in mediatorsko vlogo v modelu telesnega samovrednotenja.

Veljanost modela se je potrdila tudi na medkulturnih vzorcih angleških študentov (Page, Ashford, Fox in Biddle, 1993) in odraslih Američanov (Sonstroem, Speliotis in Fava, 1992; Sonstroem, Harlow in Josephs, 1994). Na tej preliminarni podlagi in faktorski analizi nastane vprašalnik telesne samopercepcije (ang. Physical Self - Perception Profile, Fox in Corbin, 1989).

Opirajoč se na motivacijsko teorijo (Nicholls, 1984), po kateri so ljudje zainteresirani za sodelovanje v določeni aktivnosti, kjer lahko pokažejo svoje znanje in kompetence, sta postavila tezo, da bi lahko bilo telesno samovrednotenje, ki ga sestavlja tudi občutek športne kompetence, pozitivno povezano s telesno (športno) aktivnostjo posameznika. Povezave posameznih podpodročij telesnega samovrednotenja in telesne (športne) aktivnosti bi naj bile večje kot povezave samospoštovanja in telesne aktivnosti.



Slika 8. Foxov in Corbinov hierarhični model telesne samopodobe (ang. Hierarchical model of physical self-perceptions in the physical domain, Fox, 1990).

Slika 8 prikazuje Foxovo in Corbinovo strukturo in princip delovanja telesne samopodobe iz leta 1990. V njunem modelu telesne samopodobe se le-ta »napaja« iz najnižjih zelo specifičnih situacij, ki se združujejo v bolj splošne, te pa preko mediatorske spremenljivke »telesno samovrednotenje« na koncu vplivajo na naše samospoštovanje. Strukture nižjega hierarhičnega nivoja so spremenljive in specifične, strukture višje v modelu pa stabilnejše in bolj posplošene.

Fox in Corbin (1989) sta ugotovila, da so podpodročja telesnega samovrednotenja, telesna kondicija, telesna privlačnost, občutek telesne moči in občutek športne kompetentnosti, evidentno ločila skupino telesno aktivnih in neaktivnih otrok, našla pa sta tudi pozitivne povezave med posameznimi podpodročji in telesno aktivnostjo otrok.

1. 2. 4. 2 Richardsov model telesne samopodobe

Nezavidljivo stanje na teoretsko-bazičnem kot tudi na aplikativno-instrumentalnem nivoju je Richardsa vodilo, da je leta 1988 predlagal svoj model (in adekvatni vprašalnik) telesne samopodobe (Physical Self Concept Scale - RPSCS; Richards, 1988). Znotraj okvirja Shavelsonovega modela samopodobe in dotlej objavljenih strokovnih člankov je postavil model telesne samopodobe in ga apriorno sestavil iz osmih področij: aktivnost, zunanji videz, zdravje, telesna kompetenca, moč, postava in splošno telesno zadovoljstvo. Trditve v PSPP (ang. Physical Self Concept Scale) vprašalniku so morale zadostiti zahtevam po primerni notranji konsistentnosti, zanesljivosti skozi čas, dobro definirani faktorski strukturi in faktorski strukturi, ki bi bila uporabna tudi za različno starost in spol merjencev. Po reviziji vprašalnika skozi omenjene štiri zahteve je obdržal sedem faktorjev: postava, zdravje, koordinacija, moč, telesna kompetenca, orientiranost k aktivnemu delovanju in splošno telesno zadovoljstvo, ki jih je predstavljalo pet trditev na osemstopenjski Likertovi lestvici.

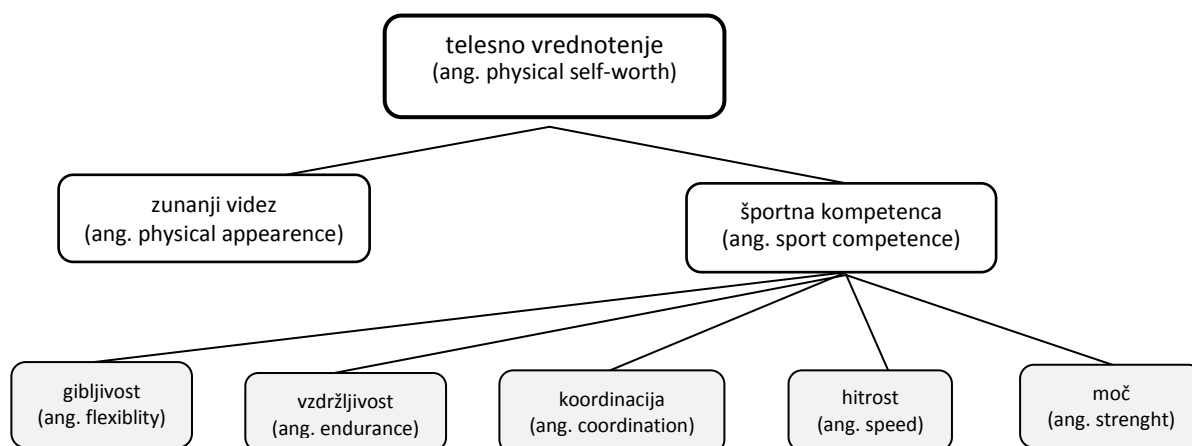
Richards (1987) je na vzorcu štirih skupin iz obdobja poznega otroštva (fantje in dekleta povprečne starosti 13,9 let) in začetka odraslosti (moški in ženske povprečne starosti 21 let) testiral psihometrične značilnosti svojega vprašalnika in dobil naslednje opise: povprečni koeficient zanesljivosti je visok (0,80) za vseh sedem skal in za vse štiri vključene skupine. Test re-test korelacija je bila po treh tednih precej manjša kot mere notranje konsistentnosti, hkrati je dobil dobro zanesljivost glede na starost in spol merjencev. V raziskavi, v kateri je sodelovalo 3.500 merjencev, starih od 10 do 60 let, je ugotovil, da so imele merjenke v obdobju od desetega do dvajsetega leta zelo stabilno telesno samopodobo, čeprav je opaziti določeno zmanjšanje telesne samopodobe v zadnjih treh letih od sedemnajstega do dvajsetega leta. Nato je sledil močan vzpon v poznih dvajsetih in rahel upad v začetku tridesetih let. Moški in ženske dosegajo na lestvicah samopodobe višje vrednosti samo med 10. in 12. letom, od 10. do 30. leta pa ženske dosegajo konstanto nižje vrednosti na RPSCS lestvicah telesne samopodobe, posebej od 14. do 17. leta.

1. 2. 4. 3 Model J. Stiller, S. Wuerth in D. Alfermann

Model telesne samopodobe avtoric J. Stiller, S. Wuerth in D. Alfermann (2004) velja po času nastanka za najnovejši teoretični model telesne samopodobe. Nastal je v raziskavi strukture in razvojnih značilnosti telesne samopodobe. Avtorice so v omenjeni raziskavi uporabile preliminarno verzijo PSDQ vprašalnika (Marsh in Redmayne, 1994; Marsh, Richards, Johnson,

Roche in Tremayne, 1994), ki meri šest dimenzij, zunanji videz in gibalne sposobnosti na področni ravni ter štiri dimenzije (moč, vzdržljivost, gibljivost in koordinacijo) na podpodročni ravni.

Področje gibalne sposobnosti so dopolnile z dodatnim podpodročjem hitrosti (Stiller, Wuerth in Alfermann, 2004). S tako razširjenim vprašalnikom so nadgradile Foxov in Corbinov model telesne samopercepcije (1989). Po vzoru teoretičnega modela telesne samopercepcije (Fox in Corbin, 1989) so v izhodišče najvišje hierarhije modela postavile telesno samovrednotenje, nadalje so določile strukturo telesne samopodobe področne ravni, dimenziji zunanji videz in gibalne sposobnosti. Dimenzija gibalne sposobnosti je multidimenzionalna struktura, sestavljena iz petih vrst gibalnih sposobnosti na podpodročni ravni



Slika 9. Model telesne samopodobe J. Stiller, S. Wuerth in D. Alfermann (2004).

Slika 9 prikazuje hierarhično ureditev in strukturo modela telesne samopodobe avtoric J. Stiller, S. Wuerth in D. Alfermann iz leta 2004. Telesno samopodobo, ki so jo avtorice poimenovala »telesno vrednotenje«, na drugem nivoju ureditve sestavljata zunanji videz in športna kompetenca, ki se na tretjem nivoju strukture deli še v pet sestavin gibalnih sposobnosti (gibljivost, vzdržljivost, koordinacija, hitrost in moč).

Avtorice predpostavljajo, da se struktura telesne samopodobe spreminja v različnih življenjskih obdobjih. Mlajši otroci še nimajo sposobnosti večje diferenciacije med posameznimi specifičnimi podpodročji (Harter, 1996a) in svoje gibalne sposobnosti psihično doživljajo na bolj splošen način, brez nadaljnje členitve, npr.: »Dober sem v športu.«. V poznem otroštvu se mladostniki z višjo stopnjo kognitivnega razvoja in nadaljnjim razvojem gibalnih sposobnosti opisujejo na bolj natančen (diferenciran) način in v svojih opisih telesne percepcije gibalnih sposobnosti brez težav uporabljajo posamezna podpodročja gibalnih sposobnosti. Trdijo tudi, da je telesni in gibalni razvoj v zgodnjem mladostništvu tako hiter, da se mu mladostnik ne uspe dovolj hitro prilagoditi, zaradi česar nujno prihaja do upada telesne samopodobe iz zgodnjega v srednje mladostništvo.

1. 2. 4. 4 Model R. Marsha

Marsh je za izhodišče svojega modela telesne samopodobe uporabil dimenzije iz uveljavljenega SDQ vprašalnika samopodobe, zunanji videz in telesne sposobnosti. To je storil tako, da je telesno dimenzijo telesne sposobnosti na osnovi ugotovitev lastnih raziskav povezanosti motoričnega prostora in telesne samopodobe (Marsh, 1993a, 1993b, 1993d) ter številnih raziskav samopodobe (Marsh, 1992, 1993b) razdelil v štiri nove dimenzije: moč, kondicijo, gibljivost in koordinacijo. Tem dimenzijam je dodal še telesno aktivnost, športno kompetentnost, zdravje, samospoštovanje in splošno telesno samopodobo in tako naposled dobil svoj 11-dimenzionalni model telesne samopodobe. Izvedel je več raziskav veljavnosti konstrukta. V regresijski analizi PSDQ dimenzij telesne samopodobe in izbranih kriterijskih spremenljivk telesnih mer in motoričnega statusa merjencev z vnaprejšnjo opredelitvijo vrednosti kriterijskih spremenljivk je Marsh dobil številne dokaze konstrukcijske, diskriminantne in konvergentne veljavnosti svojega modela. Tem dimenzijam je dodal še telesno aktivnost, športno kompetentnost, zdravje, samospoštovanje in splošno telesno samopodobo in tako naposled dobil svoj 11-dimenzionalni model telesne samopodobe. Izvedel je več raziskav veljavnosti konstrukta.

V regresijski analizi PSDQ dimenzij telesne samopodobe in izbranih kriterijskih spremenljivk telesnih mer in motoričnega statusa merjencev z vnaprejšnjo opredelitvijo vrednosti kriterijskih spremenljivk je Marsh dobil številne dokaze konstrukcijske, diskriminantne in konvergentne veljavnosti svojega modela. V skladu z vnaprejšnjimi napovedmi je imela dimenzija podkožno mastno tkivo (ang. body fat) najvišje korelacije z aktualno telesno silhueto in neskladjem med aktualno in idealno telesno silhueto. Povezave te dimenzije z idealno telesno silhueto so bile neznailne, iz česar je zaključil, da telesna samopodoba ne nastaja samo na osnovi neodvisne osebne percepcije, ampak tudi preko standardov, s katerimi se le-ta primerja. Dekleta so v dimenziji podkožno mastno tkivo dosegala višje vrednosti, v idealni telesni silhueti so si postavljala strožje zahteve kot fantje, čeprav v aktualni telesni silhueti med njimi ni bilo razlik. Prav tako je Marsh ugotovil značilne povezave te dimenzije z objektivnimi merami telesnih značilnosti. Manjše, a značilne povezave z aktualno telesno silhueto, neskladje aktualne-idealne telesne silhete in objektivnih telesnih mer ima dimenzija zunanji videz, kar še posebej velja za merjenke ženskega spola. Dobljeni rezultati so mu omogočili potrditev dimenzij podkožno mastno tkivo in dimenzije zunanji zgled kot dveh samostojnih neodvisnih dimenzij njegovega modela telesne samopodobe. Štirje kriteriji telesne aktivnosti so imeli najmočnejše korelacije v dimenziji telesna aktivnost (ang. physical activity) (Marsh, 1994). Dva vključena testa funkcionalnih sposobnosti sta najvišje korelirala z dimenzijo vzdržljivost, značilne korelacije pa sta imela še z dimenzijami športna kompetenca, koordinacija, gibljivost in splošna telesna samopodoba. Dva testa moči sta značilno najvišje korelirala z dimenzijo moč, pri ženskah sta bila testa zelo visoko povezana tudi z dimenzijo športna kompetenca. Test dinamične moči je imel značilne povezave s dimenzijo športna kompetenca, korelacija z dimenzijo moč pa je bila precej nizka. Tudi test gibljivosti je imel najvišje povezave s svojo

dimenzijo telesne samopodobe, gibljivostjo.

Tabela 2

Povezave PSDQ dimenzij telesne samopodobe in izbranih kriterijev telesnih mer, telesne aktivnosti in gibalnih sposobnosti (Marsh, 1993b)

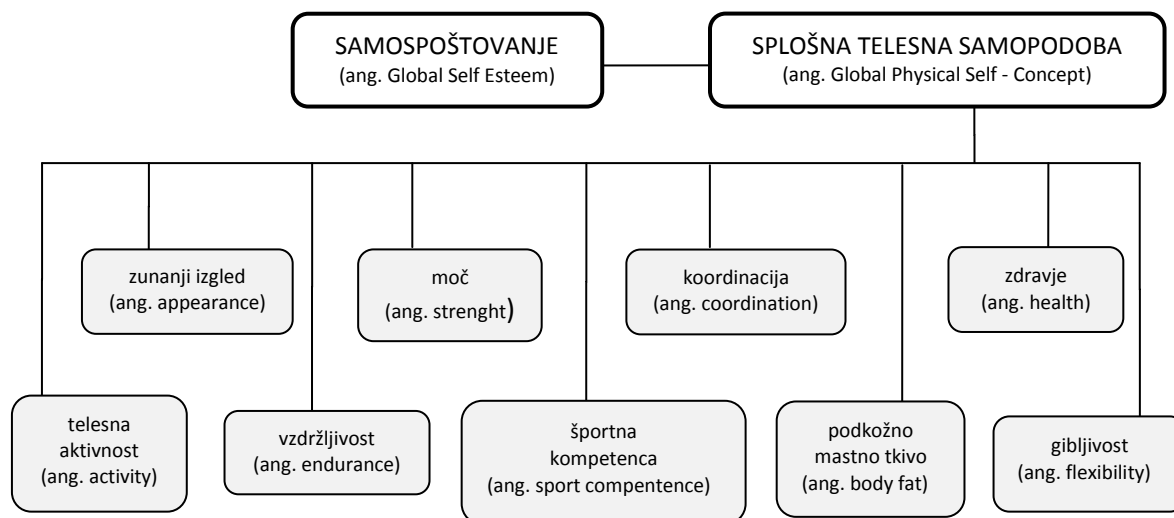
PSDQ dimenzije telesne samopodobe											
Spremenljivke	Bfat	Appr	Pact	Endr	Strg	Flex	Coor	Sport	Heal	Gphy	Esteem
BMI (index)	-.69	-.19	-.17	-.32	.13	-.29	-.25	-.21	-.00	-.32	-.16
telesni obsegi	-.70	-.21	-.17	-.34	.14	-.33	-.27	-.23	.01	-.31	-.14
kožne gube	-.66	-.23	-.18	-.41	-.10	-.31	-.29	-.37	.00	-.41	-.17
konstitucijski tip	-.72	-.23	-.20	-.38	.04	-.32	-.30	-.29	-.01	-.37	-.17
Telesna postava											
aktualna postava	-.66	-.22	-.17	-.39	-.06	-.40	-.38	-.34	-.07	-.43	-.30
neskladje Ac.- Id.	-.76	-.27	-.20	-.40	-.00	-.36	-.36	-.34	-.01	-.48	-.35
Telesna aktivnost											
pretekla aktivnost	.21	.20	.48	.42	.27	.32	.27	.40	.20	.35	.34
sedanja aktivnost	.12	.26	.59	.49	.33	.36	.34	.41	.08	.33	.38
bodoči nameni	.03	.15	.54	.37	.33	.29	.36	.41	.03	.26	.27
št. ur/teden	.13	.16	.37	.36	.29	.28	.32	.30	.17	.24	.25
št. ur zadnjih 7 dni	.14	.22	.36	.39	.30	.26	.31	.41	.17	.26	.25
Funkcionalne spos.											
tek na 1,6 km	-.51	-.22	-.38	-.63	-.35	-.37	-.40	-.54	.06	-.48	-.33
test anaerobne moči	.42	.14	.35	.54	.25	.34	.35	.48	.02	.44	.34
Eksplorz											
meti na koš	.04	.01	.09	.20	.40	.15	.17	.27	.04	.21	.23
potisk uteži s prsi	.35	.15	.22	.38	.30	.30	.29	.32	-.01	.28	.26
šprint 50 m	-.32	-.08	-.20	-.35	-.23	-.21	-.23	-.29	.03	-.24	-.19
skok v daljino z mesta	.21	.15	.19	.33	.38	.26	.35	.37	.01	.24	.27
Gibljivost											
test gibljivosti	.11	.05	.15	.12	.01	.37	.25	.13	-.13	.07	.08

Legenda: Bfat - dimenzija podkožno mastno tkivo, Appr - dimenzija zunanji videz, Pact - dimenzija telesna aktivnost, Endr - dimenzija vzdržljivost, Strg - dimenzija moč, Flex - dimenzija gibljivost, Coor - dimenzija koordinacija, Sport - dimenzija športna kompetenca, Heal - dimenzija zdravje, Gphy - dimenzija splošna telesna samopodoba, Esteem - dimenzija samospoštovanje.

V Tabeli 2 so prikazane povezave posameznih dimenzij Marshevega modela telesne samopodobe in izbranih kriterijev telesnih mer, telesne aktivnosti in gibalnih sposobnosti. Srednje močne in močne povezave PSDQ (ang. Physical Self Description Questionnaire) dimenzij in izbranih kriterijev so označene s sivo barvo. Tabela je prirejena po izvorni tabeli (Marsh, 1993b).

Slika 10 (na str. 57) prikazuje Marshev model telesne samopodobe iz leta 1994. Jasno govori le o vsebinski strukturi svojega modela, manj pa o ureditvi, saj s številnimi raziskavami tega konstrukta svoje hierarhičnosti ni mogel povsem potrditi. Sestavine njegovega modela telesne samopodobe so: zdravje, telesna aktivnost, podkožno mastno tkivo, športna

kompetenca, gibalne sposobnosti (vzdržljivost, moč, gibljivost in koordinacija) in dve splošni sestavini: splošna telesna samopodoba in samospoštovanje.



Slika 10. Marshev večdimenzionalni model telesne samopodobe (Marsh, 1994).

1. 2. 5 Aktualna (objektivna) in idealna (subjektivna) telesna samopodoba

Ameriški psiholog Tory E. Higgins (1987, 1999) je uveljavil eno od kompleksnejših koncepcij jaza, v kateri opozarja na to, da oblikujemo jaz in samopodobo s pomočjo reprezentacij samega sebe ali samoreprezentacij (ang. self representations). Od organizacije teh reprezentacij je odvisno, kakšno samopodobo, torej podobo tega kdo in kaj smo, bomo oblikovali. Razlikujemo lahko več področij in vidikov samoprezentiranja.

Med domenami Higgins (1999) navaja kot posebno pomembne zlasti tri: realni ali aktualni (ali tudi zaznani) jaz, idealni jaz in obvezujoči jaz (ang. ought self). Relativna novost je obvezujoči jaz, ki predstavlja sklop reprezentacij nekoga o tem, kakršen bi moral biti. Reprezentacije o tem, kakšen dejansko sem, tvori moj aktualni (realni, zaznani) jaz, reprezentacije o tem, kakšen želim biti in upam, da bom, tvori moj idealni jaz, reprezentacije o tem, kakršen bi moral biti, pa tvori moj obvezujoči jaz. Pri slednjem imamo torej opravka s predstavami o sebi, ki pomenijo obvezo, obligacijo, nekaj, kar se nujno in zavezujoče pričakuje. Avtor k temu dodaja še različne vidike samoreprezentiranja. Eno je npr. moj lastni vidik samoreprezentiranja, ki se nanaša na posameznikovo razmišljanje o tem, kdo in kaj je s svojega lastnega stališča. Posameznik lahko razmišlja o sebi tudi na način, kakor ga vidijo drugi, zlasti zanj pomembni drugi. Ti vidiki ali perspektive samoreprezentiranja se lahko bolj ali manj ujemajo. Neujemanje lahko pri tem povzroči emocionalno nelagodje, recimo v primeru, ko študent zazna, da je njegova predstava o tem, kaj je zanj obvezujoče, bistveno drugačna od predstave njegovega mentorja.

Higgins (1987, 1999) je močno poudarjal pomen ujemanja ali neujemanja med vidiki in tudi domenami oziroma področji samoreprezentiranja. Veliko neujemanje med aktualnim jazom na eni strani ter idealnim in obvezujočim na drugi povzroča emocionalno neravnovesje. Če npr. športnik z uspešno kariero, ki preživi veliko časa na treningih, tekmovanjih in potovanjih itd. v odnosu do svoje družine svojo vlogo partnerja in očeta doživlja le kot »obvezujoči jaz«, doživlja neravnovesje in emocionalno vznemirjenost. Tako je Higgins (1999) formuliral morda najpomembnejši del svoje teorije, ki govori o psihološkem pomenu neskladja ali diskrepance med domenami samoreprezentiranja. Ker gre za tri pomembne domene (četrtemu, prezentiranemu jazu, avtor ni posvetil toliko pozornosti, zato ga samo omenjamo), so zlasti pomembne tri neskladja: med aktualnim in idealnim jazom, med aktualnim in obvezujočim jazom in med idealnim in obvezujočim jazom.

		vidiki	
		jaz	drugi
idealni jaz		razočaranje nezadovoljstvo	sram
obvezujoči jaz		krivda	strah ogroženost

Slika 11. Učinki neskladij različnih vidikov jaza (Higgins, 1987).

Slika 11 prikazuje različna čustvena stanja, ki so posledica različnih diskrepanc (slo. neskladij, razhajanj). Neskladje med aktualnim in idealnim jazom povzroča zlasti občutja razočaranja, nezadovoljstva ter neizpolnjenosti, med aktualnim in obvezujočim jazom občutja krivde in med aktualnim in idealnim jazom s strani drugih občutja sramu. Neskladje med aktualnim ter obvezujočim jazom s strani drugih povzroča občutja strahu in ogroženosti. K temu lahko seveda pridružimo še neskladja med vidiki samoreprezentiranja in tako dobimo še nadaljnje kombinacije (npr. neskladje med aktualnim jazom z lastnega vidika in obvezujočim jazom z vidika drugih itd.).

Tudi psihološki pomen vsake od navedenih neskladij je različen (Higgins, 1999). Neskladje med aktualnim in idealnim jazom pomeni, da ne dosežemo tega, kar bi želeli, to pa povzroča občutja razočaranja, nezadovoljstva ter neizpolnjenosti. Neskladje med aktualnim in obvezujočim povzroča občutja krivde. Neskladje med aktualnim jazom in idealnim jazom s strani drugih povzroča občutja sramu, neskladje med aktualnim in obvezujočim jazom s strani drugih pa občutja strahu in ogroženosti.

Higginsova (1999) teorija samoneskladja (ang. self-discrepancy theory) je spodbudila več raziskav. V njih so ugotavljali vpliv samoneskladja na emocionalno doživljanje (Boldero in Francis, 2000; Higgins, Bond, Klein in Strauman, 1986; Scott in O'Hara, 1993; Strauman, 1989; Strauman in Higgins, 1987). Najpomembnejše so morda tiste, kjer so preverjali domnevna področja psihičnega blagostanja in zdravja. Nasploh je že stara domneva, da nas

neskladja in konfliktnosti v reprezentacijah samega sebe psihično obremenjujejo. Pavot, Fujita in Diener (1997) navajajo, da imajo teorije samoneskladja jasno povezavo z emocionalnim blagostanjem. Skladnost med opisi realnega in obvezujočega jaza korelira pozitivno z občutjem srečnosti, zadovoljstva z življenjem in čustvi veselja ter ljubezni. Podobna korelacija naj bi bila tudi med splošnim zadovoljstvom z življenjem ter nižjim neskladjem med realnim in idealnim jazom (Ogilvie, 1987). Prav tako naj bi bila skladnost v samoreprezentacijah in samoopisovanju povezana s samospoštovanjem (Block in Robins, 1993).

1. 3 Izbrani psihološki vidiki športne vzgoje

1. 3. 1 Motivacija z vidika ciljne usmerjenosti

Teorija motivacije z vidika ciljne usmerjenosti predstavlja temeljni kognitivni pristop, osnovan na teoretskem in empiričnem delu Maehra in Nichollsa v osemdesetih letih. Po Maehru (Maehr in Nicholls, 1980) se moramo, da bi razumeli motivacijo in storilnostno vedenje v vseh njunih oblikah, že v izhodišču vprašati po funkciji oz. pomenu nekega vedenja. Na ta način lahko identificiramo različne cilje posameznikovih akcij.

Prvi cilj je v maksimiziranju verjetnosti demonstriranja visoke sposobnosti in minimiziranju verjetnosti demonstriranja slabih in nizkih sposobnosti drugih (Nicholls, 1984). To ciljno usmerjeno storilnostno vedenje je značilno v okoliščinah, kjer je socialna primerjava ključnega pomena, torej posebno v pogojih tekmovanja in tekmovalnega športa. Percepcija sposobnosti je normativna glede na sposobnosti drugih. Uspeh in neuspeh sta posledica subjektivne ocene lastne primerjave z relevantnimi drugimi. Nicholls (1984) je omenjeni cilj poimenoval *ego involvement* oz. ego vključenost, drugi nekoliko drugače, npr. nastopni cilj (performance goal), osredotočeni cilj (ang. focused goal).

(Roberts (1992) navaja tekmovalni cilj (ang. competitive goal). V šolski situaciji učenec v okoliščinah takšne ciljne orientacije dosežek vrednoti glede na normativne kriterije, pomemben vidik takšne primerjave pa je socialna primerjava oz. primerjava z drugimi (npr. sošolci). V tem kontekstu »biti uspešen« pomeni »biti boljši od drugih«. Posameznik uspeh doživlja kot rezultat superiornih sposobnosti in nevloženega truda. Tako usmerjeni učenci doživljajo vlaganje napora kot izraz slabše razvitih sposobnosti (npr. več se uči tisti učenec, ki je manj sposoben). V takšni usmerjenosti običajno prevladuje motivacijski vzorec ekstrinzičnega tipa, stopnja motivacije pa je odvisna od rezultata, nagrade in podobnih dejavnikov.

Drugi storilnostni cilj je cilj demonstriranja obvladovanja oz. učenja naloge (ang. task orientation) (Biddle in Chatzisarantis, 1999; Papaioannou in Goudas, 1999). Zaznavanje lastne kompetentnosti pri tej usmerjenosti cilja temelji na lastni presoji (samoreferenciranost) oziroma na primerjavah z lastnimi preteklimi dosežki. Uspeh je

rezultat napredovanja v razvoju veščine, ki ga je posameznik dosegel zaradi vloženega truda in napora). Vrednost dosežka (in s tem povezana pozitivna čustva) je tem večja, čim več truda je učenec vložil vanj. Za posameznika, ki je usmerjen k nalogi, je najpomembnejši napredek v razvoju (športne) veščine. Napredek pojmuje izključno glede na svoje dosedanje dosežke in izkušnje. Na učenčevo motivacijo za sodelovanje v dejavnosti vplivajo predvsem intrinzični motivi, rezultat delovanja pa so uživanje v dejavnosti, vse večji občutek kompetentnosti in posledično tudi daljše vztrajanje v dejavnosti.

Analiza ciljne usmerjenosti omogoča tudi vpogled v spreminjanje notranje motivacije v storilnostno naravnanih okoljih, kot sta izobraževalni sistem in tekmovalni šport. Duda, Chi, Newton, Walling in Catley (1995) navajajo, da je usmerjenost k izvedbi naloge (task orientacija) pozitivno povezana z izraženostjo notranje motivacije, medtem ko je usmerjenost k rezultatu naloge povezana z upadom notranje motivacije. Učenec, za katerega je značilna usmerjenost k procesu učenja, je v večji meri osredotočen na dejavnost in manj na rezultat, s čimer rezultat izgublja pomen cilja motivacijskega vedenja. Takšno vedenje se sklada s postulati teorije kognitivne evalvacije (Deci in Ryan, 1985), ki poudarja, da posameznikov občutek kompetentnosti in samodeterminiranosti vedenja spodbuja njegovo notranjo motivacijo, posledično pa tudi občutek lastne neodvisnosti.

Študije Duda idr. (1995) kažejo, da je za k reševanju naloge naravnane učence manj verjetno, da se v športnih dejavnostih počutijo manj kompetentne. Na drugi strani usmerjenost k izidu (ego orientacija) izraža vedenje, ki ga uravnavajo zunanji dejavniki, omejeni z zahtevami po doseganju pričakovanega rezultata. To pomeni, da so zunanje usmerjeni učenci v proces učenja vključeni samo zaradi doseganja rezultata, zaradi česar v dejavnosti manj uživajo, posledično pa se s tem znižuje tudi njihova notranja motivacija (Deci in Ryan, 1985). Ko zaznavanje uspeha in lastnih sposobnosti temelji na dejavniki, ki so zunaj posameznikovega nadzora, je bolj verjetno, da učenec sebe doživlja kot manj kompetentnega in manj uspešnega. V takšnih okoliščinah je v ego usmerjeni učenec osredotočen na nadzorovanje (zunanjih) dejavnikov, kot so dosežki, ocene, nagrade in kazni, posledično pa lahko to vpliva na zniževanje notranje motivacije (Barić, Ceci Erpič in Babić, 2002). V primerjavi s situacijami, ko je cilj lahko dosegljiv, so notranje motivirani učenci običajno uspešnejši pri doseganju izzivalnega cilja.

V okoliščinah, kjer prevladujejo zunanji dejavniki motivacije (npr. nagrade, kazni), posameznike v večji meri motivirajo lahko dosegljivi cilji (Deci in Ryan, 1985). Vsiljevanje ciljev učencem s strani pomembnih drugih (npr. učiteljev, trenerjev, staršev) lahko vodi tudi v upad notranje motivacije (Duda, 1993). V raziskavi vpliva spola in starosti na ciljno usmerjenost rezultati kažejo, da se dečki in deklice pomembno razlikujejo v obeh ciljnih usmeritvah. Dečki so v večji meri kot deklice usmerjeni k rezultatom naloge (t. i. ego orientaciji). To pomeni, da jih bolj kot proces reševanja naloge in učenja zanima rezultat, občutek pa je v veliki meri povezan z lastno superiornostjo. Pri dimenziji, ki meri usmerjenost k izvedbi naloge (t. i. task orientaciji), deklice dosegajo pomembno večje število točk od dečkov, kar pomeni, da deklice pri urah športne vzgoje v večji meri motivirajo učenje novih

spretnosti, razvoj sposobnosti, reševanje naloge in razumevanje procesa učenja. Ob takšni usmerjenosti je kriterij ocenjevanja dosežka notranji, to pa pomeni tudi povezanost z lastnim zadovoljstvom.

Primerjava osnovnošolcev in srednješolcev je pokazala, da se obe starostni skupini pomembno razlikujeta v zaznavanju ciljnih usmeritev (Škof, Zabukovec, CeciĆ Erpič in Boben, 2005). Osnovnošolci so v primerjavi s starejšimi učenci oz. dijaki v večji meri usmerjeni k izvedbi naloge, prav tako k rezultatu. Z razvojno-psihološkega vidika to pomeni, da so mlajši učenci v večji meri motivirani za delo pri urah športne vzgoje, saj nanje spodbudno delujeta tako rezultat naloge kot tudi proces učenja in izpopolnjevanja veščine.

1. 3. 2 Motivacijska klima pri urah športne vzgoje

Motivacijsko klimo določa niz dejavnikov, vezanih na cilje, ki jih učenec želi doseči, vrednotenje in nagrajevanje prizadevanja za doseg teh ciljev (Seifritz, Duda in Chi, 1992). Motivacijska klima kot kontekstualna spremenljivka (Duda, 2001) določa situacijsko ciljno strukturo, lahko pa jo definiramo tudi kot kolektivno ciljno orientacijo neke skupine učencev v šolskem okolju. Kateri tip klime bo prevladoval, je odvisno od zunanjih sporočil, ki delujejo na učence in s pomočjo katerih učenci dobijo zaznavo, kateri tip vedenja se od njih pričakuje, da bi dosegli uspeh. Dozdajšnje raziskave so pokazale, da ciljna struktura, ki jo zaznavajo učenci, neposredno deluje na njihovo motivacijo (Ommundsen in Roberts 1999, Petherick in Weigand, 2002). V razmerah šolskega okolja obstajata dve prevladujoči vrsti klime: klima, ki je usmerjena k učenju in razvoju spretnosti (ang. mastery), in klima, usmerjena k demonstraciji superiorne izvedbe in rezultatu (ang. performance) (CeciĆ Erpič idr., 2005).

Klima, ki je usmerjena k učenju in razvoju spretnosti (ang. mastery), predstavlja šolsko okolje, v katerem učitelj pozitivno spodbuja učenčev napredek, vložen trud in izpolnjevanje. V takem okolju prevladuje ozračje sodelovanja, učenci pa verjamejo, da je za uspeh skupine odgovoren sleherni od njih. Učenci verjamejo, da je uspeh posledica vloženega truda in dela in ne superiornih sposobnosti. Individualni uspeh se vrednoti glede na neko lastno predhodno izvedbo. Taka vrsta motivacijske klime se v glavnem povezuje z individualno ciljno usmerjenostjo učencev proti nalogi in izboljšanju spretnosti, tehnike, taktike ipd.

Klima, usmerjena k demonstraciji superiorne izvedbe in rezultatu (ang. performance), prevladuje v šolskih okoljih, kjer učitelj na nek način kaznuje ali poudarja neuspeh, napake ali slabo izvedbo in daje manjšo količino povratnih informacij in tudi manj splošne podpore učencem. Istočasno se učence spodbuja k medsebojnemu tekmovanju, kar povečuje zanimanje za socialno primerjavo, ki tukaj nastopa kot glavni mehanizem za vrednotenje osebnega rezultata (CeciĆ Erpič idr., 2005). Pri skupinskih nalogah prevladuje mišljenje, da je za uspeh odgovorna manjšina učencev s superiornimi sposobnostmi, ki jim učitelj posveča največ pozornosti in jim daje tudi večje priznanje glede na povprečne učence. Posledično se

učenci navzamejo prepričanja, da je za uspeh v športu važno tudi, da so priljubljeni pri svojem učitelju/trenerju (Newton in Duda, 1995). Osnovni imperativ take klime je doseganje dosežka in ne vlaganje napora in dela. Učenci, posebej motorično manj spretni, v takih klimi pogosto čutijo nesigurnost (Walling, Duda in Chi, 1993) in jih skrbi zaradi napak (Papaioannou, 1998). Pogosto tožijo tudi, da je pouk dolgočasen, tekmovanje jim vzbuja anksioznost in neradi dolgo vztrajajo v telesni aktivnosti. Dokazano je, da je motivacija tako ciljno orientiranih učencev skupno gledano nižja (Treasure in Roberts, 2001).

Rezultati enosmerne variance kažejo, da spol in starost pomembno vplivata na nekatere vidike zaznavanja motivacijske klime pri urah športne vzgoje (Zabukovec idr., 2002). Primerjava med dečki in deklicami kaže, da deklice bolj pozitivno ocenjujejo tisti del motivacijske klime, ki je vezan na vedenje učitelja. Deklicam se v večji meri zdi, da je učitelj zadovoljen, ko učenci napredujejo in se učijo novih vsebin ter da v učnem procesu namenja veliko pozornosti utrjevanju snovi. Rezultati analize so pokazali, da se dečki in deklice pomembno razlikujejo tudi pri zaznavanju dveh dimenzij motivacijske klime, ki sta vezani na definiranje dosežka (oz. uspeha/neuspeha). Dečki v večji meri kot deklice ocenjujejo, da je dosežek pri urah športne vzgoje definiran z jasnimi normativnimi kriteriji. To pomeni, da se posameznikov dosežek vrednoti glede na dosežke drugih učencev in glede na postavljene normative. Za takšno motivacijsko klimo je značilna tekmovalnost in zanimivo je, da so dečki tisti, ki ure športne vzgoje doživljajo kot bolj tekmovalne (Cecić Erpič idr., 2005).

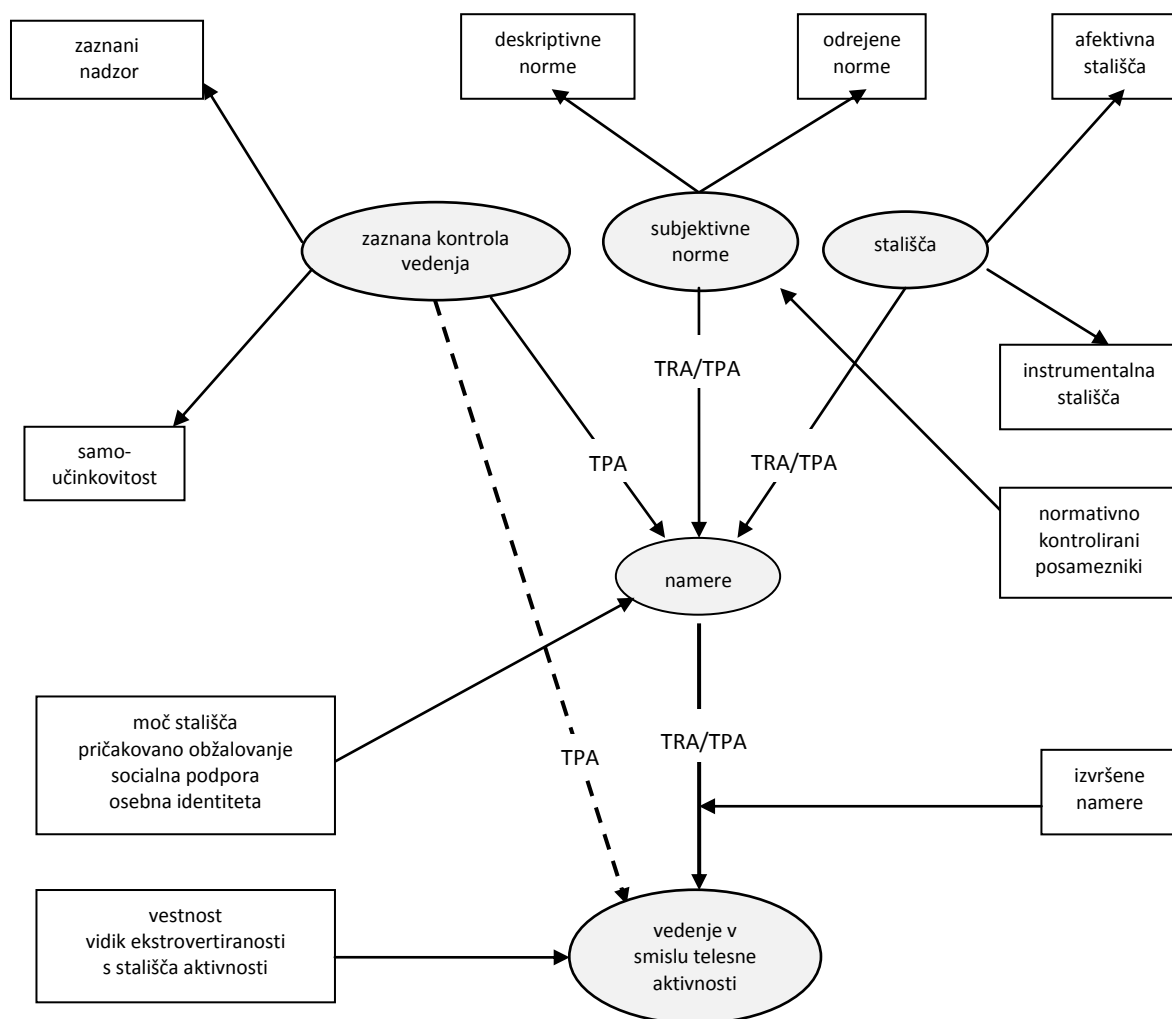
Na zaznavanje motivacijske klime pri urah športne vzgoje pomembno vpliva tudi učenčeva starost (Cecić Erpič idr., 2005). Analiza variance je pokazala, da se učenci sedmega razreda pomembno razlikujejo od dijakov drugega letnika v večini dimenzij motivacijske klime (Zabukovec idr., 2002). Rezultati kažejo, da starost nima pomembnega vpliva na zaznavanje učitelja kot moderatorja razredne klime. Drugi štiri vidiki motivacijske klime so pri osnovnošolcih bolj izraženi kot pri srednješolcih. Osnovnošolci v večji meri ocenjujejo, da je pri pouku športne vzgoje dosežek ovrednoten glede na normativne kriterije in odvisen od posameznikovih sposobnosti. Rezultati tudi kažejo, da so mlajši preizkušanci v večji meri zaskrbljeni zaradi napak, ki jih delajo v procesu učenja. To pomeni, da je ob koncu osnovne šole pomemben motiv za učenje strah pred napakami. Rezultat nikakor ni presenetljiv, saj kaže na razvojne značilnosti zgodnje adolescence (McArdle in Duda, 2002; Smoll in Schutz, 1980). Starost pomembno vpliva tudi na oceno posameznikovega zadovoljstva z učenjem pri urah športne vzgoje. Osnovnošolci zaznavajo klimo pri urah športne vzgoje kot bolj usmerjeno k učenju novih veščin in spretnosti kot srednješolci. Poleg tega, da je klima naravnana v smer pridobivanja novega znanja, so mlajši preizkušanci bolj zadovoljni z lastnim procesom učenja in pridobivanjem znanj. Mlajšim adolescentom se zdi športna vzgoja pomembna tudi z vidika pridobivanja informacij in znanj o zdravem načinu življenja.

1. 3. 3 Stališča mladih do športne aktivnosti

Stališča običajno definiramo kot ugodno ali neugodno oceno posameznika in so pravzaprav integralni del naše samopodobe, s katero označimo predmet stališča ali ciljno vedenje (Ajzen, 1991; Eagly in Chaiken, 1993). Pogosto so večdimenzionalna in vsebujejo afektivne (emocionalne), instrumentalne (kognitivne) in funkcionalne (vedenjske) vidike. Sodobni socialni kognitivni modeli na splošno vsebujejo afektivne in instrumentalne vidike (ali dimenzije) stališč, medtem ko vedenjske vidike običajno povezujemo z motivacijskimi konstrukti, na primer z namero. Mladi ljudje glede telesne aktivnosti večkrat poročajo, da uživajo v določenih športih ali aktivnem preživljanju prostega časa, ki bolj odražajo njihova afektivna stališča. Poleg tega imajo morda določena prepričanja, da bo imelo to preživljanje časa zanje nekakšno instrumentalno korist, da bo na primer izboljšalo njihove veščine ali jim prineslo nove prijatelje, ta stališča pa so kognitivna. Mladi ljudje si bodo prav tako morda ustvarili plan aktivnosti za preživljanje prostega časa v prihodnosti, kar ponazarja vedenjski vidik njihovega stališča.

Teorija razumne akcije (Ajzen in Fishbein, 1980) in teorija načrtovanega vedenja (Ajzen, 1985) predstavljata vrhunec raziskav stališč in strukture stališč. Vanje so vključeni vsi vidiki tripartitnega modela stališč, ki smo ga predhodno opisali in natančno določili, kako se oblikujejo, ter prikazali procese, s katerimi ti konstrukti stališč določajo vedenje (slika 18). Teorija razumne akcije (Ajzen in Fishbein, 1980) pojasnjuje intencionalna vedenja, predpostavlja pa, da so teoretični elementi univerzalni pri vseh vedenjih tega tipa. Vedenje v smislu telesne aktivnosti se smatra za intencionalno in ni podvrženo avtomatičnim procesom ali navadam. Pomembno je, da se pričakovanja osredotočajo na specifično vedenje ali niz vedenj (npr. udeležba pri športni aktivnosti, kot so tenis ali nogomet, obisk vadbe aerobike, tek na tekaški stezi ali dvigovanje uteži v telovadnici), ne pa na širšo vedenjsko kategorijo, kot je neaktivno preživljanje prostega časa. Teorije domnevajo, da so namere najboljši prediktorji telesne aktivnosti. Namera odraža stopnjo načrtovanja in napora, za katerega posameznik pričakuje, da ga bo v bodoče vložil v udeležbo pri telesni aktivnosti.

Po teoriji razumne akcije (Ajzen in Fishbein, 1980) je namera funkcija niza osebnih in normativnih pričakovanj glede izvajanja telesne aktivnosti oziroma omenjenih stališč in subjektivnih norm. Stališča so celotna pozitivna in negativna evalvacija telesne aktivnosti in igrajo dominantno vlogo pri oblikovanju namer. Subjektivne norme pomenijo zaznave vpliva, ki ga imajo pomembne osebe na izvrševanje telesne aktivnosti. Poleg tega teorija predpostavlja, da namere posredujejo učinek stališč in subjektivnih norm na vedenje. Te namere torej predstavljajo proces, s katerim se stališča in subjektivne norme spremenijo v vedenje v smislu telesne aktivnosti. Glavni prediktorji teorije razumne akcije so prikazani na sliki 18 (povezave so predstavljene krepko in označene s »TRA«).



Slika 12. Delovanje stališč na vedenje, povezano s telesno aktivnostjo v razširjeni teoriji načrtovane akcije (Ajzen in Fishbein, 1980).

Slika 12 prikazuje dejavnike, ki vplivajo, da pride do verjetnega vedenja, povezanega s telesno (športno) aktivnostjo. Polne puščice prikazujejo direktne, črtkane pa indirektne vplive dejavnikov teorije razumne akcije (ang. Theory of Reasoned Action, TRA) in teorije načrtovane akcije (ang. Theory of Planned Behavior, TPB).

Meta-analize študij, ki uporabljajo teorijo razumne akcije v okoljih, ki se ukvarjajo s telesno aktivnostjo, podpirajo glavne postavke te teorije (npr. Hagger, Chatzisarantis in Biddle, 2002b; Hausenblas, Carron in Mack, 1997; Symons-Downs in Hausenblas, 2005). Če povzamemo odkritja meta-analitičnih prečnih študij, so namere močno povezane z vedenjem v smislu telesne aktivnosti, stališča pa so močno povezana z namerami, medtem ko imajo subjektivne norme manjšo vlogo (Hagger idr., 2002b).

Študije, ki preučujejo prepričanja med mladimi ljudmi, so pokazale, da prepričanja (npr. dvigovanje telesne pripravljenosti in vadba pripomorejo k ustvarjanju prijateljstev in druženju s skupino vrstnikov) vplivajo na stališča, kar podpira Ajznova (1985) prepričanja, da stališča okrepi niz evalvacij, zasnovanih na prepričanjih glede telesne aktivnosti in

pričakovanih rezultatih (Hagger, Chatzisarantis in Biddle, 2001). Medtem ko je teorija razumne akcije dobro pojasnjevala različna vedenja, je bila njena učinkovitost omejena, saj vsa vedenja niso pod voljno kontrolo posameznika. Da bi presešel to omejitev in povečal univerzalnost svoje teorije, je Ajzen (1985) predlagal modificirano verzijo, ki je znana kot teorija načrtovanega vedenja. Glavne premise v tej teoriji so bile identične premisam v teoriji razumne akcije. Kljub temu je teorija načrtovanega vedenja vključevala zaznani nadzor vedenja v obliki trajne namere in vedenja, ko ima posameznik omejen osebni nadzor vedenja.

Zaznani nadzor vedenja pomeni subjektivno presojo posameznika o njegovi ali njeni zmožnosti in sposobnosti, da se v prihodnje udeleži telesne aktivnosti in vsebuje presojo, kot so samo-účinkovitost in zaznane ovire za izvajanje telesne aktivnosti (Ajzen in Driver, 1991). Zaznani nadzor vedenja je pomemben, saj odraža osebne faktorje in faktorje okolja, realne ali zaznane, ki vplivajo na izvajanje vedenja, kot je telesna aktivnost (Ajzen, 1985). Pomembno je tudi, da je hipoteza postavljena, da ima zaznani nadzor vedenja dvojni učinek v teoriji načrtovanega vedenja. Prvi je direkten vpliv na namere poleg vpliva, ki ga ima na stališča in subjektivne norme; obstaja mnenje, da v odnosu na telesno aktivnost vpliv zaznanega nadzora vedenja kaže, kako osebni viri in sposobnosti vplivajo na namero pri udeleževanju pri telesni aktivnosti. Drugi vpliv je direktni vpliv na vedenje, v katerem se kaže vpliv dejanskih omejitev ali preprek za udeleževanje pri telesni aktivnosti. Pod temi pogoji zaznani nadzor vedenja služi kot nadomestna mera dejanskega nadzora nad vedenjem (Ajzen, 1991). Ta predlagana razmerja med posameznimi sestavnimi deli teorije načrtovanega vedenja so prikazana na sliki 18 (povezave so predstavljene krepko in označene s »TPB«). Direktni vpliv zaznanega nadzora vedenja je v diagramu predstavljen s črtkano črto, saj odraža vpliv, ki je odvisen od stopnje dejanskega nadzora posameznika nad celotnim vedenjem.

Številne študije podpirajo predvidevanja teorije načrtovanega vedenja in menijo, da spremembe (v odnosu na teorijo razumne akcije) v veliki meri izvirajo iz pojasnjenih raznolikosti v telesni aktivnosti (Dzewaltowski, Noble in Shaw, 1990; Hagger idr., 2002b). Študije so prav zares pokazale, da so pri razlagi telesne aktivnosti relativni prispevki stališč in sestavin zaznanega nadzora vedenja v grobem enaki (Hagger, Chatzisarantis in Biddle, 2002a; Hagger in Chatzisarantis, 2005). Subjektivne norme so kot pri teoriji razumne akcije znatno šibkejši prediktor telesne aktivnosti kot stališča in zaznavni nadzor nad vedenjem.

Študije telesne aktivnosti na vzorcih mlajših preiskovancev, večinoma adolescentov, so preučevale vzorce asociacij v teoriji načrtovanega vedenja (npr. Hagger, Chatzisarantis in Biddle, 2001; Hagger, Chatzisarantis, Hein, Pihu, Soós in Karsai, 2007; Martin, Vause in Schwartzman, 2005; Pate, Trost, Felton, Ward, Dowda, in Saunders, 1997; Rhodes, MacDonald in McKay, 2006; Saunders, Motl, Dowda, Dishman in Pate, 2004; Trost, Pate, Dowda, Saunders, Ward, in Felton, 1996; Trost, Owen, Bauman, Sallis in Brown, 2002) in pokazale, da stališča in zaznani nadzor vedenja izražata močnejše povezave z namerami ter da je odnos namera-vedenje pomemben in po velikosti dosleden (Hagger idr., 2002b).

Podobno kot pri vzorcih, dobljenih na odrasli populaciji, je povezava subjektivnih norm z namero, da se udeležujemo v telesni aktivnosti, bistveno manjša in pogosto nepomembna. Vendar pa so Hagger in sodelavci (2002b) odkrili, da se v teh študijah s starostjo zmanjša odnos namera-vedenje, adolescenti pa imajo znatno nižje povprečne korigirane korelacije v primerjavi z drugimi vzorci. Kljub temu je bil učinek majhen, odnosi med drugimi sestavnimi deli teorije pa se niso znatno razlikovali pri adolescentih v primerjavi s starejšimi preiskovanci.

Novejše raziskave so pokazale, da se mladi ljudje iz različnih kultur v teoriji načrtovanega vedenja, ki je bila uporabljena, ne razlikujejo po velikosti in vzorcu učinkov (Hagger idr., 2007). Ta odkritja o starosti in kulturi podpirajo Ajznovo (1985) domnevo, da je vzorec učinkov v teoriji načrtovanega vedenja univerzalen med različnimi ljudmi in demografskimi skupinami, podpira pa tudi študije teorije načrtovanega vedenja v kontekstu telesne aktivnosti, ki so bile izvedene na posameznikih, na otrocih (npr. Hagger, Cale in Ashford, 1997; Theodorakis, Doganis, Bagiatis in Gouthas, 1991) in adolescentih (npr. Hagger idr., 2001). Raziskave so glede sistema prepričanj, ki podpira teorijo načrtovanega vedenja, pokazale le majhne razlike v modalnih prepričanjih, ki so podlaga stališč v študijah, izvedenih na mlajših in starejših ljudeh. Odrasli in adolescenti so navedli, da so telesna pripravljenost, užitek in spoznavanje prijateljev najpogostejše prednosti, ki jih prinese udeleževanje v telesni aktivnosti (Bozionelos in Bennett, 1999; Godin in Shephard, 1984; Hagger, idr., 2001), čeprav so starejši odrasli večkrat navajali tudi druge prednosti, kot sta izguba telesne teže in izboljšanje postave, ki ju mladi ljudje niso navajali v isti meri. Ta del se lahko razlikuje v posebni populaciji, kot so mladi s povečano telesno težo.

Poudariti moramo, da se tudi modeli stališč, kot je teorija načrtovanega vedenja, osredotočajo izključno na namere, da pridobimo in vzdržujemo specifično ciljno vedenje, zato se merila nanašajo samo na kontekst, čas in ciljno vedenje (Hagger in Chatzisarantis, 2006). Nobena raziskava ne uporablja teh modelov pri telesni neaktivnosti, saj se osredotočajo v celoti le na nastanek in vzdrževanje nekega vedenja. Teorijo načrtovanega vedenja bi zlahka uporabili za predikcijo neaktivnega preživljanja prostega časa, kot sta gledanje televizije in igranje video iger, toda to ne bi bilo preveč informativno glede konstruktov, ki prispevajo k nastanku in vztrajanju pri vedenju v smislu telesne aktivnosti, ki predstavlja vedenje, ki bi najverjetneje izzvalo ugodne zdravstvene učinke pri mladih ljudeh.

To pa ne pomeni, da prepričanja o neaktivnem preživljanju časa ne igrajo vloge v modelih stališč. Takšna prepričanja so lahko močno vgrajena v sistem prepričanj, ki ležijo v osnovi nekaterih prediktorjev namere. Adolescent lahko na primer verjame, da je izvajanje telesne aktivnosti dolgočasno in si želi igranja računalniških iger. Takšna prepričanja imajo škodljiv vpliv na namere adolescentov, da se v bodoče udeležujejo v telesni aktivnosti.

Ni presenetljivo, da prepričanja o neaktivnem preživljanju prostega časa niso med najpogostejše navedenimi prepričanji o telesni aktivnosti med otroki (Hagger in Chatzisarantis, 2006). Prav zato prepričanja o neaktivnem preživljanju prostega časa niso pomembna in

ne dostopna za raziskovalce, ki preučujejo aktivne mlade ljudi in ne preučujejo nastajanja njihovih namer, da bodo telesno aktivni v prihodnosti. Manj verjetno je tudi, da ljudje neaktivno preživljajo prosti čas zato, ker imajo namero, da so neaktivni; bolj verjetno je, da tako preživljajo svoj prosti čas zaradi zanimivih lastnosti ali zanimivosti ter pričakovanih cenjenih rezultatov ciljnega vedenja.

Stična točka teorije načrtovanega vedenja in telesne samopodobe se »skriva« v konstrukt osebne identitete (Hagger in Chatzisarantis, 2006). Osebna identiteta ali »identiteta vloge« je identifikacija osebe kot vrste osebe, ki se značilno udeležuje ciljnega vedenja. Močno je povezana s socialno kategorizacijo in procesi socialne primerjave, ki so vpleteni v teorijo socialne identitete. Mlada oseba npr. se zdi sama sebi »športna« oseba, ki se običajno udeležuje več športnih aktivnosti. To je vloga, ki najverjetneje močno vpliva na njene namere, da sodeluje pri telesnih aktivnostih tudi v bodoče. Odkrili so, da je osebna identiteta neodvisni prediktor namer (slika 18) in se konceptualno in empirično razlikuje od subjektivnih norm (npr. Armitage in Conner, 1999b; Sparks in Guthrie, 1998).

Nekatere raziskave (Hagger in Chatzisarantis, 2006) npr. so odkrile, da so nekateri ljudje lahko bolj usmerjeni k svoji osebni identiteti, ko se odločajo za delovanje, kot k običajnim komponentam teorije načrtovanega vedenja. Takšne ljudi lahko imenujemo »orientirani k osebni identiteti«. Orientiranost k osebni identiteti lahko vidimo kot splošno in trajno (traitlike) spremenljivko individualnih razlik, ki bodo z veliko verjetnostjo vplivale na nastanek namere v številnih vedenjskih kontekstih. Z uporabo analize primerjav med udeleženci raziskave smo odkrili, da imajo ljudje, ki so orientirani k osebni identiteti, močnejši vpliv osebne identitete na njihove namere kot ljudje, ki se bolj zanašajo na druge prediktorje namere v teoriji načrtovanega vedenja. Orientiranost na osebno identiteto je zato konstrukt individualnih razlik, to pa se odraža v močnem delovanju osebne identitete na namere v številnih različnih vedenjskih kontekstih, vključno s telesno aktivnostjo.

2 Problem in cilji

Gibanje oz. gibalne sposobnosti, njihov pomen za nastanek in oblikovanje gibalno-telesne samopodobe v obdobju zgodnjega in srednjega mladostništva predstavljajo osrednji problem disertacije. Z nalogo želimo raziskati, katere gibalne sposobnosti so bolj in katere manj odgovorne za nastanek telesno-gibalne samopodobe, kakšne so zakonitosti razvoja pri preizkušancih različnega spola in kakšna je dinamika in zakonitost spreminjanja v obdobju intenzivnih bioloških sprememb na prehodu iz zgodnjega v srednje mladostništvo. Disertacija prispeva k nadaljnjemu razumevanju psihološkega konstrukta telesno-gibalne samopodobe oziroma pomena gibanja (gibalnih sposobnosti) kot enega od dejavnikov njenega nastanka. Pričakovani rezultati bodo z razširitvijo problema proučevanja na psihomotorični status in povezavo z nekaterimi drugimi psihološko-pedagoškimi dejavniki presegli opis in kvalitativno ocenitev ugotovljene telesne samopodobe ter ponudili odgovore na zastavljena vprašanja.

Kljub pomenu (pozitivne) telesne samopodobe za vključevanje ter ukvarjanje mladih s športom, pomenu za oblikovanje zdravih in preprečevanje nezdravih življenjskih navad slovenski raziskovalni prostor (še) nima celovite študije tega področja. Vrednost raziskav Kuharjeve (2002, 2004) o telesni samopodobi med slovenskimi dijaki(njami) se glede na njen povsem sociološki vidik obravnave po presoji aplikativne uporabnosti za športne namene nekoliko zmanjša. Uporabljen MBSRQ (Cash, 1997) vprašalnik telesne samopodobe ne vsebuje praktično nobene, neposredno s športom povezane komponente telesne samopodobe. Druge slovenske študije (Planinšec in Fošnarič, 2005; Planinšec in Čagran, 2004; Planinšec, Foršnarič in Pišot, 2004; Tancig, 1987; Strel in Štihec, 1995; Verstovšek, 2011) zapolnjujejo siceršnji vakuum tega raziskovalnega področja, a zaradi uporabljenega vzorca (predšolsko obdobje, zgodnje otroštvo) ne dobimo informacij o obdobju poznega otroštva in zgodnjega mladostništva. To je obdobje intenzivnega preoblikovanja telesne samopodobe, ko je še možno interveniranje s strani pomembnih drugih (staršev, učiteljev, trenerjev ...).

Uporabljeni vidik obravnave problema in teoretični okvir razlage (Marsh, 1994) v prvi vrsti pojasnjuje, katere gibalne sposobnosti ter v kolikšni meri so soodgovorne za nastanek telesne samopodobe in kakšno je razmerje do drugih komponent modela. Pričakovana ugotovitev ni zgolj bazično teoretična, ampak tudi aplikativna. Poznavanje pomena posameznih gibalnih sposobnosti za (pre)oblikovanje telesne samopodobe predstavlja koristno znanje za razvoj pozitivnega odnosa do telesa in gibanja pri mladih, kar v konkretnem vsakdanjem vzgojno-izobraževalnem delu pomeni, da bo športni pedagog vedel, na kaj oziroma na katere komponente naj usmerja svojo pozornost, ker so pomembne, in na katere je lahko manj pozoren, ker je njihov vpliv zanemarljiv.

Čeprav je Marshov model (1994) telesne samopodobe mednarodno uveljavljen in trenutno prevladujoč, bo to v slovenskem raziskovalnem prostoru drugi primer aplikacije njegove teorije kot tudi spremljevalnega instrumentarija. Del telesne samopodobe predstavlja tudi »notranja« slika naše fizične zunanosti, ki pa ne odraža vedno dejanskih telesnih razmerij.

Če lahko to dejstvo prilagodimo za gibalni del telesne samopodobe, tudi naša mentalna predstava gibalnih sposobnosti ni enostavna preslikava realnih gibalnih sposobnosti. Dilema bo razrešena s primerjavo zbranih podatkov telesne samopodobe in indikatorjev motoričnega statusa. Marshev model telesne samopodobe (1994) to omogoča, saj se njegove (gibalne) komponente telesne samopodobe zelo dobro pokrivajo s testi športnovzgojnega kartona (Strel idr., 1996a). Tako je cilj vsebinsko zaokroženega drugega dela disertacije v odgovorih na vprašanje, ali je telesna samopodoba izbranega vzorca podcenjena, realna ali precenjena glede na stanje, katere vrste merjencev združuje podobna gibalna predstava.

2.1 Delovne hipoteze

Na podlagi dognanj dosedanjih raziskav o povezanosti telesne-gibalne samopodobe ter gibalnih sposobnosti in drugih teoretskih izhodišč bomo preverjali naslednje hipoteze:

H₀₁: Telesna-gibalna samopodoba učencev(dijakov) in učenk(dijakinj) se ne razlikuje.

H₀₂: Telesna-gibalna samopodoba v zgodnjem in srednjem mladostništvu se ne razlikuje.

H₀₃: Med skupinami različne gibalne učinkovitosti v telesni-gibalni samopodobi ni razlik.

H₀₄: V gibalnih sposobnostih in njihovo subjektivno psihološko zaznavo v obdobju zgodnjega mladostništva ni razlik.

H₀₅: V gibalnih sposobnostih in njihovo subjektivno psihološko zaznavo v obdobju srednjega mladostništva ni razlik.

H₀₆: V gibalnih sposobnostih in subjektivno psihološko zaznavo učencev (dijakov) ni razlik.

H₀₇: V gibalnih sposobnostih in subjektivno psihološko zaznavo učenk (dijakinj) ni razlik.

H₀₈: Skupini visoke in nizke telesne-gibalne samopodobe se ne razlikujeta v nobeni dimenziji motivacije z vidika ciljne usmerjenosti.

H₀₉: Skupini visoke in nizke telesne-gibalne samopodobe se ne razlikujeta v nobeni dimenziji stališč mladih do športne aktivnosti.

H₁₀: Skupini visoke in nizke telesne-gibalne samopodobe se ne razlikujeta v nobeni dimenziji motivacijske klime.

3 Metode

3.1 Vzorec

Podatki o telesni-gibalni samopodobi, ciljni usmerjenosti in motivacijski klimi pri športni vzgoji ter stališčih mladih do športne aktivnosti so bili zbrani v pedagoškem eksperimentu Didaktična posodobitev programov športne vzgoje z vidika promocije športne aktivnosti in zdravega življenjskega sloga otrok in mladine (Škof idr., 2005). Avtor disertacije sem v omenjenem raziskovalnem projektu sodeloval kot testator.

Vzorec sestavlja 1477 učencev različnih osnovnih in srednjih šol iz vse Slovenije. Vzorčenje je bilo stratičirano in sistematično. V vzorec smo zajeli 33 osnovnih in 33 srednjih šol iz vseh regij Slovenije (12). Šole smo naključno izbrali s seznama šol. Iz vsake osnovne šole smo v vzorec izbrali učence enega oddelka sedmega razreda, iz vsake srednje šole pa učence oddelka drugega letnika.

Tabela 3

Vzorec, regijska zastopanost

REGIJA	OŠ	SŠ	Σ
Pomurje	45	34	79
Podravje	88	125	213
Koroška	26	21	47
Savinjska regija	83	101	184
Zasavje	18	27	45
Posavje	20	31	51
Dolenjska in Bela krajina	42	46	88
Osrednja Slovenija	191	228	419
Gorenjska	61	67	128
Notranjska in Kras	23	27	50
Goriška	33	64	97
Obalno-kraška regija	42	34	76
Σ	672	805	1477

Legenda: OŠ - osnovna šola; SŠ - srednja šola; Σ - vsota (skupaj)

V Tabeli 3 je prikazana številska sestava vzorca po posameznih regijah Slovenije.

Izmed vključenih osnovnošolskih oddelkov jih je bilo 15 iz šol z manj kot 450 učenci (male šole) (305 učencev ali 46 % vseh vključenih osnovnošolcev) in 18 oddelkov iz šol z več kot 450 učenci (velike šole) (363 učencev ali 54 %). Osem osnovnih šol (157 učencev ali 23 % vseh vključenih osnovnošolcev) je bilo iz krajev z manj kot 6000 prebivalci, 25 šol (515 ali 77 %) pa iz krajev z več kot 6000 prebivalci. Srednješolski podvzorec so sestavljali dijaki 11 oddelkov gimnazij (276 ali 34 % dijakov), 15 oddelkov šol s strokovnim programom (374 ali 47 % dijakov) ter 8 oddelkov šol s poklicnim programom (155 ali 19 % dijakov). Skupaj je bilo v vzorec zajetih 805 dijakov (55 %), kar pomeni 3,0 % populacije generacije, in 672 (45 %)

učencev osnovne šole ali 2,8 % populacije generacije. Od tega je bilo 758 fantov (51 %) in 699 (49 %) deklet (za 20 učencev ni bilo podatka o spolu).

Povprečna starost v raziskavi sodelujočih osnovnošolcev je bila 13,3 leta ($SD=0,5$), srednješolcev pa 16,4 leta ($SD=0,7$). Razporeditev učencev in dijakov po regijah je prikazana v Tabeli 3.

Zbiranje podatkov za učence je potekalo skupinsko. Zbrane podatke smo najprej analizirali z vidika zanesljivosti in veljavnosti posameznih trditev in dimenzij. Statistični izračuni so nam na nekaterih vprašalnikih narekovali izločitev posameznih trditev.

3. 2 Instrumenti

Vprašalnik telesne samopodobe (VTS; angl.: The Physical Self Description Questionnaire; Marsh, 1994) meri 9 specifičnih dimenzij (področij, komponent) telesne samopodobe (zunanj videz, zdravje, podkožno mastno tkivo, športno kompetenco, telesno aktivnost, koordinacijo, moč, gibljivost, vzdržljivost – kondicijo), samospoštovanje in splošno telesno samopodobo. Merjenci so opisovali in vrednotili področja svoje telesno-gibalne samopodobe na šeststopenjski lestvici Likertovega tipa za merjenje subjektivne telesne samopodobe z ocenami od 1 (sploh ne drži) do 6 (popolnoma drži). V slovensko govorno-kulturno območje sta ga prevedla ter ga zanj priredila Bezjak in Ceci Erpič (2004).

Vprašalnik o motivacijski klimi učencev pri športni vzgoji (LAPOPECQ; angl. Learning and Performance Orientations in Physical Education Classes Questionnaire): LAPOPECQ smo merili motivacijsko klimo pri urah športne vzgoje. Avtor vprašalnika je Papaioannou (1994), za uporabo na slovenskem vzorcu pa so ga prevedli ter priredili S. Ceci Erpič, Škof, D. Boben in V. Zabukovec. Teoretično ozadje vprašalnika so teorije storilnostne motivacije, še posebej teorija ciljnih usmeritev. Z njim ugotavljamo, kako učenci zaznavajo klimo pri urah športne vzgoje z vidika usmerjenosti k učenju in usmerjenosti k doseganju rezultatov.

Vprašalnik o ciljni usmerjenosti (storilnostni motivaciji) **učencev pri športni vzgoji** (TEOSQ; angl. Task & Ego Orientation in Sport Questionnaire): avtorica vprašalnika je J. Duda (1992, 1993; Nicholls, 1992). Vprašalnik je sicer namenjen merjenju ciljne usmerjenosti športnikov v tekmovalnem kontekstu. Za potrebe študije Didaktična posodobitev programov športne vzgoje z vidika promocije športne aktivnosti ter zdravega življenjskega sloga otrok in mladine (2002–2005) ter za uporabo na področju šolske športne vzgoje so ga priredili S. Ceci Erpič, Škof, D. Boben in V. Zabukovec. Vprašalnik temelji na teoriji ciljne usmerjenosti v kontekstu motivacije dosežkov, ki predpostavlja obstoj dveh prevladujočih ciljev, z vidika katerih posameznik presoja svoj dosežek (Nicholls, 1989). Ta cilja sta usmerjenost k izvedbi naloge (angl. task orientation) in usmerjenost k rezultatu naloge (angl. ego orientation). Instrument

je v prvotni obliki visoko notranje zanesljiv in veljaven (Cronbach α za dimenzijo TASK je 0,72 in za EGO 0,82; Duda, Chi, Newton, Walling in Catley, 1995).

Vprašalnik o stališčih do športne aktivnosti (ATPA; angl. Attitude Toward Activity). Avtor vprašalnika za merjenje stališč mladostnikov do športne aktivnosti je Kenyon (1968). Instrument so P. Marcina, B. Škof, S. Cecić Erpič, D. Boben in V. Zabukovec prevedli ter ustrezno priredili za slovensko športno-kulturno okolje in športno vzgojo (Boben, Škof, Zabukovec, Cecić Erpič in Marcina, 2003; Mrcina, Škof, Cecić Erpič, Škof, Boben in Zabukovec, 2004). Izvirni vprašalnik obsega 47 trditev, s katerimi se meri šest dimenzij stališč mladostnikov do telesne aktivnosti (*dimenzija razburljivost in tveganje, estetska dimenzija, dimenzija sprostitev, dimenzija socialne izkušnje, dimenzija zdravja in kondicije, asketska dimenzija*). Pilotska študija veljavnosti instrumenta (Boben idr., 2003), izvedena na vzorcu 171 učencev, je pokazala nizko zanesljivost dimenzij sprostitev in socialnih izkušenj. Zaradi nizke zanesljivosti in prekrivanja trditev smo se na podlagi faktorske analize odločili za združitve obeh dimenzij. Faktorska analiza je kasneje na vzorcu 1477 slovenskih mladostnikov potrdila veljavnost petih dimenzij. Slovenska verzija instrumenta tako vsebuje 28 trditev, na katere preizkušanci odgovarjajo na petstopenjski lestvici Likertovega tipa z ocenami od 1 (*nikakor se ne strinjam*) do 5 (*popolnoma se strinjam*). Vprašalnik meri pet dimenzij stališč mladostnikov do telesnih aktivnosti (*razburljivost in tveganje, estetska dimenzija, druženje in sprostitev, zdravje in kondicija ter asketska dimenzija*).

Športnovzgojni karton (Strel idr., 1996a). Je v širšem smislu centralni informacijski sistem, razvit v Sloveniji med leti 1969 in 1989, s katerim spremljamo in ovrednotimo vsakoletne spremembe v telesni zmogljivosti šolajočih se otrok in mladine, starih od 6. do 19. let. V ožjem smislu ga opredeljujemo kot obvezno podatkovno zbirko, ki jo morajo od leta 1996 skladno s šolsko zakonodajo voditi vse slovenske osnovne in srednje šole za tiste učence in dijake, od katerih pridobijo pisno soglasje. V okviru podatkovne zbirke od leta 1986 ugotavljamo, vrednotimo in spremljamo tri mere telesnih značilnosti in osem mer gibalnih sposobnosti:

- telesna višina – dolžinska razsežnost telesa;
- telesna teža – voluminoznost (masa) telesa;
- kožna guba nadlahti – voluminoznost telesa;
- dotikanje plošče z roko – hitrost izmeničnih gibov;
- skok v daljino z mesta – hitra (eksplozivna) moč;
- premagovanje ovir nazaj – koordinacija gibanja telesa;
- dviganje trupa – mišična vzdržljivost trupa;
- tek na 600 m – vzdržljivost v submaksimalnem kontinuiranem (dalj časa trajajočem) naprežanju;
- predklon na klopci – gibljivost;
- vesa v zgibi – mišična vzdržljivost ramenskega obroča in rok;
- tek na 60 m – sprinterska hitrost.

3.3 Vzorec spremenljivk

Tabela 4

Opisne statistike spremenljivk

Spremenljivke		N	M	SE	SD	KA.	KS.	Min.	Max.
TELESNE ZNAČILNOSTI	AKG*	305	12,43	0,34	5,97	1,21	2,07	3	41
GIBALNE SPOSOBNOSTI	TAP	304	44,85	0,32	5,60	-0,01	-0,13	27	63
	SDM	300	188,16	1,88	32,68	0,42	-0,09	105	287
	PON	297	106,72	1,56	27,01	0,89	1,64	58	238
	DT	299	51,16	0,65	11,23	0,05	-0,00	20	85
	PRE	303	42,23	0,47	8,30	-0,29	0,04	17	66
	VZG	297	44,66	1,46	25,15	0,52	0,18	0	140
	T60M	268	97,46	0,76	12,54	1,01	3,43	74	164
	T600M	262	157,69	2,03	32,93	0,93	0,96	95	265
DIMENZIJE TELESNE SAMOPODOBE	zdravje	299	4,13	0,05	0,91	-0,45	0,24	1	6
	koordinacija	301	3,67	0,05	0,93	0,15	-0,03	1,5	6
	telesna aktivnost	301	4,05	0,06	1,19	-0,33	-0,41	1	6
	podkožno mast. tkivo	301	4,25	0,07	1,28	-0,55	-0,32	1	6
	športna kompetenca	301	3,59	0,06	1,07	-0,18	-0,08	1	6
	splošna telesna sam.	300	3,91	0,06	1,10	-0,34	-0,12	1	6
	zunanj videz	301	3,77	0,05	0,94	-0,40	0,37	1	6
	moč	301	3,64	0,05	0,96	0,48	1,57	1,33	6
	gibljivost	301	3,84	0,05	0,96	-0,05	-0,03	1,17	6
	vzdržljivost	301	3,51	0,06	1,15	0,07	-0,33	1	6
	samospoštovanje	301	4,21	0,05	0,87	-0,51	0,35	1,25	6
MOTIVACIJSKA KLIMA UČENCEV PRI ŠPORTNI VZGOJI	učiteljevo vedenje	297	3,77	,037	,64	-,34	-,01	1,8	5,2
	zadovoljstvo učencev z učenjem	296	3,75	,035	,60	-,43	,36	1,6	5,0
	tekmovalna orientiranost	297	2,77	,046	,79	-,06	,06	1	5,20
	klima vezana na posamez. sposobnosti	299	2,88	,042	,73	,09	,28	1	5,00
	zaskrbljenost zaradi napak	296	3,01	,041	,70	1,08	5,72	1	7,6
STALIŠČA MLADIH DO ŠPORTNE AKTIVNOSTI	razburljivost in tvegan.	366	3,61	,048	,93	-,40	-,62	1	5
	estetska dimenzija	364	2,58	,053	1,01	,17	-,95	1	5
	druženje in sprostitev	374	3,99	,033	,64	-,74	,66	1,6	5
	zdravje in kondicija	366	4,13	,033	,63	-1,06	1,92	1	5
	asketska dimenzija	371	3,09	,042	,82	-,07	-,21	1	5
MOTIVACIJA Z VIDIKA CILJNE USMERJENOSTI PRI URAH ŠVZ	k izvedbi naloge	374	3,95	,037	,72	-,89	1,28	1	5
	k rezultatom naloge	376	3,13	,049	,96	-,31	-,46	1	5

Legenda: N - število enot vzorca, M - aritmetična sredina, SD - standardizirani odklon, SE - napaka ocene aritmetične sredine, KA - koeficient asimetrije, KS - koeficient sploščenosti, Min. - minimalna vrednost, Max. - maksimalna vrednost; AKG - kožna guba nadlahti, aproksimativna ocena količine podkožne maščobe; SDM - skok v daljino z mesta, eksplozivna moč nog; PON - poligon nazaj, koordinacija gibanja; DT- dviganje trupa- vzdržljivostna moč trupa; PRE - predklon na klopici, gibljivost trupa; VZG - vesa v zgibi, vzdržljivostna moč rok in ramenskega obroča; T60M - tek na 60 m, hitrost; T600M - tek na 600m, splošna vzdržljivost

V Tabeli 4 so zbrane v raziskavo vključene spremenljivke, ena spremenljivka telesnih mer, sedem gibalnih sposobnosti, enajst telesno – gibalne samopodobe, po pet motivacijske klime in stališč mladih do športne aktivnosti ter dve spremenljivki z vidika ciljne usmerjenosti. Spremenljivke so opisane s številom enot, aritmetično sredino, standardnim odklonom, standardno napako aritmetične sredine, koeficientom sploščenosti in asimetrije ter minimalno in maksimalno vrednostjo spremenljivke.

3.4 Postopek

Podatki za raziskavo so bili zbrani v juniju 2005. Zbrala jih je skupina za tehnično podporo in anketiranje v raziskovalnem projektu Didaktična posodobitev programov športne vzgoje z vidika promocije športne aktivnosti in zdravega življenjskega sloga otrok in mladine (Škof, Zabukovec, Ceci Erpič in Boben, 2002 - 2005).

Tabela 5*

Statistični postopki in vrste obdelave podatkov

Raziskovalni problem	Metoda	Statistični parametri
Zbiranje podatkov	- Anketa	
Verifikacija vprašalnika	- metoda notranje konsistentnosti - konfirmativna faktorska analiza - Kaiser-Mayer-Olkinov test enakosti varianc	- α Cronbachov koeficient - Kaiser-Mayer-Olkinova mera ustreznosti vzorca - Bartlettova mera sferičnosti - % pojasnjene variance po faktorjih - korelacije faktorjev
Vpliv gibalnih sposobnosti na telesno samopodobo	- bivariatna korelacija - t - test za neodvisne vzorce - Levenov test enakosti varianc - dvofaktorska analiza variance - regresijska analiza - diskriminantna analiza - Boxov test enakosti kovariančnih matrik	- Pearsonov korelacijski koeficient - parametri testiranja značilnosti razlik dveh neodvisnih vzorcev - parametri Levenovega testa enakosti varianc (F – statistika kritične vrednosti, statistična pomembnost, $p < 0,05$) - delež pojasnitvenosti kriterija - koeficient kanonične korelacije - parametri testiranja značilnosti razlik (Wilks' Lambda, F – statistika, stopinje prostosti, statistična pomembnost, $p < 0,05$; lastne vrednosti, koeficient kanonične korelacije, Hi-kvadrat, standardizirani koeficient diskriminantne funkcije, centriodi diskriminantne funkcije, delež pravilno razvrščenih enot - F statistika, statistična pomembnost $p < 0,05$

*nadaljevanje tabele 5

Diskrepanca gibalnih sposobnosti in telesne samopodobe	- preizkus dvojic (parov)	- parametri preizkusa dvojic (aritmetična sredina, standardni odklon, standardna napaka ocene aritmetične sredine, t-kritična testna vrednost, stopinje prostosti, statistična pomembnost, $p < 0,05$)
Vpliv izbranih psiholoških vidikov športne vzgoje na telesno samopodobo	- bivariatna korelacija - t-test za neodvisne vzorce - Levenov test enakosti varianc - dvofaktorska analiza variance - regresijska analiza - diskriminantna analiza - Boxov test enakosti kovariančnih matrik	- Pearsonov korelacijski koeficient - parametri testiranja značilnosti razlik dveh neodvisnih vzorcev - parametri Levenovega testa enakosti varianc (F - statistika kritične vrednosti, statistična pomembnost, $p < 0,05$) - Delež pojasnenosti kriterija - Koeficient kanonične korelacije - Parametri testiranja značilnosti razlik (Wilks' Lambda, F statistika, stopinje prostosti, statistična pomembnost, $p < 0,05$; lastne vrednosti, koeficient kanonične korelacije, Hi-kvadrat, standardizirani koeficient diskriminantne funkcije, centroidi diskriminantne funkcije, delež pravilno razvrščenih enot - F statistika, statistična pomembnost $p < 0,05$
Model gibalnih sposobnosti in telesne samopodobe (model izbranih psiholoških vidikov športne vzgoje in telesne samopodobe)	- strukturno modeliranje	- parametri strukturnega modeliranja (korelacijska matrika vhodnih spremenljivk, Liesrel strukturne enačbe, varianca neodvisne spremenljivke, testi skladnosti modela, Lambda Y,X, Gamma, Eta, Ksi, Psi)

Legenda:

V tabeli 5 so predstavljeni raziskovalni problemi in ustrezne metode metodološke obdelave s pripadajočimi parametri glede na raziskovalni problem.

V skladu z Zakonom o varstvu osebnih podatkov so bila pridobljena pisna soglasja staršev otrok in mladostnikov, ki so sodelovali v študiji. Vsa testiranja so bila izvedena skupinsko.

Zbrani podatki so obdelani z ustreznimi metodami univariatne in multivariatne statistike s programskim paketom STATISTICA, SPSS 18 in Liesrel 8.8.

4 Rezultati z razpravo

Obstoječa obsežnost in kompleksnost problema ob hkratni potrebi po jasni, pregledni strukturi (raziskave), nam narekuje prilagoditev sicer običajne razmestitve poglavij. Tako poglavje »Razprava«, ki ga običajno umeščamo v zaključne dele strokovnih poročil tukaj združujemo z rezultati. Sprotna interpretacija rezultatov v danem primeru bolj zadosti jasni strukturi, lažje ohranja »rdečo nit« pa tudi takojšnja preverba skladnosti interpretacije rezultatov in obratno je mogoča na bolj preglednejši in hiter način.

Osnovna logika organizacije poglavja Rezultati z razpravo pa je:

Najprej predstavljamo podatke in merjence, ki vstopajo v analize, sledijo jim ustrezne metode njihove obdelave in prikaza glede na problem in cilj obdelave, ter interpretacija.

Metode se nadgrajujejo tako, da so najprej podatki merjencev obdelani z metodami za primerjavo povprečij, sledijo jim metode proučevanja odvisnosti metode za določanje pomena posameznih dejavnikov, vse skupaj pa zaokrožujemo še z metodami strukturnega modeliranja.

Analize tečejo vzporedno v dveh, včasih pa tudi treh razločevalnih (spol, starost, motorična učinkovitost) dejavnikih za oblikovanje vzorcev (skupin).

Poglavje Rezultati z razpravo sestavljata pravzaprav dve vsebinsko in problemsko ločeni podpoglavji, kjer v prvem proučujemo telesno gibalno samopodobo v odvisnosti od gibalnih sposobnosti, v drugem pa isti konstrukt v odvisnosti od izbranih psiholoških vidikov športne vzgoje.

4. 1 Analiza Vprašalnika telesne samopodobe (VTS)

Želeli smo se prepričati ali je v raziskavi uporabljeni merski instrument po kriteriju osnovnih psihometričnih značilnosti veljaven, dovolj zanesljiv in kot tak sploh primeren za nadaljnjo uporabo. V ta namen smo izvedli CFA in primerjavo slovenske verzije vprašalnika telesne samopodobe (VTS) in avstralskega PSDQ (Marsh idr., 1994), izvirnega vprašalnika. Naredili smo potrebno obdelavo za oceno psihometričnih značilnosti slovenske verzije vprašalnika (VTS).

4. 1. 1 Namen in razvoj vprašalnika

Da bi lahko meril več različnih področij telesne samopodobe, ki se je do tedaj obravnavala le kot enodimenzionalni konstrukt, vključen med ostala področja samopodobe, je Marsh (1996) na izhodiščih lastnih raziskav motoričnega prostora številnih SDQ raziskav in že obstoječih lestvic telesne samopodobe v vprašalnikih samopodobe sestavil vprašalnik za merjenje multidimenzionalne telesne samopodobe (ang. Physical Self-Description Questionnaire). Na podlagi teh izhodišč je sestavil vprašalnik, ki vsebuje 70 postavk, razporejenih v devet lestvic različnih sestavin telesne samopodobe, ter lestvici za merjenje splošne telesne samopodobe in samospoštovanja.

Od svojega nastanka leta 1996 je vprašalnik preveden in prilagojen v nemški, norveški, španski, turški, francoski in za potrebe te raziskovalne naloge tudi v slovenski jezik (Bezjak in Cecić Erpič, 2004).

4. 1. 2 Konfirmativna faktorska analiza strukture Vprašalnika TS in potrditev vsebinske veljavnosti konstrukta telesne-gibalne samopodobe

Izhodiščne predpostavke CFA, nujnost obstoječe odvisnosti med spremenljivkami in odsotnost spremenljivk, nastalih z linearno kombinacijo drugih spremenljivk (oz. multikolinearnosti), so z značilnim Bartlettovim testom sferičnosti (< 0.05) in dovolj visoko vrednostjo KMO mere ustreznosti vzorca, izpolnjene (tabela 6).

Tabela 6

Kaiser-Meyer-Olkinov test enakosti varianc in Bartlettov test sferičnosti

Kaiser-Meyer-Olkinova mera ustreznosti vzorca za primernost uporabe CFA		,923
Bartlettov test sferičnosti	χ^2	12512,587
	df	2415
	Sig.	,000**

Legenda: χ^2 - Bartlettov test sferičnosti (²), mera multikolinearnosti postavk, df - razlika, Sig.- statistična značilnost, **p < 0,05

Tabela 6 prikazuje izhodiščne teste primernosti uporabe CFA. Vrednosti Bartlettovega testa sferičnosti in vrednosti mere ustreznosti vzorca ne omejujejo uporabe metode (CFA).

Faktorska struktura VTS vprašalnika (Priloga 1)

Spodnja kriterijska meja faktorskih uteži, upoštevana v interpretaciji dobljene faktorske strukture, za oblikovanje faktorjev znaša 0,20.

Prvi faktor (v nadaljevanju dimenzija) ima kriterijsko ustrezne faktorske uteži na postavkah: *Lahko dolgo tečem brez da bi se ustavljal (VTS10), Mislim, da bi se dobro odrezal na testu vzdržljivosti (VTS21), Brez ustavljanja lahko pretečem pet kilometrov (VTS32), Mislim, da bi lahko tekel dolgo časa ne da bi se pri tem utrudil (VTS43), Brez vmesnega počitka sem lahko telesno aktiven dolgo časa (VTS54), Uspešen sem v vzdržljivostnih športnih panogah, kot so tek, kolesarjenje, plavanje...(VTS65), V športu sem boljši od večine mojih vrstnikov (VTS49), Drugi ljudje mislijo, da sem dober v športu (VTS5) in Dober športnik sem (VTS60).*

V primerjavi umeščenosti postavk glede na izvirno obliko vprašalnika vidimo, da se v prvo dimenzijo umešča pet postavk iz originalne PSDQ lestvice vzdržljivost (ang. endurance) in tri postavke: *V športu sem boljši od večine mojih vrstnikov (VTS49), Drugi ljudje mislijo, da sem dober v športu (VTS5) in Dober športnik sem (VTS60)*, ki so izvirno del lestvice športna kompetenca. Glede na prevladujoče postavke in postavko z najvišjo utežjo: *Mislim, da bi lahko tekel dolgo časa, ne da bi se pri tem utrudil (VTS43)*, smo prvo dimenzijo poimenovali **vzdržljivost**; dimenzija pojasni 27,65 % skupne variance.

Druga dimenzija ima kriterijsko ustrezne faktorske uteži na postavkah: *Debel sem (VTS4), Imam preširok pas (VTS15), Imam preveč telesne maščobe (VTS26), Imam preveč kilogramov(VTS37), Moj trebuh je prevelik (VTS48) in Drugi ljudje mislijo, da sem debel (VTS59).* Struktura postavk druge dimenzije je povsem enaka strukturi originalne lestvice telesna mast (ang. body fat), najvišjo utežno nasičenost pa ima dimenzija na postavki: *Imam preveč telesne maščobe (VTS 26).* Dimenzijo smo poimenovali **podkožno mastno tkivo**, z drugo dimenzijo smo pojasnili 9,1 % variance.

Tretja dimenzija ima kriterijsko ustrezne faktorske uteži na postavkah: *Ko sem bolan se počutim tako slabo, da komaj vstanem iz postelje (VTS1), Običajno zbolim za vsakršno boleznijo (npr. gripa, virus. prehlad), ki razhaja okrog (VTS12), Tako pogosto sem bolan, da ne morem delati vseh stvari ki bi jih rad (VTS23), Skoraj nikoli ne zbolim (VTS34), Pogosto sem bolan (VTS45), Ko zbolim potrebujem veliko časa, da se pozdravim (VTS56), Zaradi bolezni grem k zdravniku pogosteje, kot večina mojih vrstnikov (VTS67) in Tudi, ko je večina mojih sošolcev bolnih sem jaz ponavadi zdrav (VTS 69).* Tudi struktura te postavke je enaka strukturi originalne lestvice zdravje (ang. health); dimenzijo smo poimenovali dimenzija **zdravje**. Najvišjo utežno nasičenost ima dimenzija na postavki VTS45 (*Pogosto sem bolan*), s tretjo dimenzijo smo uspeli pojasniti 4,77 % skupne variance.

Četrta dimenzija ima kriterijsko ustrezne faktorske uteži na postavkah *Nekajkrat tedensko se ukvarjam s telesnimi aktivnostmi tako intenzivno, da se mi poveča srčni utrip in sem zadihan (VTS3), Pogosto se ukvarjam s telesnimi aktivnostmi ob katerih se mi poveča srčni utrip (VTS14), Tri do štirikrat tedensko se ukvarjam več kot 30-minutno telesno aktivnostjo tako intenzivno, da sem zadihan (VTS25), Vsaj trikrat na teden se ukvarjam s telesnimi aktivnostmi, kot so tek, rolanje, plavanje in druge (VTS36), Ukvarjam se z različnimi športnimi aktivnostmi (VTS47) in Pogosto se ukvarjam s športnimi aktivnostmi (VTS58).* Postavke četrte dimenzije so identične postavkam dimenzije telesna aktivnost (ang. Physical activity) iz PSDQ vprašalnika. Najmočnejša postavka dimenzije, ki smo jo poimenovali **telesna**

aktivnost, je postavka *Pogosto se ukvarjam s športnimi aktivnostmi (VTS58)*. S tretjo dimenzijo smo uspeli pojasniti 3,64 % skupne variance.

Peta dimenzija ima kriterijsko ustrezne faktorske uteži na postavkah *Samozavesten sem, ko spretno izvajam zahtevna gibanja (VTS2)*, *Uspešen sem v večini športov (VTS16)*, *Večina športov je zame enostavnih (VTS27)* in *Imam dobro razvite športne sposobnosti (VTS38)*. Dimenzijo sestavljajo tri postavke (*VTS16*, *VTS27* in *VTS38*) iz izvirne lestvice športna kompetenca (ang. Sport competency) in ena postavka (*VTS2*), ki je izvirno postavka za merjenje dimenzije koordinacija (ang. coordination). Izvirno lestvico za merjenje dimenzije športna kompetenca sestavlja šest postavk. Tri postavke se niso umestile v peto dimenzijo: *Drugi ljudje mislijo, da sem dober v športu (VTS5)*, *V športu sem boljši od večine mojih vrstnikov (VTS49)* in *Dober športnik sem (VTS60)*, ampak v prvo dimenzijo vzdržljivost. Njihova nasičenja so tudi v peti dimenziji zmerno visoka, zato smo jih v nadaljnji sestavi lestvice vključili v peto dimenzijo, ki smo jo poimenovali **športna kompetenca** in s katero smo pojasnili 5,05 % skupne variance.

Šesta dimenzija ima kriterijsko ustrezne faktorske uteži na postavkah: *Zadovoljen sem s svojim telesom (VTS6)*, *Vesel sem da ima takšno telo (VTS17)*, *Zadovoljen sme zaradi svojega zunanjšega videza in vsega kar telesno zmorem (VTS28)*, *Zaradi svojega telesa sam dobre volje (VTS39)*, *Dobro se počutim zaradi tega kakšen sem in kaj telesno zmorem (VTS50)*, *Lep sem (VTS51)*, *V svoji koži se dobro počutim (VTS61)* in *Na splošno ima veliko stvari na katere sem lahko ponosen (VTS66)*. Očitno je, da smo prvi utežno najvišje pozicionirani postavki, ki v izvirnem vprašalniku predstavljata lestvico za merjenje splošne telesne samopodobe (ang. Global Physical Self Concept), izločili, glede na to, da imata v dimenzijah še zadovoljive faktorske uteži. v šesto dimenzijo sta se umestili tudi postavki: *Lep sem (VTS51)* in *Na splošno nimam prav veliko stvari, na katere bi lahko bil ponosen (VTS66)*, ki izvirno nista postavki za merjenje dimenzije splošne telesne samopodobe, ampak postavki dimenzije zunanjšega videza in dimenzije samospoštovanja. Dimenzijo smo poimenovali **splošna telesna samopodoba** in z njo uspeli pojasniti nadaljnjih 2,52 % skupne variance.

Sedma dimenzija ima kriterijsko ustrezne faktorske uteži na postavkah: *Če se primerjam z vrstniki, sem precej privlačen (VTS7)*, *Zadovoljen sme zaradi svojega zunanjšega videza in vsega kar telesno zmorem (VTS28)*, je edina dimenzija, ki jo opredeljujeta le dve postavki, njeno pojasnjevalno moč pa smo dvignili z vključitvijo preostalih postavk iz izvirne lestvice za merjenje dimenzije zunanji videz (ang. appreance), ki v tej dimenziji sicer nimajo najvišje nasičenosti, še vedno pa so zadovoljive za skupno izboljšanje veljavnosti in zanesljivosti te dimenzije, ki smo jo poimenovali **zunanji videz**. Dimenzija pojasni samo še 2,37 % skupne variance.

Osma dimenzija ima kriterijsko ustrezne faktorske uteži na postavkah: *Telesno sem močan človek (VTS8)*, *Imam veliko moči (VTS19)*, *Močnejši sem kot večina vrstnikov (VTS30)*, *Mislim, da bi se na testu moči dobro odrezal (VTS52)*, *Dober sem v dvigovanju težkih predmetov (VTS63)* in *Sem šibak, in nimam dosti mišic (VTS41)*. Pet od šestih postavk, kolikor jih vsebuje

izvorna lestvica za merjenje dimenzije moč, najdemo v tej osmi dimenziji, postavke: *Sem šibak in nimam dosti mišic (VTS41)* v razvrstitvi postavk osme dimenzije nismo našli. Najvišje utežno nasičenje ima postavka: *Dober sem v dvigovanju težkih predmetov (VTS63)*. Dimenzijo smo poimenovali **moč** in z njo smo pojasnili še dodatna 2,22 % skupne variance.

Tabela 7

Delež pojasnjene variance s posameznim faktorjem

DIMENZIJA (FAKTOR)	Lastna vrednost dimenzije (faktorja)	% pojasnjene variance s posamezno dimenzijo (faktorjem)	Kumulativni seštevek pojasnjene variance
1	19,35	27,65	27,65
2	6,43	9,18	36,84
3	3,33	4,77	41,61
4	2,55	3,64	45,25
5	2,14	3,05	48,31
6	1,76	2,52	50,83
7	1,65	2,37	53,20
8	1,55	2,22	55,42
9	1,28	1,83	57,25
10	1,21	1,73	58,99
11	1,18	1,68	60,68

Legenda: 1. faktor (dimenzija vzdržljivost); 2. faktor (dimenzija podkožno mastno tkivo); 3. faktor (dimenzija zdravje); 4.faktor (dimenzija telesna aktivnost); 5.faktor (dimenzija športna kompetenca); 6. faktor (dimenzija splošna telesna samopodoba); 7. faktor (dimenzija zunanji videz); 8. faktor (dimenzija moč); 9. faktor (dimenzija gibljivost) 10. faktor (dimenzija koordinacija) 11. faktor (dimenzija samospoštovanje)

Tabela 7 prikazuje delež pojasnjene variance posameznih faktorjev (dimenzij) prirejenega Vprašalnika telesne samopodobe (VTS).

Deveta dimenzija ima kriterijsko ustrezne faktorske uteži na postavkah: *Mislim, da se dobro izkažem v večini stvari (VTS11)*, *Z lahkoto nadzorujem gibanje svojega telesa(VTS13)*, *Moje telo je gibljivo (VTS20)*, *Spreten sem pri izvajanju zahtevnih gibanj (VTS24)*, *Pri večini telesnih aktivnostih z lahkoto izvajam zahtevne gibe (VTS35)*, *Mislim, da sem dovolj gibljiv za večino športov (VTS53)* in *Mislim, da bi se na testu gibljivosti dobro odrezal (VTS64)*. Dimenzijo smo poimenovali dimenzija **gibljivost**, saj vsebuje štiri: *V gibanjih, kjer potrebujemo dobro gibljivost sem kar dober (VTS9)*, *Moje telo je gibljivo (VTS20)*, *Mislim, da sem dovolj gibljiv za večino športov (VTS53)* in *Mislim, da bi se na testu gibljivosti dobro odrezal (VTS64)* postavke iz originalne lestvice za merjenje dimenzije gibljivost (ang. flexibility). V deveto dimenzijo so se z manjšimi utežnimi vrednostmi umestile tudi postavke: *Spreten sem pri izvajanju zahtevnih gibanj (VTS24)*, *Pri večini telesnih aktivnostih z lahkoto izvajam zahtevne gibe (VTS35)* in *Z lahkoto nadzorujem gibanje svojega telesa (VTS13)*, ki so v izvornem vprašalniku postavke za merjenje dimenzije koordinacija in postavka, *Mislim, da se dobro izkažem v večni stvari (VTS11)*, sicer originalna postavka dimenzije samospoštovanje. Najboljši predstavnik te dimenzije je postavka: *V gibanjih, kjer potrebujem dobro gibljivost, sem kar dober (VTS9)*. Dimenzija pojasni manj kot 2 % skupne variance.

Deseta dimenzija ima kriterijsko ustrezne faktorske uteži na postavkah: *V športnih aktivnostih so moji gibi elegantni in skladni (VTS46)*, *Ko se ukvarjam s katerimkoli športom, se gibljem elegantno in skladno (VTS57)*, *Roke, noge, glavo in trup z lahkoto zvijam v različnih smereh (VTS42)* in *Večino stvari počem dobro (VTS55)*. Dve postavki z najvišjo nasičenostjo očitno predstavljata originalno dimenzijo koordinacija v PSDQ vprašalniku. Razporeditev faktorskih uteži za preostale postavke, ki so izvirno postavke dimenzije koordinacija (ang. coordination), jih ta faktorska struktura ni vključila v deseto dimenzijo. Na splošno so nasičenja vseh značilnih postavk desete dimenzije nizke, še najvišjo ima postavka: *Ko se ukvarjam s katerikoli športom, se gibljem elegantno in skladno (VTS57)*. Dimenzijo smo poimenovali **koordinacija**, z njo pa smo pojasnili še dodatnih 1,73 % skupne variance.

Enajsta dimenzija ima kriterijsko ustrezne faktorske uteži na postavkah: *Nimam veliko stvari na katere sem lahko ponosen (VTS22)*, *Moje telo je togo in slabo gibljivo (VTS31)*, *Zdi se mi, da moje življenje ni preveč koristno (VTS33)*, *Grd sem (VTS40)*, *Sem šibak, in nimam dosti mišic (VTS41)*, *Če se pogledam v celoti nisem kaj prida (VTS44)*, *Nihče ne misli, da dobro izgledam (VTS62)*, *V celoti gledano sem prava zguba (VTS68)* in *Zdi se mi, da se nič od tega česar se lotim, ne izteče dobro (VTS70)*. Ker je v enajsto dimenzijo vključeno kar pet od osmih postavk originalne dimenzije samospoštovanje (ang. self esteem), je očitno, da enajsta dimenzija predstavlja dimenzijo samospoštovanje izvirnega vprašalnika telesne samopodobe. V dimenzijo, ki smo jo poimenovali **samospoštovanje**, so se umestile tudi postavke: *Grd sem (VTS40)*, *Nihče ne misli, da dobro izgledam (VTS62)*, ki sta sicer postavki dimenzije zunanji videz v izvirnem vprašalniku. Med to dimenzijo se je umestila tudi postavka: *Moje telo je togo in slabo gibljivo (VTS31)*. Postavka, ki najbolje meri to dimenzijo, je postavka: *Če se pogledam, v celoti nisem kaj prida (VTS44)*, dimenzija pojasni preostalih 1,68 %.

Z enajstimi dimenzijami tega merskega instrumenta za merjenje telesne samopodobe smo uspeli pojasniti 60,68 % skupne variance, pri čemer vse dimenzije v pojasnjevanju variabilnosti niso enako pomembne. Več kot 40 % skupne variance namreč odpade na tri dominantne dimenzije instrumenta (dimenzija vzdržljivost, podkožno mastno tkivo in zdravje), vseh ostalih 8 dimenzij pa skupaj pojasni le preostalih 20 % skupne variabilnosti. Uspeli smo potrditi 11-dimenzionalno strukturo, pojasnjen je zavidljiv delež skupne variance. Dimenzije vzdržljivost, zdravje, podkožno mastno tkivo, telesna aktivnost in splošna telesna samopodoba imajo identično sestavo kot dimenzije originalnega vprašalnika telesne samopodobe (PSDQ, Marsh, 1994). Ostale dimenzije slovenske verzije vprašalnika TS (Bezjak in Ceci Erpič, 2004) smo dopolnili s postavkami, ki sicer niso imele najvišjih utežnih vrednosti v enakih dimenzijah kot originalni vprašalnik, so pa bili še vedno zadovoljivo visoke.

Korelacije faktorjev so nizke (tabela 8, na str.83), kar podpira multidimenzionalno veljavnost konstrukta Marshevega modela telesne samopodobe. Izstopa zmerno visoka pozitivna (obrnjena postavka) povezanost faktorja vzdržljivost in faktorja telesna aktivnost, kjer je pozitivna povezanost dokaj pričakovana. Marsh idr., (1994) poroča o alfa koeficientih notranje konsistentnosti med 0,82 in 0,91 za posamezne PSDQ lestvice. Stabilnost v času je

avtor preverjal v štirih časovnih razdobjih in dobil visoke koeficiente stabilnosti. Stabilnost v trimesečnem intervalu je visoka (povprečni $r_{\text{test-retest}} = 0.83$), v daljšem časovnem obdobju 14 mesecev pa nekoliko nižja (povprečni $r_{\text{test-retest}} = 0.69$).

Tabela 8

Korelacije faktorjev (dimenzij)

Dimenzije (faktorji)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	1	,115	,085	-,421	-,219	,216	,200	,298	,411	,257	-,105
2	,115	1	,227	-,093	-,219	,226	,214	,043	,181	,059	,260
3	,085	,227	1	-,050	-,042	,127	-,005	,065	,100	,048	,210
4	-,221	-,093	-,050	1	,233	-,140	-,095	-,166	-,288	-,160	-,113
5	-,219	-,219	-,042	,233	1	-,271	-,225	-,095	-,246	-,193	-,238
6	,216	,226	,127	-,140	-,271	1	,320	,163	,253	,290	,143
7	,200	,214	-,005	-,095	-,225	,220	1	,222	,236	,107	,099
8	,298	,043	,065	-,166	-,095	,163	,222	1	,226	,213	-,007
9	,211	,181	,100	-,288	-,246	,253	,236	,226	1	,295	,016
10	,257	,059	,048	-,160	-,193	,290	,107	,213	,295	1	-,082
11	-,105	,260	,210	-,113	-,238	,143	,099	-,007	,016	-,082	1

Legenda: 1. faktor (dimenzija vzdržljivost); 2. faktor (dimenzija podkožno mastno tkivo); 3. faktor (dimenzija zdravje); 4.faktor (dimenzija telesna aktivnost); 5.faktor (dimenzija športna kompetenca); 6. faktor (dimenzija splošna telesna samopodoba); 7. faktor (dimenzija zunanji videz); 8. faktor (dimenzija moč); 9. faktor (dimenzija gibljivost) 10. faktor (dimenzija koordinacija) 11. faktor (dimenzija samospoštovanje)

Tabela 8 prikazuje korelacije med posameznimi faktorji (dimenzijami) Vprašalnika telesne samopodobe. Iz tabele vidimo, da so dimenzije medsebojno neodvisne, saj nikjer ni visokih povezav.

Na izbranem (slovenskem) vzorcu (za to raziskavo) smo za posamezne lestvice telesne samopodobe glede na izvirni vprašalnik dobili nekoliko nižje vrednosti koeficientov zanesljivosti (tabela 9). Spodnje meje koeficientov posameznih dimenzij so primerljivo visoke in v kriterijskih vrednostih zanesljivega merjenja (povprečni koeficient zanesljivosti za 11 dimenzij znaša 0.88, razen dimenzije moč, čigar koeficient zanesljivosti je občutno nižji glede na ostale dimenzije).

Dimenzijo zunanji videz sestavlja 6 postavk (v nadaljevanju »trditev«): *Če se primerjam z vrstniki, sem precej privlačen (VTS7), Imam lep obraz (VTS18), Izgledam bolje kot večina mojih vrstnikov (VTS29), Grd sem (VTS40), Lep sem (VTS51) in Nihče ne misli, da dobro izgledam (VTS62)*, ki se nanašajo na posameznikova osebna stališča, prepričanja, in predstave o telesu, vezane predvsem na njegovo obliko, razmerja o posameznih telesnih delih, njihovih razsežnostih in percepcijo posameznikove (ne) privlačnosti.

Dimenzijo samospoštovanje sestavlja 8 trditev: *Mislim, da se dobro izkažem v večni stvari (VTS11), Nimam veliko stvari na katere sem lahko ponosen (VTS22), Zdi se mi, da moje življenje ni preveč koristno (VTS33), Če se pogledam v celoti nisem kaj prida (VTS44), Večino stvari počem dobro (VTS55), Na splošno ima veliko stvari na katere sem lahko ponosen (VTS66), V celoti gledano sem prava zguba (VTS68) in Zdi se mi, da se nič od tega česar se lotim, ne izteče dobro (VTS70)*, ki pomenijo pozitivno ali negativno oceno samopodobe posameznika, ki se nanaša bodisi na odobravanje bodisi na zavračanje samega sebe in kaže stopnjo prepričanja v lastne sposobnosti, vrednost in pomembnost.

Tabela 9

Primerjava koeficientov zanesljivosti

DIMENZIJE TELESNE SAMOPODOBE	Koeficient notranje zanesljivosti (Cronbach α)	
	PSDQ	VTS
moč	0.88	0,77
podkožna mastno tkivo	0.89	0.87
telesna aktivnost	0.88	0.86
vzdržljivost	0.90	0.87
športna kompetenca	0.91	0.87
koordinacija	0.88	0.80
zdravje	0.82	0,76
zunanji videz	0.90	0.75
gibljivost	0.86	0.79
splošna telesna samopod.	0.92	0.87
samospoštovanje	0.86	0.79

Legenda: PSDQ (ang. Physical Self Description Questionnaire) - Vprašalnik telesne samopodobe, Marsh (1994), VTS -Vprašalnik telesne samopodobe, Bezjak in CeciĆ Erpić (2004); $\bar{X}$ - povprečna vrednost koeficientov notranje zanesljivosti

Tabela 9 prikazuje primerjavo koeficientov notranje zanesljivosti originalnega PSDQ vprašalnika in prirejenega slovenskega vprašalnika VTS.

Dimenzijo splošna telesna samopodoba sestavlja 6 trditev: *Zadovoljen sem s svojim telesom (VTS6), Vesel sem da ima takšno telo (VTS17), Zadovoljen sme zaradi svojega zunanjega videza in vsega kar telesno zmorem (VTS28), Zaradi svojega telesa sam dobre volje (VTS39), Dobro se počutim zaradi tega kakšen sem in kaj telesno zmorem (VTS50) in V svoji koži se dobro počutim (VTS61)*, nanaša pa se na posameznikovo duševno zaznavanje svojega zunanjega videza (in drugih telesnih značilnosti), gibalnih sposobnosti in spretnosti.

Dimenzijo podkožno mastno tkivo sestavlja 6 trditev: *Debel sem (VTS4), Imam preširok pas (VTS15), Imam preveč telesne maščobe (VTS26), Imam preveč kilogramov (VTS37), Moj trebuh je prevelik (VTS48) in Drugi ljudje mislijo, da sem debel (VTS59)*, ki predstavljajo osebna stališča, prepričanja, in predstave o telesu. Slednje se nanašajo na njegovo obliko (postavo), zaradi katerega se posameznik doživlja na specifičen način najpogosteje kot vitka

ali debela oseba, pri čemer tako doživljanje izvira v največji meri iz anatomske količine podkožnega mastnega tkiva.

Dimenzijo športna kompetenca sestavlja 6 trditev: *Drugi ljudje mislijo, da sem dober v športu (VTS5), Uspešen sem v večini športov (VTS16), Večina športov je zame enostavnih (VTS27), Imam dobro razvite športne sposobnosti (VTS38), V športu sem boljši od večine mojih vrstnikov (VTS49) in Dober športnik sem (VTS60)*, ki se nanašajo na osebna stališča, prepričanja in predstave o lastni sposobnosti delovanja in usposobljenosti, te pa temeljijo na športnem znanju, izkušnjah in vrednotah ter telesno-gibalnih dispozicijah, ki jih je posameznik razvil.

Dimenzijo telesna aktivnost sestavlja 6 trditev: *Nekajkrat tedensko se ukvarjam s telesnimi aktivnostmi tako intenzivno, da se mi poveča srčni utrip in sem zadihan (VTS3), Pogosto se ukvarjam s telesnimi aktivnostmi ob katerih se mi poveča srčni utrip (VTS14), Tri do štirikrat tedensko se ukvarjam več kot 30 - minutno telesno aktivnostjo teko intenzivno da sem zadihan (VTS25), Vsaj trikrat na teden se ukvarjam s telesnimi aktivnostmi, kot so tek, rolanje, plavanje in druge (VTS36), Pogosto se ukvarjam s športnimi aktivnostmi (VTS47) in Pogosto se ukvarjam s športnimi aktivnostmi (VTS58)*, ki se nanašajo na osebno percepcijo sebe kot rekreativnega športnika ali dovolj telesno aktivnega posameznika.

Dimenzijo zdravje sestavlja 8 trditev: *Ko sem bolan se počutim tako slabo, da komaj vstanem iz postelje (VST1), Običajno zbolim za vsakršno boleznijo (npr. gripa, virus. prehlad), ki razhaja okrog (VST12), Tako pogosto sem bolan, da ne morem delati vseh stvari ki bi jih rad (VST23), Skoraj nikoli ne zbolim (VST34), Pogosto sem bolan (VST45), Ko zbolim potrebujem veliko las da se pozdravim (VST56), Zaradi bolezni grem k zdravniku pogosteje, kot večina mojih vrstnikov (VST67) in Tudi, ko je večina mojih sošolcev bolnih sem jaz ponavadi zdrav (VST69)*, ki se nanašajo na posameznikovo telesno in psihično percepcijo splošnega zdravstvenega stanja in odnosa, ki ga posameznik razvije do vprašanj, povezanih s svojim zdravjem. Primer trditve: *Skoraj nikoli ne zbolim*.

Dimenzijo koordinacija sestavlja 6 trditev: *Samozavesten sem, ko spretno izvajam zahtevna gibanja (VST2), Z lahkoto nadzorujem gibanje svojega telesa (VST13), Sreten sem pri izvajanju zahtevnih gibanj (VST24) Pri večini telesnih aktivnostih z lahkoto izvajam zahtevne gibe (VST35), V športnih aktivnostih so moji gibi elegantni in skladni (VST46) in Ko se ukvarjam s katerikoli športom, se gibljem elegantno in sladno (VST57)*, ki se nanašajo na posameznikovo percepcijo in stališča, ki jih razvija do sebe preko izkušenj v športnih in socialnih situacijah, ki zahtevajo koordinirano skladno gibanje (smučanje, ples ...).

Dimenzijo vzdržljivost (kondicija) sestavlja 6 trditev: *Lahko dolgo tečem brez da bi se ustavljal (VST10), Mislim, da bi se dobro odrezal na testu vzdržljivosti (VST21), Brez ustavljanja lahko pretečem pet kilometrov (VST32), Mislim, da bi lahko tekel dolgo časa ne da bi se pri tem utrudil (VST43), Brez vmesnega počitka sem lahko telesno aktiven dolgo časa (VST54) in Uspešen sem v vzdržljivostnih športnih panogah, kot so tek, kolesarjenje, plavanje...(VST65),*

ki se nanašajo posameznikovo percepcijo in stališča, ki jih razvija do sebe, preko izkušenj v športnih in socialnih situacijah, ki zahtevajo dalj čas trajajočo telesno aktivnost

Dimenzijo moč sestavlja 6 trditev: *Telesno sem močan človek (VTS8), Imam veliko moči (VTS19), Močnejši sem kot večina vrstnikov (VTS30), Sem šibak, in nimam dosti mišic (VTS41), Mislim, da bi se na testu moči dobro odrezal (VTS52) in Dober sem v dvigovanju težkih predmetov (VTS63)*, ki se nanašajo na posameznikovo percepcijo in stališča, ki jih razvija do sebe preko izkušenj v športnih in socialnih situacijah, ki zahtevajo manifestacijo moči.

Dimenzija gibljivost ima 6 trditev: *V gibanjih, kjer potrebujemo dobro gibljivost sem kar dober (VTS9), Moje telo je gibljivo (VTS20), Moje telo je togo in slabo gibljivo (VTS31), Roke, noge, glavo in trup z lahkoto zvijam v različnih smereh (VTS42), Mislim, da sem dovolj gibljiv za večino športov (VTS53) in Mislim, da bi se na testu gibljivosti dobro odrezal (VTS64)*, ki se nanašajo posameznikovo percepcijo in stališča, ki jih razvija do sebe, preko izkušenj v športnih in socialnih situacijah, ki zahtevajo manifestacijo gibljivosti.

4.2 Primerjava povprečij gibalnih sposobnosti, telesne-gibalne samopodobe in izbranih psiholoških vidikov športne vzgoje glede na spol in starost

Osnovna analiza testiranja značilnosti razlik povprečij je narejena za spremenljivke gibalnih sposobnosti, telesno samopodobo in izbrane psihološke vidike športne vzgoje. Najprej so bile razlike testirane na merjencih različnega spola, nato pa še na merjencih iz različnega starostnega obdobja. Rezultati o testiranju značilnosti razlik v telesni samopodobi med dečki in deklicami in v zgodnjem in srednjem mladostništvu so zaradi nepodvajanja rezultatov prikazani le grafično kot graf aritmetičnih sredin.

Tabela 10*

Gibalne sposobnosti, opisne statistike deklic in dečkov

GIBALNE SPOSOBNOSTI	SPOL	N	M	SD	SE
kožna guba nadlahti ¹ (mm)	moški	147	10	5,11	,42
	ženski	158	14	5,95	,47
hitrost izmeničnih gibov (št. ponovitev v 20 sek.)	moški	146	44	5,90	,48
	ženski	158	45	5,29	,42
eksplozivna moč nog (cm)	moški	146	205	33,61	2,78
	ženski	154	172	21,83	1,76
koordinacija vsega telesa (sek.)	moški	145	9,77	2,81	2,33
	ženski	152	11,52	2,29	1,86
vzdržljivostna moč trupa (št. ponovitev v 60 sek.)	moški	146	53	11,88	,98
	ženski	153	49	10,31	,83
gibljivost trupa (cm)	moški	147	45	8,14	,67
	ženski	156	51	7,43	,59

*nadaljevanje tabele 10

statična moč rok in ramenskega obroča (sek.)	moški	145	51	26,15	2,17
	ženski	152	38	22,63	1,83
šprinterska hitrost (sek.)	moški	137	9,21	11,11	,94
	ženski	131	10,21	8,60	,75
splošna vzdržljivost (sek.)	moški	133	142	25,31	2,19
	ženski	129	173	32,29	2,84

Legenda: N - število enot vzorca; M - aritmetična sredina; SD - standardni odklon; SE - standardna napaka ocene aritmetične sredine

V Tabeli 10 so prikazani vhodni podatki (aritmetične sredine) z ostalimi podatki opisne statistike za analizo razlik v gibalnih sposobnostih (in telesnih značilnosti) med merjenci različnega spola. ¹ Zaradi posebnega cilja raziskave je v skupino spremenljivk gibalnih sposobnosti vključena tudi spremenljivka telesnih značilnosti (kožna guba nadlahti).

Tabela 11

Gibalne sposobnosti, testiranje značilnosti razlik med dečki in deklicami

GIBALNE SPOSOBNOSTI	Levenov test enakosti varianc				T - test		
	F	Sig.	t	df	Sig.	Razlika povprečij	Standardna napaka razlike
kožna guba nadlahti (mm) ¹	4,00	,046	-6,84	303	,000**	-4,36	,63
			-6,88	301,16	,000	-4,36	,63
hitrost izmeničnih gibov (št. ponovitev v 20. sek)	2,10	,148	-1,17	302	,240	-,75	,64
			-1,17	291,85	,242	-,75	,64
eksplozivna moč nog(cm)	2,51	,000	10,19	298	,000**	33,18	3,25
			10,08	246,77	,000	33,18	3,29
koordinacija vsega telesa(sek.)	3,25	0,72	-5,87	295	,000**	-17,46	2,97
			-5,84	278,04	,000	-17,46	2,98
vzdržljivostna moč trupa(št. ponovitev v 60 sek)	2,13	,145	2,79	297	,006	3,58	1,28
			2,78	286,91	,006	3,58	1,29
gibljivost trupa(cm)	1,73	,189	-6,54	301	,000**	-5,86	,89
			-6,53	294,39	,000	-5,86	,89
statična moč rok in ram. obroča(sek.)	3,54	,061	4,38	295	,000**	12,43	2,83
			4,37	284,70	,000	12,43	2,84
šprinterska hitrost (sek.)	9,88	,002	-8,17	266	,000**	-9,95	1,21
			-8,22	255,05	,000	-9,95	1,21
splošna vzdržljivost (sek.)	6,71	,010	-8,80	260	,000**	-31,52	3,57
			-8,77	242,51	,000	-31,52	3,59

Legenda: F - parameter za oceno homogenosti vzorčnih varianc; t - test - test enakosti aritmetičnih sredin; df - stopinje prostosti; Sig. - statistična značilnost, p** < 0,05

Tabela 11 prikazuje rezultate testa razlik med dečki in deklicami v gibalnih sposobnostih. Ob neznačilnem Levenovem preizkusu za oceno enakosti varianc gledamo prvo, sicer pa drugo vrsto rezultatov preizkusa za oceno značilnosti aritmetičnih sredin. Ugotovimo lahko, da se izbrani vzorec učencev (dijakov) glede na učenke (dijakinje) v gibalnih sposobnostih značilno

(pričakovano) razlikuje, razen v sposobnosti hitrost izmeničnih gibov, kjer med spoloma značilnih razlik ni.

Tabela 12

Gibalne sposobnosti, opisne statistike za obdobje zgodnjega (osnovna šola) in srednjega mladostništva (srednja šola).

GIBALNE SPOSOBNOSTI	Tip šole	N	M	SD	SE
kožna guba nadlahti ¹ (mm)	osnovna	180	12	5,53	,41
	srednja	125	12	6,54	,58
hitrost izmeničnih gibov (št. ponovitev v 20. sek)	osnovna	179	42	4,83	,36
	srednja	125	48	4,66	,41
eksplozivna moč nog (cm)	osnovna	176	179	27,13	2,04
	srednja	124	199	36,21	3,25
koordinacija vsega telesa (sek.)	osnovna	173	11,2	27,70	2,10
	srednja	124	9,8	23,60	2,12
vzdržljivostna moč trupa (št. ponovitev v 60. sek.)	osnovna	176	47	9,69	,73
	srednja	123	56	11,27	1,01
gibljivost trupa (cm)	osnovna	178	46	8,61	,64
	srednja	125	50	7,14	,63
statična moč rok in ramenskega obroča (sek.)	osnovna	173	41	26,70	2,03
	srednja	124	49	21,98	1,97
šprinterska hitrost (sek.)	osnovna	177	9,9	9,24	,69
	srednja	91	9,2	13,21	1,38
splošna vzdržljivost (sek.)	osnovna	171	160	31,71	2,42
	srednja	91	153	34,86	3,65

Legenda: N - število enot vzorca; M - aritmetična sredina; SD - standardni odklon; SE - standardna napaka ocene aritmetične sredine

V Tabeli 12 so prikazani vhodni podatki (aritmetične sredine) z ostalimi podatki opisne statistike za analizo razlik v gibalnih sposobnostih (in telesnih značilnostih) med merjenci različne starosti. ¹ Zaradi posebnega cilja raziskave je v skupino spremenljivk gibalnih sposobnosti vključena tudi spremenljivka telesnih značilnosti (kožna guba nadlahti).

Tabela 13 prikazuje rezultate testa razlik dveh starostnih obdobj (zgodnje in srednje mladostništvo) v gibalnih sposobnostih. Ugotovimo lahko, da se vzorčna skupina učencev (učenek) v zgodnjem mladostništvu značilno razlikuje glede na skupino starejših učencev iz srednjega mladostništva, razen v splošni vzdržljivosti (in količini podkožnega mastnega tkiva oz. kožni gubi nadlahti), kjer med primerjavnima starostnima skupinama ni značilnih razlik. Rezultati ne presenečajo in so popolnoma v trendu razvojnih značilnosti, saj so gibalne sposobnosti na prehodu iz zgodnjega v srednje mladostništvo še vedno v splošni stalni progresiji. ¹ Zaradi posebnega cilja raziskave je v skupino spremenljivk gibalnih sposobnosti vključena tudi spremenljivka telesnih značilnosti (kožna guba nadlahti).

Tabela 13

Gibalne sposobnosti, testiranje značilnosti razlik v zgodnjem in srednjem mladostništvu

GIBALNE SPOSOBNOSTI	Levenov test enakosti varianc				T - test		
	F	Sig.	t	df	Sig.	Razlika povprečij	Standardna napaka razlike
kožna guba nadlahti ¹ (mm)	1,63	,202	-1,04	303	,296	-,72	,69
			-1,01	237,36	,310	-,72	,71
hitrost izmeničnih gibov (št. ponovitev v 20. sek)	,46	,498	-10,82	302	,000**	-6,01	,55
			-10,89	272,76	,000**	-6,01	,55
eksplozivna moč nog (cm)	19,86	,000	-5,47	298	,000**	-20,03	3,65
			-5,21	215,77	,000**	-20,03	3,84
koordinacija vsega telesa (sek)	,49	,484	4,76	295	,000**	14,61	3,06
			4,89	286,23	,000**	14,61	2,98
vzdržljivostna moč trupa (št. ponovitev v 60. sek)	3,62	,058	-7,27	297	,000**	-8,86	1,21
			-7,08	236,54	,000**	-8,86	1,25
gibljivost trupa(cm)	4,82	,029	-4,62	301	,000**	-4,33	,93
			-4,77	292,66	,000**	-4,33	,90
statična moč rok in ramen. obroča (sek.)	7,15	,008	-2,90	295	,004**	-8,49	2,92
			-3,00	289,34	,003**	-8,49	2,83
šprinterska hitrost (sek.)	39,68	,000	4,43	266	,000**	6,15	1,38
			3,97	136,59	,000**	6,15	1,55
splošna vzdržljivost (sek.)	,05	,811	1,60	260	,110	6,83	4,26
			1,55	169,34	,121	6,83	4,38

Legenda: F - parameter za oceno homogenosti vzorčnih varianc (ob neznačilnem Levenovem preizkusu za oceno enakosti varianc gledamo prvo, sicer pa drugo vrsto rezultatov preizkusa za oceno značilnosti aritmetičnih sredin); t - test - test enakosti aritmetičnih sredin; df - stopinje prostosti; Sig. - statistična značilnost, p** < 0,05

Tabela 14*

Telesna samopodoba, testiranje značilnosti razlik med dečki in deklicami

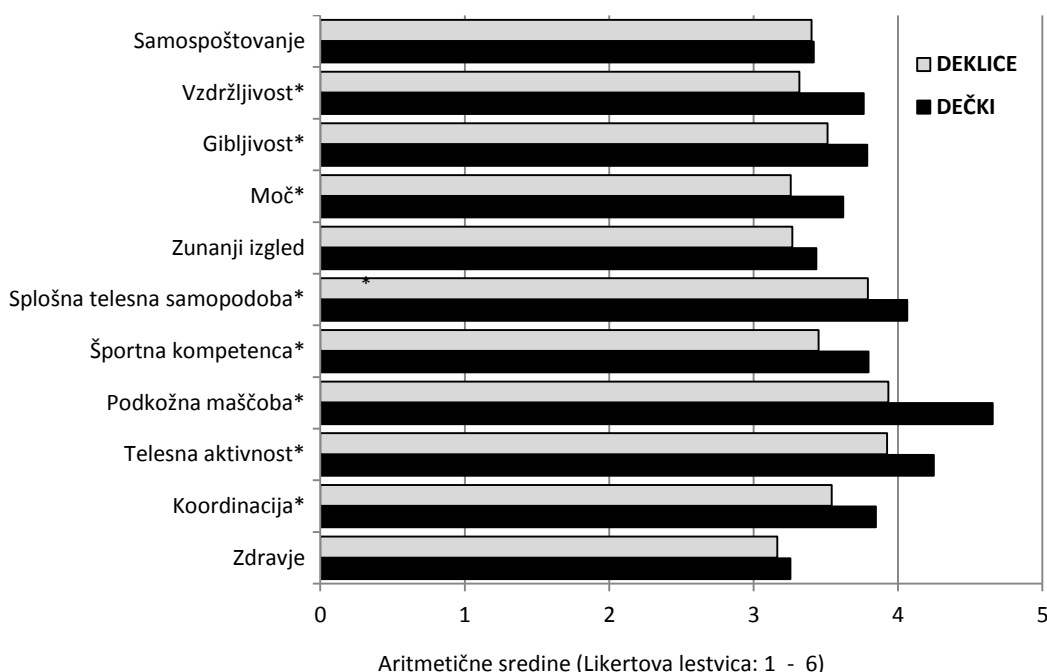
	Levenov test enakosti varianc				T - test		
	F	Sig.	t	df	Sig.	Razlika povprečij	Standardna napaka razlike
zdravje	0,17	0,67	2,73	297	,007	0,28	0,10
			2,75	270,74	,006	0,28	0,10
koordinacija	5,01	0,02	4,03	299	,000**	0,42	0,10
			4,18	293,81	,000**	0,42	0,10
telesna aktivnost	1,78	0,18	3,26	299	,001**	0,44	0,13
			3,34	287,22	,001**	0,44	0,13
podkožno mastno tkivo	0,04	0,84	5,37	299	,000**	0,77	0,14
			5,42	276,96	,000**	0,77	0,14
športna kompetenca	5,50	0,02	3,99	299	,000**	0,49	0,12
			4,12	292,45	,000**	0,49	0,11
splošna telesna samopodoba	5,06	0,02	3,14	298	,002**	0,40	0,12
			3,26	292,85	,001**	0,40	0,12
zunanj videz	1,97	0,16	3,09	299	,002**	0,33	0,10
			3,19	291,98	,002**	0,33	0,10

*nadaljevanje tabele 14

moč	1,42	0,23	4,83	299	,000**	0,52	0,10
			4,94	286,05	,000**		
gibljivost	2,66	0,10	3,98	299	,000**	0,43	0,11
			4,09	290,05	,000**		
vzdržljivost	0,01	0,91	4,96	299	,000**	0,64	0,12
			5,01	275,42	,000**		
samospoštovanje	2,66	0,10	1,78	299	,075	0,18	0,10
			1,84	293,41	,066		

Legenda: F - parameter za oceno homogenosti vzorčnih varianc (ob neznačilnem Levenovem preizkusu za oceno enakosti varianc gledamo prvo, sicer pa drugo vrsto rezultatov preizkusa za oceno značilnosti aritmetičnih sredin); t test - test enakosti aritmetičnih sredin; df - stopinje prostosti; Sig. - statistična značilnost, $p^{**} < 0,05$

Tabela 14 prikazuje rezultate testa razlik za učence (dijake) in učenke (dijakinje). Ugotovimo lahko, da se učenci in učenke razlikujejo v vseh dimenzijah telesno - gibalne samopodobe razen v dimenziji zdravje in samospoštovanje, kjer značilnih razlik med spoloma ni zaznati.



Slika 13. Primerjava aritmetičnih sredin dimenzij telesne samopodobe dečkov in deklic.

Na sliki 13 so prikazane značilne razlike ($p^{*} < 0,05$) v dimenzijah telesne samopodobe med dečki (učenci in dijaki) in deklicami (učenkami in dijakinjami).

V primerjavi telesne samopodobe glede na spol smo ugotovili značilno višjo samopodobo dečkov. Dečki so imeli višjo telesno samopodobo v vseh dimenzijah telesne samopodobe, razen v dimenziji zdravje in samospoštovanje. Rezultati so konsistentni z ugotovitvami drugih raziskav, ki konstantno ugotavljajo višjo telesno samopodobo dečkov. (Asci, 2002; Crain, 1996; Crocker in Ellsworth, 1990; Hayes, Crocker in Kowalski, 1999; Fox in Corbin, 1989; Hagger, Biddle in Wang, 2005; Hattie, 1992; Marsh, 1989; Marsh in Redmayne, 1994;

Pepevnik, 2009; Shapka in Keating, 2005; Verstovšek, 2011) ugotavljajo višjo telesno samopodobo dečkov tako v splošni telesni samopodobi kot v posameznih podpodročjih (npr. športni kompetenci, zunanjem videzu, moči, koordinaciji). Pri tem je zanimivo, da izvor spolnih razlik ne izhaja iz hierarhično najvišje pozicioniranega samospoštovanja, ampak iz hierarhično nižjih struktur, največ na nivoju podpodročij.

Ugotovitve o različni telesni samopodobi dečkov in deklic ne presenečajo, saj je pričakovati, da se del razlik med spoloma, ki obstaja že na temeljni ravni osebnosti, »prenese« tudi v telesno-gibalno samopodobo, ki je le ena od delov naše osebnosti.

Zelo preprosto bi lahko poizkusili pojasniti izvor spolnih razlik v telesni samopodobi na podlagi naravnih bioloških razlik v telesnih značilnostih in gibalnih sposobnostih, a se zdi, da dimenzije telesne samopodobe iz skupine »gibalnih« dimenzij (koordinacija, moč, gibljivost, vzdržljivost, telesna aktivnost in športna kompetenca) niso preprosta preslikava v telesno samopodobo. Kako naj sicer npr. razložimo vzajemni odnos gibljivosti kot ene od dimenzij telesne samopodobe in gibljivost kot gibalne sposobnosti, v kateri so deklice tradicionalno boljše od dečkov v vseh starostnih obdobjih, a vendar le-te praviloma vedno dosegajo konstantno nižje povprečne vrednosti v tej dimenziji telesne samopodobe kot dečki? Če naravne biološke razlike med spoloma niso zadosten in edini vzrok, s katerim bi zadovoljivo razložili ugotovljene razlike v telesni samopodobi med spoloma, si lahko pomagamo z raziskavami delovanja spolnih razlik oz. vlog in stereotipov, natančneje spolnih stereotipov.

Markusova (1977) navaja spolne razlike kot eno od pomembnih točk različnih konstruktov sebe. Posameznik si v procesu socializacije razvije mnoge sheme. Nekatera mišljenja in vedenja so izrazitejša, zato vsak posameznik razvije temeljne sheme s temi področji; ena takšnih je tudi spolna shema (moškega, ženske). Pomembne so, ker se ob njihovi aktivaciji predpostavlja, da je procesiranje istih informacij različno.

Cross in Madson (1997) ugotavljata, da različna socializacija dečkov in deklic vpliva na posameznikov jaz: za moške je značilnejši neodvisni jaz, za ženske pa soodvisni. Dečke naj bi spodbujali k neodvisnemu načinu mišljenja, čutenja in vedenja, deklice pa k odvisnemu. Markus in Wurf (1987) pravita, da naj posameznikov jaz vpliva na kognicijo, motivacijo, emocije ter vedenje in zato sklepamo, da proučevanje teh variacij v (telesnem) jazu lahko pomaga pri razlagi razlik med spoloma.

Raziskave s področja psihologije osebnosti kažejo, da ljudje ne presoјamo stereotipno le drugih oseb, temveč pogosto tudi samega sebe (Kobal, 2001). Stereotipi delujejo že v zgodnjem otroštvu kot sheme, s pomočjo katerih razvrščamo in urejamo informacije, ki se nanašajo na naš spol. Na podlagi takšne sheme tudi otrok razvršča in poenostavljeno evalvira prihajajoče informacije kot ustrezne ali neustrezne njegovemu biološkemu spolu. Če so ti stereotipi močno vgrajeni v vzgojo in v posameznikovo osebnost, potem v skladu z biološkim spolom deklice oblikujejo t. i. feminino spolno shemo, ki je posredovana s stereotipi o ženski socialni vlogi, pod močnim vplivom delovanja stereotipov o moški socialni vlogi, pa fantki oblikujejo t. i. maskulino spolno vlogo. Tako lahko nekatere dimenzije uporabljenega

vprašalnika VTS (ang. PSDQ), upoštevajoč spolne stereotipe, označimo kot tipično moške (npr. moč, vzdržljivost), druge pa kot tipično »ženske« (npr. gibljivost). V kolikor se deklice samoocenjujejo v dimenziji, ki ni stereotipno »ženska« ali vsaj nevtralna, npr. zdravje, ampak stereotipno »moška«, npr. moč, se bodo v tej dimenziji verjetno slabše ocenile.

Tudi pouk športne vzgoje, ki v višjih razredih osnovne šole v večini evropskih držav poteka s stalno, nespremenljivo diferenciacijo po spolu, prispeva k utrjevanju spolnih stereotipov. Razlogi ločevanja po spolu so v prvi vrsti biološke in fiziološke razlike med deklicami in dečki, vendar pa ne velja zanemariti tudi prisotnosti spolnih stereotipov.

Tabela 15

Telesna samopodoba, testiranje značilnosti razlik v zgodnjem in srednjem mladostništvu

	Levenov test enakosti varianc				T - test		
	F	Sig.	t	df	Sig.	Razlika povprečij	Standardna napaka razlike
zdravje	,18	,666	2,70	296	,177	,287	,106
koordinacija	4,72	,030	2,72	271,01	,178	,287	,105
			3,96	298	,438	,421	,106
telesna aktivnost	1,61	,206	4,10	293,08	,438	,421	,103
			3,18	298	,186	,439	,138
podkožno mastno tkivo	,03	,848	3,26	286,50	,192	,439	,135
			5,41	298	,099	,777	,144
splošna telesna samopodoba	5,29	,022	5,47	276,88	,100	,777	,142
			3,12	297	,537	,400	,128
zunanji videz	2,12	,146	3,24	292,49	,535	,400	,123
			3,08	298	,255	,337	,109
moč	1,35	,245	3,18	291,74	,256	,337	,106
			4,77	298	,038**	,521	,109
gibljivost	2,51	,114	4,87	285,55	,040**	,521	,107
			3,91	298	,044**	,432	,110
vzdržljivost	,001	,982	4,02	289,43	,044**	,432	,107
			4,89	298	,144	,634	,130
samospoštovanje	2,85	,092	4,93	274,57	,146	,634	,129
			1,77	298	,052**	,182	,103
			1,83	293,10	,051**	,182	,099

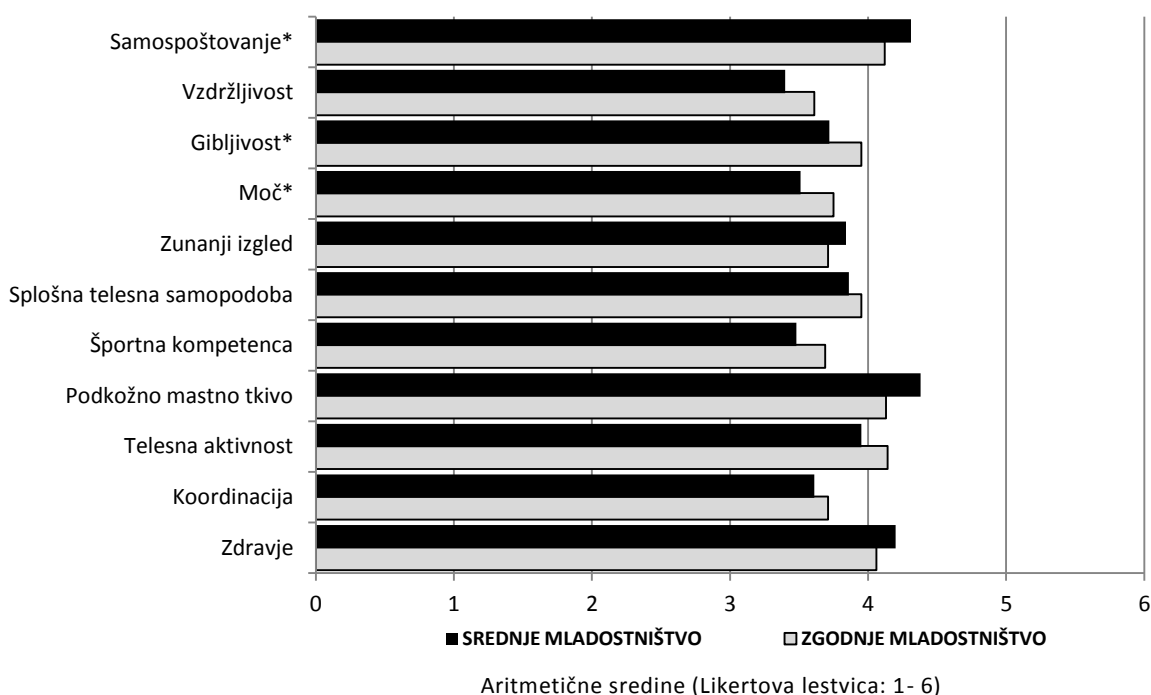
Legenda: F - parameter za oceno homogenosti vzorčnih varianc (ob neznačilnem Levenovem preizkusu za oceno enakosti varianc gledamo prvo, sicer pa drugo vrsto rezultatov preizkusa za oceno značilnosti aritmetičnih sredin); t - test - test enakosti aritmetičnih sredin; df - stopinje prostosti; Sig. - statistična značilnost, p** < 0,05

V tabeli 15 so prikazani rezultati testiranja značilnosti razlik v telesni samopodobi v zgodnjem in srednjem mladostništvu.

Zurc (2008) v analizi učnega načrta športne vzgoje z vidika ločevanja po spolu ugotavlja, da vsebuje elemente spolnega razlikovanja v predpisanih vsebinah. Deklicam je ponujenih več dejavnosti športno-ritmične gimnastike in športne gimnastike, dečkom pa več dejavnosti s področja iger z žogo in splošne kondicije. Za dečke so predpisane tudi višje zahteve pri doseganju praktičnega znanja iz atletike (Doupona Topič in Zurc, 2003). Primerjava

povezanosti rezultatov raziskave z značilnostmi otrokove prostočasne gibalne aktivnosti na vzorcu slovenskih otrok je pokazala, da obstajajo pomembne povezanosti v pogostnosti, obliki in vsebini gibalnega udejstvovanja (Zurc, 2004). Deklice so se v prostem času pomembno več ukvarjale s plesom, medtem ko so dečki pomembno prevladovali v nogometu. To pa so tiste dejavnosti, ki so pri posameznem v ospredju tudi pri pouku šolske športne vzgoje.

Telesna samopodoba v srednjem mladostništvu je glede na obdobje zgodnjega mladostništva skoraj identična, saj značilnih sprememb v tem starostnem obdobju nismo zaznali, razen v dimenzijah moč, gibljivost in samospoštovanje. Ugotovimo lahko, da je telesna samopodoba na prehodu iz zgodnjega v srednje mladostništvo na splošno stabilna, razen v dimenziji telesne samopodobe moč in gibljivost, kjer so povprečne srednje vrednosti teh dimenzij v zgodnjem mladostništvu večje kot v srednjem, ravno obratno pa je v dimenziji samospoštovanje, ki je značilno višje v srednjem mladostništvu. Razvojne spremembe v tem obdobju sicer niso več najbolj intenzivne, a še vedno prisotne, zato bi pričakovali obraten trend. Porasti telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti naj bi sledila tudi porast telesne samopodobe, ampak ugotavljamo, da temu ravno ni tako. V podporo slednji ugotovitvi McKiddie in Maynard (1997) trdita, da imajo otroci v poznem otroštvu (12–14 let) višjo telesno samopodobo kot mladostniki kasneje v srednjem mladostništvu (15–18 let). Otrokom se namreč s starostjo zvišuje sposobnost samoevalvacije lastne gibalne kompetence, npr. otroci, ki imajo nizke zaznave dimenzije telesne samopodobe, koordinacija izkazujejo višjo stopnjo anksioznosti in nižje samospoštovanje (Skinner in Piek, 2001).



Slika 14. Primerjava aritmetičnih sredin telesne samopodobe v srednjem in zgodnjem mladostništvu

Na sliki 14 so prikazane značilne razlike v dimenzijah telesne samopodobe v zgodnjem in srednjem mladostništvu (adolescenci). Ugotovimo lahko, da se primerjalni skupini zgodnjega in srednjega mladostništva značilno razlikujeta ($p^* < 0,05$) v treh dimenzijah telesne samopodobe, v dimenziji moč, gibljivost in samospoštovanje. Mlajši merjenci v zgodnjem mladostništvu imajo v teh dimenzijah višjo telesno samopodobo kot merjenci v srednjem mladostništvu.

Marsh (1998) v obsežni raziskavi na vzorcu avstralskih študentov ni ugotovil nobenih nihanj v telesni samopodobi v mladostništvu. Maiano, Ninot in Bilard (2004) so v raziskavi starostnih vplivov na telesno samopodobo mladostnikov od 11 do 16 let našli značilne razlike v samospoštovanju, telesnem samovrednotenju (ang. physical self worth) in oceni telesne privlačnosti (ang. body attractiveness), značilnih razlik pa ni bilo v zaznani športni kompetenci, kondiciji in moči. Večina študij, ki je uporabljala multidimenzionalne instrumente za merjenje telesne samopodobe poroča, da se samopodoba zviša v pozni adolescenci in odraslosti (Marsh, 1989a; Sonstroem, 1998), v obdobju otroštva pa upada.

Več avtorjev opozarja, da je telesna samopodoba v mladostništvu bolj negativna (Wickfield, Eccles, MacIver, Reuman in Midgley, 1991) in da se percepcija gibalne (športne) kompetence od 12. do 16. leta konstantno manjša (Marsh, 1989, 1998). Določene nestabilnosti v telesni samopodobi v odvisnosti od starosti lahko pojasnimo z njenim razvojem. Raziskave kažejo, da se telesna samopodoba z leti spreminja in čedalje bolj strukturira. Otroci v predšolski dobi se opisujejo še bolj na splošno, npr. *Sem dober športnik*, s starostjo pa so v svojih opisih samega sebe zmožni vedno večje diferenciranosti, npr. *Dober sem v nogometu, a slabo plešem*. (Eder, 1990; Harter, 1996b; Oppenheimer, Warnars-Kleverlaan in Molenaar, 1990).

O'Malley in Bachman (1983) predpostavljata celo linearno korelacijo med samopodobo in starostjo. Trdita, da je samopodoba v otroštvu najmanj strukturirana, njena področja pa so šibko izražena.

Tabela 16

Motivacijska klima, opisne statistike deklic in dečkov

DIMENZIJE MOTIVACIJSKE KLIME	Spol	N	M	SD	SE
DMK učiteljevo vedenje	moški	124	3,79	,65	,05
	ženski	172	3,76	,64	,05
DMK zadovoljstvo učencev s pedagoškim procesom	moški	123	3,86	,53	,04
	ženski	172	3,68	,64	,04
DMK tekmovalna orientiranost	moški	124	3,10	,67	,06
	ženski	172	2,55	,80	,06
DMK vezana na posameznikove sposobnosti	moški	126	2,90	,71	,06
	ženski	172	2,87	,75	,05
DMK zaskrbljenost zaradi napak	moški	123	2,97	,64	,05
	ženski	172	3,03	,66	,05

Legenda: DMK - dimenzija motivacijske klime; N - število enot vzorca; M - aritmetična sredina; SD - standardni odklon; SE - standardna napaka ocene aritmetične sredine

V Tabeli 16 so prikazani vhodni podatki (aritmetične sredine) z ostalimi podatki opisne statistike za analizo razlik v motivacijski klimi med merjenci različnega spola.

Tabela 17

Motivacijska klima, testiranje značilnosti razlik med dečki in deklicami

DIMENZIJE MOTIVACIJSKE KLIME	Levenov test enakosti varianc				T - test		
	F	Sig.	t	df	Sig.	Razlika povprečij	Standardna napaka razlike
DMK učiteljevo vedenje	,227	,634	,35	294	,724	,027	,077
			,35	263,95	,725	,027	,077
DMK zadovoljstvo učencev s pedagoškim procesom (poukom)	4,869E	,028	2,54	293	,012	,181	,071
			2,62	287,11	,009	,181	,069
DMK tekmovalna orientiranost	7,324E	,007	6,18	294	,000**	,547	,088
			6,36	287,09	,000	,547	,086
DMK vezana na posameznikove spodobnosti	,191	,662	,34	296	,728	,030	,087
			,35	276,58	,726	,030	,086
DMK zaskrbljenost zaradi napak	,432	,512	-,70	293	,482	-,054	,077
			-,70	267,30	,480	-,054	,077

Legenda: DMK - dimenzija motivacijske klime; F - parameter za oceno homogenosti vzorčnih varianc (ob neznačilnem Levenovem preizkusu za oceno enakosti varianc gledamo prvo, sicer pa drugo vrsto rezultatov preizkusa za oceno značilnosti aritmetičnih sredin); t - test - test enakosti aritmetičnih sredin; df - stopinje prostosti; Sig. - statistična značilnost, $p^{**} < 0,05$

V Tabeli 17 so prikazani rezultati testiranja značilnosti razlik v motivacijski klimi med dečki in deklicami. Ugotovimo lahko, da se primerjalni skupini dečkov in deklic značilno razlikujeta le v zaznavanju dimenzije motivacijske klime tekmovalna orientiranost, ki je pri dečkih značilno višja. Deklicam motiv biti boljši od drugih očitno ni tako zelo pomemben kot dečkom, ki so jim medsebojna tekmovanja, v katerih lahko premagajo drugega, pomemben generator motivacijske klime pri pouku športne vzgoje.

Spodbudna je ugotovitev, da imajo deklice najvišjo povprečno vrednost ocen motivacijske klime v dimenziji zadovoljstvo učencev s pedagoškim procesom, kar pomeni, da je pouk športne vzgoje zanje prijeten, cenijo pa jo tudi zaradi novih veščin, ki se jih lahko pri tem predmetu naučijo in zaradi pomena, naučenega za zdravo življenje.

Tudi dečki to dimenzijo uvrščajo visoko, čeprav je njihova najvišje vrednotena dimenzija motivacijske klime učiteljevo vedenje, kar je prav tako dobra ugotovitev, saj so učenci s to dimenzijo motivacijske klime posredno dobro ocenili učiteljevo delo in ravnanja, ki omogočajo napredovanje učencev.

Prav tako spodbudna je nizka vrednost dimenzije tekmovalna orientiranost pri deklicah, kar pomeni, da motivacijska klima po principu biti boljši od drugih vsaj pri deklicah ni visoko cenjena. Tudi dečki te dimenzije motivacijske klime ne vrednotijo zelo visoko, a opazno bolj kot deklice je motivacija dečkov, ki se ustvarja iz medsebojnega tekmovanja in primerjanja,

pri njih bolj prisotna. Tudi nizka vrednost dimenzije motivacijske klime zaskrbljenost zaradi napak je ugodna, kar pomeni, da motivacija, ki bi se vzdrževala iz strahu pred napakami posebej pri dečkih skoraj ni prisotna.

Tabela 18

Motivacijska klima, opisne statistike za obdobje zgodnjega (osnovna šola) in srednjega mladostništva (srednja šola)

DIMENZIJE MOTIVACIJSKE KLIME	Tip šole	N	M	SD	SE
DMK učiteljevo vedenje	osnovna	157	3,73	,69	,056
	srednja	139	3,82	,59	,050
DMK zadovoljstvo učencev s pedagoškim procesom	osnovna	156	3,75	,64	,051
	srednja	139	3,76	,57	,049
DMK tekmovalna orientiranost	osnovna	157	2,92	,82	,066
	srednja	139	2,62	,73	,062
DMK vezana na posameznikove sposobnosti	osnovna	159	3,09	,71	,056
	srednja	139	2,65	,70	,059
DMK zaskrbljenost zaradi napak	osnovna	158	3,02	,64	,051
	srednja	137	2,99	,66	,057

Legenda: DMK - dimenzija motivacijske klime; N - število enot vzorca; M - aritmetična sredina; SD - standardni odklon; SE - standardna napaka ocene aritmetične sredine

V Tabeli 18 so prikazane aritmetične sredine z ostalimi podatki opisne statistike za analizo razlik v motivacijski klimi v dveh (razvojnih) starostnih obdobjih.

Tabela 19

Motivacijska klima, testiranje značilnosti razlik v zgodnjem in srednjem mladostništvu

DIMENZIJE MOTIVACIJSKE KLIME	Levenov test enakosti varianc				T - test		
	F	Sig.	t	df	Sig.	Razlika povprečij	Standardna napaka razlike
DMK učiteljevo vedenje	4,49	,035	-1,24	294	,213	-,094	,076
			-1,25	293,58	,209	-,094	,075
DMK zadovoljstvo učencev s pedagoškim procesom (poukom)	2,73	,099	-,15	293	,879	-,011	,071
			-,15	292,99	,878	-,011	,071
DMK tekmovalna orientiranost	,699	,404	3,27	294	,001**	,299	,091
			3,30	293,99	,001	,299	,091
DMK vezana na posameznikove sposobnosti	,176	,675	5,30	296	,000**	,435	,082
			5,31	291,78	,000	,435	,082
DMK zaskrbljenost zaradi napak	,139	,710	,34	293	,728	,027	,076
			,34	283,48	,728	,027	,077

Legenda: DMK - dimenzija motivacijske klime; F - parameter za oceno homogenosti vzorčnih varianc (ob neznačilnem Levenovem preizkusu za oceno enakosti varianc gledamo prvo, sicer pa drugo vrsto rezultatov preizkusa za oceno značilnosti aritmetičnih sredin); t - test - test enakosti aritmetičnih sredin; df - stopinje prostosti; Sig. - statistična značilnost, p** < 0,05

V Tabeli 19 so prikazani rezultati testiranja značilnosti razlik v motivacijski klimi v zgodnjem in srednjem mladostništvu.

Na podlagi povprečnih vrednosti posameznih dimenzij motivacijske klime lahko le-to v zgodnjem mladostništvu (v osnovni šoli) opišemo kot klimo, ki jo v največji meri ustvarjata najpomembnejša akterja učnega procesa, učitelj in učenec. To je klima, ki ni preveč tekmovalno orientirana. V doseganju uspeha so v prednosti gibalno sposobnejši učenci, prisotna pa je tudi zmerna količina strahu, ki ga občutijo, če delajo napake. Tudi v srednjem mladostništvu (v srednji šoli) učitelj in učenec zadržita mesto najpomembnejše dimenzije klime pri pouku športne vzgoje, glede na zgodnje mladostništvo pa je klima v srednjem tudi manj tekmovalna, gibalne sposobnosti za uspeh niso več tako pomembne, zmanjša pa se tudi strah dijakov, če niso uspešni zaradi neodobravanja sošolcev in učitelja.

Ugotovimo lahko, da se (razvojni) starostni obdobji značilno razlikujeta v dveh dimenzijah motivacijske klime, in sicer v tekmovalni orientiranosti, ki je značilno višja v osnovni šoli, in dimenziji, ki je vezana na posameznikove sposobnosti oz. doseganje uspeha brez truda zaradi boljših sposobnosti, ki je prav tako višja v osnovni šoli.

Tabela 20

Stališča mladostnikov do športne aktivnosti, opisne statistike deklic in dečkov

DIMENZIJE STALIŠČ MLADOSTNIKOV DO ŠPORTNE AKTIVNOSTI	Spol:	N	M	SD	SE
DSMŠA razburljivost in tveganje	moški	160	3,74	,86	,068
	ženski	206	3,51	,96	,067
estetska DSMŠA	moški	159	1,95	,76	,060
	ženski	205	3,07	,90	,063
DSMŠA druženje in sprostitev	moški	161	3,86	,70	,055
	ženski	213	4,09	,58	,039
DSMŠA zdravje in kondicija	moški	161	4,11	,65	,051
	ženski	205	4,16	,61	,042
asketska DSMŠA	moški	158	3,32	,78	,062
	ženski	213	2,92	,80	,055

Legenda: DSMŠA - dimenzija stališč mladih do športne aktivnosti; N - število enot vzorca; M - aritmetična sredina; SD - standardni odklon; SE - standardna napaka ocene aritmetične sredine

V Tabeli 20 so prikazane aritmetične sredine z ostalimi podatki opisne statistike za analizo razlik v stališčih mladih do športne aktivnosti med dečki in deklicami.

V Tabeli 21 so prikazani rezultati testiranja značilnosti razlik v stališčih mladih do športne aktivnosti med dečki in deklicami.

Oba spola najvišje vrednotita športno aktivnost zaradi njenega vpliva na ohranjanje in izboljševanje zdravja ter splošne telesne pripravljenosti (dimenzija zdravje in kondicija). Dečkom je telesna aktivnost pomembna še zaradi razburljivosti, ki spremlja določene športne aktivnosti, npr. adrenalinske športe (dimenzija razburljivost in tveganje), in zaradi socialne dimenzije športne aktivnosti, torej druženja in navezovanja medosebnih odnosov, spoznavanja novih ljudi. Tudi deklice dimenziji stališč športne aktivnosti druženje in sprostitev dajejo velik pomen. Najslabše ocenjena dimenzija stališč do športne aktivnosti dečkov je estetska dimenzija, najslabša dimenzija deklic pa asketska dimenzija.

Tabela 21

Stališča mladostnikov do športne aktivnosti, testiranje značilnosti razlik med dečki in deklicami

DIMENZIJE STALIŠČ MLADOSTNIKOV DO ŠPORTNE AKTIVNOSTI	Levenov test enakosti varianc				T - test		
	F	Sig.	t	df	Sig.	Razlika povprečij	Standardna napaka razlike
DSMŠA razburljivost in tveganje	2,41	,121	2,36	364	,018	,231	,097
			2,40	356,93	,017	,231	,096
estetska DSMŠA	6,72	,010	-12,53	362	,000**	-1,121	,089
			-12,79	359,09	,000	-1,121	,087
DSMŠA druženje in sprostitev	4,53	,034	-3,41	372	,001**	-,228	,066
			-3,32	305,94	,001	-,228	,068
DSMŠA zdravje in kondicija	,55	,458	-,77	364	,441	-,051	,066
			-,76	331,88	,445	-,051	,067
asketska DSMŠA	,17	,673	4,83	369	,000**	,404	,083
			4,84	342,34	,000	,404	,083

Legenda: DSMŠA - dimenzija stališč mladih do športne aktivnosti; F - parameter za oceno homogenosti vzorčnih varianc (ob neznačilnem Levenovem preizkusu za oceno enakosti varianc gledamo prvo, sicer pa drugo vrsto rezultatov preizkusa za oceno značilnosti aritmetičnih sredin); t - test - test enakosti aritmetičnih sredin; df - stopinje prostosti; Sig. - statistična značilnost, $p^{**} < 0,05$

Ugotovimo lahko, da se spola značilno razlikujeta v treh dimenzijah stališč do športne aktivnosti; deklice imajo značilno višja stališča estetske dimenzije, športna aktivnost jim je tudi v večji meri kot dečkom sredstvo oz. način za druženje, spoznavanje in sprostitev. Značilno nižje so njihove povprečne vrednosti stališč, ki izražajo naklonjenost dolgotrajnim aerobnim naporom, npr. športom, kot so tek, kolesarjenje, plavanje ...

Tabela 22

Stališča mladih do športne aktivnosti opisne statistike za obdobje zgodnjega (osnovna šola) in srednjega mladostništva (srednja šola)

DIMENZIJE STALIŠČ MLADOSTNIKOV DO ŠPORTNE AKTIVNOSTI	TIP ŠOLE:	N	M	SD	SE
DSMŠA razburljivost in tveganje	osnovna	189	3,53	,88	,064
	srednja	177	3,69	,97	,072
estetska DSMŠA	osnovna	188	2,61	1,02	,074
	srednja	176	2,55	,99	,075
DSMŠA druženje in sprostitev	osnovna	192	3,89	,72	,051
	srednja	182	4,10	,54	,040
DSMŠA zdravje in kondicija	osnovna	190	4,16	,62	,045
	srednja	176	4,11	,63	,048
asketska DSMŠA	osnovna	192	3,30	,78	,056
	srednja	179	2,86	,79	,059

Legenda: DSMŠA - dimenzija stališč mladih do športne aktivnosti; N - število enot vzorca; M - aritmetična sredina; SD - standardni odklon; SE - standardna napaka ocene aritmetične sredine

V Tabeli 22 so prikazane aritmetične sredine z ostalimi podatki opisne statistike za analizo razlik v stališčih mladih do športne aktivnosti v dveh (razvojnih) starostnih obdobjih.

Mladostniki v zgodnjem mladostništvu (v osnovni šoli) dajejo pomen športni aktivnosti predvsem zaradi druženja in sprostitve ter njenega pomena za zdravje, vitalnost in dobro telesno pripravljenost. Trend v srednjem mladostništvu je podoben z razširitvijo pomena še na razburljivost in tveganje, ki ga prinašajo določene vrste športne aktivnosti. Najvišje vrednotena dimenzija stališč mladih v zgodnjem mladostništvu je dimenzija zdravje in kondicija, najmanj estetska dimenzija. Najvišje in najnižje vrednotena stališča do športne aktivnosti mladih se na prehodu iz zgodnjega v srednje ne spremenijo več.

Tabela 23

Stališča mladih do športne aktivnosti, testiranje značilnosti razlik v zgodnjem in srednjem mladostništvu (t-test za neodvisne vzorce)

DIMENZIJE STALIŠČ MLADOSTNIKOV DO ŠPORTNE AKTIVNOSTI	Levenov test enakosti varianc		T - test				
	F	Sig.	t	df	Sig.	Razlika povprečij	Standardna napaka razlike
DSMŠA razburljivost in tveganje estetska DSMŠA	2,86	,092	-1,61	364	,107	-,157	,097
			-1,61	355,78	,108	-,157	,097
			,56	362	,570	,060	,106
			,57	361,42	,569	,060	,106
DSMŠA druženje in sprostitev	13,39	,000	-3,17	372	,002**	-,210	,066
			-3,20	354,91	,001	-,210	,065
DSMŠA zdravje in kondicija	,00	,986	,64	364	,517	,042	,066
			,64	360,89	,517	,042	,066
asketska DSMŠA	,00	,970	5,35	369	,000**	,440	,082
			5,35	366,55	,000	,440	,082

Legenda: DSMŠA - dimenzija stališč mladih do športne aktivnosti; F - parameter za oceno homogenosti vzorčnih varianc (ob neznačilnem Levenovem preizkusu za oceno enakosti varianc gledamo prvo, sicer pa drugo vrsto rezultatov preizkusa za oceno značilnosti aritmetičnih sredin); t - test - test enakosti aritmetičnih sredin; df - stopinje prostosti; Sig. - statistična značilnost, p** < 0,05

V Tabeli 23 so prikazani rezultati testiranja značilnosti razlik v stališčih mladih do športne aktivnosti v zgodnjem in srednjem mladostništvu. Ugotovimo lahko, da se (razvojni) starostni obdobji značilno razlikujeta v dveh dimenzijah stališč, in sicer za dijake v srednji šoli oz. srednjem mladostništvu je športna aktivnost značilno bolj pomembna socialna kategorija kot v osnovni šoli.

V Tabeli 24 so prikazane aritmetične sredine z ostalimi podatki opisne statistike za analizo razlik v motivaciji z vidika ciljne usmerjenosti med merjenci različnega spola. Vidimo lahko, da deklice bolj kot dečki svoj uspeh pri urah športne vzgoje ocenjujejo skozi lasten napredek in izboljšanje gibalne učinkovitosti. Doseženi rezultat bolj pripisujejo napredovanju v razvoju veščine ter vloženemu trudu in naporu. Dečke v ciljni usmerjenosti bolj motivira predvsem rezultat naloge oz. dejavnosti, ne pa tudi proces; svoj uspeh ocenjujejo primerjalno v odnosu do drugih, občutek uspeha doživljajo v primeru lastne superiornosti.

Tabela 24

Motivacija pri urah športne vzgoje, opisne statistike deklic in dečkov

DIMENZIJE MOTIVACIJE Z VIDIKA CILJNE USMERJENOSTI	Spol	N	M	SD	SE
DMVC usmerjenosti k izvedbi naloge	moški	163	3,78	,701	,054
	ženski	211	4,09	,711	,048
DMVC usmerjenosti k rezultatom naloge	moški	164	3,35	,861	,067
	ženski	212	2,97	1,014	,069

Legenda: DMVC - dimenzija motivacije z vidika ciljne usmerjenosti; N - število enot vzorca; M - aritmetična sredina; SD - standardni odklon; SE - standardna napaka ocene aritmetične sredine

Tabela 25

Motivacija z vidika ciljne usmerjenosti pri urah športne vzgoje, testiranje značilnosti razlik med dečki in deklicami

DIMENZIJE MOTIVACIJE Z VIDIKA CILJNE USMERJENOSTI	Levenov test enakosti varianc				T - test		
	F	Sig.	t	df	Sig.	Razlika povprečij	Standardna napaka razlike
DMVC usmerjenost k izvedbi naloge	,097	,756	-4,22	372	,000**	-,311	,073
			-4,22	350,66	,000	-,311	,073
DMVC usmerjenost k rezultatom naloge	7,34	,007	3,93	374	,000**	,388	,098
			4,01	370,68	,000	,388	,096

Legenda: DMVC - dimenzija motivacije z vidika cilja, s katerim presojamo svoj dosežek; F - parameter za oceno homogenosti vzorčnih varianc (ob neznačilnem Levenovem preizkusu za oceno enakosti varianc gledamo prvo, sicer pa drugo vrsto rezultatov preizkusa za oceno značilnosti aritmetičnih sredin); t - test - test enakosti aritmetičnih sredin; df - stopinje prostosti; Sig. - statistična značilnost, p** < 0,05

V Tabeli 25 so prikazani rezultati testiranja značilnosti razlik motivacijske klime v dveh dimenzijah ciljne usmerjenosti.

Ugotovimo lahko, da se dečki in deklice značilno razlikujejo v obeh dimenzijah motivacijske klime. Deklice imajo značilno višjo dimenzijo usmerjenost k izvedbi naloge, dečki pa dimenzijo usmerjenost k rezultatom naloge.

Tabela 26

Motivacija z vidika ciljne usmerjenosti pri urah športne vzgoje, opisne statistike za obdobje zgodnjega (osnovna šola) in srednjega mladostništva (srednja šola)

DIMENZIJE MOTIVACIJE Z VIDIKA CILJNE USMERJENOSTI	Tip šole	N	M	SD	SE
DMVC usmerjenosti k izvedbi naloge	osnovna	194	3,93	,74	,053
	srednja	180	3,98	,69	,051
DMVC usmerjenosti k rezultatom naloge	osnovna	194	3,14	,95	,068
	srednja	182	3,13	,98	,072

Legenda: DMVC - dimenzija motivacije z vidika cilja, s katerim presojamo svoj dosežek; N - število enot vzorca; M - aritmetična sredina; SD - standardni odklon; SE - standardna napaka ocene aritmetične sredine

V Tabeli 26 so prikazane aritmetične sredine z ostalimi podatki opisne statistike za analizo razlik v motivaciji z vidika ciljne usmerjenosti v dveh starostnih obdobjih.

Tabela 27

Motivacija z vidika ciljne usmerjenosti pri urah športne vzgoje, testiranje značilnosti razlik v zgodnjem in srednjem mladostništvu

DIMENZIJE MOTIVACIJE Z VIDIKA CILJNE USMERJENOSTI	Levenov test enakosti varianc					T - test	
	F	Sig.	t	df	Sig.	Razlika povprečij	Standardna napaka razlike
DMVC usmerjenost k izvedbi naloge	,75	,38	-,63	372	,52	-,04	,07
			-,63	371,99	,52	-,04	,07
DMVC usmerjenost k rezultatom naloge	,03	,85	,00	374	,99	,00	,10
			,00	371,06	,99	,00	,10

Legenda: DMVC - dimenzija motivacije z vidika cilja, s katerim presojamo svoj dosežek; ; F - parameter za oceno homogenosti vzorčnih varianc (ob neznačilnem Levenovem preizkusu za oceno enakosti varianc gledamo prvo, sicer pa drugo vrsto rezultatov preizkusa za oceno značilnosti aritmetičnih sredin); t - test - test enakosti aritmetičnih sredin; df - stopinje prostosti; Sig. - statistična značilnost, $p^{**} < 0,05$

V Tabeli 27 so prikazani rezultati testiranja značilnosti razlik v motivaciji z vidika v dveh ciljnih usmerjenosti v zgodnjem in srednjem mladostništvu.

Ugotovimo lahko, da v nobeni od dveh dimenzij motivacije, usmerjenost k izvedbi naloge in usmerjenost k rezultatom, med zgodnjim in srednjim mladostništvom ni nobenih značilnih razlik.

4. 3 Gibalne sposobnosti in zaznavanje telesne-gibalne samopodobe

Prvi uvid v neznano problematiko gibalnih sposobnosti in telesne samopodobe smo dobili z analizo in uporabo metod korelacije (povezanosti), ki pa nam razen vedenja o obnašanju ene spremenljivke, če se druga obnaša na določen način, ne pove skoraj nič več. Korelacijske analize so bile narejene na skupnem vzorcu in še posebej na vzorcu dečkov, deklic in vzorcu zgodnjega in srednjega mladostništva. Da bi korelacijske koeficiente lahko primerjali med seboj jih je bilo potrebno prilagoditi z Fisherjevo transformacijo.

4.3.1 Analiza povezanosti gibalnih sposobnosti in telesne-gibalne samopodobe

Pregled korelacijskih koeficientov nam (tabela 28) pokaže, da so gibalne sposobnosti in telesna samopodoba šibko po usmerjenosti pozitivno (oz. rahlo) povezani, saj nobena od značilnih povezav nima koeficienta povezanosti, ki bi bil večji od vsaj 0,40 ali več. Če vzamemo za presojo pomembnosti posameznih gibalnih sposobnosti kriterij število značilnih

povezav, je najpomembnejša gibalna sposobnost vzdržljivost, ki ima značilne povezave z vsemi dimenzijami telesne samopodobe, razen z dimenzijami zdravje, moč in samospoštovanje. Najmočnejšo povezavo ima ta gibalna sposobnost z dimenzijo telesne samopodobe vzdržljivost. Šprinterska hitrost ima značilne povezave z dimenzijo športna kompetenca, splošna telesna samopodoba, dimenzijo zunanji videz, gibljivost in samospoštovanje. Eksplozivna moč nog ima le štiri značilne povezave z naslednjimi dimenzijami telesne samopodobe: telesna aktivnost, športna kompetenca, gibljivost in samospoštovanje. Koordinacija vsega telesa, vzdržljivostna moč trupa ter statična moč rok in ramenskega obroča imajo le po eno značilno povezavo s telesno samopodobo. Koordinacija vsega telesa ter statična moč rok in ramenskega obroča ima značilno povezavo z dimenzijo podkožno mastno tkivo, vzdržljivostna moč trupa pa z dimenzijo športna kompetenca.

Tabela 28

Korelacijska matrika gibalnih sposobnosti in telesne samopodobe

DIMENZIJE TELESNE SAMOPODOBE												
GIBALNE SPOSOBNOSTI		Z	K	TA	PMT	ŠK	STS	ZI	M	G	V	S
kožna guba nadlahti	Pearson Sig.	-,088 ,182	-,303** ,000	-,274** ,000	-,460** ,000	-,334** ,000	-,300** ,000	-,212** ,001	-,17** ,006	-,348** ,000	-,332** ,000	-,277** ,000
hitrost izmeničnih gibov	Pearson Sig.	,151* ,020	-,048 ,459	-,015 ,822	,088 ,178	,000 ,995	,034 ,605	,014 ,832	-,068 ,300	-,038 ,563	-,049 ,455	,079 ,227
eksplozivna moč nog	Pearson Sig.	,124 ,060	,188** ,004	,255** ,000	,180** ,006	,281** ,000	,178** ,007	,185** ,005	,123 ,063	,213** ,001	,167* ,011	,271** ,000
koordinaci. vsega telesa	Pearson Sig.	-,167* ,012	-,149* ,025	-,135* ,041	-,261** ,000	-,190** ,004	-,140* ,035	-,183** ,005	,011 ,865	-,192** ,003	-,167* ,011	-,190** ,004
vzdržljivost-na moč trupa	Pearson Sig.	-,069 ,301	,137* ,037	,196** ,003	,057 ,389	,251** ,000	,105 ,114	,144* ,028	,060 ,361	,153* ,020	,165* ,012	,143* ,030
gibljivost trupa	Pearson Sig.	,161* ,014	,050 ,443	,183** ,005	-,007 ,911	,056 ,390	,021 ,750	-,138* ,035	-,009 ,892	,189** ,004	,095 ,149	,073 ,264
stat. moč rok in ram. obroča	Pearson Sig.	,050 ,455	,007 ,920	-,055 ,407	,272** ,000	-,004 ,949	,070 ,292	,087 ,189	,154* ,020	,029 ,663	,025 ,710	,146* ,026
šprinterska hitrost	Pearson Sig.	-,152* ,031	-,185** ,008	-,193** ,006	-,124 ,078	-,285** ,000	-,217** ,002	-,212** ,002	-,112 ,113	-,208** ,003	-,192** ,006	-,331** ,000
splošna vzdržljivost	Pearson Sig.	-,048 ,509	-,229** ,001	-,245** ,001	-,200** ,005	-,318** ,000	-,211** ,003	-,176* ,014	-,014 ,843	-,224** ,002	-,349** ,000	-,195** ,006

Legenda: Z - DTS zdravje; K - DTS koordinacija; TA - DTS telesna aktivnost; PMT - DTS podkožno mastno tkivo; ŠK - DTS športna kompetenca; STS - DTS splošna telesna samopodoba; ZI - DTS zunanji videz; M - DTS moč; G - DTS gibljivost; V - DTS vzdržljivost; S - DTS samospoštovanje; Pearson - korelacijski koeficient; Sig. - statistična značilnost, $p^* < 0,05$, $p^{**} < 0,01$

V Tabeli 28 so prikazani (Pearsonovi) koeficienti korelacije gibalnih sposobnosti in različnih dimenzij telesne samopodobe.

Glede na vzorec, v katerem je bil zastopan samo en spol, lahko na vzorcu učencev (dijakov) (*Priloga 6*) takoj opazimo, da se je število značilnih povezav gibalnih sposobnosti in telesne samopodobe več kot prepolovilo. Jakost povezav ostaja enaka, šibka in pozitivna.

Po kriteriju največjega števila značilnih povezav gibalnih sposobnosti in telesne samopodobe to mesto pri dečkih zavzema gibljivost trupa, ki ima štiri značilne povezave, in sicer z dimenzijami telesne samopodobe telesna aktivnost, gibljivost, vzdržljivost in samospoštovanje. Vzdržljivostna moč trupa ima tri značilne povezave z dimenzijami telesne samopodobe: koordinacija, telesna aktivnost in športna kompetenca. Hitrost izmeničnih gibov in eksplozivna moč nog sta značilno povezani s telesno aktivnostjo in samospoštovanjem. Splošna vzdržljivost, tj. koordinacija vsega telesa, ter statična moč rok in ramenskega obroča imajo po eno značilno povezavo, splošna vzdržljivost z dimenzijo vzdržljivost, koordinacija vsega telesa, ter statična moč rok in ramenskega obroča pa z dimenzijo podkožno mastno tkivo.

Tudi povezave gibalnih sposobnosti in posameznih dimenzij telesne samopodobe učenk(dijakinj) (*Priloga 7*) so šibke, razen povezave sprinterske hitrosti in samospoštovanja, ki je srednje močna. Največ značilnih povezav gibalnih sposobnosti in telesne samopodobe pri učenkah opazimo pri splošni vzdržljivosti in sprinterski hitrosti. Vse povezave splošne vzdržljivosti so značilne, razen povezave z dimenzijo zdravje, koordinacija in moč. Tudi šprinterska hitrost ima le tri neznačilne povezave kot splošna vzdržljivost z dimenzijo moč in zdravje ter s telesno aktivnostjo. Eksplozivna moč nog s petimi značilnimi povezavami prav tako nakazuje na večjo pomembnost te gibalne sposobnosti za telesno samopodobo učenk; značilno je povezana s koordinacijo, podkožnim mastnim tkivom, športno kompetenco, gibljivostjo in samospoštovanjem. Gibljivost trupa učenk se značilno povezuje v štirih dimenzijah, in sicer z zdravjem, telesno aktivnostjo, gibljivostjo in vzdržljivostjo. Koordinacija vsega telesa ima značilne povezave z dimenzijo telesne samopodobe koordinacija, podkožno mastno tkivo in gibljivost. Vzdržljivostna moč trupa je značilno povezana le z dimenzijo telesne samopodobe športna kompetenca.

Glede na manjše število značilnih povezav (le 11 od 88) in jakost povezav, ki so šibke, lahko oblikujemo namig, da gibalne sposobnosti v zgodnjem mladostništvu (*Priloga 8*) niso močan dejavnik soustvarjanja telesne samopodobe mladih. Kljub vsemu ima največ značilnih povezav gibalnih sposobnosti in telesne samopodobe splošna vzdržljivost, ki ima značilno povezavo s podkožnim mastnim tkivom, športno kompetenco, splošno telesno samopodobo in vzdržljivostjo.

Ugotovimo lahko, da se število značilnih povezav kakor tudi moč povezanosti v tem starostnem obdobju srednjega mladostništva (*Priloga 9*) zlasti glede na obdobje zgodnjega mladostništva izrazito poveča. Po kriteriju največjega števila značilnih povezav izstopa eksplozivna moč nog, ki ima vse povezave, razen povezave z dimenzijo zdravje značilne, srednje močne povezave ima z dimenzijo koordinacija, telesna aktivnost, športna kompetenca, gibljivost, vzdržljivost in samospoštovanje, povezave s podkožnim mastnim

tkivom, splošno telesno samopodobo, zunanjim videzom in močjo pa so šibke. Pomembnejši gibalni sposobnosti za telesno samopodobo v srednjem mladostništvu sta poleg eksplozivne moči nog tudi splošna vzdržljivost in šprinterska hitrost. Splošna vzdržljivost ima značilne šibke povezave z dimenzijami koordinacija, telesna aktivnost, športna kompetenca, gibljivost in samospoštovanje ter srednje močne z vzdržljivostjo. Šprinterska hitrost je šibko povezana s telesno aktivnostjo, podkožnim mastnim tkivom, splošno telesno samopodobo, vzdržljivostjo, ima pa tudi štiri srednje močne povezave s koordinacijo, športno kompetenco, gibljivostjo in samospoštovanjem.

Po pet značilnih povezav opazimo tudi pri koordinaciji vsega telesa, ki je značilno šibko povezana s podkožnim mastnim tkivom, športno kompetenco, gibljivostjo, vzdržljivostjo in samospoštovanjem ter vzdržljivostno močjo trupa, ki ima značilne šibke povezave s koordinacijo, telesno aktivnostjo, podkožnim mastnim tkivom, športno kompetenco in gibljivostjo. Tri značilne povezave ima tudi statična moč rok in ramenskega obroča, in sicer je šibko povezana s telesno aktivnostjo, podkožnim mastnim tkivom in močjo. Gibljivost ima samo eno značilno povezavo z dimenzijo zunanji videz.

4. 3. 2 Odvisnost telesne-gibalne samopodobe od gibalnih sposobnosti

Za ugotavljanje odvisnosti (vpliva) gibalnih sposobnosti na telesno samopodobo smo uporabili metodo postopne regresije (ang. stepwise). Uporabljene mejne vrednosti statistične značilnosti ustreznega F preizkusa (ne)značilnih prediktorjev (analiza variance) so bile 0,05 za vključitev in 0,10 za izločitev prediktorja. Dimenzij telesne samopodobe zdravje in koordinacija ne moremo pojasniti z nobenim značilnim prediktorjem.

V Tabeli 29 lahko vidimo, da je od osmih prediktorjev (neodvisnih spremenljivk) telesne samopodobe značilen prediktor dimenzije splošna telesna samopodoba splošna vzdržljivost, s katero lahko pojasnimo 4,5 % variabilnosti (vpliva) v splošni telesni samopodobi. Glede na velikost parcialnega regresijskega koeficienta gre za šibak negativen vpliv (ki je v bistvu pozitiven glede na to, da je splošna vzdržljivost »obrnjena« spremenljivka) splošne vzdržljivosti na splošno telesno samopodobo.

Značilni prediktorji dimenzije telesna aktivnost so: splošna vzdržljivost, vzdržljivostna moč trupa, gibljivost trupa in hitrost izmeničnih gibov s katerimi lahko pojasnimo 11,8 % variabilnosti (vpliva) v dimenziji telesne samopodobe telesna aktivnost. Glede na velikost parcialnega regresijskega koeficienta gre za šibak pozitiven vpliv splošne vzdržljivosti, vzdržljivostne moči trupa in gibljivosti trupa in šibak negativen vpliv hitrosti izmeničnih gibov na dimenzijo telesne samopodobe telesna aktivnost.

Značilna prediktorja športne kompetence sta: splošna vzdržljivost in vzdržljivostna moč trupa, s katerima lahko pojasnimo 12,2 % variabilnosti (vpliva) v dimenziji telesne

samopodobe športna kompetenca. Glede na velikost parcialnega regresijskega koeficienta gre za šibak pozitiven vpliv splošne vzdržljivosti in vzdržljivostne moči trupa na športno kompetenco

Značilna prediktorja dimenzije moč sta: hitrost izmeničnih gibov in eksplozivna moč nog, s katerima lahko pojasnimo 7,6 % variabilnosti (vpliva) v dimenziji telesne samopodobe moč. Glede na velikost parcialnega regresijskega koeficienta gre za šibak negativen vpliv hitrosti izmeničnih gibov in šibak pozitiven vpliv eksplozivne moči nog na dimenzijo moč.

Tabela 29

Rezultati regresijske analize telesne samopodobe in gibalnih sposobnosti

Kriterij	Prediktor	Popravljen (multipli) korelacijski koeficient (R)	Parcialni regresijski koeficient (β)	t	Sig.
splošna telesna samopodoba	splošna vzdržljivost	,045	,224	-3,14	,002**
telesna aktivnost	splošna vzdržljivost	,118	,224	-3,23	,001**
	vzdržljivost. moč trupa		,205	2,84	,005**
	gibljivost trupa		,175	2,49	,014*
	hitrost izmeničnih gibov		-,167	-2,30	,022*
športna kompetenca	splošna vzdržljivost	,122	,279	-4,039	,000**
	vzdržljivostna moč trupa		,191	2,772	,006*
moč	hitrost izmeničnih gibov	,076	-,268	-3,62	,000**
	eksplozivna moč nog		,235	3,18	,002**
gibljivost	splošna vzdržljivost	,081	,236	-3,38	,001**
	gibljivost trupa		,178	2,48	,014*
	hitrost izmeničnih gibov		-,161	-2,25	,025*
vzdržljivost	splošna vzdržljivost	,112	,341	-4,978	,000**
podkožno mastno tkivo	stat. moč rok in ramenskega obroča	,083	,240	3,388	,001**
zunanji videz	sprinterska hitrost	,065	,237	-3,36	,001**
	gibljivost trupa		-,147	-2,08	,039*
samospoštovanje	sprinterska hitrost	,103	,329	-4,774	,000**

Legenda: R - multipli regresijski koeficient oz. delež pojasnjene odvisne (kriterija) spremenljivke z neodvisno (prediktorji); β - parcialni regresijski koeficient; t - ocenitvena statistika preizkusa za preverjanje statistične pomembnosti regresijskih koeficientov; Sig. - statistična pomembnost, $p^* < 0,05$, $p^{**} < 0,01$

Značilni prediktorji dimenzije gibljivost so: splošna vzdržljivost, gibljivost trupa in hitrost izmeničnih gibov, s katerimi lahko pojasnimo 8,1 % variabilnosti (vpliva) v dimenziji telesne samopodobe gibljivost. Glede na velikost parcialnega regresijskega koeficienta gre za šibak negativen vpliv splošne vzdržljivosti in gibljivosti trupa na dimenzijo gibljivost. Hitrost izmeničnih gibov, izkazuje negativni šibki vpliv na dimenzijo telesne samopodobe gibljivost.

Značilen prediktor dimenzije vzdržljivost je splošna vzdržljivost, s katero lahko pojasnimo 11,2 % variabilnosti (vpliva) v dimenziji telesne samopodobe vzdržljivost. Glede na velikost parcialnega regresijskega koeficienta gre za srednje močan pozitiven vpliv splošne vzdržljivosti na dimenzijo vzdržljivost.

Značilen prediktor dimenzije podkožno mastno tkivo je statična moč rok in ramenskega obroča, s katero lahko pojasnimo 8,3 % variabilnosti (vpliva) v dimenziji podkožno mastno tkivo. Glede na velikost parcialnega regresijskega koeficienta gre za šibak pozitiven vpliv statična moč rok in ramenskega obroča na dimenzijo podkožno mastno tkivo.

Značilna prediktorja dimenzije zunanji videz sta dva: šprinterska hitrost in gibljivost trupa, s katerima lahko pojasnimo 6,5 % variabilnosti (vpliva) v dimenziji telesne samopodobe zunanji videz. Glede na velikost parcialnega regresijskega koeficienta gre za šibak negativen vpliv šprinterske hitrosti in gibljivosti trupa na DTS zunanji videz

Značilen prediktor dimenzije samospoštovanje je šprinterska hitrost, s katero lahko pojasnimo 10,3 % variabilnosti (vpliva) v dimenziji samospoštovanje. Glede na velikost parcialnega regresijskega koeficienta gre za močan negativen vpliv šprinterske hitrosti, ker pa je šprinterska hitrost »obrnjena spremenljivka« je vpliv šprinterske hitrosti na spoštovanje v bistvu pozitiven.

4. 3. 3 Telesna-gibalna samopodoba različno motorično učinkovitih dečkov in deklic

Z dodatno členitvijo vzorca deklic in dečkov ter dveh starostnih obdobj še po dejavniku motorične učinkovitosti smo dosegli nadaljnjo pojasnitev pojava gibalnih sposobnosti in telesne samopodobe. Z metodo dvofaktorske analize variance smo iskali razlike v telesni samopodobi med skupino dečkov z nižjimi gibalnimi sposobnostmi, med skupino dečkov z višjimi gibalnimi sposobnostmi in deklicami nižjih gibalnih sposobnosti in deklicami višjih gibalnih sposobnosti. Enako delitev smo v naslednjem podpoglavju opravili še po kombinaciji faktorjev starosti in gibalne učinkovitosti.

Tabela 30

Sestava vzorca za testiranje značilnosti razlik glede na različno motorično učinkovitost in spol

		Skupine	N
SPOL	1	dečki	97
	2	deklice	138
Delitev: GIBALNE SPOSOBNOSTI	1	NGS (vrednosti < Me)	138
	2	VGS (vrednosti > Me)	97

Legenda: N - število enot v skupini; NGS - nižje gibalne sposobnosti (NGS < Me); VGS - višje gibalne sposobnosti

(VGS > Me)

Tabela 30 prikazuje številsko sestavo vzorca za dvofaktorsko analizo variance telesne samopodobe v dejavnikih spola, gibalnih sposobnosti in njune interakcije.

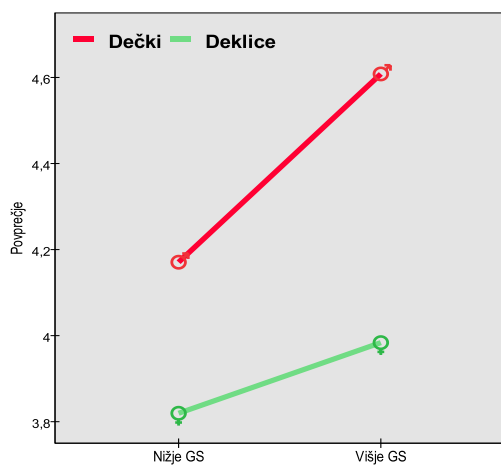
V Tabeli 31 so prikazani rezultati dvofaktorske analize variance v telesni samopodobi različne gibalne učinkovitosti dečkov in deklic. Ugotovimo lahko, da se oba spola glede na gibalno učinkovitost značilno razlikujeta v dimenzijah telesne samopodobe telesna aktivnost, športna kompetenca, moč in vzdržljivost v smeri višje telesne samopodobe v skupini deklic in dečkov višje gibalne učinkovitosti. Glede na spol se dečki glede na deklice značilno razlikujejo v vseh dimenzijah telesne samopodobe, razen v dimenziji zdravje, kjer med spoloma značilnih razlik ni opaziti. Tudi interakcija obeh dejavnikov (spol, gibalne sposobnosti) ne povzroča značilnih razlik v telesni samopodobi dečkov in deklic različne gibalne učinkovitosti.

Tabela 31

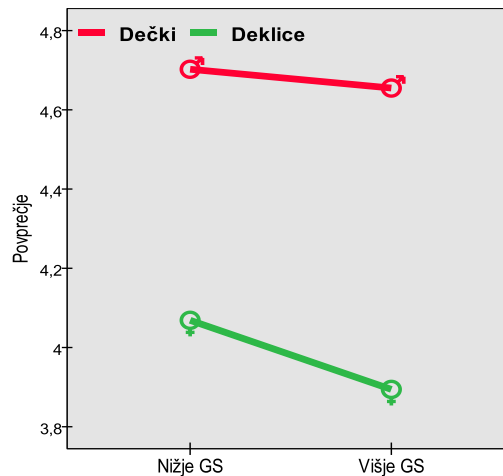
Rezultati dvofaktorske analize variance

DIMENZIJE TELESNE SAMOPODOBE	Gibalne sposobnosti		Spol		Gibalne sposobnosti x spol	
	F	Sig.	F	Sig.	F	Sig.
zdravje	1,23	,267	2,40	,122	0,79	,372
koordinacija	0,24	,620	15,04	,000**	0,00	,985
telesna aktivnost	3,31	,009**	8,72	,003**	0,68	,409
podkožno mastno tkivo	0,42	,517	16,66	,000**	0,13	,710
športna kompetenca	2,66	,048**	6,83	,010**	1,65	,199
splošna teles. samopodoba	0,14	,700	5,13	,024**	0,70	,401
zunanjí videz	0,58	,446	5,79	,017**	0,36	,545
moč	2,15	,011**	16,64	,000**	0,44	,506
giblíjivost	0,005	,946	11,88	,001**	0,06	,803
vzdržljivost	2,06	,009**	16,18	,000**	0,20	,652
samospoštovanje	0,003	,957	3,68	,056	2,43	,120

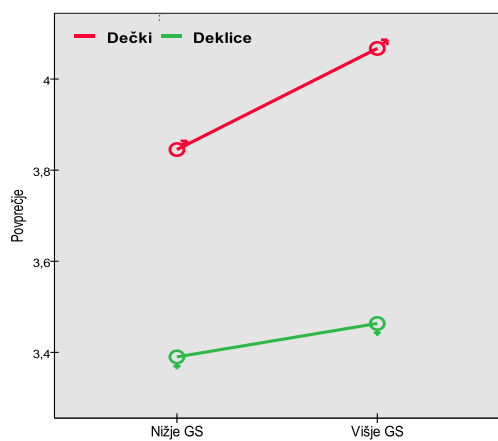
Legenda: F - kritična vrednost preizkusa za testiranje značilnosti razlik med aritmetičnimi sredinami (št. skupin > 2); Sig - statistična pomembnost, p** < 0,05



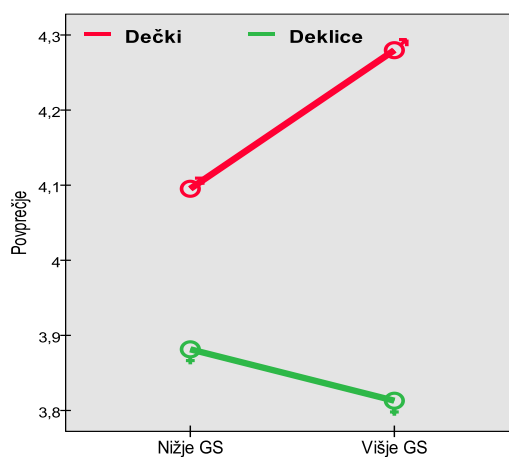
Slika 15. DTS zdravje



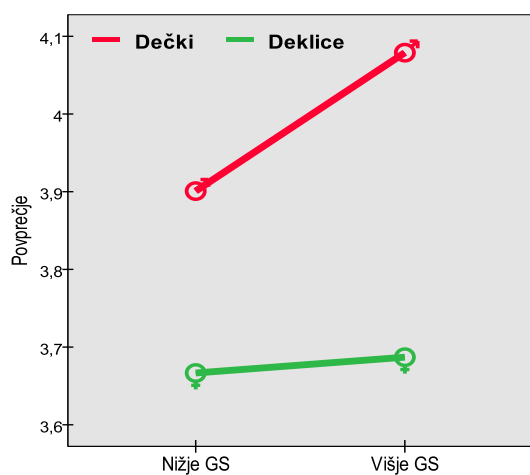
Slika 16. DTS koordinacija



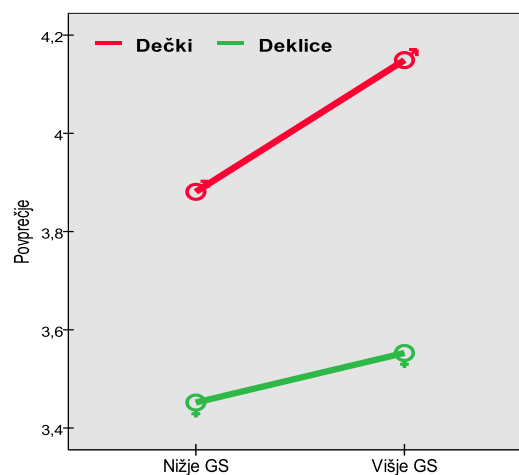
Slika 17. DTS telesna aktivnost



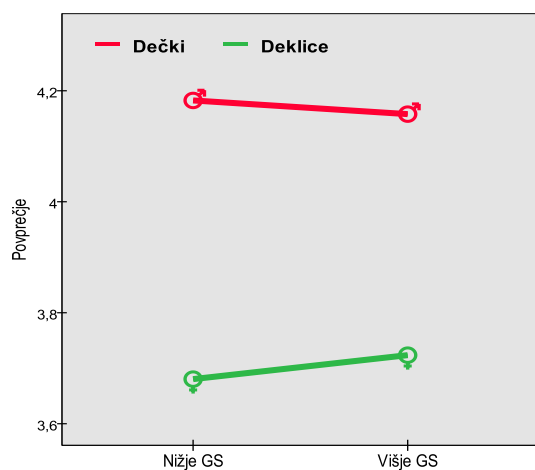
Slika 18. DTS podkožno mast. tkivo



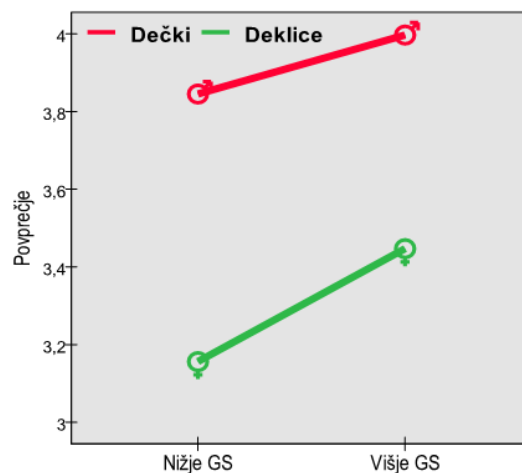
Slika 19. DTS športna kompetenca



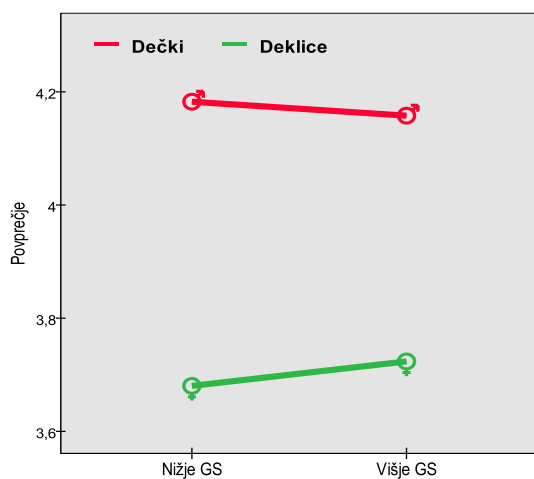
Slika 20. DTS spl. teles. samopodoba



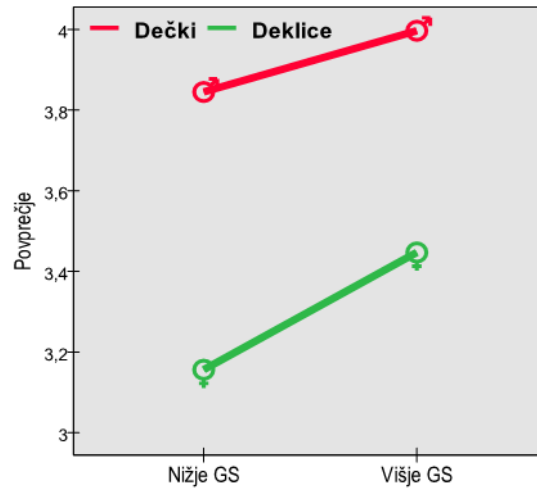
Slika 21. DTS zunanji videz



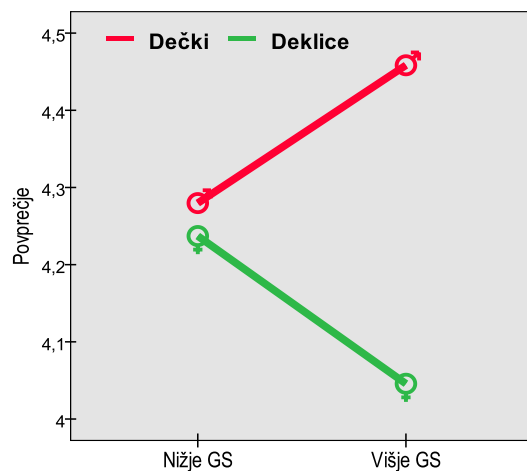
Slika 22. DTS moč



Slika 23. DTS gibljivost



Slika 24. DTS vzdržljivost



Slika 25. DTS samospoštovanje

Slike 15., 16., 17., 18., 19., 20., 21., 22., 23., 24. in 25. prikazujejo telesno samopodobo različno motorično učinkovitih deklic in dečkov v posameznih dimenzijah telesne samopodobe.

Legenda: DTS - dimenzija telesne samopodobe

4. 3. 4 Telesna-gibalna samopodoba različno motorično učinkovitih v zgodnjem in srednjem mladostništvu

Tabela 32

Sestava vzorca za testiranje značilnosti razlik glede na različno motorično učinkovitost in starost

		Skupine	N
Starost:	1	zgodnje mladostništvo	97
	2	srednje mladostništvo	138
Delitev: gibalne sposobnosti	1	NGS (vrednosti < Me)	138
	2	VGS (vrednosti > Me)	97

Legenda: N - število enot v skupini; NGS - nižje gibalne sposobnosti (NGS < Me); VGS - višje gibalne sposobnosti (VGS > Me)

Tabela 32 prikazuje številsko sestavo vzorca za dvofaktorsko analizo variance telesne samopodobe v dejavnikih starosti in gibalnih sposobnostih ter njune skupne interakcije.

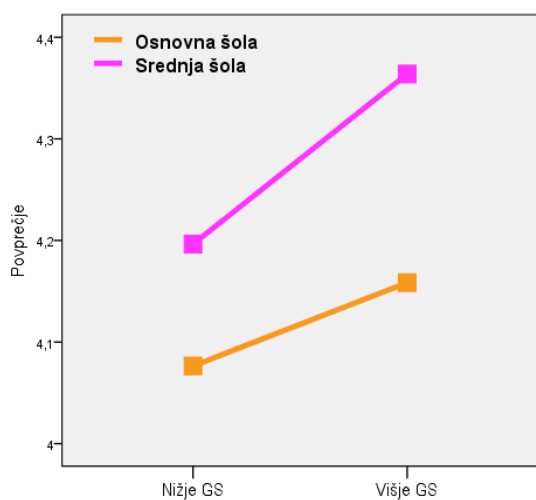
Tabela 33

Rezultati dvofaktorske analize variance

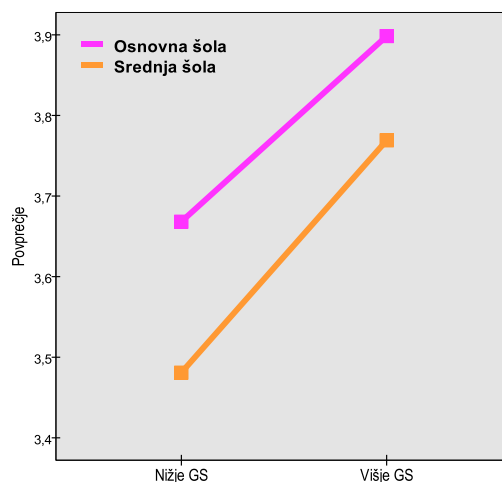
DIMENZIJE TELESNE SAMOPODOBE	Gibalne sposobnosti		Starost		Gibalne sposobnosti x starost	
	F	Sig.	F	Sig.	F	Sig.
zdravje	1,05	,306	1,78	,182	,123	,726
koordinacija	3,69	,056	1,38	,241	,046	,830
telesna aktivnost	10,89	,001**	2,15	,143	4,23	,041**
podkožno mastno tkivo	,001	,979	3,16	,077	1,27	,260
športna kompetenca	6,83	,010**	2,66	,104	1,65	,199
splošna teles. samopodoba	,965	,327	,02	,881	,135	,714
zunanj videz	1,08	,300	1,25	,264	,297	,586
moč	11,94	,001**	8,06	,005**	,318	,573
gibljivost	3,47	,064	,96	,326	,969	,326
vzdržljivost	12,21	,001**	4,07	,045**	3,84	,051**
samospoštovanje	,102	,749	8,82	,003**	4,73	,061

Legenda: F - kritična vrednost preizkusa za testiranje značilnosti razlik med aritmetičnimi sredinami (št. skupin > 2); Sig - statistična pomembnost, p** < 0,05

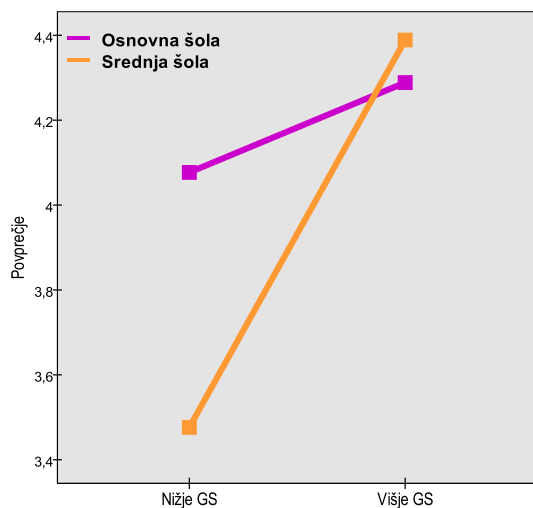
V tabeli 33 so prikazani rezultati dvofaktorske analize variance v telesni samopodobi v dejavnikih različne gibalne učinkovitosti in starosti ter njune interakcije. Ugotovimo lahko, da so zaradi različne gibalne učinkovitosti razlike v telesni samopodobi značilne pri dimenzijah telesna aktivnost, športna kompetenca, moč in vzdržljivost. V dejavniku starost se merjenci v zgodnjem glede na srednje mladostništvo značilno razlikujejo le v dimenziji moč, vzdržljivost in samospoštovanje. Zaradi interakcije obeh dejavnikov (starost, gibalna sposobnost) prihaja do značilnih razlik v telesni-gibalni samopodobi različno starih in različno gibalno sposobnih učencev v dimenzijah telesna aktivnost in vzdržljivost.



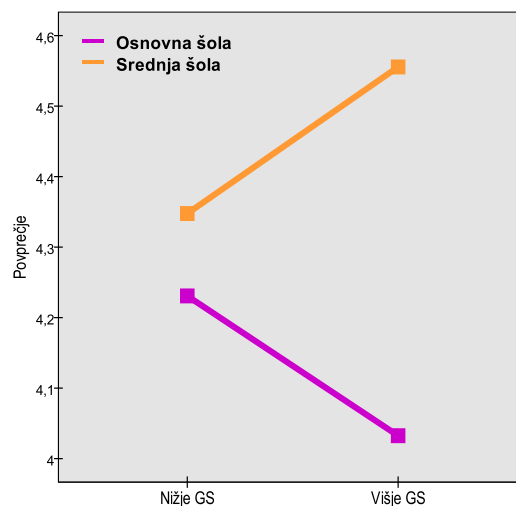
Slika 26. DTS zdravje



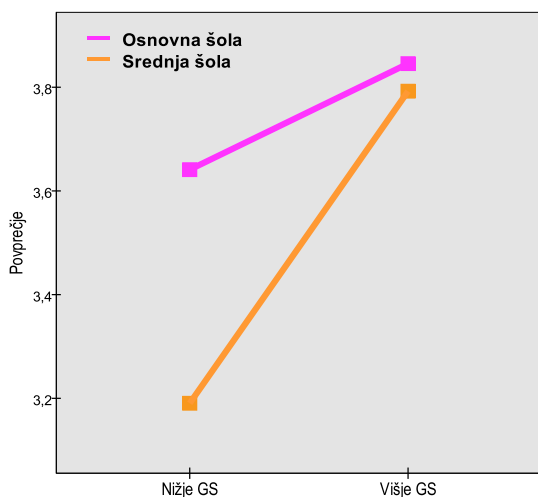
Slika 27. DTS koordinacija



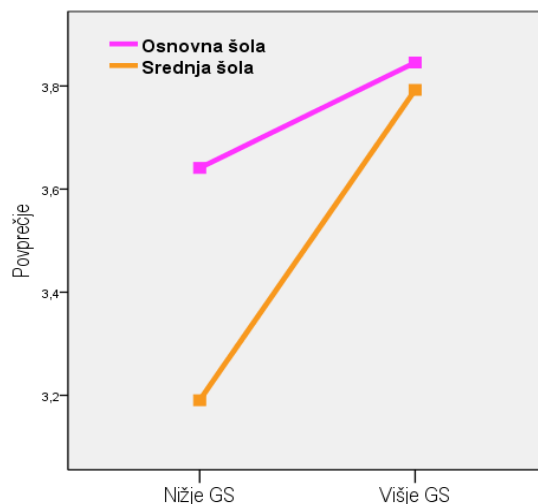
Slika 28. DTS telesna aktivnost



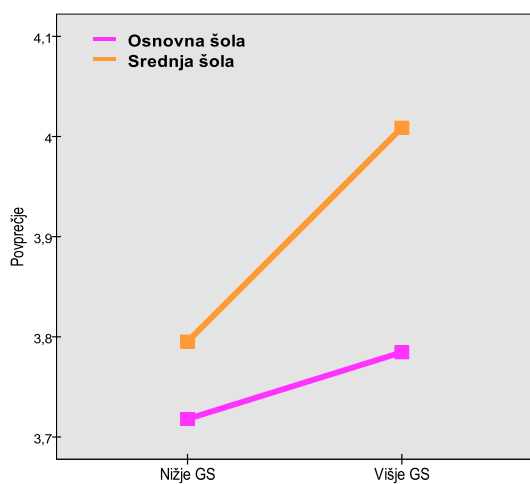
Slika 29. DTS podkožno mast. tkivo



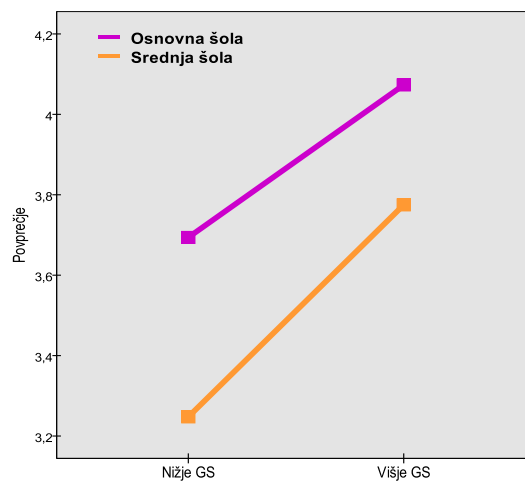
Slika 30. DTS spl. tel. samopodoba



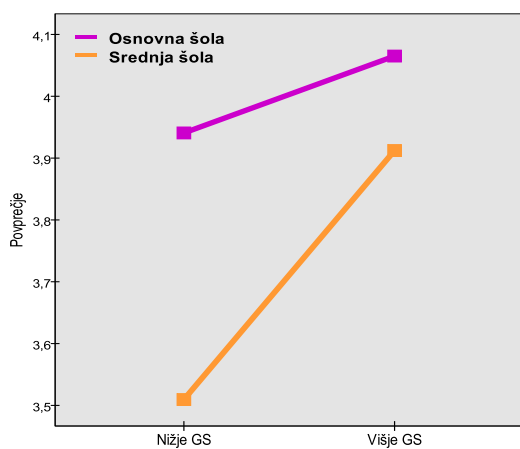
Slika 31. DTS športna kompetenca



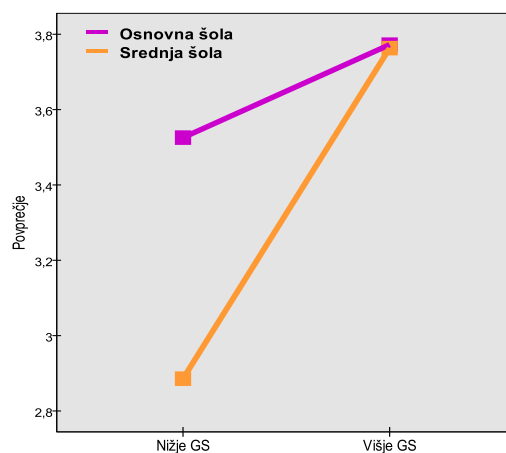
Slika 32. DTS zunanji videz



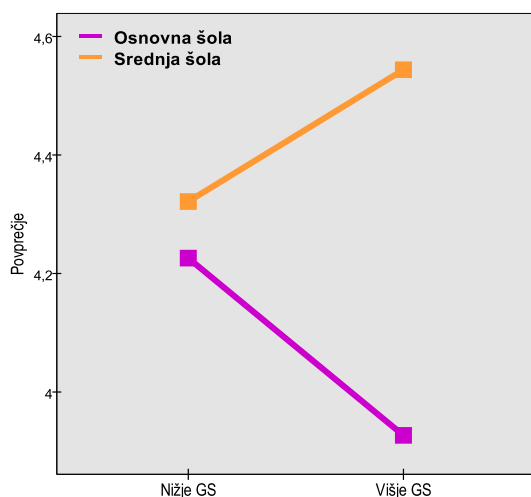
Slika 33. DTS moč



Slika 34. DTS gibljivost



Slika 35. DTS vzdržljivost



Slika 36. DTS samospoštovanje

Slike 26., 27., 28., 29., 30., 31., 32., 33., 34., 35. in 36. prikazujejo telesno samopodobo različno motorično učinkovitih v srednjem in zgodnjem mladostništvu v posameznih dimenzijah telesne samopodobe.

Legenda: DTS - dimenzija telesne samopodobe

Za telesno samopodobo v obdobju zgodnjega in srednjega mladostništva (med 12. in 17. letom) sta značilni konsolidacija in tudi precejšnje spremembe. Razvojne naloge, s katerimi se mladostnik sooča, narekujejo spremembe na različnih področjih: telesnem, kognitivnem, socialnem in osebostnem. Te naloge si sledijo v določenem časovnem zaporedju, se medsebojno prepletajo in sooblikujejo mladostnikovo gibalno predstavo o sebi.

Številne longitudinalne študije poročajo o spremembah na področju samopodobe in samospoštovanja med obdobjem mladostništva. Večina raziskav večdimenzionalne samopodobe ugotavlja, da samoocene otrok na več področjih samopodobe upadejo med zgodnjim mladostništvom in se znova zvišajo v poznem mladostništvu (Cole idr., 2001).

Na tej podlagi nas zaznane razlike v smeri višje telesne samopodobe gibalno učinkovitejših mladostnikov(ic) v nekaterih dimenzijah telesne samopodobe (telesna aktivnost, športna kompetenca, vzdržljivost in moč) ne presenečajo; namesto tega nam ponujajo namig, da imajo gibalne sposobnosti kot notranji dejavnik oblikovanja in nastajanja telesne samopodobe v tem razvojnem obdobju dejansko pomen. Marsh (1989) v raziskavi na vzorcu avstralskih mladostnikov poroča o znižanju samoocen, in sicer se upadanje samoocen začne po sedmem razredu. Samoocene naj bi bile tako na področjih telesne samopodobe v dimenziji fizične sposobnosti (tudi zunanji videz) najnižje v osmem in devetem razredu. Na vzorcu 528 otrok povprečne starosti 6,8 let $\pm$ 6 mesecev je Planinšec idr. (2004) ugotovil, da obstajajo statistično značilne razlike ($p < 0,05$) v telesni samopodobi med skupinama redko in pogosto gibalno aktivnih otrok. Otroci iz skupine pogosto aktivnih so ne glede na spol na lestvici dosegli boljše rezultate ne le v telesni samopodobi, ampak so bili tudi značilno boljši ($p < 0,05$) v telesni zmogljivosti v primerjavi z otroki iz redko aktivne skupine.

Gibalne sposobnosti lahko svoj vpliv na telesno samopodobo izrazijo po dveh poteh (Bandura, 1997). Notranja pot predstavlja »globinsko občutenje« (proprioceptivni, kinestetični sistem), ki sprejema obvestila iz sprejemnikov v mišicah, sklepih, vezeh in kosteh. Nanaša se na tista senzorična obvestila, ki izhajajo iz kontrakcij in ekstenzij, to je mišičnega krčenja in raztezanja, zaznavanja mišičnega tonusa, vleka in pritiska v sklepih in vezeh. Proprioceptivni vtisi gredo od hrbtenjače v možgansko deblo in k malim možganom, del pa doseže tudi možgansko hemisfero. Večina dražljajev je obdelana v možganskih regijah, ki niso odvisne od naše zavesti, zato jih občutimo le pri posebej pozornih dejavnostih. Proprioceptivni, taktilni in vestibularni sistemi nam dajejo nezavedno vsakemu posamezniku lastno telesno samopodobo, tudi tako imenovano telesno shemo. To je seštevek vseh občutkov in izkušenj, ki se nanašajo na telo. Brez teh obvestil ne vemo, kje se nahaja posamezni telesni del v trenutku in kako se giblje. Medtem ko gibanje sproži globinsko občutljivost naše telesne sheme, lahko brezhibno pravilno načrtujemo naslednje gibanje, to je kadar pravočasno krčimo pravo mišico. Pri vsakem gibu se vzbudi telesna oz. gibalna samopodoba in omogoča bliskovito in natančno načrtovanje naslednjega giba in tako nastane prilagojen tok gibov. Če je telesna samopodoba dobro razvita, lahko otrok pravilno načrtuje svoje gibe in oceni, ali bi znal splezati na letvenik. Spozna, kako velik je, a bo dosegel višjo oviro in prilagodil svojo mišično napetost pri dvigu.

Vendar gibalne predstave ne nastajajo samo na podlagi lastnih telesnih vtisov in občutij, temveč so močno odvisne tudi od socialnega zaznavanja, kako si gibalne sposobnosti predstavimo samemu sebi in kako nam jih predstavijo drugi. Visoka telesna samopodoba, posebej njena dimenzija športna kompetenca, predstavlja posameznikovo prepričanje o zmožnosti organiziranja in izvajanja določenih gibalnih nalog na način, ki bo omogočal uspešno spoprijemanje z dano gibalno »situacijo« (Bandura, 1997). To pomeni, da posameznikov dosežek ni tako pomemben, kot je pomembna interpretacija tega dosežka. Zaznana športna kompetenca ni merilo veščin, ki jih posameznik obvlada, temveč prepričanje o tem, kaj posameznik lahko naredi pod določenimi pogoji s svojimi sposobnostmi in veščinami (Bandura, 1997).

»Ne gre torej samo za tisto, kar ste zares že naredili, kajti nekateri ljudje lahko mnogo dosežejo, pa še vedno niso prepričani, da so v tem dobri. Gre bolj za to, kako dobri si mislite, da ste. Če čutite, da ste na nekem področju zelo uspešni in učinkoviti, na primer, da ste zelo sposobni za šport, boste v te dejavnosti vložili več napora in truda, kot če bi čutili, da niste uspešni in bi bili prepričani, da se ni vredno truditi, ker tako ali tako ne boste ničesar dosegli.« (Hayes in Orrell, 1998) Bandura (1997) je prepričan, da zaznana športna kompetenca prispeva k razvoju gibalnih spretnosti ter usvajanju novih vedenjskih vzorcev. Ljudje s prepričanjem visoke športne kompetence po njegovem mnenju preko neprestanega truda bolje razvijejo gibalne sposobnosti in spretnosti, medtem ko ljudje z nizkim občutkom športne kompetence omejujejo in zavirajo razvoj potrebnih gibalnih spretnosti. Za kompetentno delovanje posameznika je potrebna harmonija med prepričanji o sebi na eni strani ter spretnostmi in znanjem, ki ga ima posameznik na drugi. Po Bandurovi teoriji (1997)

ima posameznik štiri vire informacij, na katerih gradi zaznavanje lastne športne (gibalne) kompetence:

1. lastne gibalne izkušnje obvladovanja;
2. nadomestne gibalne izkušnje;
3. verbalno prepričevanje;
4. osebna psihofiziološka stanja.

Lastne izkušnje obvladovanja (ang. *mastery experience*, nem. *direkte Erfahrung*) ali neposredne izkušnje uspehov (ang. *enactive mastery experience*) so najvplivnejši vir informacij o gibalni kompetentnosti, ker so osnovane na pristnih dosežkih oz. posamezniku lastnih mojstrskih izkušnjah (ang. *mastery experience*). Uspeh dviguje oceno kompetentnosti, neuspeh pa jo niža (Bandura, 1997). Če je posameznik uspešno opravil neko vrsto gibalnih nalog že v preteklosti, bo imel večje zaupanje v lastne gibalne sposobnosti, ko bo ponovno opravljal podobne naloge. Če je bil na nekih nalogah v preteklosti neuspešen, bo te naloge v prihodnosti opravljal z manjšim zaupanjem v lastne sposobnosti.

Vendar pa tako kot sta Satow in Schwarzer (2000) dokazala, da šolske ocene direktno posledično nimajo učinka na prepričanja o šolski kompetentnosti, tudi zgolj gibalne izkušnje ne vplivajo na izgradnjo gibalne kompetentnosti.

Poenostavljena razlaga, da so samo izkušnje tiste, ki vplivajo na kompetentnost, bi v empiriji ne preživela (Bandura, 1997). Na to, v kolikšni meri bo posameznik spremenil zaznano raven kompetentnosti zaradi izkušenj, med drugim vplivajo njegove predstave o sposobnostih, zaznana težavnost naloge, količina napora, ki ga porabi za izvedbo, količina zunanje pomoči, ki jo prejme, pogoji, pod katerimi izvaja dejavnost, časovni vzorec njegovih uspehov in neuspehov in način, na katerega so neposredne izkušnje uspehov kognitivno organizirane in rekonstruirane v spominu. Prav zato dejavnost daje zelo nejasne informacije o sposobnostih. Uspeh učenca pri testu na športnem tekmovanju ne bo vodil do zvišane gibalne kompetentnosti, niti ne bo prispeval h krepitvi prepričanja vanjo, če bo učenec (dijak) menil, da je uspeh posledica sreče, trdega dela ali izjemno lahkega testa (Bandura, 1997).

Lent in Brown (2006) menita, da pripisovanje uspeha trdemu delu ni nujno slabo, saj lahko učenca motivira, da bo vložil še več trdega dela in bo uspešen. Vendar pa avtorja opozarjata, da bodo učenčeva prepričanja o lastni gibalni kompetentnosti ostala nespremenjena, če bo menil, da je uspešen zgolj zaradi vloženega truda in ne zaradi razvijajoče se gibalne sposobnosti.

Določen del gibalne kompetence se razvije z modeliranjem, opažanjem in s sprejemanjem nadomestnih izkušenj (ang. *vicarious experience*,) (Cleary in Zimmerman, 2006). Druge večkrat opazujemo z namenom odkriti njihovo lastno gibalno kompetentnost. Z opazovanjem se posamezniki med sabo primerjajo in tako gradijo lasten občutek kompetentnosti. Mladostniki se tako zgledujejo po skupini učencev, ki imajo ali podobne ocene kot oni sami ali pa so si podobni v obnašanju. Vpliv modelnega učenja na zaznavanje

gibalne kompetentnosti je večje, če opazovalci verjamejo, da bodo uspešni, če bodo izvajali dejavnost na podoben način kot model in če ocenjujejo, da so modelom podobni (po starosti, sposobnosti in spolu). Na občutek lastne učinkovitosti vpliva tudi samomodeliranje (ang. *selfmodeling*). Opazovanje samega sebe pri uspešni izvedbi neke aktivnosti izboljša spretnost posameznika tako, da mu da informacijo o tem, kako najbolje uporabiti določeno sposobnost tako, da poveča prepričanje v lastno gibalno kompetentnost.

Verbalno prepričevanje ima kot vir informacij o gibalni kompetentnosti manjši vpliv kot neposredne izkušnje, saj ne daje avtentičnih izkušenj, na katerih je najbolj trdno osnovana gibalna kompetentnost (Bandura, 1997). Besedno vplivanje vključuje verbalno prepričevanje, različne vrste povratnih informacij, pričakovanja, ki jih gojijo drugi do posameznika (ang. *expectations by others*), samogovor, predstavljane (ang. *imagery*) in različne druge kognitivne strategije (Frlec, 2005). Gre torej za besedne spodbude od drugih, ki pa so zares učinkovite le, če posamezniku jasno nakažejo, da je uspeh dejansko možno doseči. Pri oblikovanju naših prepričanj o lastni gibalni zmožnosti igrajo pomembno vlogo sodbe drugih o nas samih. Našo telesno samopodobo oblikujemo v veliki meri po tem, kakšne informacije o nas samih nam daje pomembno socialno okolje. Prvi, ki je natančneje opisal ta proces, je bil ameriški filozof Cooley s svojo znamenito teorijo »zrcaljenega jaza« (ang. *glass-looking self*) (Musek, 2005b). Posameznik gradi različne podobe o sebi na podlagi različnih zanj pomembnih odnosov z drugimi ljudmi. Vsaka od teh oseb nam postavlja neke vrste ogledalo, v katerem se ogledujemo, prepoznavamo, ocenjujemo in na podlagi teh informacij definiramo svoj lastni self.

Psihofiziološka stanja so še en vir informacij, ki vplivajo na zaznano gibalno kompetentnost. Te vrste informacij o gibalni kompetenci pridobivamo s kognitivno obdelavo (Bandura, 1986), npr. s povezovanjem fiziološkega vzburjenja s strahom in dvomom vase. Če učenec npr. med tekmovanjem ali ocenjevanjem kake gibalne naloge pri športni vzgoji doživi visoko raven anksioznosti, si lahko hitro bitje srca in potne dlani razlaga kot znak nervoznosti zaradi svoje lastne gibalne nekompetentnosti, kar posledično slabo vpliva tudi na doseganje uspehov (Cleary in Zimmerman, 2006). Iz tega sledi, da močna čustva ob spoprijemanju z nalogo vplivajo na gibalno kompetentnost in posledično tudi na dejansko učinkovitost izvajanja naloge. Občutek gibalne kompetentnosti lahko izboljšamo z upadom negativnih čustvenih stanj in z izboljšanjem fizičnega in psihičnega ugodja pred izvajanjem naloge.

Zelo pomembno je, kako si posameznik interpretira vse štiri zgoraj navedene vire informacij, kar Bandura (1997) imenuje kognitivno procesiranje informacij (ang. *cognitive processing of multifaceted information*). Kognitivno procesiranje informacij o koomptenosti vključuje dve sestavini. Prvo predstavlja vrsta informacije (prej omenjeni viri samoučinkovitosti), drugo pa kombinacija pravil, ki jih uporablja posameznik pri tehtanju informacije in s tem njenem vplivu na končno sodbo, tj. odločitev o kompetentnosti. Človek se ne sme ukvarjati samo z različnimi konfiguracijami pomembnih podatkov, ki jih razkriva dana modalnost, temveč mora te informacije iz različnih virov tudi pretehtati in jih združevati (Bandura, 1986, v Frlec, 2005). Prejete informacije posameznik procesira in transformira, kako oz. s kakšno močjo

bodo informacije vplivale na posameznika, pa je odvisno od tega, kako so kognitivno ocenjene (Frlec, 2005).

Informacije iz teh štirih virov se tehtajo in primerjajo, potem pa vodijo do sklepa o zaznani gibalni kompetenci. Bandura je proces oblikovanja tega sklepa imenoval samoocenitev. Braun (2003) meni, da je natančnost samoocenitve odvisna predvsem od izkušenj lastne kompetentnosti: čim več izkušenj ima posameznik na gibalnem (športnem) področju, tem bolj natančno ve, kaj lahko na podlagi pridobljenih izkušenj na tem področju doseže in katere sposobnosti si mora še pridobiti za izvedbo določenih nalog. Braun (2003) ugotavlja, da ni enotne, priznane in vsesplošno veljavne teorije samoocenitve. Obstajajo pa različne psihološke teorije, ki se ukvarjajo tudi z vidiki procesa samoocenitve, med njimi socialno kognitivna teorija (npr. Bandura, 1979; Flammer, 1990; Skinner in Chapman, 1984, v Braun, 2003; Skinner, Chapman in Baltes, 1988).

Taylor in Brown (1988) menita, da je za večino ljudi značilno, da ocenjujejo sebe nerealistično pozitivno. Menita, da takšen iluzorni optimizem spodbuja dobro počutje, zadovoljstvo s seboj in z življenjem in spodbuja dejansko učinkovitost, produktivnost in socialno uspešnost posameznika. Drugi avtorji (npr. Meyer, 1973a; Schneider, 1973; Trope, 1975; Weiner idr., 1971, v Braun, 2003) menijo, da imajo ljudje temeljno potrebo po tem, da lastne sposobnosti ocenijo realistično. Težnja po informaciji o lastni kompetentnosti je za te avtorje najpomembnejši vir motivacije za uspeh in pojasni, zakaj si ljudje izbirajo naloge, ki so po njihovem srednje zahtevnostne stopnje. Zelo motivirani posamezniki izbirajo naloge srednje stopnje zahtevnosti. Manj motivirani in tisti posamezniki, ki se bojijo neuspeha, izbirajo bodisi zelo lahke ali zelo težke naloge, ker bi se s tem radi izognili informacijam o lastnih (ne)sposobnostih.

Bandura (1992, v Braun, 2003) pravi, da optimistične samoocenitve možnih sposobnosti pri večini prizadevanj predstavljajo prednost, medtem ko so lahko realne samoocenitve samoomejujoče. Če se posamezniki pri samooceni lastnih sposobnosti zmotijo, potem se nagibajo k precenjevanju. To je prej pridobitev kot kognitivna napaka, ki bi jo morali eliminirati. Če bi prepričanja o lastni učinkovitosti zrcalila le tisto, kar ljudje opravljajo rutinsko, potem sicer res ne bi delali napak, vendar si ne bi preveč prizadevali, da bi dosegali izjemne rezultate. Kljub vsemu je področje pristočasnih gibalnih aktivnosti in šolske športne vzgoje tisto, kot menita Garrett (2004) in Wright (2004), kjer najintenzivneje poteka proces ocenjevanja lastnih telesnih sposobnosti, hitrosti, moči, vzdržljivosti, gibljivosti, koordinacije in natančnosti. Ravno zaradi tega dejstva so vplivi gibalne aktivnosti (tako pozitivni kot tudi negativni) na otrokovo telesno samopodobo najmočnejši in s tem v obdobju poznega otroštva odločujoči tudi za globalno samopodobo.

4. 3. 5 Telesna-gibalna samopodoba merjencev različne motorične učinkovitosti v gibalnih sposobnostih informacijskega in energijskega tipa

V poglavju o telesni samopodobi merjencev različne gibalne učinkovitosti gre za nadaljnjo razčlenitev proučevane spremenljivke gibalne sposobnosti. Domnevali smo namreč, da vpliv gibalnih sposobnosti ne deluje povsem izolirano po posameznih pojavnih oblikah, ampak je treba vzroke razlik iskati tudi že v višjih mehanizmi za regulacijo gibanja. V ta namen smo testirali značilnost razlik na vzorcu različne gibalne učinkovitosti, enaka analiza je bila opravljena dvakrat, prvič samo na gibalnih sposobnosti iz informacijskega tipa gibalnih sposobnosti (koordinacija, hitrost, gibljivost in eksplozivna moč) drugič pa iz skupine energijskega tipa (funkcionalne sposobnosti, vzdržljivostna moč rok in ramenskega obroča ter vzdržljivostna moč trupa).

Tabeli 34 in 35 prikazujeta frekvenčno in odstotkovno sestavo vzorca (razdelitev) za analizo razlik merjencev različne gibalne učinkovitosti v telesni samopodobi. Skupino NGS (nižjih gibalnih sposobnosti) sestavljajo merjenci z rezultati motoričnih testov, ki so imeli vrednosti manjše od določene srednje vrednosti (mediane), skupino VGS (višjih gibalnih sposobnosti) pa merjenci z rezultati nad določeno srednjo vrednostjo (mediano). Gibalne sposobnosti smo delili tudi po nadrejenem mehanizmu za regulacijo gibalnih sposobnosti, in sicer v informacijsko komponento gibanja (gibljivost in koordinacija) in energijsko komponento gibanja (eksplozivna moč nog, hitrost izmeničnih gibov, statična moč rok in ramenskega obroča, vzdržljivostna moč trupa in splošna vzdržljivost).

Tabela 34

Sestava vzorca informacijske komponente gibanja glede na gibalno učinkovitost

Skupina	Frekvenca	Delež (%)	Cumulativni delež (%)
NGS	124	47,8	47,8
VGS	135	52,2	100,0
Skupaj	259	100,0	

Legenda: NGS - nižje gibalne sposobnosti ($NGS < Me$); VGS - višje gibalne sposobnosti ($VGS > Me$)

Tabela 35

Sestava vzorca energijske komponente gibanja glede na gibalno učinkovitost

Skupina	Frekvenca	Delež (%)	Cumulativni delež (%)
NGS	124	48,4	48,4
VGS	132	51,6	100,0
Skupaj	256	100,0	

Legenda: NGS - nižje gibalne sposobnosti ($NGS < Me$); VGS - višje gibalne sposobnosti ($VGS > Me$)

Tabela 36

Opisna statistika skupin različne gibalne učinkovitosti v informacijski komponenti gibanja

DIMENZIJE TELESNE SAMOPODOBE	Informacijska komponenta gibanja	N	M	SD	SE
zdravje	NGS	84	4,35	0,89	,097
	VGS	110	4,10	0,77	,074
koordinacija	NGS	86	4,01	0,86	,093
	VGS	110	3,41	0,90	,086
telesna aktivnost	NGS	86	4,67	1,00	,108
	VGS	110	3,76	1,22	,117
podkožno mastno tkivo	NGS	86	4,75	1,16	,125
	VGS	110	3,91	1,21	,116
športna kompetenca	NGS	86	4,07	0,95	,102
	VGS	110	3,27	1,09	,104
splošna telesna samopodoba	NGS	85	4,31	1,04	,112
	VGS	110	3,75	1,10	,105
zunanji izgled	NGS	86	3,95	0,99	,106
	VGS	110	3,63	0,91	,086
moč	NGS	86	4,06	0,80	,086
	VGS	110	3,51	1,01	,096
gibljivost	NGS	86	4,31	0,87	,094
	VGS	110	3,61	1,00	,095
vzdržljivost	NGS	86	4,02	1,08	,116
	VGS	110	3,19	1,16	,111
samospoštovanje	NGS	86	4,46	0,88	,095
	VGS	110	4,03	0,81	,077

Legenda: NGS – skupina nižjih gibalnih sposobnosti; VGS - skupina višjih gibalnih sposobnosti; N - število enot vzorca; M - aritmetična sredina; SD - standardni odklon; SE - standardna napaka ocene aritmetične sredine

Tabela 36 prikazuje aritmetične sredine z ostalimi podatki opisne statistike vzorca za analizo razlik v telesni samopodobi različne motorične učinkovitosti v informacijski komponenti gibanja.

Različna gibalna učinkovitost v nadrejenih mehanizmih za regulacijo gibanja zelo učinkovito diferencira telesno samopodobo merjencev tako, da imajo merjenci višjih gibalnih sposobnosti v informacijski komponenti gibanja (gibljivost, koordinacija) praviloma vedno v vseh dimenzijah telesne samopodobe nižjo samopodobo, ravno obratno pa je v energijski komponenti gibanja, kjer imajo merjenci višjih gibalnih sposobnosti tudi višjo telesno samopodobo.

Tabela 37

Testiranje značilnosti razlik telesne samopodobe skupin različne gibalne učinkovitosti v informacijski komponenti gibanja

DIMENZIJE TELESNE SAMOPODOBE	Levenov test enakosti varianc				T - test		
	F	Sig.	t	df	Sig.	Razlika povprečij	Standardna napaka razlike
zdravje	1,07	,301	2,09	192	,038	,251	,120
			2,05	164,35	,042**	,251	,122
koordinacija	,28	,594	4,67	194	,000	,598	,128
			4,70	186,60	,000**	,598	,127
telesna aktivnost	1,79	,182	5,56	194	,000	,910	,163
			5,69	193,58	,000**	,910	,159
podkožno mastno tkivo	,27	,604	4,84	194	,000	,834	,172
			4,87	185,98	,000**	,834	,171
športna kompetenca	2,29	,131	5,42	194	,000	,808	,148
			5,52	191,76	,000**	,808	,146
splošna telesna samopodoba	,57	,451	3,56	193	,000	,555	,155
			3,59	185,70	,000**	,555	,154
zunanji videz	1,26	,263	2,41	194	,017	,329	,136
			2,39	174,97	,018**	,329	,137
moč	1,58	,210	4,13	194	,000	,552	,133
			4,25	193,93	,000**	,552	,129
gibljivost	,95	,329	5,12	194	,000	,701	,136
			5,20	191,60	,000**	,701	,134
vzdržljivost	,538	,464	5,07	194	,000	,826	,162
			5,12	188,33	,000**	,826	,161
samospoštovanje	,439	,509	3,54	194	,000	,430	,121
			3,51	175,16	,001**	,430	,122

Legenda: F - parameter za oceno homogenosti vzorčnih varianc (ob neznačilnem Levenovem preizkusu za oceno enakosti varianc gledamo prvo, sicer pa drugo vrsto rezultatov preizkusa za oceno značilnosti aritmetičnih sredin); t - test - test enakosti aritmetičnih sredin; df - stopinje prostosti; Sig. - statistična značilnost, p** < 0,05

V Tabeli 37 so prikazani rezultati testiranja značilnosti razlik v telesni samopodobi med merjenci različne gibalne učinkovitosti v gibalnih sposobnostih informacijskega tipa (koordinacija, gibljivost). Ugotovimo lahko, da gibalne sposobnosti informacijskega tipa zelo učinkovito diferencirajo merjence v različnih dimenzijah telesne samopodobe. Skupina NGS (nižjih gibalnih sposobnosti) ima glede na skupino VGS (višjih gibalnih sposobnosti) značilno višje povprečne vrednosti dimenzij telesne samopodobe, razen dimenzije zdravje, kjer so razlike neznačilne.

Tabela 38

Opisna statistika skupin različne gibalne učinkovitosti v energijski komponenti gibanja

DIMENZIJE TELESNE SAMOPODOBE	Energijska komponenta gibanja	N	M	SD	SE
zdravje	NGS	101	4,13	,812	,080
	VGS	88	4,31	,865	,092
koordinacija	NGS	102	3,41	,994	,098
	VGS	89	4,00	,797	,084
telesna aktivnost	NGS	102	3,73	1,281	,126
	VGS	89	4,63	,964	,102
podkožno mastno tkivo	NGS	102	3,81	1,205	,119
	VGS	89	4,86	1,086	,115
športna kompetenca	NGS	102	3,26	1,165	,115
	VGS	89	4,03	,911	,096
splošna telesna samopodoba	NGS	102	3,73	1,185	,117
	VGS	89	4,33	,924	,098
zunanji videz	NGS	102	3,66	,946	,093
	VGS	89	3,92	,948	,100
moč	NGS	102	3,60	1,036	,102
	VGS	89	3,92	,871	,092
gibljivost	NGS	102	3,66	1,104	,109
	VGS	89	4,25	,823	,087
vzdržljivost	NGS	102	3,12	1,222	,121
	VGS	89	4,07	,981	,104
samospoštovanje	NGS	102	4,07	,881	,087
	VGS	89	4,40	,824	,087

Legenda: NGS - skupina nižjih gibalnih sposobnosti; VGS - skupina višjih gibalnih sposobnosti; ; N - število enot vzorca; M - aritmetična sredina; SD - standardni odklon; SE - standardna napaka ocene aritmetične sredine

Tabela 38 prikazuje aritmetične sredine z ostalimi podatki opisne statistike vzorca za analizo razlik v telesni samopodobi različne motorične učinkovitosti v energijski komponenti gibanja.

Dobljeni rezultati analize razlik merjencev različne gibalne učinkovitosti nas napeljujejo k domnevi: prvič, da vpliv gibalnih sposobnosti na telesno-gibalno samopodobo ni splošen, ampak izoliran glede na vrsto gibalne sposobnosti ali skupine gibalnih sposobnosti, in drugič, da so gibalne sposobnosti informacijskega tipa negativno povezane s telesno samopodobo za razliko od gibalnih sposobnosti energijskega tipa, kjer je povezava pozitivna.

Rezultate o ugotovljeni telesni samopodobi merjencev različne gibalne učinkovitosti bi bilo zelo preprosto razložiti, če bi bila povezanost gibalnih sposobnosti in telesne samopodobe, s katero smo se ukvarjali v prejšnjih poglavjih, takšna. V analizi povezanosti gibalnih sposobnosti res lahko vidimo, da višje gibalne sposobnosti energijskega tipa dejansko v določeni meri generirajo tudi višjo telesno samopodobo, ne moremo pa trditi, da je povezanost gibalnih sposobnosti informacijskega tipa negativna in da od tod lahko pojasnimo znižanje telesne samopodobe skupini merjencev višje gibalne učinkovitosti.

Strel in Štihec (1995) v raziskavi Motorične in morfološke samopodobe otrok v povezavi z obremenitvijo šolskih otrok govorita o višji samopodobi pri učenkah z ugodno razvitimi tako informacijskimi kot tudi energijskimi komponentami gibanja, res pa je, da sta avtorja proučevala samopodobo na splošno in ne le njenih sestavin oz. področij.

Tabela 39

Testiranje značilnosti razlik telesne samopodobe skupin različne gibalne učinkovitosti v energijski komponenti gibanja (t-test za neodvisne vzorce)

DIMENZIJE TELESNE SAMOPODOBE	Levenov test enakosti varianc				T - test		
	F	Sig.	t	df	Sig.	Razlika povprečij	Standardna napaka razlike
zdravje	,18	,671	-1,45	187	,147	-,177	,122
koordinacija	5,80	,017	-1,45	179,69	,149	-,177	,122
			-4,47	189	,000**	-,589	,131
telesna aktivnost	5,95	,016	-4,54	187,70	,000	-,589	,129
			-5,45	189	,000**	-,906	,166
podkožno mastno tkivo	,71	,399	-5,56	185,13	,000	-,906	,162
			-6,30	189	,000**	-1,052	,167
športna kompetenca	6,96	,009	-6,34	188,78	,000**	-1,052	,165
			-5,07	189	,000**	-,776	,153
splošna telesna samopodoba	3,65	,057	-5,15	186,82	,000	-,776	,150
			-3,89	189	,000**	-,605	,155
zunanji videz	,79	,373	-3,95	186,75	,000	-,605	,152
			-1,90	189	,058	-,261	,137
moč	,63	,428	-1,90	185,37	,058	-,261	,137
			-2,27	189	,024	-,317	,139
gibljivost	8,54	,004	-2,29	188,75	,023**	-,317	,138
			-4,11	189	,000**	-,587	,142
vzdržljivost	3,67	,057	-4,20	184,68	,000	-,587	,139
			-5,83	189	,000**	-,945	,161
samospoštovanje	,17	,678	-5,92	187,76	,000	-,945	,159
			-2,67	189	,008	-,332	,124
			-2,68	188,09	,008**	-,332	,123

Legenda: F - parameter za oceno homogenosti vzorčnih varianc (ob neznačilnem Levenovem preizkusu za oceno enakosti varianc gledamo prvo, sicer pa drugo vrsto rezultatov preizkusa za oceno značilnosti aritmetičnih sredin); t - test - test enakosti aritmetičnih sredin; df - stopinje prostosti; Sig. - statistična značilnost, $p^{**} < 0,05$

V Tabeli 39 so prikazani rezultati testiranja značilnosti razlik v telesni samopodobi med merjenci različne gibalne učinkovitosti v gibalnih sposobnostih energijskega tipa (splošna vzdržljivost, sprinterska hitrost, statična moč rok in ramenskega obroča, vzdržljivostna moč trupa in hitrost izmeničnih gibov). Ugotovimo lahko, da tudi gibalne sposobnosti energijskega tipa učinkovito diferencirajo merjence v telesni samopodobi. Skupina VGS (višjih gibalnih sposobnosti) ima glede na skupino NGS (nižjih gibalnih sposobnosti) značilno višje povprečne vrednosti dimenzij telesne samopodobe koordinacija, telesna aktivnost, podkožno mastno tkivo, športna kompetenca, splošna telesna samopodoba, gibljivost in vzdržljivost.

4. 3. 6 Telesna-gibalna samopodoba skupin različne gibalne učinkovitosti

Ker zgolj s statistično potrditvijo značilnih razlik ne dobimo informacije o (vsebinskem) pomenu razlik, smo vzorec različne gibalne učinkovitosti izpostavili še nadaljnjemu proučevanju. V ta namen smo uporabili metodo diskriminante analize in uspeli odgovoriti na poglavitno vprašanje poglavja, katere dimenzije telesne samopodobe učinkovito diferencirajo skupini različne gibalne učinkovitosti.

Tabela 40

Opisna statistika skupin nižjih in višjih gibalnih sposobnosti

Dve skupini	DIMENZIJE TELESNE SAMOPODOBE	M	SD
VGS	zdravje	4,29	0,86
	koordinacija	4,02	0,80
	telesna aktivnost	4,66	0,93
	podkožno mastno tkivo	4,82	1,08
	športna kompetenca	4,04	0,93
	splošna telesna samopodoba	4,31	0,95
	zunanj videz	3,95	0,92
	moč	3,99	0,80
	gibljivost	4,26	0,87
	vzdržljivost	4,03	0,98
	samospoštovanje	4,41	0,85
NGS	zdravje	4,16	0,82
	koordinacija	3,38	0,97
	telesna aktivnost	3,66	1,26
	podkožno mastno tkivo	3,84	1,23
	športna kompetenca	3,24	1,16
	splošna telesna samopodoba	3,73	1,17
	zunanj videz	3,66	0,96
	moč	3,55	1,07
	gibljivost	3,63	1,06
	vzdržljivost	3,12	1,21
	samospoštovanje	4,05	0,86

Legenda: VGS - skupina višjih gibalnih sposobnosti; NGS - skupina nižjih gibalnih sposobnosti; M - aritmetična sredina; SD - standardni odklon

Tabela 40 prikazuje aritmetične sredine in razpršenost telesne samopodobe za skupini merjencev različne gibalne učinkovitosti.

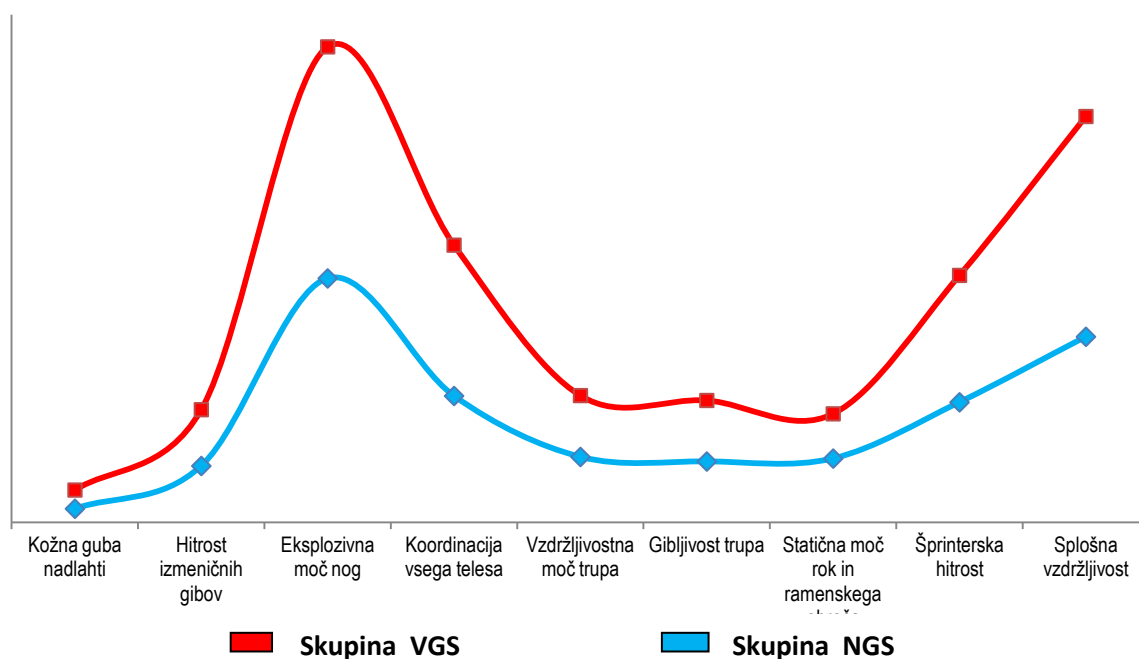
V Tabeli 41 vidimo rezultate analize variance. Razlike med skupinama višje in nižje gibalne učinkovitosti so značilne v dimenzijah telesna aktivnost, športna kompetenca, moč in vzdržljivost.

Tabela 41

Testiranje značilnosti razlik aritmetičnih sredin telesne samopodobe na skupinah nižjih in višjih gibalnih sposobnosti

DIMENZIJE TELESNE SAMOPODOBE	Wilks' Lambda	F	df1	df2	Sig.
zdravje	,99	2,33	1	232	,128
koordinacija	,98	3,07	1	232	,081
telesna aktivnost	,97	7,04	1	232	,009**
podkožno mastno tkivo	,99	0,35	1	232	,551
športna kompetenca	,98	3,96	1	232	,048**
splošna telesna samopodoba	,99	0,93	1	232	,336
zunanj videz	,99	2,08	1	232	,150
moč	,97	6,74	1	232	,010**
gibljivost	,99	1,24	1	232	,265
vzdržljivost	,96	7,85	1	232	,005**
samospoštovanje	1,00	0,04	1	232	,834

*Legenda: Wilks' Lambda - statistični parameter za preverjanje domneve ali vzorčni podatki kažejo, da se k - populacij (skupin) po povprečjih diskriminantne spremenljivke razlikuje; F preizkus - ocena variabilnosti med skupinami in variabilnosti znotraj skupin; df1, df2 - stopinje prostosti; Sig - statistična značilnost p** < 0.05*



Slika 37. Razlike v gibalnih sposobnostih med skupinama nižjih in višjih gibalnih sposobnosti.

Slika 37 prikazuje razlike v gibalnih sposobnostih, največje so v eksplozivni moči nog, šprinterski hitrosti, koordinaciji in splošni vzdržljivosti.

Tabela 42

Boxov test enakosti kovariančnih matrik diskriminantne analize skupin različne gibalne učinkovitosti

Box's M		99,71
F	Approx	1,41
	df1	66
	df2	107779,66
	Sig.	,015

Legenda: Box's M - statistika parametra testa za preverjanje enakosti kovariančnih matrik; F Approx - približna vrednost ocene variabilnosti med skupinami in variabilnosti znotraj skupin; df1, df2 - stopinje prostosti; Sig. - statistična značilnost, $p^ < 0.05$*

Iz Tabele 42 vidimo, da Boxov M preizkus testiranja predpostavke o enakosti varianc ne pokaže značilnih razlik. To pomeni, da ne moremo zavrniati ničelne domneve, da so vse variance enake. Nadaljnje teste diskriminantne analize delamo torej pod to predpostavko.

Tabela 43

Lastna vrednost kanonične diskriminantne funkcije skupin različne gibalne učinkovitosti

Funkcija	Lastna vrednost diskriminantne funkcije			Wilks' Lambda			
	Lastna vrednost	% Variance	Kumulativni %	Koeficient kanonične korelacije	Wilks' Lambda	Chi-square	Sig.
1	,045 ^a	100,0	100,0	,207	,957	10,2	,036*

Legenda: 1 - diskriminantna funkcija; Wilks' Lambda - statistični parameter za preverjanje značilnosti diskriminantne funkcije, Chi-square - statistični parameter (dodatnega) testa za preverjanje ničelne domneve, da so aritmetične sredine diskriminantnih vrednosti skupin enake, Sig. - statistična značilnost, $p^ < 0.05$*

Tabela 43 prikazuje rezultate diskriminantne funkcije telesna samopodoba različne gibalne učinkovitosti, ki kažejo, da se skupini višjih in nižjih gibalnih sposobnosti pomembno značilno razlikujeta vsaj v eni dimenziji telesne samopodobe. Do enakega zaključka pridemo ob upoštevanju vrednost hi-kvadrata, ki je značilen tako, da lahko ničelno domnevo, da so aritmetične sredine posameznih dimenzij skupin različne gibalne učinkovitosti enake, zavrremo. Koeficient kanonične korelacije znaša 0,207, Wilksova Lambda pa 0,957, kar pomeni, da je koeficient kanonične korelacije statistično pomemben.

Tabela 44 prikazuje število oz. delež z diskriminantno funkcijo pravilno razvrščenih enot v skupino. Vidimo lahko, da je odstotek pravilno razvrščenih enot (59,5 %) kar dobra razvrstitev. Pri tem je v skupino nižjih gibalnih sposobnosti pravilno razvrščenih 60,4 % enot, v skupino višjih gibalnih sposobnosti pa 58,2 %. Glede na še sprejemljivo spodnjo mejo kvalitete razvrščanja, ki je v primeru dveh skupin 50 %, ima ta diskriminantna funkcija dober razvrstilni potencial.

Tabela 44

Delež po diskriminantni funkciji pravilno razvrščenih enot

Delitev: motorika		Predvideno mesto (skupina), v katero je uvrščena posamezna enota		Skupaj
		Skupina NGS	Skupina VGS	
N	NGS	84	55	139
	VGS	41	57	98
	Nerazvrščene enote	40	23	63
%	NGS	60,4	39,6	100,0
	VGS	41,8	58,2	100,0
	Delež nerazvrščenih enot	63,5	36,5	100,0

Legenda: N - število razvrščenih enot posamezne skupine po diskriminantni funkciji

Tabela 45

Standardizirani koeficienti diskriminantne funkcije

DIMENZIJE TELESNE SAMOPODOBE	Funkcija 1
telesna aktivnost	,471
športna kompetenca	-,205
moč	,529
vzdržljivost	,400

Legenda: Fuction (1) - diskriminantna funkcija

Enačba diskriminantne funkcije:

$$DF = 0.471 * q_1 + (-0,205) * q_2 + 0.529 * q_3 + 0.400 * q_4$$

Standardizirani koeficienti v tabeli 45 kažejo na relativni pomen dimenzij telesne samopodobe pri razlikovanju med skupinama različne gibalne učinkovitosti. Dimenzije telesne samopodobe z večjo vrednostjo standardiziranega koeficienta prispevajo več k razlikovanju med skupinama. Najpomembnejša spremenljivka je torej dimenzija telesne samopodobe moč, nato telesna aktivnost, vzdržljivost in športna kompetenca.

Tabela 46

Skupinski centriodi dimenzij telesne samopodobe v skupinah različne gibalne učinkovitosti

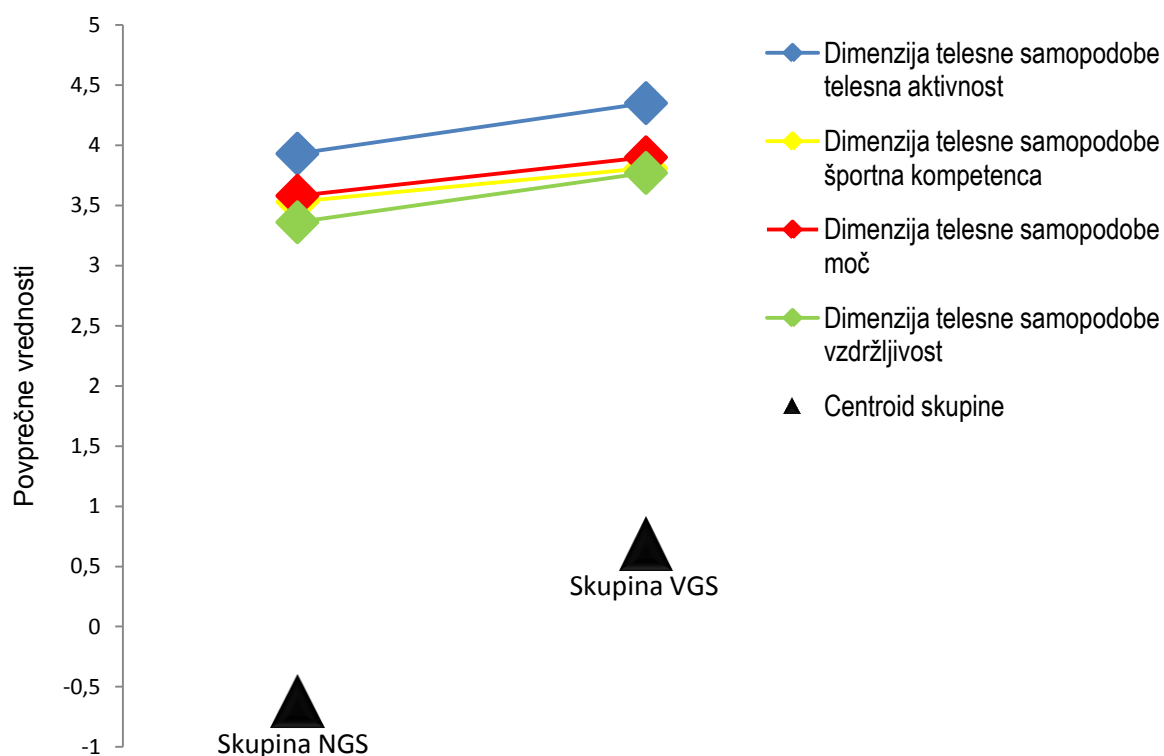
Dve skupini	Funkcija 1
NGS	-,177
VGS	,251

Legenda: Funkcija (1) - diskriminantna funkcija; NGS - nižje gibalne sposobnosti; VGS - višje gibalne sposobnosti

V Tabeli 46 vidimo centroide (skupinska povprečja) z diskriminantno funkcijo novonastalih skupin telesne samopodobe glede na različno gibalno učinkovitost

Centroidi skupin. Večja vrednost pomeni večjo težo za analizirane spremenljivke. Lahko torej rečemo, da je telesna samopodoba statistično višja pri motorično nadpovprečni kot pri

motorično podpovprečni skupini. Pri skupini višjih gibalnih sposobnosti je samopodoba višja pri dimenzijah telesna aktivnost, moč in vzdržljivost, ne pa tudi športna kompetenca. Pri tej dimenziji je višja pri skupini nižjih gibalnih sposobnosti.



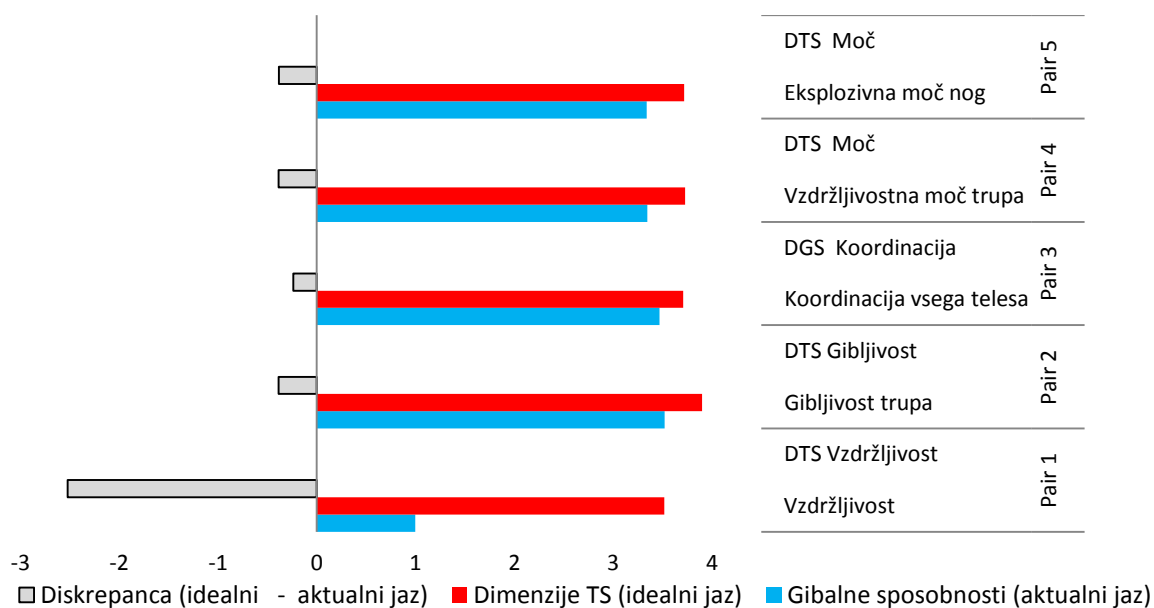
Slika 38. Povprečne vrednosti in centriodi dimenzij telesne-gibalne samopodobe za skupine različne gibalne učinkovitosti.

Slika 38 prikazuje štiri dimenzije telesne-gibalne samopodobe in njihova povprečja (centroidi), v katerih se skupini nižjih (NGS) in višjih (VGS) gibalnih sposobnosti najbolj razlikujeta.

4. 4 Neskladje (diskrepanca) gibalnih sposobnosti in telesne-gibalne samopodobe

V tem poglavju smo želeli narediti analizo velikosti razlik med dimenzijami telesne samopodobe in objektivnimi gibalnimi sposobnostmi, tako da smo gibalne sposobnosti ustrezno prilagodili. Izmerjenim vrednostim posameznih gibalnih sposobnosti (motorične teste) smo dodelili oceno na Likertovi 6-stopenjski lestvici nato pa za vse tako oblikovane pare gibalnih sposobnosti in posameznih dimenzij telesne samopodobe izvedli še preizkus dvojic (parov). Rezultat, ki smo ga dobili nam je podajal oceno velikosti razlike (neskladje ali

diskrepanco) med objektivnimi gibalnimi sposobnostmi in njihovo subjektivno psihološko oceno.



Slika 39. Neskladje (diskrepanca) objektivnih gibalnih sposobnosti in subjektivne zaznave.

Slika 39 prikazuje neskladje (sivi stolpec) v subjektivni percepciji gibalnih sposobnosti. Neskladje, ki je manjše od nič, je negativno v primeru, ko so subjektivne predstave večje od objektivnih sposobnosti, pri pozitivnem neskladju pa so subjektivne predstave manjše od objektivnih sposobnosti. Vidimo lahko, da so prav vsa neskladja primerjanih parov gibalnih sposobnosti in subjektivne psihološke zaznave negativnega tipa.

Tabela 47

Opisna statistika parov za preizkus dvojic

PRIMERJALNI PARI GIBALNIH SPOSOBNOSTI IN DIMENZIJ TELESNE SAMOPODOBE		N	M	SD	SE
Par 1	kožna guba nadlahti	1,00	236	0,00	0,00
	DTS podkožno mastno tkivo	4,30	236	1,27	0,08
Par 2	vzdržljivost	1,00	300	0,00	0,00
	DTS vzdržljivost	3,52	300	1,14	0,06
Par 3	gibljivost trupa	3,52	234	1,71	0,11
	DTS gibljivost	3,90	234	1,00	0,06
Par 4	koordinacija vsega telesa	3,47	229	1,67	0,11
	DTS koordinacija	3,71	229	0,95	0,06
Par 5	vzdržljivostna moč trupa	3,34	231	1,75	0,11
	DTS moč	3,73	231	0,96	0,06
Par 6	eksplozivna moč nog	3,34	231	1,70	0,11
	DTS moč	3,72	231	0,95	0,06

Legenda: DTS- dimenzija telesne samopodobe; N - število enot v vzorcu; M - aritmetična sredina; SD - standardni odklon; SE - standardna napaka ocene aritmetične sredine

Tabela 47 prikazuje aritmetične sredine gibalnih sposobnosti in dimenzij telesne samopodobe z drugimi podatki opisne statistike za preizkus dvojic.

Tabela 48

Testiranje značilnosti razlik objektivnih gibalnih sposobnosti in subjektivne psihološke zaznave

		Preizkus dvojic					
PRIMERJALNI PARI		M	SD	SE	t	df	Sig.
Par 1	vzdržljivost - DTS vzdržljivost	-2,52	1,14	0,06	-37,99	299	,000**
Par 2	gibljivost trupa - DTS gibljivost	-0,38	1,79	0,11	-3,27	233	,001**
Par 3	koordinacija vsega telesa - DTS koordinacija	-0,23	2,16	0,14	-1,65	228	,098
Par 4	vzdržljivostna moč trupa - DTS moč	-0,38	1,94	0,12	-3,01	230	,003**
Par 5	eksplozivna moč nog - DTS moč	-0,38	1,71	0,11	-3,39	230	,001**

Legenda: DTS - dimenzija telesne samopodobe; M - aritmetična sredina; SD - standardni odklon; SE - standardna napaka ocene aritmetične sredine; t - vrednost Studentovega t-preizkusa; df - stopinje prostosti, Sig. – statistična značilnost, p** < 0,05

Tabela 48 prikazuje rezultate preizkusa dvojic. Razlike (neskladja) vseh primerjalnih parov, razen pri paru koordinacija vsega telesa (DTS koordinacija), so statistično pomembne.

Tabela 49

Opisna statistika parov za preizkus dvojic, ločenih po spolu

SPOL	PRIMERJALNI PARI	N	M	SD	SE
Dečki	Par 1 vzdržljivost	125	1,00	0,00	0,00
	DTS vzdržljivost	125	3,89	1,07	0,09
	Par 2 gibljivost trupa	99	2,97	1,75	0,17
	DTS gibljivost	99	4,17	0,85	0,08
	Par 3 koordinacija vsega telesa	97	2,56	1,57	0,15
	DTS koordinacija	97	4,01	0,79	0,08
	Par 4 vzdržljivostna moč trupa	98	3,70	1,76	0,17
	DTS moč	98	4,06	0,80	0,08
	Par 5 eksplozivna moč nog	98	4,41	1,54	0,15
	DTS moč	98	4,04	0,78	0,07

Legenda: N - število enot v vzorcu; M - aritmetična sredina; SD - standardni odklon; SE - standardna napaka ocene aritmetične sredine

Tabela 49 prikazuje aritmetične sredine gibalnih sposobnosti in dimenzij telesne samopodobe z drugimi podatki opisne statistike za preizkus dvojic za dečke.

Tabela 50

Opisna statistika parov za preizkus dvojic, ločenih po spolu

SPOL	PRIMERJALNI PARI	N	$\bar{X}$	SD	SE $\bar{x}$
Deklice	Par 1	vzdržljivost	175	1,00	0,00
		DTS vzdržljivost	175	3,26	1,12
	Par 2	gibljivost trupa	135	3,91	1,57
		DTS gibljivost	135	3,71	1,06
	Par 3	koordinacija vsega telesa	132	4,13	1,42
		DTS koordinacija	132	3,49	1,00
	Par 4	vzdržljivostna moč trupa	133	3,08	1,70
		DTS moč	133	3,49	1,00
	Par 5	eksplozivna moč nog	133	2,54	1,33
		DTS moč	133	3,49	1,00

Legenda: N - število enot v vzorcu; M - aritmetična sredina; SD - standardni odklon; SE - standardna napaka ocene aritmetične sredine

Tabela 50 prikazuje aritmetične sredine gibalnih sposobnosti in dimenzij telesne samopodobe z drugimi podatki opisne statistike za preizkus dvojic za deklice.

Tabela 51

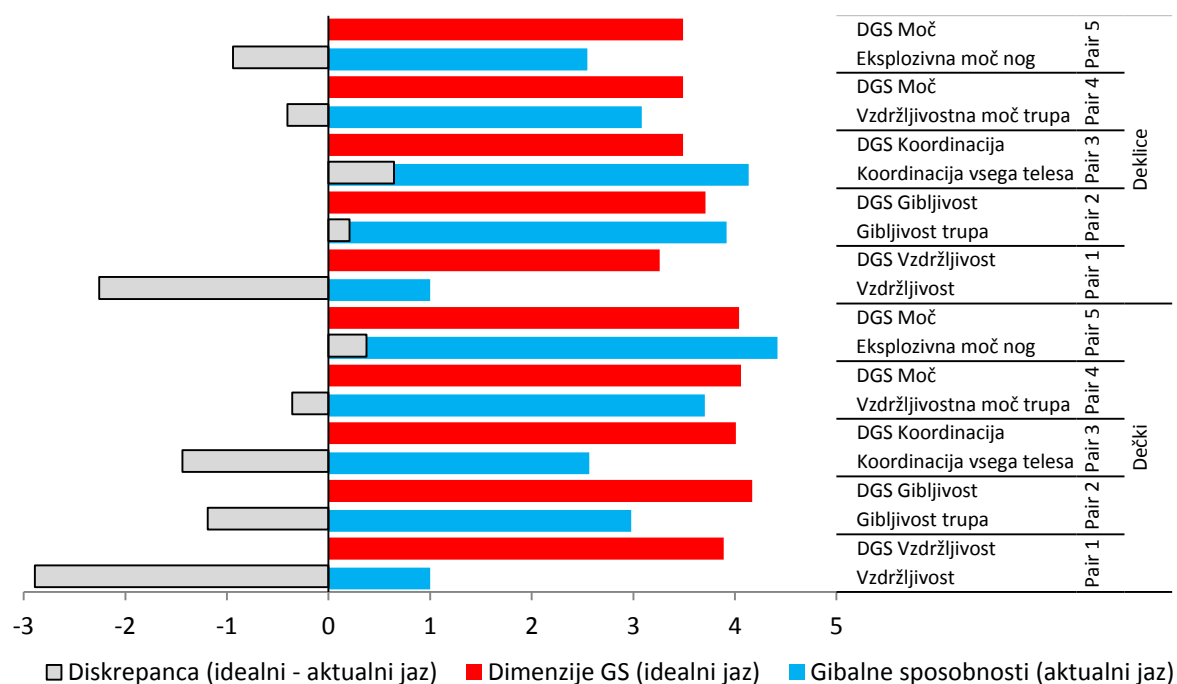
Testiranje značilnosti razlik objektivnih gibalnih sposobnosti in subjektivne psihološke zaznave dečkov in deklic

			Preizkus dvojic					
PRIMERJALNI PARI			M	SD	SE	t	df	Sig.
Dečki	Par 1	vzdržljivost - DTS vzdržljivost	-2,89	1,07	0,09	-30,01	124	,000**
	Par 2	gibljivost trupa - DTS gibljivost	-1,18	1,71	0,17	-6,88	98	,000**
	Par 3	koordinacija vsega telesa - DTS koord.	-1,43	1,86	0,18	-7,60	96	,000**
	Par 4	vzdržljivostna moč trupa - DTS moč	-0,35	1,96	0,19	-1,79	97	,076
	Par 5	eksplozivna moč nog - DTS moč	0,37	1,65	0,16	2,23	97	,027
Deklice	Par 1	vzdržljivost - DTS vzdržljivost	-2,25	1,12	0,08	-26,43	174	,000**
	Par 2	gibljivost trupa - DTS gibljivost	0,20	1,60	0,13	1,49	134	,136
	Par 3	koordinacija vsega telesa - DTS koord.	0,64	1,93	0,16	3,83	131	,000**
	Par 4	vzdržljivostna moč trupa - DTS moč	-0,40	1,92	0,16	-2,42	132	,017
	Par 5	eksplozivna moč nog - DTS moč	-0,93	1,54	0,13	-7,03	132	,000**

Legenda: DTS - dimenzija telesne samopodobe; M - aritmetična sredina; SD - standardni odklon; SE - standardna napaka ocene aritmetične sredine; t - vrednost Studentovega t-preizkusa; df - stopinje prostosti, Sig. – statistična značilnost, $p^{**} < 0,05$

Tabela 51 prikazuje rezultate preizkusa dvojic za dečke in deklice.

Razlike (neskladja) dečkov so statistično pomembne pri paru 1, 2 in 3, pri deklicah pa pri paru 1, 3 in 5



Slika 40. Neskladje (diskrepanca) objektivnih gibalnih sposobnosti in subjektivne percepcije dečkov in deklic.

Iz slike 40 je razvidno, da je neskladje deklic glede na dečke v določenih primerih podobno (npr. v primerjavi neskladja DTS podkožno mastno tkivo in kožna guba nadlahti), v določenih pa različno (npr. neskladje para DTS koordinacija in koordinacije sta pri deklicah pozitivna, obratno pa negativna pri dečkih).

Tabela 52

Opisna statistika parov za preizkus dvojic za starostno obdobje zgodnjega mladostništva

Starostno obdobje	PRIMERJALNI PARI	N	M	SD	SE
Zgodnje mladostništvo	Par 1 vzdržljivost	162	1,00	0,00	0,00
	DTS vzdržljivost	162	3,61	1,11	0,08
	Par 2 gibljivost trupa	143	3,20	1,72	0,14
	DTS gibljivost	143	3,99	0,99	0,08
	Par 3 koordinacija vsega telesa	139	3,71	1,61	0,13
	DTS koordinacija	139	3,74	0,93	0,07
	Par 4 vzdržljivostna moč trupa	141	2,87	1,59	0,13
	DTS moč	141	3,83	0,87	0,07
	Par 5 eksplozivna moč nog	141	3,04	1,49	0,12
	DTS moč	141	3,82	0,85	0,07

Legenda: N - število enot v vzorcu; M - aritmetična sredina; SD - standardni odklon; SE - standardna napaka ocene aritmetične sredine

Tabela 52 prikazuje aritmetične sredine gibalnih sposobnosti in dimenzij telesne samopodobe z drugimi podatki opisne statistike za preizkus dvojic v zgodnjem mladostništvu.

Tabela 53

Opisna statistika parov za preizkus dvojic za starostno obdobje srednjega mladostništva

Starostno obdobje		PRIMERJALNI PARI	N	M	SD	SE
Srednje mladostništvo	Par 1	vzdržljivost	138	1,00	0,00	0,00
		DTS vzdržljivost	138	3,42	1,18	0,10
	Par 2	gibljivost trupa	91	4,01	1,58	0,16
		DTS gibljivost	91	3,77	1,01	0,10
	Par 3	koordinacija vsega telesa	90	3,08	1,70	0,17
		DTS koordinacija	90	3,66	0,99	0,10
	Par 4	vzdržljivostna moč trupa	90	4,08	1,73	0,18
		DTS moč	90	3,58	1,08	0,11
	Par 5	eksplozivna moč nog	90	3,80	1,80	0,20
		DTS moč	90	3,57	1,08	0,11

Legenda: N - število enot v vzorcu; M - aritmetična sredina; SD - standardni odklon; SE - standardna napaka ocene aritmetične sredine

Tabela 53 prikazuje aritmetične sredine gibalnih sposobnosti in dimenzij telesne samopodobe z drugimi podatki opisne statistike za preizkus dvojic v srednjem mladostništvu.

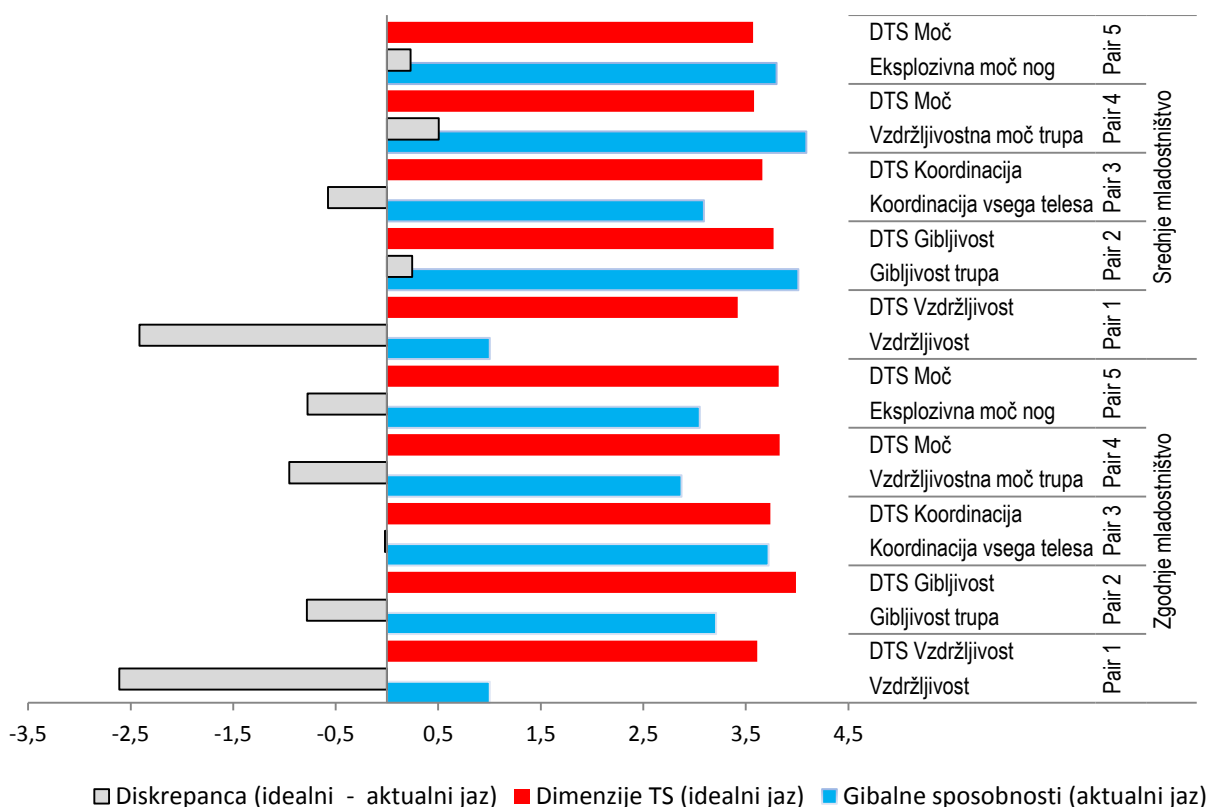
Tabela 54

Testiranje značilnosti razlik objektivnih gibalnih sposobnosti in subjektivne psihološke zaznave v zgodnjem in srednjem mladostništvu

			Preizkus dvojic					
Starostno obdobje:			M	SD	SE	t	df	Sig.
Zgodnje mladostništvo	Par 1	vzdržljivost - DTS vzdržljivost	-2,61	1,11	0,08	-29,77	161	,000**
	Par 2	gibljivost trupa - DTS gibljivost	-0,78	1,75	0,14	-5,32	142	,000**
	Par 3	koordinacija vsega telesa - DTS koord.	-0,01	2,05	0,17	-,11	138	,912
	Par 4	vzdržljivostna moč trupa - DTS moč	-0,95	1,79	0,15	-6,29	140	,000**
	Pair 5	eksplozivna moč nog - DTS moč	-0,77	1,58	0,13	-5,81	140	,000**
Srednje mladostništvo	Par 1	vzdržljivost - DTS vzdržljivost	-2,41	1,18	0,10	-23,99	137	,000**
	Par 1	gibljivost trupa - DTS gibljivost	0,24	1,66	0,17	1,40	90	,162
	Par 3	koordinacija vsega telesa - DTS koord.	-0,57	2,29	0,24	-2,37	89	,020**
	Par 4	vzdržljivostna moč trupa - DTS moč	0,50	1,82	0,19	2,62	89	,010**
	Par 5	eksplozivna moč nog - DTS moč	0,23	1,74	0,18	1,26	89	,211

Legenda: DTS - dimenzija telesne samopodobe; M - aritmetična sredina; SD - standardni odklon; SE - standardna napaka ocene aritmetične sredine; t - vrednost Studentovega t-preizkusa; df - stopinje prostosti, Sig. - statistična značilnost, p** < 0,05

Tabela 54 prikazuje rezultate preizkusa dvojic za dve starostni obdobji. Razlike (neskladja) v zgodnjem mladostništvu so statistično pomembne pri vseh primerjanih parih gibalnih sposobnosti in subjektivne zaznave, razen pri paru koordinacija vsega telesa (DTS koordinacija), kjer značilnih razlik nismo ugotovili; srednjemu mladostništvu je statistično pomembno le neskladje splošne vzdržljivosti in DTS vzdržljivost.



Slika 41. Neskladje (diskrepanca) objektivnih gibalnih sposobnosti in subjektivne percepcije v zgodnji in srednji adolescenci.

Iz slike 41 je razvidno, da je neskladje gibalnih sposobnosti in ustrezne dimenzije telesne samopodobe v zgodnjem mladostništvu značilno v vseh primerjalnih parih gibalnih sposobnosti in telesne samopodobe, razen pri paru koordinacija vsega telesa - DTS koordinacija, kjer je neskladje neznačilno. Neskladje gibalnih sposobnosti in telesne samopodobe v srednjem mladostništvu je bolj realno. Značilno razliko smo ugotovili le pri paru vzdržljivost - DTS vzdržljivost.

4. 5 Model gibalnih sposobnosti in telesne-gibalne samopodobe

Strukturni modeli nam omogočajo hkratno ocenitev linearno povezanih spremenljivk, pri čemer so modeli, ki jih dobimo, vedno le približna ponazoritev dejanskih odnosov med pojavi. S postopnim optimiziranjem strukturnih enačb ocenimo parametre modela (*Priloga 10*):

- velikost (ne)standardizirane spremembe, ki jo povzroči neodvisna spremenljivka v odvisni, če se ta spremeni za 1 enoto;
- vrednost, ki predstavlja vzročni učinek (t-vrednost);

- standardno napako, ki predstavlja oceno natančnosti ocene nestandardizirane spremembe neodvisne spremenljivke in
- delež pojasnjene variabilnosti odvisne spremenljivke z neodvisnimi.

Tabela 55

Korelacijska matrika vhodnih spremenljivk gibalnih sposobnosti in dimenzij telesne samopodobe

	p_m_ tkiv	koord	šp_ kom	zun_ videz	moč	gibljiv	vzdrž	samo- sp	SDM	PRE	VZG	60M	600M
p_m_tktiv	1.00												
koordin	0.29	1.00											
šp_komp	0.18	0.21	1.00										
zun_izgl	0.22	0.48	0.01	1.00									
moč	0.34	0.68	0.11	0.40	1.00								
gibljiv	0.20	0.62	0.04	0.48	0.64	1.00							
vzdrž	0.17	0.17	0.02	0.05	0.19	0.07	1.00						
samosp.	0.14	0.37	0.03	0.40	0.26	0.40	0.18	1.00					
SDM	0.19	0.22	0.96	0.00	0.13	0.05	0.01	0.02	1.00				
PRE	0.35	0.41	0.11	0.37	0.44	0.42	-0.00	0.13	0.15	1.00			
VZG	0.36	0.68	0.10	0.48	0.78	0.61	0.11	0.39	0.09	0.47	1.00		
60M	0.43	0.26	0.09	0.16	0.41	0.26	0.15	0.08	0.13	0.32	0.49	1.00	
600M	0.28	-0.05	0.15	-0.27	0.15	-0.10	0.11	-0.30	0.18	0.09	0.13	0.68	1.00

Legenda: DTS – dimenzija telesne samopodobe; p_m_tktiv - dimenzija telesne samopodobe (DTS) podkožno mastno tkivo; koordin. - DTS koordinacija; šp_kom. - DTS športna kompetenca; zun_izgl. - DTS zunanji videz; moč - DTS moč; gibljiv - DTS gibljivost; vzdrž - DTS vzdržljivost; SDM - eksplozivna moč nog, PRE - gibljivost trupa; VZG - vzdržljivostna moč rok in ram. obroča; 60M - šprinterska hitrost; 600M - funkcionalne sposobnosti, kondicija

Tabela 55 prikazuje korelacijske koeficiente gibalnih sposobnosti in posameznih dimenzij telesne samopodobe, ki predstavljajo vhodne parametre strukturnega modela gibalnih sposobnosti in telesno-gibalne samopodobe.

Tabela 56

Kovariančna matrika latentnih spremenljivk (telesna samopodoba, gibalne sposobnosti)

	tsp	mgs
tsp	0.70	0.80
mgs	0.69	

Legenda: mgs - gibalne sposobnosti; tsp - telesna samopodoba

V Tabeli 56 so prikazani kovariance (mere linearne povezanosti) konstruktov modela gibalnih sposobnosti in telesno-gibalne samopodobe, linearna povezanost je močna in pozitivno usmerjena.

Tabela 57 prikazuje korelacijske koeficiente povezanosti, kjer vidimo, da imajo tri indikatorske spremenljivke latentnega konstrukta koordinacija, moč in gibljivost močne, podkožno mastno tkivo, zunanji izgled in samospoštovanje srednje, vzdržljivost in športna kompetenca pa šibke povezanosti s svojim latentnim konstruktom.

Tabela 57

Korelacije endogenega latentnega konstrukta (telesno-gibalne samopodobe) in indikatorskih spremenljivk (LAMBDA-Y)

	tsp
p_m_tktiv	0.40
koordin	0.80
sp_komp	0.16
zun_izgl	0.56
moc	0.84
gibljiv	0.75
vzdrz	0.19
samospos	0.48

Legenda: tsp - endogeni latentni konstrukt; p_m_tktiv, koordin, šp_kom., zun_izgl., moč, gibljiv., vzdrž., samospos. - indikatorske spremenljivke endogenega konstrukta

Tabela 58

Korelacije eksogenega latentnega konstrukta (gibalne sposobnosti) in indikatorskih spremenljivk (LAMBDA-X; standardizirane vrednosti)

	mgs
SDM	0.20
PRE	0.55
VZG	0.91
60M	0.51
600M	0.14

Legenda: mgs - eksogeni latentni konstrukt; SDM, PRE, VZG, 60M, 600M. - indikatorske spremenljivke eksogenega konstrukta

Tabela 58 prikazuje korelacijske koeficiente povezanosti eksogenega latentnega konstrukta, gibalnih sposobnosti in indikatorskih spremenljivk, kjer je razvidno, da je daleč najboljši predstavnik latentnega konstrukta indikatorska spremenljivka vzdržljivostna moč rok in ramenskega obroča, srednje močno sta s latentnim konstruktom povezani še gibljivost in sprinterska hitrost, pri vzdržljivosti in eksplozivni moči nog pa gre le za le šibke povezave.

Tabela 59

Matrika vpliva eksogenega (gibalne sposobnosti) na endogeni (telesna-gibalna samopodoba) latentni konstrukt

	mgs
tsp	0.90

Legenda: tsp - endogeni konstrukt; mgs - eksogeni konstrukt

V Tabeli 59 je prikazan vzročni učinek gibalnih sposobnosti na telesno-gibalno samopodobo

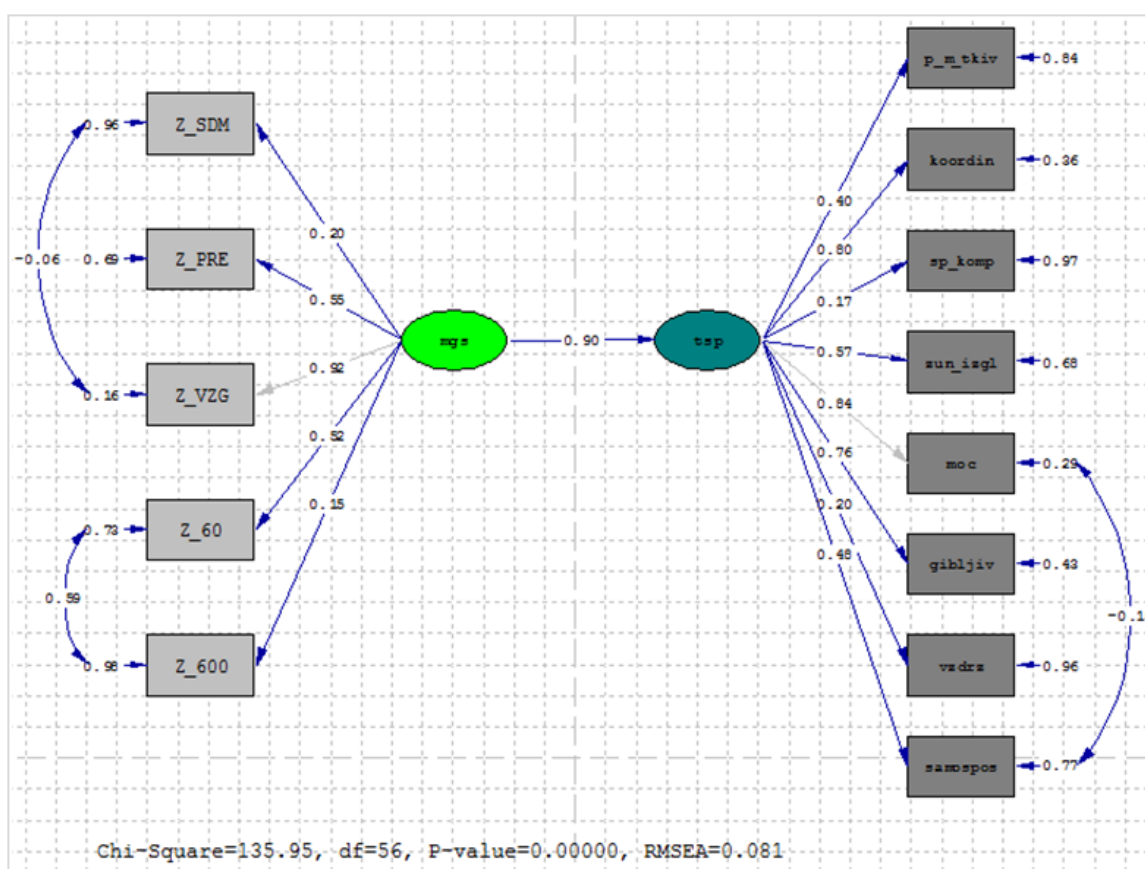
Tabela 60 prikazuje korelacijske koeficiente gibalnih sposobnosti in posameznih dimenzij telesne samopodobe, ki so bili upoštevani pri konstrukciji modela gibalnih sposobnosti in telesno-gibalne samopodobe.

Tabela 60

V model vključena matrika korelacij gibalnih sposobnosti in telesne-gibalne samopodobe

	p_m_ tkiv	koor	šp_ komp	zun_ videz	moč	gibljiv	vzdrž	samos.	SDM	PRE	VZG	60M	600M
p_m_tktiv	1.00												
koordin	0.32	1.00											
sp_komp	0.06	0.13	1.00										
zun_izgl	0.22	0.45	0.09	0.99									
moč	0.33	0.67	0.14	0.47	1.00								
gibljiv	0.30	0.60	0.12	0.42	0.63	0.99							
vzdrž	0.08	0.15	0.03	0.11	0.16	0.15	1.00						
Samos	0.19	0.38	0.07	0.27	0.27	0.36	0.09	0.98					
SDM	0.07	0.14	0.96	0.10	0.15	0.13	0.03	0.08	0.99				
PRE	0.20	0.40	0.08	0.28	0.42	0.37	0.09	0.23	0.11	1.000			
VZG	0.33	0.66	0.13	0.46	0.78	0.62	0.16	0.39	0.12	0.50	1.00		
60M	0.18	0.37	0.07	0.26	0.39	0.35	0.09	0.22	0.10	0.28	0.47	1.00	
600M	0.04	0.09	0.02	-0.15	0.10	-0.01	0.02	-0.13	0.02	0.07	0.12	0.62	1.00

Legenda: p_m_tktiv - dimenzija telesne samopodobe (DTS) podkožno mastno tkivo; koordin - DTS koordinacija; šp_komp - DTS športna kompetenca; zun_izgl - DTS zunanji videz; moč - DTS moč; gibljiv - DTS gibljivost; vzdrž - DTS vzdržljivost; SDM - eksplozivna moč nog; PRE - gibljivost trupa; VZG - vzdržljivostna moč rok in ram. obroča; 60M - šprinterska hitrost; 600M - funkcionalne sposobnosti, kondicija



Slika 42. Model gibalnih sposobnosti in telesne-gibalne samopodobe.

Slika 42 (na str. 136). Prikazuje hipotetični model gibalnih sposobnosti in telesne samopodobe.

Legenda: svetlo zeleni elipsoid - eksogeni latentni konstrukt, neodvisna spremenljivka v modelu (gibalne sposobnosti); temno modri elipsoid - endogeni latentni konstrukt, odvisna spremenljivka v modelu (telesno-gibalna samopodoba); svetli sivi pravokotniki - indikatorji eksogenega latentnega konstrukta funkcionalne sposobnosti oz., vzdržljivost, sprinterska hitrost, vzdržljivost rok in ramenskega obroča, gibljivost trupa in eksplozivna moč nog; temni sivi pravokotniki; temni sivi pravokotniki - indikatorji endogenega latentnega konstrukta samospoštovanje, vzdržljivost, gibljivost, moč, zunanji izgled, športna kompetenca koordinacija in podkožno mastno tkivo; enosmerne puščice - standardizirani regresijski koeficienti(β); dvosmerne puščice - korelacijski koeficienti, kratke enosmerne puščice ob zunanji strani sivih pravokotnikov - napaka merjenja (reziduali, nezajeti vplivi, dejavniki)

Tabela 61

Indeksi (testi) skladnosti modela gibalnih sposobnosti in telesne samopodobe

Mera ustreznosti	Vrednost v modelu	Referenčna vrednost(pogoj)	Splošna ustreznost modela
χ^2 (p vrednost)	135,95 (0,0000)	$p \geq 0,05$	Ne
RMSEA	0,08	$< 0,100$	Da
ECVI	0,95	$< \text{ECVI nasičenega modela}$	Ne
		$< \text{ECVI neodvisnega modela}$	Da
AIC	205.953	$< \text{AIC nasičenega modela}$	Ne
		$< \text{AIC neodvisnega modela}$	Da
CAIC	359.088	$< \text{CAIC nasičenega modela}$	Da
		$< \text{CAIC neodvisnega modela}$	Da
Standardizirani RMR	0.079	$< 0,05$	Ne
GFI	0.911	$\geq 0,90$	Da
AGFI	0.856	$\geq 0,90$	Ne
PGFI	0.561	$\geq 0,50$	Da
NFI	0.921	$\geq 0,90$	Da
NNFI	0.932	$\geq 0,90$	Da
CFI	0.951	$\geq 0,90$	Da

Legenda: χ^2 - mera skladnosti modela (ang. sinonimi: chi-square index, chi-square goodness of fit); RMSEA - koren srednje vrednosti kvadratov ostankov (ang. root mean square residuals); ECVI indeks (ang. Expected crossvalidation index); AIC indeks (ang. Akaike's informations index); CAIC (ang. Adjusted Akaike's informations index); standardizirani RMR (ang. standardized root mean square residuals); GFI - indeks skladnosti (ang. goodness of fit index); AGFI - urejen indeks skladnosti (ang. adjust goodness of fit index), PGFI (ang. parsimony goodness of fit index); NFI - normiran fit indeks (ang. Normed fit index); NNFI - nenormirani fit indeks (ang. Non normed fit index); CFI - primerjalni fit indeks (ang. Comparative fit index)

Strukturni modeli imajo dva dela: merski model, ki ga v primeru predstavljenega modela gibalnih sposobnosti in gibalne samopodobe predstavlja en eksogeni konstrukt in pet indikatorjev, neodvisne spremenljivke različnih vrst gibalnih sposobnosti, kjer lahko vidimo, da je najboljši predstavnik eksogenega konstrukta gibalna sposobnost vzdržljivostna moč rok in ramenskega obroča oz. test vesa v zgibi, ki pojasnjuje največji delež variabilnosti gibalnih sposobnosti v modelu.

Merski del modela odvisnih spremenljivk predstavlja en endogeni konstrukt in osem odvisnih dimenzij telesne samopodobe. Direktni vpliv eksogenega konstrukta (gibalnih sposobnosti) na endogenega (telesno-gibalno samopodobo) je presenetljivo visok (0,90). Posredni vpliv na

posamezno dimenzijo telesne samopodobe je še posebej močan pri dimenziji telesne-gibalne samopodobe koordinacija, gibljivost in moč.

Veljavnost predstavljenega modela je treba potrditi, modificirati ali zavreči po pregledu različnih kazalcev (indeksov) ustreznosti modelov. Namen ocenjevanja celotne ustreznosti modela je ugotavljanje stopnje, do katere je model kot celota konsistenten z razpoložljivimi empiričnimi podatki (Kaplan, 2000). Pri strukturnem modeliranju lahko na tak način zajamemo stopnjo napačne opredelitve modela. Večina indeksov ima določeno skalo, ki se nahaja med nič in ena, pri čemer ena predstavlja popolno ustreznost modela.

Najpogosteje uporabljena statistika ustreznosti je χ^2 . Ta statistika je najpogosteje uporabljeno merilo za vrednotenje globalne ustreznosti kovariančne strukture modela, pri čemer izvajamo test popolne ustreznosti tako, da preverjamo ničelno hipotezo, v skladu s katero model popolnoma ustreza značilnostim populacije. Predstavljen model gibalnih sposobnosti in telesne samopodobe ima značilen χ^2 , kar nas opozarja na slabo ustreznost modela; razlike med vzorčnimi kovariancami in kovariancami v modelu so velike. Čeprav značilna χ^2 mera ustreznosti za verodostojnost modela ni spodbudna, ga na podlagi tega še ne bomo takoj zavrnil, ker posamezni indeksi niso nedvoumno superiorni v vseh okoliščinah, saj so oblikovani tako, da delujejo različno glede na velikost vzorca, proces ocenjevanja, kompleksnost modela, kršitve predpostavk multivariatne normalne porazdelitve in glede na kombinacijo navedenega (Diamantopoulus in Siguaw, 2000).

Naslednje merilo, ki ga upoštevamo, je indeks RMSEA. Ta se največkrat omenja kot najbolj informativni indeks ustreznosti in kaže, kako dobro lahko model z optimalno izbranimi parametri ustreza kovariančni matriki populacije (Browne in Cudeck, 1993). Vrednost RMSEA v modelu je 0,08, kar kaže na sprejemljivo ustreznost (vrednosti RMSEA < 0,05 kažejo dobro ustreznost, vrednosti med 0,05 in 0,08 sprejemljivo ustreznost in vrednosti med 0,08 in 0,1 slabo ustreznost; vrednosti, ki so višje od 0,1, nakazujejo, da gre za neustrezen model).

Tudi visoke vrednosti NFI indeksa (0,92) (angl. normed fit index) in ostalih relativnih indeksov ustreznosti, nenormiran indeks ustreznosti (angl. non-normed fit index - NNFI) kažejo na sprejemljivost oz. zadostno ustreznost modela. Osnovna ideja navedenih indeksov je, da z njihovo pomočjo primerjamo ustreznost končnega modela z določenim temeljnim modelom (angl. baseline model), ki navadno določa popolno medsebojno odvisnost med opazovanimi spremenljivkami. Temeljni model popolne odvisnosti je tako najbolj restriktiven model, ki ga je mogoče postaviti, zaradi česar bo njegova izmerjena ustreznost navadno zelo visoka. Tako vsi indeksi v tej skupini, razen NNFI, zavzemajo vrednosti med 0 in 1, vrednosti, ki so bližje 1, pa kažejo na dobro ustreznost modela.

GFI (angl. goodness of fit index) indeks za razliko od drugih verifikacijskih indeksov spada v skupino absolutnih indeksov ustreznosti. Ti primerjajo, kako dobro lahko kovariance ocen parametrov reproducirajo kovariance vzorca. Poleg indeksa GFI poznamo še indeks AGFI (angl. adjusted goodness-of-fit index), ki je preprosto GFI prilagojen s prostostnimi stopnjami (Jöreskog in Sörbom, 1993). Vrednosti GFI in AGFI lahko zavzamejo interval med 0 in 1, ker

so vrednosti GFI in AGFI v predstavljenem modelu večje od 0,90 in torej kažejo na sprejemljivo ustreznost modela (Jöreskog in Sörbom, 1993).

4. 6 Izbrani psihološki vidiki športne vzgoje in telesna-gibalna samopodoba

Izbrani psihološki vidiki športne vzgoje (motivacijska klima, motivacija z vidika ciljne usmerjenosti in stališča mladih so športne aktivnosti) predstavljajo drugi vsebinsko zaokrožen del te raziskave, kjer smo pod podobno logiko predstavljanja rezultatov posredovali uvid v zakonitosti povezanosti tega pojava. Poglavje se začne z analizo višine in smeri povezanosti psiholoških vidikov športne vzgoje in telesne samopodobe.

4. 6. 1 Analiza povezanosti izbranih psiholoških vidikov športne vzgoje in telesne-gibalne samopodobe

Prvi psihološki vidik športne vzgoje, motivacijska klima (DMK) ima preko svoje dimenzije učiteljevo vedenje šibke pozitivne povezave z dimenzijami telesne samopodobe (koordinacija, športna kompetenca, splošna telesna samopodoba, gibljivost, vzdržljivost in samospoštovanje).

Tabela 62

Povezanost izbranih psiholoških vidikov športne vzgoje, motivacijska klime in telesne samopodobe

IZBRANI PSIHOLOŠKI VIDIK		DIMENZIJE TELESNE SAMOPODOBE (DTS)										
MOTIVACIJSKA KLIMA		Z	K	TA	PMT	ŠK	STS	ZI	M	G	V	S
učiteljevo vedenje	Pearson	,092	,263**	,179**	,073	,287**	,278**	,141*	,191**	,283**	,240**	,223**
	Sig.	,115	,000	,002	,211	,000	,000	,016	,001	,000	,000	,000
zadovoljst. učencev s pedagoškim procesom	Pearson	,037	,381**	,345**	,071	,393**	,222**	,142*	,271**	,400**	,381**	,189**
	Sig.	,535	,000	,000	,227	,000	,000	,015	,000	,000	,000	,001
tekmovalna orientiranost	Pearson	-,011	,346**	,214**	,119*	,337**	,229**	,203**	,296**	,291**	,243**	,035
	Sig.	,851	,000	,000	,042	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,544
vezana na posameznikove sposobnosti	Pearson	-,024	,156**	,032	-,024	,115*	,049	,040	,197**	,097	,083	-,061
	Sig.	,687	,007	,589	,676	,047	,405	,488	,001	,096	,152	,295
zaskrbljenost zaradi napak	Pearson	-,19**	,084	,073	-,15**	,032	-,038	-,042	,011	,029	,044	-,129*
	Sig.	,001	,150	,215	,010	,586	,513	,469	,851	,623	,451	,027

Legenda: DTS - dimenzija telesne samopodobe; Z - DTS zdravje; K - DTS koordinacija; TA - DTS telesna aktivnost; PMT - DTS podkožno mastno tkivo; ŠK - DTS športna kompetenca; STS - DTS splošna telesna

samopodoba; ZI - DTS zunanji videz, M - DTS moč; G - DTS gibljivost, V - DTS vzdržljivost S - DTS samospoštovanje; Pearson - korelacijski koeficient; Pearson – korelacijski koeficient (r); Sig- statistična značilnost, $p^{**} < 0,05$:

Tabela 62 prikazuje korelacijske koeficiente povezanosti med dimenzijami telesne samopodobe in dimenzijami motivacijske klime.

Tudi povezave DMK tekmovalna orientiranost so šibke in pozitivne, statistično pomembne z dimenzijami telesne samopodobe: koordinacija, telesna aktivnost, športna kompetenca, splošna telesna samopodoba, zunanji videz, moč, gibljivost in vzdržljivost.

Povezave dimenzij motivacijske klime, zaskrbljenost zaradi napak, in dimenzije, vezana na posameznikove sposobnosti, imata le neznatne značilne povezav s dimenzijami telesne samopodobe, ki so pri dimenziji zaskrbljenost zaradi napak negativno usmerjene.

Drugi proučevani psihološki vidik športne vzgoje, motivacija z vidika ciljne usmerjenosti ima dve dimenziji, ki sta šibko pozitivno povezani z različnimi dimenzijami telesne samopodobe. Dimenzija usmerjenost k izvedbi naloge ima značilni povezavi s koordinacijo in gibljivostjo. Več značilnih povezav ima dimenzija usmerjenost k rezultatom naloge, ki je šibko pozitivno povezana s koordinacijo, telesno aktivnostjo, športno kompetenco, zunanjim videzom in gibljivostjo.

Tabela 63

Povezanost izbranih psiholoških vidikov športne vzgoje, motivacije z vidika ciljne usmerjenosti in telesne samopodobe

IZBRANI PSIHOLOŠKI VIDIK		DIMENZIJE TELESNE SAMOPODOBE										
MOTIVACIJA Z VIDIKA CILJNE USMERJENOSTI		Z	K	TA	PMT	ŠK	STS	ZI	M	G	V	S
k izvedbi naloge	Pearson	,016	,202**	,179**	-,031	,176**	,089	,144*	,073	,218**	,182**	,151*
	Sig.	,793	,001	,003	,613	,004	,148	,019	,234	,000	,003	,014
rezultatom naloge	Pearson	,100	,200**	,238**	,152*	,252**	,184**	,208**	,188**	,206**	,182**	,190**
	Sig.	,105	,001	,000	,013	,000	,003	,001	,002	,001	,003	,002

Legenda: DTS - dimenzija telesne samopodobe; Z - DTS zdravje; K - DTS koordinacija; TA - DTS telesna aktivnost; PMT - DTS podkožno mastno tkivo; ŠK - DTS športna kompetenca; STS - DTS splošna telesna samopodoba; ZI - DTS zunanji videz, M - DTS moč; G - DTS gibljivost, V - DTS vzdržljivost S - DTS samospoštovanje; Pearson - korelacijski koeficient; Sig- statistična značilnost, $p^{**} < 0,05$

Tabela 63 prikazuje korelacijske koeficiente povezanosti med dimenzijami telesne samopodobe in dimenzijami motivacije z vidika ciljne usmerjenosti.

Naše ugotovitve kažejo, da pot do oblikovanja ustrezne telesno-gibalne samopodobe z vidika ciljne usmerjenosti, kljub ugotovljenim šibkim povezavam, vodi preko usmerjenosti v izvedbo naloge oz. k procesu učenja, ne pa preko usmerjenosti k dosežkom (oz. rezultatom). To pomeni, da mora biti ciljna usmerjenost za oblikovanje gibalne samopodobe usmerjena v učenje nove spretnosti, razvoj sposobnosti, učenje, reševanje nalog in razumevanje procesa učenja. Zaznavanje gibalne samopodobe pri ciljni usmerjenosti v izvedbo naloge temelji na

lastni presoji oz. primerjavi z lastnimi preteklimi dosežki. Uspeh je rezultat v napredovanju veščine, ki ga je posameznik dosegel zaradi vloženega truda in npora (Biddle in Chatzisarantis, 1999; Papaioannou in Goudas, 1999). Vrednost dosežka (in s tem povezana pozitivna čustva) je tem večja, čim več truda je učenec vložil vanj. Za posameznika, ki je usmerjen k nalogi, je najpomembnejši napredek v razvoju (športne) veščine. Napredek pojmuje izključno glede na svoje dosedanje dosežke in izkušnje. Na učenčevo motivacijo za sodelovanje v dejavnosti vplivajo predvsem intrinzični motivi, rezultat delovanja pa je uživanje v dejavnosti in vse večja gibalna samopodoba.

Analiza ciljne usmerjenosti omogoča tudi vpogled v spreminjanje notranje motivacije v storilnostno naravnanih okoljih, kot sta izobraževalni sistem in tekmovalni šport (Barić, Cecić Erpič in Babić, 2002). Duda, Newton, Walling in Catley (1995) navajajo, da je usmerjenost k izvedbi naloge (task orientacija) pozitivno povezana z izraženostjo notranje motivacije, medtem ko je usmerjenost k rezultatu naloge povezana z upadom notranje motivacije. Učenec, za katerega je značilna usmerjenost k procesu učenja, je v večji meri osredotočen na dejavnost in manj na rezultat, s čimer rezultat izgublja pomen cilja motivacijskega vedenja. Takšno vedenje se sklada s postulati teorije kognitivne evalvacije (Deci in Ryan, 1985), ki poudarjajo, da posameznikov občutek kompetentnosti in samodeterminiranosti vedenja spodbuja njegovo notranje motivacije, posledično pa tudi občutek lastne neodvisnosti (Barić idr., 2002).

Študije J. Duda in sodelavcev (1995) kažejo, da je za k reševanju naloge naravnane učence manj verjetno, da v športnih dejavnostih razvijejo negativno gibalno samopodobo. Na drugi strani usmerjenost k izidu (ego orientacija) izraža vedenje, ki ga uravnavajo zunanji dejavniki, omejeni z zahtevami po doseganju pričakovanega rezultata. To pomeni, da so zunanje usmerjeni učenci v proces učenja vključeni samo zaradi doseganja rezultata, zaradi česar v dejavnosti manj uživajo, posledično pa se s tem znižuje tudi njihova notranja motivacija (Deci in Ryan, 1985). Ko zaznavanje uspeha in lastne gibalne samopodobe temelji na dejavnikih, ki so zunaj posameznikovega nadzora, je bolj verjetno, da učenec sebe doživlja kot manj kompetentnega in manj uspešnega. V takšnih okoliščinah je ego usmerjeni učenec osredotočen na nadzorovanje (zunanjih) dejavnikov, kot so dosežki, ocene, nagrade in kazni, posledično pa lahko to vpliva na zniževanje notranje motivacije (Barić idr., 2002). V primerjavi s situacijami, ko je cilj lahko dosegljiv, so notranje motivirani učenci običajno uspešnejši pri doseganju izzivalnega cilja.

Glede na število kot tudi na jakost povezav je najpomembnejša dimenzija drugega izbranega psihološkega vidika, to je vidik stališča mladih do športne aktivnosti (v nadaljevanju DSMŠA), asketska dimenzija, ki ima sedem značilnih povezav z različnimi dimenzijami telesne samopodobe, od tega so povezave s telesno aktivnostjo, športno kompetenco, gibljivostjo in vzdržljivostjo celo srednje močne. Druge dimenzije stališč mladih do športne aktivnosti, razburljivost in tveganje ter druženje in sprostitve, pa sta z dvema oz. eno šibko povezavo s telesno samopodobo bistveno manj pomembni. Ugotovimo lahko, da je izbrani vidik stališča

mladih do športne aktivnosti šibko pozitivno povezan s telesno samopodobo s tremi dimenzijami.

Tabela 64

Povezanost izbranih psiholoških vidikov športne vzgoje, stališča mladih do športne aktivnosti in telesne samopodobe

IZBRANI PSIHOLOŠKI VIDIK		DIMENZIJE TELESNE SAMOPODOBE										
STALIŠČA MLADIH DO ŠPORTNE AKTIVNOSTI		Z	K	TA	PMT	ŠK	STS	ZI	M	G	V	S
razburljivost in tveganje	Pearson	,084	,147*	,172**	,003	,207**	,118	,038	,065	,217**	,148*	,086
	Sig.	,180	,018	,005	,959	,001	,058	,540	,300	,000	,017	,167
Estetska (DSMŠA)	Pearson	-,113	,093	,062	-,073	-,014	,055	,111	-,084	,050	-,058	,056
	Sig.	,069	,137	,318	,239	,819	,380	,075	,179	,424	,349	,368
druženje in sprostitve	Pearson	-,018	,112	,204**	-,087	,153*	,059	,044	,072	,072	,039	,022
	Sig.	,767	,068	,001	,157	,013	,337	,475	,239	,244	,523	,715
zdravje in kondicija	Pearson	,073	,253**	,351**	,067	,328**	,169**	,181**	,148*	,290**	,275**	,219**
	Sig.	,244	,000	,000	,281	,000	,006	,003	,017	,000	,000	,000
asketska (DSMŠA)	Pearson	,069	,399**	,518**	,155*	,518**	,303**	,191**	,321**	,436**	,485**	,206**
	Sig.	,267	,000	,000	,011	,000	,000	,002	,000	,000	,000	,001

Legenda: DSMŠA - dimenzija stališč mladih do športne aktivnosti; Z - DTS zdravje; K - DTS koordinacija; TA - DTS telesna aktivnost; PMT - DTS podkožno mastno tkivo; ŠK - DTS športna kompetenca; STS - DTS splošna telesna samopodoba; ZI - DTS zunanji videz, M - DTS moč; G - DTS gibljivost, V - DTS vzdržljivost S - DTS samospoštovanje; Pearson - korelacijski koeficient; Sig- statistična značilnost, p** < 0,05

Tabela 64 prikazuje korelacijske koeficiente povezanosti med dimenzijami telesne samopodobe in dimenzijami stališč mladih do športne aktivnosti.

4. 6. 2 Analiza odvisnosti telesne-gibalne samopodobe od izbranih psiholoških vidikov športne vzgoje

V poglavju v katerem smo iskali vzroke v psiholoških vidikih športne vzgoje, ki so soodgovorni za oblikovanje telesne samopodobe smo s pomočjo metode regresijske analize skušali pojasniti velikost vpliva izbranih psiholoških vidikov. V ta namen smo v skupni tabeli v nadaljevanju poglavja predstavili skupine kriterijskih spremenljivk, determinacijski koeficient s katerim podajamo oceno odvisnosti in parcialni beta (β) regresijski koeficient za oceno povezanosti posameznega psihološkega vidika športne vzgoje.

Tabela 65

Rezultati regresijske analize

Kriterij	Prediktor	Popravljen (multipli) korelacijski koeficient (R)	Parcialni regresijski koeficient (β)	t	Sig.
zdravje	DMK zaskrbljenost zaradi napak	,037	-,205	-3,013	,003**
	DMVCU k rezultatom naloge		,138	2,029	,044*
koordinacija	asketska DSMŠA	,264	,194	2,892	,004**
	DMK zadovoljstvo učencev s pedagog. procesom		,245	3,831	,000**
	DMK tekmovalna orientiranost		,257	3,650	,000**
	esteska DSMŠA		,172	2,901	,004**
	DMK zaskrbljenost zaradi napak		-,171	-2,635	,009**
podkožno mastno tkivo	DMK zaskrbljenost zaradi napak	,094	-,303	-4,313	,000**
	DMVCU k rezultatom naloge		,184	2,644	,009**
	DMK tekmovalna orientiranost		,172	2,343	,020*
telesna aktivnost	Asketska DSMŠA	,280	,394	6,40	,000**
	DMK zadovoljstvo učencev s pedagog. procesom		,226	3,66	,000**
	Esteska DSMŠA		,114	2,01	,045**
športna kompetenca	asketska DSMŠA	,320	,390	6,51	,000**
	DMK zadovoljstvo učencev s pedagog. procesom		,290	4,84	,000**
splošna telesna samopodoba	asketska DSMŠA	,184	,179	2,650	,009**
	DMK učiteljevo vedenje		,198	3,192	,002**
	DMK zaskrbljenost zaradi napak		-,233	-3,521	,001**
	DMK tekmovalna orientiranost		,254	3,517	,001**
zunanji videz	DMK tekmovalna orientiranost	,154	,321	4,491	,000**
	DMK zaskrbljenost zaradi napak		-,266	-3,836	,000**
	esteska DSMŠA		,184	2,935	,004**
	DMVCU k rezultatom naloge		,184	2,731	,007**
moč	asketska DSMŠA	,189	,175	2,51	,013*
	DMK tekmovalna orientiranost		,262	3,62	,000**
	DMK zadovoljstvo učencev s pedagog. procesom		,187	2,82	,005**
	DMK zaskrbljenost zaradi napak		-,142	-2,15	,032*
gibljivost	asketska DSMŠA	,297	,286	4,414	,000**
	DMK zadovoljstvo učencev s pedagog. procesom		,264	4,263	,000**
	DMK tekmovalna orientiranost		,207	3,048	,003**
	DMK zaskrbljenost zaradi napak		-,167	-2,658	,008**
	esteska DSMŠA		,114	1,993	,048*
vzdržljivost	asketska DSMŠA	,289	,377	6,062	,000**
	DMK zadovoljstvo učencev s pedagog. procesom		,300	4,863	,000**
	DSMŠA druženje in sprostitve		-,132	-2,272	,024*
samospošt.	DMK učiteljevo vedenje	,102	,185	2,835	,005**
	DMK zaskrbljenost zaradi napak		-,209	-3,180	,002**
	DMVCU k rezultatom naloge		,207	3,058	,003**

Legenda: DMK - dimenzija motivacijske klime; DMVCU - dimenzija motivacije z vidika ciljne usmerjenosti; DTS - dimenzija telesne samopodobe; R - multipli regresijski koeficient oz. delež pojasnjene odvisne (kriterija) spremenljivke z neodvisno (prediktorji); β - parcialni regresijski koeficient; t - ocenitvena statistika preizkusa za preverjanje statistične pomembnosti regresijskih koeficientov; Sig. - statistična pomembnost, $p^* < 0,05$, $p^{**} < 0,01$

V tabeli 65 so prikazani rezultati regresijske analize. V skrajnem levem stolpcu tabele so zbrane odvisne spremenljivke telesne - gibalne samopodobe, sledi jim stolpec vseh

statistično še značilnih neodvisnih spremenljivk izbranih psiholoških vidikov. Tretji stolpec vsebuje Popravljen multipli korelacijski koeficient, le za neodvisno spremenljivko z največjim deležem pojasnjene variance, nato pa si sledijo še statistično značilni regresijski koeficienti.

Značilna prediktorja DTS telesna aktivnost sta dve dimenziji stališč mladih do športne aktivnosti, asketska in estetska dimenzija, ter dimenzija motivacijske klime zaskrbljenost zaradi napak. Velikost korelacijskega koeficienta (0,28) med kriterijsko skupino spremenljivk izbranih psiholoških vidikov in DTS telesna aktivnost potrjuje obstoj (šibke) odvisnosti, ki skupaj pojasni 28 % variabilnosti v DTS telesna aktivnost. Glede na velikost parcialnega regresijskega koeficienta gre za šibek pozitiven vpliv teh dimenzij izbranih vidikov športne vzgoje na DTS telesna aktivnost.

Značilna prediktorja DTS športna kompetenca je dimenzija stališč mladih do športne aktivnosti, to je asketska dimenzija, in dimenzija motivacijske klime, zadovoljstvo učencev s pedagoškim procesom. Korelacija med to skupino prediktorskih spremenljivk in DTS športna kompetenca je v primerjavi povezav ostalih prediktorjev največja in znaša 0.32 s čimer lahko skupaj pojasnimo 32 % variabilnosti v DTS športna kompetenca. Glede na velikost parcialnega regresijskega koeficienta gre za srednje močan pozitiven vpliv asketske dimenzije stališč mladih do športne aktivnosti in šibek vpliv dimenzije motivacijske klime zadovoljstvo učencev s pedagoškim procesom na DTS športna kompetenca.

Značilni prediktorji DTS splošna telesna samopodoba je asketska dimenzija stališč mladih do športne aktivnosti in tri dimenzije motivacijske klime, učiteljevo vedenje, zaskrbljenost zaradi napak in tekmovalna orientiranost. Korelacijski koeficient med kriterijsko skupino spremenljivk izbranih psiholoških vidikov in DTS splošna telesna samopodoba je šibek in pozitivno usmerjen, z njim lahko pojasnimo 18,4 % variabilnosti v DTS splošna telesna samopodoba. Glede na velikost parcialnega regresijskega koeficienta gre za šibek pozitiven vpliv dimenzij motivacijske klime učiteljevo vedenje in tekmovalna orientiranost ter negativen šibek vpliv drugega izbranega psihološkega vidika športne vzgoje, dimenzije motivacijske klime zaskrbljenost zaradi napak.

Značilni prediktorji DTS zunanji videz sta dve dimenziji motivacijske klime, tekmovalna orientiranost in zaskrbljenost zaradi napak, estetska dimenzija stališč mladih do športne aktivnosti in dimenzija motivacije z vidika ciljne usmerjenosti k rezultatom naloge. Korelacijski koeficient med kriterijsko skupino spremenljivk izbranih psiholoških vidikov in DTS zunanji videz znaša, 0,15 in predstavlja le neznatno odvisnost s kriterijsko spremenljivko DTS zunanji izgled. Glede na velikost parcialnega regresijskega koeficienta gre za šibek pozitiven vpliv dimenzije motivacijske klime tekmovalna orientiranost in estetske dimenzije stališč mladih do športne aktivnosti. Vpliv motivacije z vidika ciljne usmerjenosti k rezultatom naloge na DTS zunanji videz pa je prav tako šibek, vendar negativen.

Značilni prediktorji DTS moč, je asketska dimenzija stališč mladih do športne aktivnosti in tri dimenzije motivacijske klime, tekmovalna orientiranost, zadovoljstvo učencev s pedagoškim

procesom in zaskrbljenost zaradi napak, Korelacijski koeficient med kriterijsko skupino spremenljivk izbranih psiholoških vidikov in DTS moč je šibek in pozitiven, skupaj lahko pojasnimo 18,9 % variabilnosti v DTS moč. Glede na velikost parcialnega regresijskega koeficienta gre za šibek vpliv dveh dimenzij motivacijske klime tekmovalna orientiranost in zadovoljstvo učencev s pedagoškim procesom na DTS moč.

Značilni prediktorji DTS gibljivost dve dimenziji stališč mladih do športne aktivnosti, asketska in estetska dimenzija stališč mladih do športne aktivnosti, ter tri dimenzije motivacijske klime, zadovoljstvo učencev s pedagoškim procesom tekmovalna orientiranost in zaskrbljenost zaradi napak, Korelacijski koeficient med kriterijsko skupino spremenljivk izbranih psiholoških vidikov in DTS gibljivost na potrjuje določeno stopnjo odvisnosti, ki pa po jakosti še vedno ostaja šibka, prediktorji skupaj pojasnijo 29,7 % variabilnosti v DTS gibljivost. Glede na velikost parcialnega regresijskega koeficienta gre za šibek pozitiven vpliv asketske dimenzije in dveh dimenzij motivacijske klime na DTS gibljivost.

Značilni prediktorji DTS vzdržljivost sta dve dimenziji stališč mladih do športne aktivnosti, dimenzija druženje in sprostitev ter asketska dimenzija in dimenzija motivacijska klima zadovoljstvo učencev s pedagoškim procesom, Korelacijski koeficient med kriterijsko skupino spremenljivk izbranih psiholoških vidikov in DTS vzdržljivost je šibek in pozitiven in odgovoren za 28,9 % variabilnosti (vpliva) v DTS vzdržljivost. Glede na velikost parcialnega regresijskega koeficienta gre za šibek pozitiven vpliv ene dimenzije stališč mladih do športne aktivnosti in ene dimenzije motivacijske klime na DTS vzdržljivost.

Značilni prediktor DTS samospoštovanje je dimenzija motivacije z vidika ciljne usmerjenosti k rezultatom naloge in dve dimenziji motivacijske klime, učiteljevo vedenje in zaskrbljenost zaradi napak, Korelacijski koeficient med kriterijsko skupino spremenljivk izbranih psiholoških vidikov in DTS samospoštovanje je nizek, in kot tak nima omembe vrednega vpliva na kriterijsko spremenljivko, s skupino prediktorjev lahko pojasnimo 10,2% variabilnosti v DTS samospoštovanje. Glede na velikost parcialnega regresijskega koeficienta gre za šibek pozitiven vpliv dimenzije motivacije z vidika ciljne usmerjenosti k rezultatom naloge in dimenzije motivacijske klime učiteljevo vedenje in šibek negativen vpliv dimenzije motivacijske klime zaskrbljenost zaradi napak na DTS samospoštovanje.

4. 6. 3 Različna telesna-gibalna samopodoba in izbrani psihološki vidiki športne vzgoje

Z razdelitvijo vzorca na skupino nizke in visoke telesne samopodobe in uporabo diskriminantne analize smo želeli definirati tiste psihološke dejavnike športne vzgoje v katerih se ti dve skupini medsebojno najbolj razlikujeta. Določili smo pomen posameznih psiholoških vidikov za sooblikovanje ustrezne telesne samopodobe mladih.

Tabela 66

Opisna statistika skupine nizke in visoke telesne samopodobe v izbranih psiholoških vidikih športne vzgoje

IZBRANI PSIHOLOŠKI VIDIKI ŠPORTNE VZGOJE	TVS		NTS	
	M	SD	M	SD
DMK učiteljevo vedenje	3,93	0,58	3,39	0,65
DMK zadovoljstvo učencev s pedagoškim procesom	3,91	0,49	3,34	0,60
DMK tekmovalna orientiranost	2,81	0,78	2,40	0,78
DMK vezana na posameznikove sposobnosti	2,87	0,75	2,81	0,69
DMK zaskrbljenost zaradi napak	2,99	0,66	3,05	0,67
DSMŠA razburljivost in tveganje	3,69	0,88	3,46	1,09
esteska DSMŠA	2,57	0,95	2,42	0,98
DSMŠA druženje in sprostitev	4,10	0,59	3,84	0,60
DSMŠA zdravje in kondicija	4,32	0,51	3,72	0,75
asketska DSMŠA	3,36	0,75	2,35	0,66
DMVCU k izvedbi naloge	4,11	0,62	3,58	0,87
DMVCU k rezultatom naloge	3,23	0,99	2,54	1,01

Legenda: VTS - visoka telesna samopodoba; NTS - nizka telesna samopodoba; DMK - dimenzija motivacijske klime; DMVCU - dimenzija motivacije z vidika ciljne usmerjenosti; DSMŠA - dimenzija stališč mladih do športne aktivnosti; M - aritmetična sredina; SD - standardni odklon

Tabela 66 prikazuje aritmetične sredine in razpršenost izbranih psiholoških vidikov športne vzgoje za skupini merjencev različne telesne samopodobe.

Tabela 67

Testiranje značilnosti razlik aritmetičnih sredin telesne samopodobe na skupinah nizke in visoke telesne samopodobe

IZBRANI PSIHOLOŠKI VIDIKI	Wilks' Lambda	F	df1	df2	Sig.
DMK učiteljevo vedenje	,87	32,97	1	223	,000**
DMK zadovoljstvo učencev s pedagoškim procesom (poukom)	,82	48,84	1	223	,000**
DMK tekmovalna orientiranost	,95	10,89	1	223	,001**
DMK vezana na posameznikove sposobnosti	,99	0,24	1	223	,622
DMK zaskrbljenost zaradi napak	,99	0,32	1	223	,568
DSMŠA razburljivost in tveganje	,98	2,36	1	223	,125
esteska DSMŠA	,99	0,93	1	223	,336
DSMŠA druženje in sprostitev	,96	8,44	1	223	,004**
DSMŠA zdravje in kondicija	,83	44,84	1	223	,000**
asketska DSMŠA	,74	78,01	1	223	,000**
DMVCU k izvedbi naloge	,90	24,03	1	223	,000**
DMVCU k rezultatom naloge	,91	19,97	1	223	,000**

Legenda: DMK - dimenzija motivacijske klime; DSMŠA dimenzija stališč mladih do športne aktivnosti; DMVCU - dimenzija motivacije z vidika ciljne usmerjenosti; Wilks' Lambda - statistični parameter za preverjanje domneve ali vzorčni podatki kažejo, da se k - populacija (skupin) razlikuje po povprečjih diskriminantne spremenljivke; F preizkus - ocena variabilnosti med skupinami in variabilnosti znotraj skupin; df1, df2 - stopinje prostosti; Sig. - statistična značilnost, p** < 0.05

V Tabeli 67 so prikazani rezultati analize variance. Razlike med skupinama visoke in nizke telesne samopodobe so značilne v treh dimenzijah motivacijske klime: učiteljevo vedenje, zadovoljstvo učencev s pedagoškim procesom (poukom) in tekmovalna orientiranost, v treh dimenzijah stališč mladih do športne aktivnosti, druženje in sprostitve ter zdravje in kondicija. Tudi v razlika v obeh dimenzijah motivacije z vidika ciljne usmerjenosti je značilna.

Tabela 68

Boxov test enakosti kovariančnih matrik diskriminantne analize skupin različne telesne samopodobe

Box's M		97,988
F	Approx	1,150
	df1	78
	df2	33918,156
	Sig.	,173

Legenda: Box's M - statistika parametra testa za preverjanje enakosti kovariančnih matrik; F Approx - približna vrednost ocene variabilnosti med skupinami in variabilnosti znotraj skupin; df1, df2 - stopinje prostosti; Sig. - statistična značilnost $p^ < 0.05$*

Iz Tabele 68 vidimo, da Boxov M - preizkus testiranja predpostavke o enakosti varianc ne pokaže značilnih razlik. To pomeni, da ne moremo zavriniti ničelne domneve, da so vse variance enake. Nadaljnje teste diskriminantne analize torej delamo pod to predpostavko.

Tabela 69

Lastna vrednost kanonične diskriminantne funkcije skupin telesne samopodobe

Funkcija	Lastna vrednost diskriminantne funkcije			Wilks' Lambda			
	Lastna vrednost	% Variance	Kumulativni %	Koeficient kanonične korelacije	Wilks' Lambda	Chi-square	Sig.
1	,535 ^a	100,0	100,0	,652	,65	93,78	,000*

Legenda: 1 - diskriminantna funkcija; Wilks' Lambda - statistični parameter za preverjanje značilnosti diskriminantne funkcije, Chi-square - statistični parameter (dodatnega) testa za preverjanje ničelne domneve, da so aritmetične sredine diskriminantnih vrednosti skupin enake, Sig. - statistična značilnost, $p^ < 0.05$*

Tabela 69 prikazuje rezultate diskriminantne funkcije izbrani psihološki vidiki športne vzgoje, visoke in nizke telesne samopodobe, ki kažejo, da se skupini visoke in nizke telesne samopodobe pomembno značilno razlikujeta vsaj v enem od izbranih psiholoških vidikov športne vzgoje. Do enakega zaključka pridemo ob upoštevanju vrednosti hi-kvadrat, ki je značilen, tako da lahko ničelno domnevo, da so aritmetične sredine posameznih dimenzij skupin različne telesne samopodobe enake, zavrremo. Diskriminantna moč funkcije je glede na lastno vrednost dobra (0,535). Tudi kanonični korelacijski koeficient, ki kaže moč povezave med diskriminantno funkcijo in skupinama, je srednje močen (0,590).

Tabela 70

Delež po diskriminantni funkciji pravilno razvrščenih enot

		Predvideno mesto (skupina), v katero je uvrščena posamezna enota		
Dve skupini vse		VTS	NTS	Skupaj
Št.	VTS	139	31	170
	NTS	11	45	56
	Nerazvrščene enote	22	9	31
%	VTS	81,8	18,2	100,0
	NTS	19,6	80,4	100,0
	Delež nerazvrščenih enot	71,0	29,0	100,0

Legenda: VTS - visoka telesna samopodoba; NTS - nizka telesna samopodoba; Št.- število razvrščenih enot posamezne skupine po diskriminantni funkciji

Tabela 70 prikazuje odstotek pravilno razvrščenih enot - 79,1 %, kar je dobra razvrstitev. Pri tem je v skupino z visoko samopodobo pravilno razvrščenih 81,8 % enot, v skupino z nizko samopodobo pa 80,4 % enot.

Standardizirani koeficienti v Tabeli 71 kažejo na relativni pomen izbranih psiholoških vidikov športne vzgoje pri razlikovanju med skupinama visoke in nizke telesne samopodobe. Izbrani psihološki vidiki športne vzgoje z večjo vrednostjo standardiziranega koeficienta prispevajo več k razlikovanju med skupinama. Najpomembnejša spremenljivka je torej asketska dimenzija stališč mladih do športne aktivnosti, sledi ji dimenzija motivacijske klime učiteljevo vedenje, zaskrbljenost zaradi napak ter dimenzija motivacije z vidika ciljne usmerjenosti k izvedbi naloge.

Tabela 71

Relativni pomen izbranih psiholoških vidikov športne vzgoje pri razlikovanju skupin nizke in visoke telesne samopodobe

IZBRANI PSIHOLOŠKI VIDIKI ŠPORTNE VZGOJE	Funkcija 1*
DMK učiteljevo vedenje	,416
DMK zaskrbljenost zaradi napak	-,241
asketska DSMŠA	,785
DMVC usmerjenost k izvedbi naloge	,304

Legenda: DMK - dimenzija motivacijske klime, DSMŠA - dimenzija stališč mladih do športne aktivnosti, DMVC - dimenzija motivacije z vidika ciljne usmerjenosti; Funkcija (1) - diskriminantna funkcija; *- diskriminantna funkcija vključuje le spremenljivke izbranih psiholoških vidikov športne vzgoje, ki so zadostili kriteriju ustrezne vrednosti F preizkusa (maksimalna vrednost F statistike za vključitev spremenljivke je 3,84 in minimalna vrednost za izključitev 2,71, ang. stepwise method)

Enačba diskriminantne funkcije:

$$DF = 0.416 \cdot q_1 + (-0,241) \cdot q_2 + 0.785 \cdot q_3 + 0,304 \cdot q_4$$

Tabela 72

Strukturna matrika enostavnih korelacijskih koeficientov med diskriminantno funkcijo in izbranimi psihološkimi vidiki športne vzgoje rangiranimi po velikosti.

IZBRANI PSIHOLOŠKI VIDIKI ŠPORTNE VZGOJE	Funkcija 1
asketska DSMŠA	,807
DSMŠA zdravje in kondicija	,550
DMK učiteljevo vedenje	,524
DMK zadovoljstvo učencev s pedagoškim procesom	,497
DMVC usmerjenost k izvedbi naloge	,448
DMVC usmerjenost k rezultatom naloge	,249
DSMŠA druženje in sprostitve ^a	,209
DMK tekmovalna orientiranost ^a	,201
DSMŠA razburljivost in tveganje ^a	,155
DMK zaskrbljenost zaradi napak	-,052
esteska DSMŠA	-,046
DMK vezana na posameznikove sposobnosti	,021

Legenda: DMK - dimenzija motivacijske klime; DSMŠA - dimenzija stališč mladih do športne aktivnosti; DMVCU - dimenzija motivacije z vidika ciljne usmerjenosti

Tabela 72 prikazuje enostavne korelacijske koeficiente med diskriminantno funkcijo in posameznimi izbranimi psihološkimi vidiki športne vzgoje. Prikazani so po vrstnem redu ob upoštevanju diskriminantnih uteži (ang. discriminant loadings).

Tabela 73

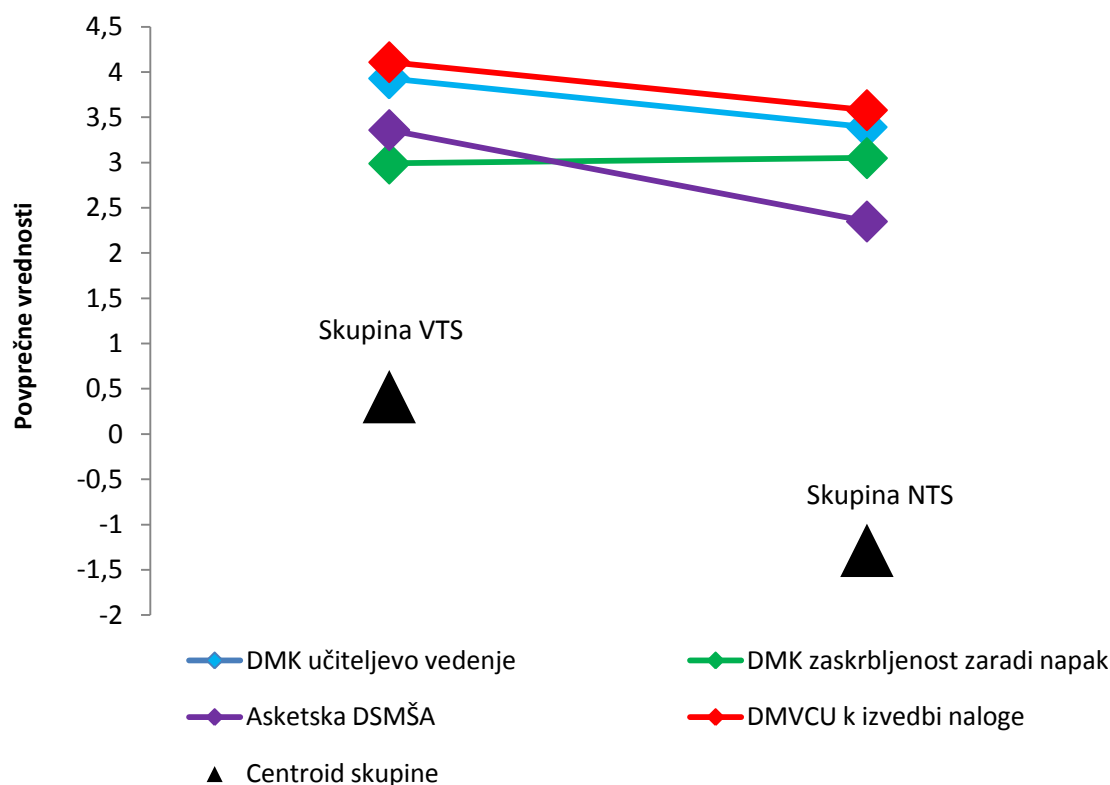
Skupinski centroidi skupin izbranih psiholoških vidikov športne vzgoje na skupinah različne telesne samopodobe

	Funkcija
Dve skupini	1
VTS	,415
NTS	-1,283

Legenda: VTS - visoka telesna samopodoba; NTS - nizka telesna samopodoba Function

V Tabeli 73 vidimo centroide (skupinska povprečja) z diskriminantno funkcijo novonastalih skupin izbranih psiholoških vidikov športne vzgoje glede na različno telesno samopodobo.

Večja vrednost pomeni večjo težo za analizirane spremenljivke. Torej lahko rečemo, da so psihološki vidiki športne vzgoje statistično različno boljši pri skupini z visoko samopodobo kot pri skupini z nizko samopodobo. Dimenzija motivacijske klime učiteljevo vedenje, asketska dimenzija stališč mladih do športne aktivnosti in dimenzija motivacije z vidika usmerjenosti k izvedbi naloge so značilno višje pri skupini z visoko samopodobo. Dimenzija motivacijske klime zaskrbljenost zaradi napak je višja pri skupini z nizko samopodobo.



Slika 43. Primerjava povprečij izbranih vidikov športne vzgoje pri skupinah različne telesne-gibalne samopodobe.

Slika 43 prikazuje štiri, po pomenu najpomembnejše psihološke vidike športne vzgoje in njihova povprečja (centroide), v katerih se skupini visoke in nizke telesno-gibalne samopodobe med seboj najbolj razlikujeta (VTS - visoka telesna samopodoba, NTS - nizka telesna samopodoba).

4. 7 Model izbranih psiholoških vidikov športne vzgoje in telesne-gibalne samopodobe

Model izbranih psiholoških vidikov športne vzgoje in telesne-gibalne samopodobe kaže direkten vpliv dveh proučevanih psiholoških vidikov na telesno samopodobo (stališč mladih do športne aktivnosti in motivacijske klime). Tretji psihološki vidik, motivacija z vidika ciljne usmerjenosti ni dosegel spodnjega praga minimalne povezanosti, zato ga v nadaljnjo strukturiranje modela izbranih psiholoških vidikov športne vzgoje in telesne-gibalne samopodobe nismo vključili.

V modelu vidimo (slika 44), da gre za srednje močan pozitiven vpliv (Standardizirani β koeficient: 0,48) stališč mladih do športne aktivnosti na gibalno samopodobo. Pozitiven vendar šibkejši značilen vpliv izkazuje tudi drugi izbrani psihološki dejavnik športne vzgoje, motivacijska klima. Če vpliv izbranih psiholoških dejavnikov razčlenimo skozi parcialni pomen

posameznih indikatorjev (dimenzij) merjenih konstruktov, potem sta najvplivnejši dimenziji stališč mladih do športne aktivnosti za telesno samopodobo dimenzija zdravje - kondicija in asketska dimenzija, dimenziji zadovoljstvo učencev s pedagoškim procesom in učiteljevo vedenje pa sta najvplivnejši dimenziji motivacijske klime.

Tabela 74

Korelacijska matrika vhodnih spremenljivk izbranih psiholoških vidikov športne vzgoje in telesne samopodobe (Priloga 11)

Tabela 75

Kovariančna matrika vseh latentnih spremenljivk

	DOS	mk	sta
mts	0.85		
mk	0,32	0,44	
sta	0,14	0,09	0,06

Legenda: latentne spremenljivke (mts - telesna samopodoba, mk - motivacijska klima, sta - stališča mladih do športne aktivnosti)

V Tabeli 75 so prikazani kovariance (mere linearne povezanosti) konstruktov modela telesne – gibalne samopodobe in izbranih psiholoških vidikov športne vzgoje, linearna povezanost je šibka in srednja ter pozitivno usmerjena.

Tabela 76

Korelacije endogenih latentnih konstruktov (telesne samopodobe) in njihovih indikatorskih spremenljivk (LAMBDA-Y)

	mts
koordin	0.80
podmastk	0,32
spkomp	0,92
zunizgl	0,51
moč	0,58
gibljev	0,81
vzdržljiv	0,76

Legenda: koordin, podmastk, spkomp, zunizgl, moč, gibljiv, vzdržljiv - indikatorji latentne dimenzije telesna samopodoba

Tabela 76 prikazuje korelacijske koeficiente povezanosti, kjer vidimo da imajo indikatorske spremenljivke latentnega konstrukta mts (telesna - gibalna samopodoba), koordinacija, podkožno mastno tkivo, športna kompetenca, gibljivost in vzdržljivost močno povezanost, razen indikatorske spremenljivke moč, kjer je povezanost z latentnim konstruktom nekoliko nižja, srednje močna.

Tabela 77

Korelacije eksogenih latentnih konstruktov (izbranih psiholoških vidikov športne vzgoje) in indikatorskih spremenljivk (LAMBDA-X)

	mk	sta
ucitved	0,66	
zaducen	0,95	
zaskrb	0,06	
razburtv		0,24
druzspro		0,42
zdravkon		0,71
asket		0,83

Legenda: mk - eksogeni latentni konstrukt motivacijska klima; sta - eksogeni latentni konstrukt stališča mladih do športne aktivnosti

Tabela 77 prikazuje korelacijske koeficiente povezanosti eksogenega latentnega konstrukta, motivacijske klime, stališč mladih do športne aktivnosti in indikatorskih spremenljivk, kjer je razvidno, da je daleč najboljši predstavnik motivacijske klime indikator zadovoljstvo učencev s pedagoškim procesom in učiteljevo vedenje, tretji indikator motivacijske klime zaskrbljenost zaradi napak pa s svojim latentnim konstruktom skoraj ni povezan. Najmočnejši indikator stališč mladih do športne aktivnosti je asketska dimenzija stališč mladih, prav tako močan je še indikator zdravje in kondicija, kjer gre pri obeh za močne povezave.

Tabela 78

Regresijska matrika latentnih konstruktov

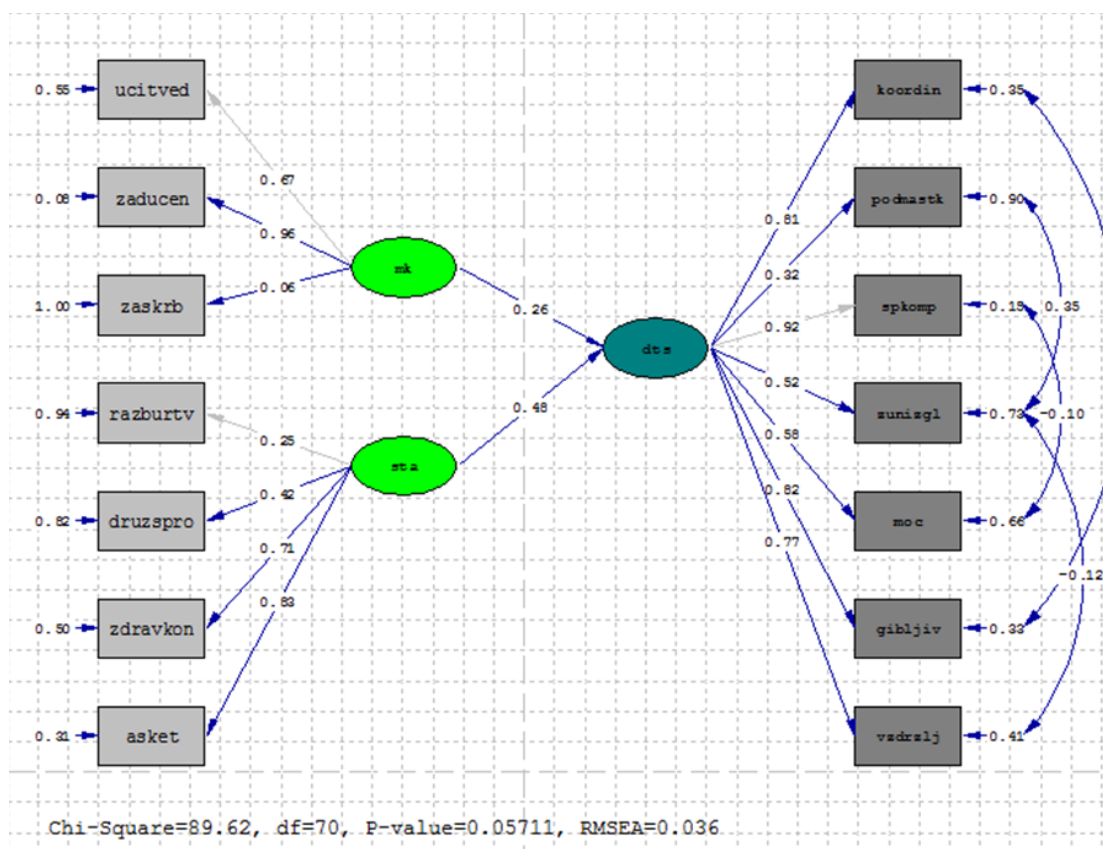
	mk	sta
dts	0,25	0,48

Legenda: dts- endogeni latentni konstrukt modela, mk, sta - eksogeni latentni konstrukt modela

Tabela 78 prikazuje korelacijske koeficiente, iz katerih je razvidna šibka pozitivna povezanost telesno - gibalne samopodobe in izbranih psiholoških vidikov motivacijske klime in srednje močna povezanost stališč mladih do športne aktivnosti eksogenih konstruktov v modelu.

Tabela 79

V model vključena matrika korelacij izbranih psiholoških vidikov športne vzgoje in telesne samopodobe (Priloga 12)



Slika 44. Model izbranih psiholoških vidikov športne vzgoje in telesne-gibalne samopodobe.

Slika 44 prikazuje hipotetični model povezanosti izbranih psiholoških vidikov športne vzgoje in telesne-gibalne samopodobe.

Legenda (Slika 44): svetlo zeleni elipsoidi - eksogeni latentni konstrukti, neodvisne spremenljivke v modelu (izbrani psihološki vidiki športne vzgoje); temno modra elipsoid - endogeni latentni konstrukt, odvisna spremenljivka v modelu (telesna-gibalna samopodoba); svetli sivi pravokotniki - indikatorji eksogenega latentnega konstrukta (motivacijska klima, stališča mladih do športne aktivnosti); temni sivi pravokotniki - indikatorji endogenega latentnega konstrukta (dimenzije gibalne - telesne samopodobe: vzdržljivost, gibljivost, moč, zunanji izgled športna kompetenca, podkožno mastno tkivo in koordinacija); enosmerne puščice - standardizirani regresijski koeficienti(β); dvosmerne puščice - korelacijski koeficienti, kratke enosmerne puščice ob zunanji strani sivih pravokotnikov - napaka merjenja (reziduali, nezajeti vplivi, dejavniki)

Pregled indeksov ustreznosti v Tabeli 80 nam v sprejemanju predstavljenega modela izbranih psiholoških vidikov športne vzgoje in telesne-gibalne samopodobe dovoljuje določen optimizem za njegov sprejem. Predstavljeni model je po kriteriju mere skladnosti oz. χ^2 indeksa (89,62, df=70, p-vrednost 0,05072) ustrezen, preizkus ničelne hipoteze o enakosti kovariančnih matrik je neznačilen, vzpodbudne vrednosti pa daje tudi RMSEA indeks (0,004), čigar vrednosti so v območju dobre skladnosti modela. Ostali indeksi skladnosti (ECVI, AIC, CAIC, standardizirani RMR, GFI, AGFI, PGFI, NFI, NNFI in CFI) v razmerju 2 : 1 razporejajo v prid podpori predstavljenemu modelu Izbranih psiholoških vidikov športne vzgoje in telesne-gibalne samopodobe.

Tabela 80

Testi skladnosti (ustreznosti)modela

Mera ustreznosti	Vrednost v modelu	Referenčna vrednost (pogoj)	Splošna ustreznost modela
χ^2 (p vrednost)	89,62 (0,0572)	$p \geq 0,05$	Da
RMSEA	0,0361	$< 0,100$	Da
ECVI	0,742	$< \text{ECVI nasičenega modela}$	Ne
		$< \text{ECVI neodvisnega modela}$	Ne
AIC	159.617	$< \text{AIC nasičenega modela}$	Ne
		$< \text{AIC neodvisnega modela}$	Ne
CAIC	312.752	$< \text{CAIC nasičenega modela}$	Da
		$< \text{CAIC neodvisnega modela}$	Da
standardizirani RMR	0.0470	$< 0,05$	Ne
GFI	0.944	$\geq 0,90$	Da
AGFI	0.916	$\geq 0,90$	Da
PGFI	0.629	$\geq 0,50$	Da
NFI	0.927	$\geq 0,90$	Da
NNFI	0.975	$\geq 0,90$	Da
CFI	0.981	$\geq 0,90$	Da

Legenda: χ^2 - mera skladnosti modela (ang. sinonimi:chi-square index, chi-square goodness of fit), RMSEA - koren srednje vrednosti kvadratov ostankov (ang. root mean square residuals), ECVI indeks (ang. Expected crossvalidation index), AIC indeks (ang. Akaike's informations index), CAIC (ang. Adjusted Akaike's informations index), standardizirani RMR (ang. standardized root mean square residuals), GF I- indeks skladnosti (ang. goodness of fit index), AGFI - urejen indeks skladnosti (ang. Adjust goodness of fit index), PGFI (ang. Parsimony goodness of fit index), NFI - normiran fit indeks (ang. Normed fit index), NNFI- nenormirani fit indeks (ang. Non normed fit index), CFI - primerjalni fit indeks (ang. comparative fit index)

5 Preizkušanje delovnih hipotez

H₀₁: Telesna-gibalna samopodoba učencev (dijakov) in učenk (dijakinj) se ne razlikuje.

METODA: Preizkušanje domneve o enakosti (homogenosti) vzorčnih varianc (Levenov test enakosti varianc, ang. Levene's Test for Equality of Variances), preizkušanje domneve o razliki med aritmetičnima sredinama za neodvisna vzorca (T – test).

Glede na vrednost preizkusa razlik aritmetičnih sredin za neodvisne vzorce v Tabeli 14, H₀₁ zavračamo in s 5% tveganjem sprejemamo H_{a1}: **»Telesna-gibalna samopodoba učencev (dijakov) in učenk (dijakinj) se razlikuje«.**

KOMENTAR: Na podlagi ustreznih metod preverjanja značilnih razlik smo ugotovili statistično značilne razlike v kar devetih od enajst dimenzij telesne-gibalne samopodobe, kar je po dogovornem kriteriju < 50 % (min. 6) preverjenih dimenzij v katerih morajo biti razlike značilne, ustrezna podlaga za zavrnitev H₀₁. Le v dimenziji zdravje in samospoštovanje so bile razlike med spoloma neznailne v vseh ostalih, koordinaciji, gibljivosti, vzdržljivosti, moči, telesni aktivnosti, športni kompetenci, zunanjemu zgledu podkožnemu mastnemu tkivu in splošni telesni samopodobi pa značilne. Značilne razlike so nastale zaradi telesne-gibalne samopodobe, ki je pri učencih in dijakih glede na njihove vrstnice višja.

H₀₂: Telesna-gibalna samopodoba v zgodnjem in srednjem mladostništvu se ne razlikuje.

METODA: Preizkušanje domneve o enakosti (homogenosti) vzorčnih varianc (Levenov test enakosti varianc, ang. Levene's Test for Equality of Variances), preizkušanje domneve o razliki med aritmetičnima sredinama za neodvisna vzorca (T - test).

Glede na vrednost preizkusa razlik aritmetičnih sredin za neodvisne vzorce v Tabeli 15 in izbrano 5 % tveganje H₀₂ ne moremo zavrniti.

KOMENTAR: Na podlagi preizkusa razlik ustreznih metod preverjanja značilnih razlik smo ugotovili statistično značilne razlike le v treh od enajstih dimenzijah telesne-gibalne samopodobe, kar je pod dogovorjeno kriterijsko vrednostjo < 50 % (min. 6) preverjenih dimenzij v katerih morajo biti razlike značilne, ustrezne podlage za zavrnitev H₀₂ ni.

H₀₃: Skupini različne gibalne učinkovitosti se ne razlikujeta v nobeni dimenziji v telesne-gibalne samopodobe.

METODA: Preizkus domneve o enakosti več aritmetičnih sredin (dvofaktorska analiza variance, F preizkus),

Glede na vrednost testnih statistik F parametra v Tabeli 31, H₀₃ zavračamo in s 5% tveganjem sprejemamo H_{a3}: **»Skupini različne gibalne učinkovitosti se statistično značilno razlikujeta v telesni-gibalni samopodobi«.**

KOMENTAR: Na podlagi ustreznih metod preverjanja značilnih razlik smo ugotovili statistično značilne razlike v štirih dimenzijah telesne-gibalne samopodobe (vzdržljivost,

moč, telesna aktivnost in športna kompetenca). Merjenci iz skupine višjih gibalnih sposobnosti so imeli značilno višje povprečne vrednosti aritmetičnih sredin v omenjenih dimenzijah v primerjavi s skupino nižjih gibalnih sposobnosti.

H₀₄: V gibalnih sposobnostih in njihovo subjektivno psihološko zaznavo v obdobju zgodnjega mladostništva ni razlik.

METODA: Preizkušanje domneve o razliki med aritmetičnima sredinama za odvisna vzorca, (T - test, Preizkus dvojic).

Glede na vrednost testnih statistik parametra t v Tabeli 48, H₀₄ zavračamo in s 5% tveganjem sprejemamo H_{a4}: »***V gibalnih sposobnostih in njihovo subjektivno psihološko zaznavo v obdobju zgodnjega mladostništva obstajajo statistično značilne razlike***«.

KOMENTAR: statistično značilne razlike smo lahko potrdili v štirih od petih primerjalnih parov gibalnih sposobnosti in telesne-gibalne samopodobe. Par v katerih razlik v zgodnjem mladostništvu ni zaznati je par DTS koordinacija: koordinacija vsega telesa, sicer pa so vse ostale razlike v zgodnjem mladostništvu nastale zaradi značilno višjih subjektivnih zaznav gibalnih sposobnosti. Lahko zaključimo da je telesna-gibalna samopodoba v zgodnjem mladostništvu v določenem neskladju z njihovimi dejanskimi gibalnimi sposobnostmi.

H₀₅: V gibalnih sposobnostih in njihovo subjektivno psihološko zaznavo v obdobju srednjega mladostništva na razlik.

METODA: Preizkušanje domneve o razliki med aritmetičnima sredinama za odvisna vzorca, (T - test, Preizkus dvojic).

Glede na vrednost testnih statistik t parametra v Tabeli 54, H₀₅ zavračamo in s 5 % tveganjem sprejemamo H_{a5}: »***V gibalnih sposobnostih in njihovo subjektivno psihološko zaznavo v obdobju srednjega mladostništva obstajajo statistično značilne razlike***«.

KOMENTAR: telesna-gibalna samopodoba na prehodu iz zgodnjega v srednje mladostništvo postane bolj realistična oz., neskladje med objektivnimi gibalnimi sposobnostmi in subjektivno zaznavo se postopno zmanjša, le še tri od petih primerjalnih parov gibalnih sposobnosti in telesne-gibalne samopodobe v tem starostnem obdobju ima statistično značilno razliko, s to razliko da paru DTS koordinacija: koordinacija vsega telesa, ki je v zgodnjem mladostništvu neznačilen subjektivna zaznava tako naraste, da postanejo razlike v srednjem mladostništvu značilne. Telesna-gibalna samopodoba v srednjem mladostništvu je v primerjavi z zgodnjim bolj realistična, pri dveh parih razlike namreč niso bile značilne oz. so bile objektivne gibalne sposobnosti povsem v sozvočju s svojo psihološko zaznavo (DTS gibljivost: gibljivost trupa in DTS moč: eksplozivna moč nog).

H₀₆: V gibalnih sposobnostih in subjektivno psihološko zaznavo učencev (dijakov) ni razlik.

METODA: Preizkušanje domneve o razliki med aritmetičnima sredinama za odvisna vzorca, (T - test, Preizkus dvojic).

Glede na vrednost testnih statistik parametra t v Tabeli 51, H₀₆ zavračamo in s 5 % tveganjem sprejemamo H_{a6}: **»V gibalnih sposobnostih in njihovo subjektivno psihološko zaznavo pri učencih (dijakih) obstajajo statistično značilne razlike«.**

KOMENTAR: statistično značilne razlike smo lahko potrdili v štirih od petih primerjalnih parov gibalnih sposobnosti in telesne-gibalne samopodobe, kar nam daje dovolj dobro osnovo za oblikovanje trditve o obstoju razlik. Na vzorcu učencev (dijakov) v testiranju značilnih razlik, razlika ni bila značilna le pri paru DTS gibljivost: gibljivost trupa, pri vseh ostalih parih smo zaznali razliko in sicer v smeri višje subjektivne zaznave, razen pri paru DTS Moč: eksplozivna moč nog, kjer se je značilna razlika pri učencih (dijakih) ustvarila na račun višjih gibalnih sposobnosti. Lahko rečemo, da je telesna-gibalna samopodoba dečkov precenjena.

H₀₇: V gibalnih sposobnostih in subjektivno psihološko zaznavo učenk (dijakinj) ni razlik.

METODA: Preizkušanje domneve o razliki med aritmetičnima sredinama za odvisna vzorca, (T - test, Preizkus dvojic).

Glede na vrednost testnih statistik parametra t v Tabeli 51, H₀₇ zavračamo in s 5% tveganjem sprejemamo H_{a7}: **»V gibalnih sposobnostih in njihovo subjektivno psihološko zaznavo pri učenkah (dijakinjah) obstajajo statistično značilne razlike«.**

KOMENTAR: tudi pri učenkah (dijakinjah) smo značilne razlike zaznali v štirih od petih primerjalnih parov gibalnih sposobnosti in telesne-gibalne samopodobe, s to razliko, da je pri učenkah neznačilni primerjalni par DTS moč: vzdržljivostna moč trupa. Na vzorcu učenk (dijakinj) v testiranju značilnih razlik, razlika ni bila značilna le pri paru DTS gibljivost: gibljivost trupa. Pri vseh primerjalnih parih kjer smo ugotovili značilne razlike so te nastale zaradi višje subjektivne zaznave učenk. Lahko zaključimo, da je trend precenjevanja svoje telesne-gibalne samopodobe pri učenkah (dijakinjah) glede na učence (dijake) še nekoliko bolj očiten.

H₀₈: Skupini visoke in nizke telesne-gibalne samopodobe se ne razlikujeta v nobeni dimenziji motivacije z vidika ciljne usmerjenosti.

METODA: Diskriminantna analiza

Glede na vrednost testnih statistik parametra F v Tabeli 67, H₀₈ zavračamo in s 5 % tveganjem sprejemamo H_{a8}: **»Skupini visoke in nizke telesne-gibalne samopodobe se razlikujeta v motivaciji z vidika ciljne usmerjenosti«.**

KOMENTAR: Skupina višje telesne-gibalne samopodobe ima statistično značilno višje vrednosti povprečij v obeh dimenzijah motivacije z vidika ciljne usmerjenosti in sicer usmerjenosti k izvedbi naloge in usmerjenosti k rezultatom naloge.

H₀9: Skupini visoke in nizke telesne-gibalne samopodobe se ne razlikujeta v nobeni dimenziji stališč mladih do športne aktivnosti.

METODA: Diskriminantna analiza

Glede na vrednost testnih statistik F parametra v Tabeli 67, H₀9 zavračamo in s 5 % tveganjem sprejemamo H_a9: **»Skupini visoke in nizke telesne-gibalne samopodobe se razlikujeta stališč mladih do športne aktivnosti«.**

KOMENTAR: Statistično značilne razlike smo ugotovili v treh dimenzijah stališč mladih do športne aktivnosti. Skupini različne telesne-gibalne samopodobe sta se med seboj razlikovale v dimenzijah druženje in sprostitev ter zdravje in kondicija, kjer je imela skupina z višjo telesno-gibalno samopodobe značilno višja povprečja in v dimenziji stališč zaskrbljenost zaradi napak, kjer pa je imela značilno višje vrednosti povprečij skupina z nižjo telesno-gibalno samopodobo.

H₀10: Skupini visoke in nizke telesne-gibalne samopodobe se ne razlikujeta v nobeni dimenziji motivacijske klime.

METODA: Diskriminantna analiza

Glede na vrednost testnih statistik parametra F v Tabeli 67, H₀10 zavračamo in s 5 % tveganjem sprejemamo H_a10: **»Skupini visoke in nizke telesne-gibalne samopodobe se razlikujeta v motivacijski klimi«.**

KOMENTAR: Statistično značilne razlike smo potrdili v treh dimenzijah motivacijske klime, značilne razlike v smeri višje motivacijske klime skupine višje telesne-gibalne samopodobe smo zaznali v dimenzijah, učiteljevo vedenje, zadovoljstvo učencev s pedagoškim procesom in tekmovalni orientiranosti.

6 Sinteza ugotovitev

6.1 Značilnosti telesne-gibalne samopodobe izbranega vzorca

Čeprav je opisovanje in vrednotenje telesne samopodobe obrobni problem, nam predstavlja dober uvod v razumevanje in pojasnjevanje povezanosti tega konstrukta z drugimi razsežnostmi psihosomatičnega statusa mladostnika.

V primerjavi telesne samopodobe glede na spol smo ugotovili značilno višjo samopodobo dečkov. Dečki so imeli višjo telesno samopodobo v vseh dimenzijah telesne samopodobe, razen v dimenziji zdravje in samospoštovanje. Rezultati so konsistentni z ugotovitvami drugih mednarodnih raziskav, ki konstantno ugotavljajo višjo telesno samopodobo dečkov (Marsh in Redmayne, 1994; Crain, 1996; Crocker in Ellsworth, 1990; Fox and Corbin, 1989; Hattie, 1992; Hayes, Crocker in Kowalski, 1999; Marsh, 1989; Asci, 2002; Hagger, Biddle in Wang, 2005; Shapka in Keating, 2005; Pepevnik, 2009) tako v splošni telesni samopodobi kot v posameznih podpodročjih, dimenzijah (npr. športni kompetenci, zunanjem videzu, moči, koordinaciji). Pri tem je zanimivo, da izvor spolnih razlik v telesno-gibalni samopodobi ne izhaja iz hierarhično najvišje pozicioniranega samospoštovanja, ampak iz hierarhično nižjih struktur, največ na nivoju podpodročij. Marsh (1998) poroča, da so samozaznave v telesni samopodobi sistematično višje pri moških in športnikih v primerjavi z ženskami in nešportniki; pri tem so razlike največje v telesni aktivnosti, vzdržljivosti, športni kompetenci in koordinaciji, najmanjše pa v telesni zunanosti in zdravju.

Ugotovitve o različni telesni samopodobi dečkov in deklic ne presenečajo, saj je pričakovati, da se del razlik med spoloma, ki obstaja že na temeljni ravni osebnosti, »prenese« tudi v telesno-gibalno samopodobo, ki je le ena od delov naše osebnosti. Razloge za višjo telesno-gibalno samopodobo dečkov smo skušali pojasniti z naravnimi biološkimi razlikami, drugačno socializacija dečkov in deklic ter stereotipi.

Osnovna značilnost opisa telesne-gibalne samopodobe skozi dejavnik starostnega obdobja je stabilnost. Ugotovljena telesna-gibalna samopodoba v srednjem mladostništvu je namreč glede na obdobje zgodnjega mladostništva skoraj identična, značilnih sprememb v tem starostnem obdobju takorekoč nismo zaznali (razen v dimenzijah moč, gibljivost in samospoštovanje). Ugotovimo lahko, da se telesna-gibalna samopodoba na prehodu iz zgodnjega v srednje mladostništvo na splošno ne spreminja več. Zaznana dejstva se skladajo z ugotovitvami študij, ki so uporabljala multidimenzionalne instrumente za merjenje telesne samopodobe in poročajo, da se samopodoba zviša šele v poznem mladostništvu in odraslosti (Marsh, 1989a; Sonstroem, 1998), v obdobju otroštva pa upada. Več avtorjev opozarja, da je telesna samopodoba v mladostništvu bolj negativna, oz. nižja (Wickfield, Eccles, MacIver, Reuman in Midgley, 1991) in da se percepcija gibalne (športne) kompetence od 12. do 16. leta konstantno zmanjšuje (Marsh, 1989, 1998). Stein idr. (1998) ter

Sonstroem (1998) ugotavljajo, da se s približevanjem adolescenci samopodoba postopno znižuje, tudi zaradi številnih sprememb na kognitivnem področju. Pri ocenjevanju lastnih kompetenc postajajo adolescenti vedno bolj kritični in odkrivajo pri sebi številne pomanjkljivosti. Raziskave so pokazale, da imajo fantje v sestavinah telesnih sposobnosti in zunanjšega videza v povprečju bolj pozitivno samopodobo v primerjavi s svojimi vrstnicami (Marsh, 1998; Bertollo in Pasqualotto, 2000; Klomsten, Skaalvik in Espnes, 2004; Mallano, Nonot in Bilard, 2004). Podobne rezultate smo s pomočjo vprašalnika SPPC zasledili tudi pri slovenskih učencih, starih od 11 do 13 let; fantje so se doživljali kot bolj kompetentni v gibalnih/športnih aktivnostih in telesno privlačnejši v primerjavi z enako starimi deklety, poleg tega pa so se v povprečju višje vrednotili in izražali večje zaupanje v lastne zmožnosti (Dolenc, 2008).

6. 2 Gibalne sposobnosti in telesna-gibalna samopodoba

Mehanizem preslikave in integracije gibalnih sposobnosti v telesno samopodobo se začne razvijati že v najzgodnejših stopnjah človekovega samozavedanja z učenjem razlikovanja med manipulacijami z lastnim telesom in manipulacijami z drugimi predmeti (Zupančič, 2004). Manipuliranje s predmeti zunaj sebe posreduje otroku le senzorne povratne informacije, medtem ko nastane pri manipulacijah z lastnim telesom značilna dvojna povratna informacija, to je senzorna in proprioceptivna. Ko na primer otrok premika roko, gibanja ne le vidi, marveč ga zaznava s kinestetičnimi in proprioceptivnimi občutki motoričnega napora, mišične napetosti, spreminjanja lege roke v prostoru itn. Uči se spoznavati svoje telo kot celoto, ki je ločena od okolja (Musek, 2005).

Po trditvi de Ajuriaguerra (Polič, 1989) gibalne sposobnosti največ prispevajo k prvi od njegovih treh ravni telesnega zavedanja: ustno-gibalno pojmovanje telesa v akciji, zasedajočega praktični ali akcijski prostor, predoperacijsko, zaznavanju podrejeno pojmovanje telesa, ki zaseda prostor, ki je že delno zastopan, čeprav še vedno osrediščen na lastno telo, in operacionalno pojmovanje telesa, bivajočega v objektivnem zastopnem prostoru.

Prva in druga raven predstavljata predvsem izkustveno telesno sliko, medtem ko naj bi tretja ustrezala zamišljeni, delno stereotipno oblikovani telesni sliki. Seveda ostaja pri tem nepojasnjeno pomembno vprašanje, kolikšen delež oblikovanja telesne samopodobe nastane zaradi čiste telesne zaznave in koliko zaradi drugih bolj sociološko-psiholoških dejavnikov, recimo socialne primerjave, povratne informacije ipd.

Po Sonstroemu (1997) lahko percepcija gibalnih sposobnosti in percepcija telesne kondicije (ene od komponent telesne samopodobe) mlade pritegne k redni telesni aktivnosti. Izboljšane gibalne sposobnosti izboljšajo posameznikovo telesno samopodobo, kar ohranja mladostnikovo motivacijo za nadaljnje sodelovanje v športnih aktivnostih. V raziskavi

medsebojnega vpliva športnega nastopa in zaznane športne kompetence (Sonstroem, Harlow, in Salisbury, 1993) pri plavalcih so dobili jasne dokaze, da je zaznana športna kompetenca izboljšala športni nastop, niso pa potrdili zveze v obratni smeri, da bi športni nastop povečal percepcijo športne kompetence.

Marsh (1993c) je v raziskavi telesne in akademske samopodobe od 9 do 15 let starih otrok obeh spolov primerjal omenjeni področji samopodobe s širokim naborom motoričnih testov in ugotovil, da sta telesna in akademska samopodoba ločeni komponenti, kar se z leti še povečuje. Koeficient veljavnosti telesne samopodobe do objektivnih mer motoričnega statusa prav tako narašča s starostjo, med povezavami telesne samopodobe in objektivnimi indikatorji motoričnega statusa pa glede na spol ni razlik in v skladu z multiplo sestavo konstrukta telesne samopodobe sooblikuje (gibalno) telesno samopodobo mnogo različnih gibalnih sposobnosti.

Bezjak in CeciĆ Erpič (2009) v raziskavi o povezanosti motoričnega statusa in telesne samopodobe na vzorcu osnovnošolskih otrok nista ugotovila direktne povezanosti telesne samopodobe s povprečno vrednostjo motoričnih testov športnovzgojnega kartona, sta pa ugotovila več statistično značilnih korelacij posameznih komponent in povprečne vrednosti motoričnih testov športnovzgojnega kartona. Telesna samopodoba je pozitivno korelirala z mišično vzdržljivostjo rok in ramenskega obroča, z eksplozivno močjo in mišično vzdržljivostjo trupa. Negativne korelacije telesne samopodobe so bile ugotovljene pri koordinaciji gibanja vsega telesa, s splošno vzdržljivostjo in kožno gubo nadlahti, ki je bila kot predstavnica telesne mere prav tako vključena v raziskavo. Pri tem je treba poudariti, da ugotovljene negativne korelacije specifičnih gibalnih sposobnosti (koordinacija gibanja vsega telesa, splošna vzdržljivost in kožna guba nadlahti) izgubijo svoj negativni predznak oziroma so v bistvu pozitivne tisti trenutek, ko iste komponente telesne samopodobe primerjamo z boljšimi vrednostmi. Avtorja ugotavljata tudi številne druge povezave med motoričnim statusom in specifičnimi komponentami telesne samopodobe, ki pa so tako nizke, da ne nakazujejo pomembne vloge gibalnih sposobnosti v razvoju telesne samopodobe.

Marsh in Redmayne (1994) sta na vzorcu avstralskih osnovnošolk ($N = 105$, starost 13, 14 let) uporabila svoj vprašalnik motoričnih sposobnosti in samoopisa (ang. Physical Ability and Self Description Scale). Vprašalnik vsebuje naslednje komponente: splošna telesna samopodoba, kondicija, gibljivost, ravnotežje, moč ter zunanji videz, pet testov motorike (test statične moči, ravnotežja, eksplozivne moči in dinamične gibljivosti) in 12-minutni vzdržljivostni tek. Apriori postavljeno faktorsko strukturo povezanosti motoričnega statusa in telesne samopodobe sta preverila s konfirmativno faktorsko analizo ter dobila jasno faktorsko strukturo. Korelacije med šestimi komponentami telesne samopodobe so bile statistično značilne ($r = 0,44 - 0,89$). Statistično značilne so tudi povezave splošne telesne samopodobe in specifičnih komponent. Med slednjimi ima najvišje povezave vzdržljivost, komponenta zunanji videz pa najmanjše. Korelacije med indikatorji motoričnega statusa merjenk so bile nižje kot medsebojne korelacije komponent telesne samopodobe ($r = 0,02 - 0,39$); največjo je imel indikator vzdržljivosti, najmanjše pa ravnotežje.

Korelacije med telesno samopodobo in indikatorji motoričnega statusa variirajo od 0,52 do 0,64. V skladu z apriori predpostavkami je komponenta telesne samopodobe vzdržljivost najvišje korelirala z 12-minutnim tekom, torej s testom vzdržljivosti ($r = 0,64$). Tudi komponenta telesne samopodobe eksplozivna moč ima najvišje korelacije s svojim paralelnim testom motorike. Komponenta telesne samopodobe gibljivost ima značilno povezavo s testom gibljivosti, toda še večje ima s testom vzdržljivosti ($r = 0,44$) in eksplozivne moči ($r = 0,44$). Komponenta ravnotežje nima značilne povezave s svojim primerjalnim testom ravnotežja ($r = 0,21$), kljub vsemu pa ima najvišje s testom vzdržljivosti. Komponenta zunanji videz ni bila značilno povezana z nobenim testom motorike.

Ugotovitve te analize povezanosti objektivnih gibalnih sposobnosti in njihove psihološke zaznave (v nadaljevanju dimenzije telesne samopodobe) se pridružujejo raziskavam, ki poročajo o nizkih ali neznačilnih povezavah. Od 88-ih povezav gibalnih sposobnosti in posameznih dimenzij telesne samopodobe je le 19 (21 %) takšnih, ki so značilne. Jakost povezav je šibka in pozitivno usmerjena. Če presojamo pomen posameznih gibalnih sposobnosti glede na število značilnih povezav, potem izstopa predvsem ena, to je splošna vzdržljivost. Ne tako, a še vedno pomembna sposobnost za telesno-gibalno samopodobo, je tudi šprinterska hitrost in eksplozivna moč nog.

Gibalna sposobnost, hitrost izmeničnih gibov in gibljivost trupa sta za telesno-gibalno samopodobo tako rekoč nepomembni.

Glede na vzorec, v katerem je bil zastopan samo en spol, lahko na vzorcu dečkov takoj opazimo, da se je število značilnih povezav gibalnih sposobnosti in telesne samopodobe več kot prepolovilo. Jakost povezav ostaja enaka, šibka in pozitivna.

Prav tako lahko trdimo, da je povezanost gibalnih sposobnosti in posameznih dimenzij telesne samopodobe deklic zelo podobna zakonitostim enotnega vzorca. Tudi za telesno samopodobo deklic sta glede na število značilnih povezav najpomembnejši gibalni sposobnosti, splošna vzdržljivost in šprinterska hitrost.

Pregled povezav gibalnih sposobnosti in telesne samopodobe v dveh proučevanih starostnih obdobjih takoj pokaže premik navzgor v jakosti in številčnosti povezav na prehodu iz zgodnjega v srednje mladostništvo. Splošna vzdržljivost je gibalna sposobnost, ki je glede na število značilnih povezav dominantna sposobnost za telesno samopodobo v zgodnjem mladostništvu. Splošna vzdržljivost svojega pomena v srednjem mladostništvu ne izgubi, ni pa več edina sposobnost, saj so za oblikovanje telesne samopodobe poleg splošne vzdržljivosti v srednjem mladostništvu pomembne tudi šprinterska hitrost, vzdržljivostna moč trupa in eksplozivna moč nog. Gibalne sposobnosti v zgodnjem mladostništvu imajo največ značilnih povezav z dimenzijo telesna kompetenca, v srednjem pa to mesto zasedata dimenziji telesna aktivnost in podkožno mastno tkivo.

V poglavju o telesni-gibalni samopodobi mladostnikov različne gibalne učinkovitosti, oz. različnih gibalnih sposobnosti se je uresničilo eno od raziskovalnih pričakovanj, da se bodo višje gibalne sposobnosti tako ali drugače izrazile v višji telesni-gibalni samopodobi merjencev. Izkazalo se je, da so imeli merjenci z boljšimi gibalnimi sposobnostmi tudi višje

vrednosti v ključnih dimenzijah telesne-gibalne samopodobe. Če zanemarimo starostno različnost vzorca in upoštevamo le raziskovalne rezultate je prišel do podobnih zaključkov tudi Planinšec idr.(2004). Ugotovil je, da obstajajo statistično značilne razlike ($p < 0,05$) v telesni samopodobi med skupinama redko in pogosto gibalno aktivnih otrok. Otroci iz skupine pogosto aktivnih so ne glede na spol na lestvici dosegli boljše rezultate ne le v telesni samopodobi, ampak so bili tudi značilno boljši ($p < 0,05$) v telesni zmogljivosti v primerjavi z otroki iz redko aktivne skupine. Strel in Štihec (1990) pa ugotavljata, da najvišje same sebe vrednotijo učenke, ki imajo ugodno razvite informacijske in energijske komponente gibanja. Najslabšo samopodobo imajo učenke, ki imajo hkrati tudi najslabše motorične sposobnosti.

Na tej podlagi nas zaznane razlike v smeri višje telesne samopodobe gibalno učinkovitejših mladostnikov(ic) v nekaterih dimenzijah telesne-gibalne samopodobe (telesna aktivnost, športna kompetenca, vzdržljivost in moč) ne presenečajo; namesto tega nam ponujajo namig, da imajo gibalne sposobnosti kot notranji dejavnik oblikovanja in nastajanja telesne samopodobe v tem razvojnem obdobju dejansko določen pomen. To lahko podkrepimo tudi na podlagi rezultatov regresijske analize kjer prav tako povzemamo, da gibalne sposobnosti predstavljajo določen dejavnik nastanka in oblikovanja telesne samopodobe. Gre za šibki, največkrat pozitivni vpliv. Od osmih v raziskavi spremljanih gibalnih sposobnosti le pri koordinaciji vsega telesa značilnega vpliva na katerokoli od dimenzij telesne-gibalne samopodobe nismo zaznali, ostale gibalne sposobnosti pa se vsaj enkrat pojavijo v vlogi značilnega prediktorja telesne-gibalne samopodobe, pri čemer izstopajo splošna vzdržljivost oz. funkcionalne sposobnosti, saj se njihov vpliv razširja na kar pet različnih dimenzij telesne samopodobe. Popolnoma indiferenten odnos imajo gibalne sposobnosti do dimenzij telesne samopodobe, zdravje in koordinacija, kjer kakršnegakoli značilnega vpliva nismo mogli potrditi. Običajno je značilen prediktor telesne samopodobe le ena gibalna sposobnost, razen pri dimenzijah telesne samopodobe telesna aktivnost in moč, kjer sta značilna prediktorja dva.

Nadaljnji uvid v zakonitosti povezanosti gibalnih sposobnosti s telesno-gibalno samopodobo smo dobili z nadaljnjim drobljenjem vzorca, tako da smo izvedli še nekatere teste razlik v gibalnih sposobnostih nadrejenega tipa. Dobili smo presenetljive rezultate, ki bi nam le ob delitvi vzorca pod in dan medansko mejo najverjetneje ostale zakrite. Spoznali smo, da različna gibalna učinkovitost v nadrejenih mehanizmih za regulacijo gibanja zelo učinkovito diferencira telesno-gibalno samopodobo merjencev tako, da imajo merjenci višjih gibalnih sposobnosti v informacijski komponenti gibanja (gibljivost, koordinacija) praviloma vedno v vseh dimenzijah telesne-gibalne samopodobe nižjo samopodobo, ravno obratno pa je v energijski komponenti gibanja, kjer imajo merjenci višjih gibalnih sposobnosti tudi višjo telesno-gibalno samopodobo. Dobljeni rezultati analize razlik merjencev različne gibalne učinkovitosti nas napeljujejo k domnevi: prvič, da vpliv gibalnih sposobnosti na telesno-gibalno samopodobo ni splošen, ampak izoliran glede na vrsto gibalne sposobnosti ali skupine gibalnih sposobnosti, in drugič, da so gibalne sposobnosti informacijskega tipa negativno povezane s telesno-gibalno samopodobo za razliko od gibalnih sposobnosti energijskega tipa, kjer je povezava pozitivna. Dobljene rezultate o ugotovljeni telesni-gibalni

samopodobi merjencev različne gibalne učinkovitosti bi bilo zelo preprosto razložiti, če bi bila povezanost gibalnih sposobnosti in telesne samopodobe, s katero smo se ukvarjali v prejšnjih poglavjih, takšna. V analizi povezanosti gibalnih sposobnosti res lahko vidimo, da višje gibalne sposobnosti energijskega tipa dejansko v določeni meri generirajo tudi višjo telesno-gibalno samopodobo, ne moremo pa trditi, da je povezanost gibalnih sposobnosti informacijskega tipa negativna in da od tod lahko pojasnimo znižanje telesne-gibalne samopodobe skupini merjencev višje gibalne učinkovitosti. Strel in Štihec (1995) v raziskavi Motorične in morfološke samopodobe otrok v povezavi z obremenitvijo šolskih otrok govorita o višji samopodobi pri učenkah z ugodno razvitimi tako informacijskimi kot tudi energijskimi komponentami gibanja, res pa je, da sta avtorja proučevala samopodobo na splošno in ne le njenih sestavin oz. področij.

V poglavju o neskladju gibalnih sposobnosti in telesne-gibalne samopodobe smo ugotovili, da naša subjektivna realnost oziroma percepcija gibalnih sposobnosti največkrat ni enaka dejanskim sposobnostim; naš fizični svet kot tak je zgolj naša lastna percepcija in interpretacija fizične realnosti. »Percepcijska mapa« se oblikuje z našim razvojem in ima bolj ali manj velika odstopanja od dejanske gibalne realnosti. Z vsakim gibalnim izkustvom, ki ga doživimo skozi materialni svet, oblikujemo lastno notranjo gibalno predstavo (samopodobo). Telo v akciji (gibanju) nas ves čas obvešča, informira, preden pa informacije postanejo del našega modela realnosti, jih filtriramo na podlagi naših notranjih filtrov. Na podlagi le-teh lahko informacijo zberemo, popačimo ali posplošimo.

Temeljna ugotovitev tega poglavja je, da je telesna-gibalna samopodoba precejšnja: V različnih kombinaciji vzorcev smo konstantno ugotavljali višjo subjektivno zaznavo brez realne podpore v objektivnih sposobnostih, pri čemer še prav zelo izstopa vzdržljivost, kjer je bilo pri merjenju prisotnega največ precejšnje. Da so si merjenci dodeljevali tako visoke ocene in da so izražali nerealistični optimizem glede na rezultate v izbranih motoričnih testih, preseneča, vzroke pa je najbrž treba iskati v več smereh.

Raziskav ki bi proučevale vzajemni odnos objektivnih gibalnih sposobnosti in subjektivne zaznave preko ugotavljanja razlik je malo, si pa lahko vsaj malo pomagamo tudi študijami povezanosti, ki ne ugotavljajo prav visokih povezav od številnih primerjanih parov gibalnih sposobnosti in gibalne zaznave. Npr. Rahmani (2011) ugotavlja značilne povezave le pri zaznavi vzdržljivosti in rezultatom teka na 1500 m, povezave med zaznavo moči in testom moči ter zaznavo gibljivosti in testom gibljivosti pa so bile vse neznailne. V raziskavi, kjer so učenci šestega razreda ($n = 48$, 20 deklet in 28 fantov) ocenjevali svojo splošno telesno pripravljenost (visoka, povprečna, nizka) ter še dodatno ocenjevali svoje gibalne sposobnosti v vzdržljivosti, moči in gibljivosti, so ugotovili pomembne korelacije med samoocenjevanjem vzdržljivosti in časom v teku na 1500 m in 2000 m ($r = -0,69$), samoocenjevanjem v moči in testih moči ($r = -0,71$) ter samoocenjevanjem gibljivosti in testi gibljivosti ($r = -0,50$).

6.3 Izbrani psihološki vidiki športne vzgoje in telesna-gibalna samopodoba

Izbrani psihološki vidiki športne vzgoje (motivacijska klima, stališča mladih do športne aktivnosti in motivacija z vidika ciljne usmerjenosti) imajo za nastanek in oblikovanje gibalne samopodobe v zgodnjem in srednjem mladostništvu različen pomen.

Motivacijska klima predstavlja najvplivnejši dejavnik nastanka in oblikovanja telesno-gibalne samopodobe. Od petih proučevanih dimenzij motivacijske klime so za oblikovanje gibalne samopodobe pomembne zlasti tri: zaskrbljenost zaradi napak, zadovoljstvo učencev s pedagoškim procesom in tekmovalna orientiranost.

Stališča mladih do športne aktivnosti na gibalno samopodobo na splošno ne vplivajo zelo, razen asketske dimenzije stališč, kjer je vpliv te dimenzije precej močan.

Po rangi tretji vplivni dejavnik nastanka in oblikovanja gibalne samopodobe je motivacija z vidika dveh prevladujočih ciljev usmerjenosti, pri čemer se usmerjenosti k izvedbi naloge v odnosu do gibalne samopodobe daje večji pomen. Naše ugotovitve kažejo, da pot do oblikovanja ustrezne gibalne samopodobe z vidika ciljne usmerjenosti vodi preko usmerjenosti v izvedbo naloge oz. k procesu učenja, ne pa preko usmerjenosti k dosežkom (oz. rezultatom). To pomeni, da mora biti ciljna usmerjenost za oblikovanje telesne-gibalne samopodobe usmerjena v učenje nove spretnosti, razvoj sposobnosti, učenje, reševanje nalog in razumevanje procesa učenja. Zaznavanje gibalne samopodobe pri ciljni usmerjenosti v izvedbo naloge temelji na lastni presoji oz. primerjavi z lastnimi preteklimi dosežki. Uspeh je rezultat v napredovanju veščine, ki ga je posameznik dosegel zaradi vloženega truda in napa (Biddle in Chatzisarantis, 1999; Papaioannou in Goudas, 1999). Vrednost dosežka (in s tem povezana pozitivna čustva) je tem večja, čim več truda je učenec vložil vanj. Za posameznika, ki je usmerjen k nalogi, je najpomembnejši napredek v razvoju (športne) veščine. Napredek pojmuje izključno glede na svoje dosedanje dosežke in izkušnje. Na učenčev motivacijo za sodelovanje v dejavnosti vplivajo predvsem intrinzični motivi, rezultat delovanja pa je uživanje v dejavnosti in vse večja gibalna samopodoba.

Standardizirani koeficienti diskriminantne analize kažejo, da k največjim razlikam med skupinama nizke in visoke gibalne samopodobe najbolj prispevata asketska dimenzija stališč mladih do športne aktivnosti, dimenziji motivacijske klime zaskrbljenost zaradi napak in učiteljevo vedenje ter motivacija, ki temelji na ciljni usmerjenosti na izvedbo naloge.

Skupina visoke telesne samopodobe ima bolj pozitivna stališča do vzdržljivostnih vsebin; proces učenja se odvija v klimi, v kateri učenci ne občutijo tesnobe zaradi napak, kjer izvedba brez napak ni glavno merilo njihove uspešnosti, učiteljevo delovanje pa je usmerjeno v napredovanje učencev in lastno zadovoljstvo, ki jo učitelj občuti ob tem. Prevladujoča motivacija skupine visoke gibalne samopodobe temelji na v nalogo usmerjenih ciljih, poudarek je na osebnem izboljševanju in visoki pripravljenosti vlagati napor v aktivnost z namenom napredovanja. Značilni sta tudi velika želja po razvoju spretnosti in osvajanju

novih aktivnosti ter visoka motivacija brez zunanjih spodbud in nagrad, saj čutijo zadovoljstvo že s samo aktivnostjo in lastnim napredkom. Napak se ne bojijo in spodrsrljaje jemljejo kot sestavni del učenja. Uspeh je definiran kot osebnostna rast, lahko tudi izpopolnjevanje, pri čemer je uporabljen osebni oz. notranji kriterij vrednotenja uspeha.

7 Doprinos k znanosti

1. Raziskovali smo značilnosti telesne-gibalne samopodobe na reprezentativnem vzorcu slovenskih mladostnikov, dobili smo podatke za internacionalne primerjave, lahko podamo vrednotno oceno, »kvalitete« telesne-gibalne samopodobe, kar so dobra izhodišča slehernih pedagoško strokovnih intervencijam in diskurzom.
2. Pojasnili smo katere, na kakšen način in v kolikšni meri se gibalne sposobnosti vključujejo v sooblikovanje telesne-gibalne samopodobe. Vemo katere in kolikšen delež glede na vrsto sposobnosti, pripada posamezni gibalni sposobnosti. Poznamo specifiko delovanja gibalnih sposobnosti na telesno-gibalno samopodobo pri merjenjih različnega spola. Poznavanje pomena gibalnih sposobnosti za razvoj pozitivne samopodobe predstavlja koristno znanje, tako teoretskem kot aplikativnem pedagoškem polju.
3. Raziskali smo ključne mehanizme delovanja psiholoških vidikov športne vzgoje. Ugotovili smo, da za oblikovanje ustrezne telesne-gibalne samopodobe ni zadostna kakršna koli motivacijska klima, ampak klima čigar poglavitna kreatorja sta učitelj in sam pedagoški proces.
4. Slovenski raziskovalni prostor smo obogatili z novim merskim instrumentarijem (Vprašalnikom VTS).
5. Telesno-gibalno samopodobo smo proučili tudi z vidikov, ki so povezani s športno vzgojo. To predstavlja izvirni znanstveni napredek, saj pregled literature kaže na pomanjkanje tovrstnih študij.

8 Prednosti in pomanjkljivosti študije

Razen diplomskega dela z naslovom Povezanost telesne samopodobe in gibalne učinkovitosti učencev v zadnjem triletju osnovne šole (Verstovšek, 2011), magistrskega dela Telesna samopodoba in gibalna aktivnost slovenskih in francoskih osnovnošolcev, starih od 11 do 15 let (Pepevnik, 2009) ter peščice člankov (npr. Planinšec in Čagran, 2004; Planinšec in Fošnarič, 2005; Planinšec, Fošnarič in Pišot, 2004; Strel in Štihec, 1995), slovenski raziskovalni prostor kljub pomenu pozitivne telesne samopodobe za vključevanje ter ukvarjanja mladih s športom, pomenu za oblikovanje zdravih in prevencijo nezdravih življenjskih navad nima celovite študije tega področja.

Raziskavi M. Kuhar (2002, 2004) o telesni samopodobi med slovenskimi dijaki in dijakinjami se osredotočata predvsem na sociološki vidik, v študiji pa niso bile vključene nobene izmed spremenljivk, ki bi bile neposredno povezane z gibalnimi sposobnostmi ter pedagoško-psihološkimi dejavniki športne vzgoje. Pričujoča disertacija je raziskovani problem proučila s širšega vidika. Telesno samopodobo smo proučili tudi z vidikov, ki so povezani s športno vzgojo. To predstavlja izvirni znanstveni napredek, saj pregled literature kaže na pomanjkanje tovrstnih študij.

V slovenskem znanstveno-raziskovalnem prostoru so telesno samopodobo proučevali še nekateri avtorji, vendar pa so bile vse študije osredotočene na predšolsko obdobje in obdobje zgodnjega otroštva. Izvirni znanstveni prispevek te disertacije je osredotočenost na razvojni obdobji poznega otroštva in zgodnjega mladostništva. To sta obdobji, za kateri je značilno intenzivno preoblikovanje telesne samopodobe, hkrati pa ima interveniranje s strani pomembnih drugih (predvsem staršev in učiteljev) v tem času lahko še razmeroma velik učinek. Poudariti velja, da so navedene študije (npr. Planinšec in Čagran, 2004; Planinšec in Fošnarič, 2005; Planinšec, Fošnarič in Pišot, 2004; Strel in Štihec, 1995) koncept telesne samopodobe obravnavale skozi drugačna teoretična izhodišča kot pričujoča disertacija. Znanstveni prispevek disertacije je tudi uporaba – sicer znanega in v tuji literature pogosto citiranega – Marshevega modela telesne samopodobe (Marsh, 1994). Kljub temu da je to eden najbolj znanih modelov pojasnjevanja dejavnikov, ki vplivajo na telesno samopodobo, je v slovenskem znanstvenoraziskovalnem prostoru uporabljen šele drugič. Izvirni znanstveni prispevek disertacije je tudi prevod, priredba in psihometrična analiza vprašalnika, ki temelji na tem modelu, to je Vprašalnik o telesni samopodobi (PSDQ; ang. *Physical Self-Description Questionnaire*).

Rezultati in analitični zaključki disertacije so prispevek, »novo znanje« k pojasnjevanju in razumevanju aktualnega raziskovalnega problema povezanosti psihološkega konstrukta telesne samopodobe in gibalnih sposobnosti. Rezultati pojasnjujejo, kako in v kolikšni meri gibalne sposobnosti vplivajo na telesno-gibalno samopodobo ter kakšen je odnos z nekaterimi psihološkimi dejavniki športne vzgoje. Rezultati študije nudijo kompleksno informacijo o medsebojnem vplivanju zgoraj omenjenih dejavnikov. Uporabljeni vidik

obravnave problema in teoretični okvir razlage (Marsh, 1994) nam pojasnjuje, katere gibalne sposobnosti ter v kolikšni meri so soodgovorne za nastanek telesne samopodobe ter kakšno je razmerje do drugih komponent modela. Ugotovitve niso zgolj bazično teoretične, ampak tudi aplikativne. Poznavanje pomena posameznih gibalnih sposobnosti za (pre)oblikovanje telesne samopodobe predstavlja koristno znanje za razvoj pozitivnega odnosa do telesa in gibanja pri mladih. Z aplikativnega vidika vzgojno-izobraževalnega dela to pomeni, da bodo rezultati disertacije športnim pedagogom nudili informacijo o tem, na katere dejavnike je posebno pomembno usmeriti pozornost pri vplivanju na oblikovanje pozitivne telesne samopodobe.

Del telesne samopodobe predstavlja tudi mentalna predstava gibalne kompetentnosti, ki običajno ne odraža dejanskih gibalnih zmožnosti. To pomeni, da mentalna predstava gibalnih sposobnosti ni enostavna preslikava realnih gibalnih sposobnosti. Iz rezultatov je mogoče ugotoviti odnos med objektivnim pokazateljem telesne samopodobe (analiza gibalnih sposobnosti) in subjektivnimi vidiki le-te (ocena telesne samopodobe). Glede na to, da se Marshev model telesne samopodobe (1994) dobro prekriva s testi, ki so vključeni v športnovzgojni karton, je mogoče ugotoviti odnos med subjektivnimi in objektivnimi merami. Pregled literature ne navaja nikakršnih podobnih študij, zato je takšna primerjava izviren znanstveni prispevek disertacije.

9 Smernice za nadaljnje raziskovanje in uporabo v pedagoški praksi

Raziskovanje gibalne samopodobe, njenega pomena za ustrezen s športom obogaten življenjski slog mladih je v domači raziskovalni sferi glede na mednarodno konkurenco tako rekoč še v »povojih«. Nabor strokovnih objav s tega področja res ni velik; tako kineziološka znanost kot športna psihologija sta trenutno v fazi bazičnih raziskav. Raziskovanje specifičnih ozko vezanih problemov ali aplikativne pedagoško-psihološke raziskave so (še) povsem »odprte«. Imamo prednost, da se lahko naslonimo na »ramena« predhodnikov, kjer je raziskovalni preboj v tujini na tem področju bil storjen že v 90. letih preteklega stoletja. Pri tem ne mislimo na nekritično prenašanje tujih ugotovitev brez domače verifikacije v specifikah domačega kulturnega okolja in našega šolskega sistema. Domača preveritev je nujna, gibalna samopodoba je v veliki meri psiho-socialni konstrukt, ki je odvisen od kulture, h kateri posameznik pripada.

Gibalne sposobnosti so dejavnik nastanka in oblikovanja telesne samopodobe. Ker jim gre pripisati le manjši delež nastanka in oblikovanja, je poznavanje drugih mehanizmov (dejavnikov) delovanja za celovitejše razumevanje tega konstrukta nujno. Predvsem enemu dejavniku, to je gibalna aktivnost, je potrebno posvetiti posebno pozornost. Smer raziskav je jasen vpliv (ne)ustrezne gibalne samopodobe na telesno aktivnost (mladih), na njihovo izbiro (odločitev), vztrajanje, opuščanje itd. športne aktivnosti. Številne tuje raziskave na to temo govorijo v prid pozitivne povezanosti telesno-gibalne samopodobe in športne aktivnosti, a hkrati je veliko nekonsistentnosti v pomenu, ki jo gibalni samopodobi za športno aktivnost mladih pripisujejo različni avtorji. Tudi obratna raziskava, ki bi nadalje pojasnila vpliv gibalne aktivnosti na gibalno samopodobo oz. splošen občutek večjega samospoštovanja, je več kot dovolj aktualna. Pričujoča disertacija se je v veliki meri ukvarjala s tem problemom, a nepojasnenih problemov ostaja veliko. Čeprav je oblikovanje ustreznega odnosa do svojega telesa in njegovih zmožnosti eden od kurikularnih ciljev predmeta (športne vzgoje), je dejansko uresničevanje tega dolgoročnega smotra največkrat stihijsko in naključno, rezultati pa zato nepreverjeni in nepoznani. Kritiki doktrinarne usmeritve predmeta pravijo, da predmet ustvarja vse preveč »negativnih« gibalnih samopodob. Tega ne moremo vedeti, ustrezne metodologije in postopkov za preverjanje (še) ni. Treba jo bo dodelati iz tujine ali pa izdelati svojo. Šele ko bomo lahko ugotavljali, kakšne telesne-gibalne samopodobe dejansko ustvarjamo, bomo lahko začeli razmišljati tudi o bolj domišljenem načinu njenega udejanjanja. Uresničevanje temeljnih ciljev športne vzgoje, ki se nanašajo na podporo naravnemu gibalnemu razvoju in osvajanje različnih športnih znanj in spretnosti, je relativno enostavno, saj so metode in oblike dela znane, uresničenost ciljev pa relativno lahko preverljivo. Težje stanje je pri udejanjanju smotra pozitivna gibalna samopodoba, kjer ni ne metod in ne oblik dela, vse je prepuščeno občutku in vnemi učitelja, to pa največkrat za dobre rezultate na tem področju ni dovolj. Treba je ugotoviti, kakšna je specifika dela z učenci, kjer je delež bioloških dejavnikov manjši in je zato nevarnost nastanka neustrezne

gibalne samopodobe večja. Stroka mora bolj jasno definirati pomen, nato sledi uvajanje novih in odpravljanje neustreznih oz. neučinkovitih pristopov. Praktično pedagoško delo potrebuje učinkovito orodje, evalvacijo, s katero bo mogoče oblikovati določena spoznanja.

10 Zaključek

Gibalna-telesna samopodoba ni preprosta preslikava gibalnih zmožnosti in telesnih značilnosti v nekakšen mentalni konstrukt v naši glavi. Gre za množico odnosov, ki jih posameznik vzpostavlja do samega sebe zaradi svojega telesa, pri čemer gre za dva medsebojno prepletena vidika. Prvi zajema predstave, občutke, vrednotenje in ocene našega telesa kot fizičnega objekta oz. vidik »kakšen sem«, drugi pa predstave, občutke, vrednotenje in ocene telesa v (gibalni) akciji oz. vidik »kaj zmorem«. Gibalno-telesno samopodobo v bolj ozkem pojmovanju z eno njenih pomembnejših sestavin oz. podpodročij včasih poimenujemo tudi gibalna kompetenca. Gre za splošen občutek posameznika, da je gibalno sposoben, efektiven in da v gibalnih manifestacijah lahko pričakuje uspeh. Visok občutek gibalne kompetence ima pozitivni vrednostni in afektivni karakter ter motivacijsko vlogo pri vedenju, usmerjeno k določenemu cilju, v našem primeru k (športni) gibalni aktivnosti.

Podatki o telesno-gibalni samopodobi, ciljni usmerjenosti in motivacijski klimi pri športni vzgoji ter stališčih mladih do športne aktivnosti so bili zbrani v pedagoškem eksperimentu Didaktična posodobitev programov športne vzgoje z vidika promocije športne aktivnosti in zdravega življenjskega sloga otrok in mladine (Škof idr., 2005). Vzorec sestavlja 1477 učencev različnih osnovnih in srednjih šol iz vse Slovenije. Vzorčenje je bilo stratificirano in sistematično. V vzorec smo zajeli 33 osnovnih in 33 srednjih šol iz vseh regij Slovenije (12). Iz vsake osnovne šole smo v vzorec izbrali učence enega oddelka sedmega razreda, iz vsake srednje šole pa učence oddelka drugega letnika.

Uporabili smo pet različnih merskih instrumentov: **Vprašalnik telesne samopodobe** (VTS; angl.: The Physical Self Description Questionnaire; Marsh, 1994) za merjenje telesne-gibalne samopodobe. **Vprašalnik o motivacijski klimi učencev pri športni vzgoji** (LAPOPECQ; angl. Learning and Performance Orientations in Physical Education Classes Questionnaire): LAPOPECQ za merjenje motivacijske klime pri urah športne vzgoje. **Vprašalnik o ciljni usmerjenosti učencev pri športni vzgoji** (TEOSQ; angl. Task & Ego Orientation in Sport Questionnaire): avtorica vprašalnika je J. Duda (1992, 1993; Nicholls, 1992) za merjenje storilnostne motivacije pri športni vzgoji. **Vprašalnik o stališčih do športne aktivnosti** (ATPA; angl. Attitude Toward Activity) za merjenje stališč mladostnikov do športne aktivnosti (Kenyon, 1968) in podatkovno bazo gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti otrok in mladostnikov **Športnovzgojni karton** (Strel idr., 1996a).

Zbrani podatki so obdelani z ustreznimi metodami univariatne in multivariatne statistike s programskim paketom STATISTICA, SPSS 18 in Liesrel 8.8.

Z opisom gibalne-telesne samopodobe izbranega vzorca glede na spol nismo ustvarili »novega znanja«, smo pa potrdili konsistentnost ugotovitev našega vzorca in drugih avtorjev, ki praviloma vedno poročajo o večji gibalni samopodobi dečkov. Tudi ugotovitev o višji gibalni-telesni samopodobi slovenskih mladostnikov v zgodnjem mladostništvu (v osnovni šoli) glede na srednje šole je mednarodno precej konsistentna.

Od 88-ih povezav gibalnih sposobnosti in posameznih dimenzij telesne samopodobe je le 19 (21 %) takšnih, ki so značilne. Jakost povezav je šibka in pozitivno usmerjena. Če presojamo pomen posameznih gibalnih sposobnosti glede na število značilnih povezav, potem izstopa predvsem ena, t. j. splošna vzdržljivost. Ne tako, a še vedno pomembna sposobnost za telesno-gibalno samopodobo, je tudi šprinterska hitrost in eksplozivna moč nog. Splošna vzdržljivost oz. funkcionalne sposobnosti imajo največ šibkih pozitivnih povezav z največ različnimi dimenzijami telesne samopodobe, torej posameznik z dobro razvitimi funkcionalnimi sposobnostmi nima samo višje samozaznave v tej dimenziji, ampak sebe doživlja tudi kot nekoga, ki je telesno bolj aktiven in športno kompetenten.

Gibalna sposobnost, hitrost izmeničnih gibov in gibljivost trupa, sta za telesno samopodobo tako rekoč nepomembni. Nobena povezava te vrste gibalnih sposobnosti in dimenzij telesne samopodobe ni značilna.

Spolne specifikke povezanosti gibalnih sposobnosti in telesne-gibalne samopodobe so sledeče. Glede na skupni vzorec smo na vzorcu učencev (dijakov) zaznali upad števila značilnih povezav. Tudi jakost povezav ostaja enaka, šibka in pozitivna. Po kriteriju največjega števila značilnih povezav gibalnih sposobnosti in telesne samopodobe to mesto pri učencih zavzema gibljivost trupa, ki ima štiri značilne povezave, in sicer z dimenzijami telesne samopodobe telesna aktivnost, gibljivost, vzdržljivost in samospoštovanje. Vzdržljivostna moč trupa ima tri značilne povezave z dimenzijami telesne samopodobe: koordinacija, telesna aktivnost in športna kompetenca. Hitrost izmeničnih gibov in eksplozivna moč nog sta značilno povezani s telesno aktivnostjo in samospoštovanjem. Splošna vzdržljivost, tj. koordinacija vsega telesa, ter statična moč rok in ramenskega obroča imajo po eno značilno povezavo, splošna vzdržljivost z dimenzijo vzdržljivost, koordinacija vsega telesa, ter statična moč rok in ramenskega obroča pa z dimenzijo podkožno mastno tkivo.

Tudi pri telesni-gibalni samopodobi deklic sta glede na število značilnih povezav najpomembnejši gibalni sposobnosti splošna vzdržljivost in šprinterska hitrost, kjer je celo povezava te gibalne sposobnosti in dimenzije telesne samopodobe samospoštovanje srednje močna. Deklice z boljšimi rezultati v teku na 600 m in zlasti še na 60 m imajo na splošno višje samospoštovanje. Presenetila nas je ugotovitev, da sta isti gibalni sposobnosti tako rekoč nepomembni za telesno samopodobo dečkov. Ti pravzaprav nimajo dominantne gibalne sposobnosti za svojo telesno samopodobo, določen pomen pa se glede na enoten vzorec in vzorec deklic vendarle izkazuje pri vzdržljivostni moči trupa in gibljivosti trupa. Dimenzija

telesne samopodobe, s katero se gibalne sposobnosti deklic najbolj intenzivno povezujejo, je dimenzija podkožno mastno tkivo, isto mesto pri dečkih zaseda dimenzija telesna aktivnost. Značilne razlike v povezanosti gibalnih sposobnosti in telesni samopodobi med dečki in deklicami obstajajo le v eksplozivni moči nog in dimenziji telesne samopodobe zdravje ter gibljivosti trupa in dimenziji telesne samopodobe samospoštovanje.

Splošna vzdržljivost je gibalna sposobnost, ki je glede na število značilnih povezav dominantna sposobnost za telesno-gibalno samopodobo v zgodnjem mladostništvu. Splošna vzdržljivost svojega pomena v srednjem mladostništvu ne izgubi, ni pa več edina sposobnost, saj so za oblikovanje telesne samopodobe poleg splošne vzdržljivosti v srednjem mladostništvu pomembne tudi šprinterska hitrost, vzdržljivostna moč trupa in eksplozivna moč nog. Gibalne sposobnosti v zgodnjem mladostništvu imajo največ značilnih povezav z dimenzijo telesna kompetenca, v srednjem pa to mesto zasedata dimenziji telesna aktivnost in podkožno mastno tkivo. Primerjava transformiranih koeficientov korelacije kaže, da so razlike v povezanosti gibalnih sposobnosti in telesne samopodobe v zgodnjem in srednjem mladostništvu značilne pri šprinterski hitrosti in splošni vzdržljivosti, z dimenzijami telesna aktivnost in samospoštovanje ter pri gibljivosti trupa in dimenziji podkožno mastno tkivo.

Različna gibalna učinkovitost v nadrejenih mehanizmi za regulacijo gibanja zelo učinkovito diferencira telesno samopodobo merjencev tako, da imajo merjenci višjih gibalnih sposobnosti v informacijski komponenti gibanja (gibljivost, koordinacija) praviloma vedno v vseh dimenzijah telesne samopodobe nižjo samopodobo, ravno obratno pa je v energijski komponenti gibanja, kjer imajo merjenci višjih gibalnih sposobnosti tudi višjo telesno samopodobo. Dobljeni rezultati analize razlik merjencev različne gibalne učinkovitosti nas napeljujejo k domnevi: prvič, da vpliv gibalnih sposobnosti na telesno samopodobo ni splošen, ampak izoliran glede na vrsto gibalne sposobnosti ali skupine gibalnih sposobnosti, in drugič, da so gibalne sposobnosti informacijskega tipa negativno povezane s telesno samopodobo za razliko od gibalnih sposobnosti energijskega tipa, kjer je povezava pozitivna. Dimenzije telesne samopodobe, moč, vzdržljivost, telesna aktivnost in športna kompetenca, predstavljajo učinkovito diskriminantno kombinacijo razlikovanja med skupinama različne gibalne učinkovitosti. Skupina višje gibalne učinkovitosti doživlja sebe gibalno superiornejše, poroča o pogostejši telesni aktivnosti, izraža pa tudi večjo mero samozavesti v nalogah, ki so povezane z manifestacijo gibalnih sposobnosti.

V poglavju o neskladjih gibalnih sposobnosti in gibalne samopodobe smo ugotovili, da naša subjektivna realnost oziroma percepcija gibalnih sposobnosti največkrat ni enaka dejanskim sposobnostim. Ugotovljena gibalna samopodoba izbranega vzorca je precenjena; štiri od petih primerjanih parov gibalnih sposobnosti in posameznih dimenzij telesno-gibalne samopodobe ima značilno neskladje med mentalno zaznavo in dejanskimi sposobnostmi. Merjenci so si dodeljevali višje ocene, izražali so nerealistični optimizem glede na rezultate v izbranih motoričnih testih.

Izbrani psihološki vidiki športne vzgoje (motivacijska klima, stališča mladih do športne aktivnosti in motivacija z vidika ciljne usmerjenosti) imajo za nastanek in oblikovanje gibalne

samopodobe v zgodnjem in srednjem mladostništvu različen pomen. Motivacijska klima predstavlja najvplivnejši dejavnik nastanka in oblikovanja gibalne samopodobe. Od petih proučevanih dimenzij motivacijske klime so za oblikovanje gibalne samopodobe pomembne zlasti tri: zaskrbljenost zaradi napak, zadovoljstvo učencev s pedagoškim procesom in tekmovalna orientiranost. Stališča mladih do športne aktivnosti na telesno-gibalno samopodobo na splošno ne vplivajo tako, razen asketske dimenzije stališč, kjer je vpliv te dimenzije precej močan. Po rangi tretji vplivni dejavnik nastanka in oblikovanja gibalne samopodobe je motivacija z vidika dveh prevladujočih ciljev usmerjenosti (usmerjenost k nalogi ali k rezultatu), pri čemer se usmerjenosti k izvedbi naloge v odnosu do telesno-gibalne samopodobe daje večji pomen.

K razlikam med skupinama nizke in visoke gibalne samopodobe najbolj prispevata asketska dimenzija stališč mladih do športne aktivnosti, dimenziji motivacijske klime zaskrbljenost zaradi napak in učiteljevo vedenje ter motivacija, ki temelji na ciljni usmerjenosti nad izvedbo naloge. Skupina visoke telesne samopodobe ima bolj pozitivna stališča do vzdržljivostnih vsebin, proces učenja se odvija v klimi, v katerem učenci ne občutijo tesnobe zaradi napak, kjer izvedba brez napak ni glavno merilo njihove uspešnosti, učiteljevo delovanje pa je usmerjeno v napredovanje učencev in lastno zadovoljstvo, ki jo učitelj občuti ob tem. Prevladujoča motivacija skupine visoke gibalne samopodobe temelji na v nalogo usmerjenih ciljih, poudarek je na osebnem izboljševanju in visoki pripravljenosti vlagati napor v aktivnost z namenom napredovanja. Značilni sta tudi velika želja po razvoju spretnosti in osvajanju novih aktivnosti ter visoka motivacija brez zunanjih spodbud in nagrad, saj čutijo zadovoljstvo že s samo aktivnostjo in lastnim napredkom. Napake in spodrsaljaje jemljejo kot sestavni del učenja. Uspeh je definiran kot osebna rast, lahko tudi izpopolnjevanje, pri čemer je uporabljen osebni oz. notranji kriterij vrednotenja uspeha.

11 Reference

- Abernethy, B., Kippers, V., Mackinnon, L., Neal, R. J. in Hanrahan, S. (1997), *The Biophysical Foundations of Human Movement*, Human Kinetics, Australia.
- Adams, G. R., Gullotta, T. P. in Markstrom - Adams, C. (1994). *Adolescent life experiences*. California: Brooks/Cole.
- Adams, T. M. in Brynteson, P. (1992). A comparison of attitudes and exercise habits of alumni from colleges with varying degrees of physical education activity programs. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 63(4), 148–152.
- Adolph, K. E. (2008a). Learning to move. *Current Directions in Psychological Science*, 17, 213–218.
- Agrež, F., (1973). Faktorska struktura nekaterih testov gibljivosti. Magisterska naloga. Ljubljana. Visoka šola za telesno kulturo.
- Ajzen, I. (1985). From intentions to action: A theory of planned behavior. V J. Kuhl in J. Beckmann (ur.), *Action control: From cognition to behavior*. Heidelberg: Springer.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 179–211.
- Ajzen, I. in Driver, B. L. (1991). Prediction of leisure participation from behavioural, normative, and control beliefs: An application of the theory of planned behaviour. *Leisure Sciences*, 13, 185–204.
- Ajzen, I. in Fishbein, M. (1980). *Understanding attitudes and predicting social behavior*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Akvinski, T. (1999). *Izbrani filozofski spisi*. Ljubljana. Družina.
- Alfermann, D. in Stiller, J. (2001). Physical self-concept across the life-span. V M.M. Mboya (ur.), *Self-concept theory, research and practice: International perspectives* (pp. 230–248). Pretoria. South Africa: Ilitha.
- Allport, G. W. (1991). *Sklop i razvoj ličnosti*. Bugojno: Katarina.
- Anatrella, T. (1993b). *Interminables adolescences: Les 12-30 ans, puberté, adolescence, postadolescence. »Une société adolescentique«*. Paris: Ethique et Société Annales.
- Armitage, C. J. in Conner, M. (1999b). Distinguishing perceptions of control from self-efficacy: predicting consumption of a low fat diet using the Theory of Planned Behavior. *Journal of Applied Social Psychology*, 29, 72–90.
- Asçi, F. H. (2002). The effects of step dance on physical self-perception of female and male university students. *International Journal of Sport Psychology*, 33, 431–442.
- Bandura, A. (1979). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37, 122–147.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bandura, A. (1989c). Self-regulation of motivation and action through internal standards and goal systems. V L. A. Pervin, (ur.), *Goal concepts in personality and social psychology*. Hillsdale, NEW York: Erlbaum, (p.p 19–38).

- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood, Clifts. New York. Prentice Hall.
- Barić R. (2004). *Klima v športu*. (neobjavljeno magistrsko delo). Ljubljana. Oddelek za psihologijo. Filozofska Fakulteta v Ljubljani.
- Barić, R., Cecić Erpič, in Babić, V. (2002). Intrinsic Motivation and Goal Orientation in Track- and Field Children. *Kinesiology* 34(1), 50–60.
- Beckmann, J. (ur.) (1985). Action control: From cognition behavior (pp. 11.39). Heidelberg: Springer.
- Berk, L. (1998). Development through the lifespan. Massachusetts: Allyn and Bacon.
- Berk, L. (1991). Child Development. London: Allyn and Bacon.
- Berndt, T. J. in Perry, T. B. (1990). Distinctive features and effects of early adolescent friendships. V R. Montemayer, G. R. Adams in T. P. Gullotta (ur.), *From childhood to adolescence: A transitional period ?* (pp. 269–287). Newbury Park, CA: Sage.
- Bertollo, M. in Pasqualotto, G. (2000). Autostima ed autopercezione di competenza: analisi delle differenze tra sportivi e non sportivi fra gli 8 ei 18 anni. *XIV Congresso dell'Unione Nazionale Chinesiologi, Asti, Italia, Aprile 1-2* (str. 53). Cuneo: Unione nazionale chinesiologi.
- Beunen, G. P., Malina, R. M., Renson, R., Simons, J., Ostyn, M. in Lefevre, J. (1992). Physical activity and growth, maturation and performance: A longitudinal study. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 24, 576–585.
- Bezjak, R. in Cecić Erpič, S. (2009). The psychosomatic status and physical self-concept of Slovene adolescents: Relation between objective and subjective measures. V A. Baria in E. H. Nabli (ur.), *Meeting new challenges and bridging cultural gaps in sport and exercise psychology, ISSSP World congress of sport Psychology*. Marrakesh: Moroccan society of sport psychology.
- Bezjak, R. in Cecić Erpič, S. (2009b). *Vprašalnik telesne samopodobe (PSDQ)*.
- Biddle, S. (ur.) (1987). Foundations of health related fitness in physical education. London: Ling.
- Biddle, S. in Chatzisarantis, I. (1999). Motivation for a physically active lifestyle through physical education. V Y. Vanden Auweele, F. Bakker, S. Biddle, M. Durand, in R. Seiler (ur.), *Psychology for physical educators*, (pp. 5–26). Champaign: Human Kinetics.
- Birtwistle, G. E. in Brodie, D. A. (1992). Canonical relationship between two sets of variables representing the CATPA sub domains and health-related fitness. *International Journal of Physical education*, 28, 21–25.
- Block, J. in Robins, R. W. (1993). A longitudinal study of consistency and change in self-esteem from early adolescence to early adulthood. *Child Development*, 64, 909–923.
- Blöte A. W. (1995). Students self-concept in relation to perceived differential teacher treatment. *Learning and Instruction* 5, 221–236.
- Blumenfeld, P. C., Pintrich, P. R., Meece, J. in Wessels, K. (1982). The Formation and Role of Self Perception of Ability in Elementary Classrooms. *The Elementary School Journal* 5, 401–420.

- Boben, D., Škof, B., Zabukovec, V., CeciĆ Erpič, S. in Marcina, P. (2003). *Didaktična posodobitev programov športne vzgoje: Poročilo o metodološkem razvoju vprašalnikov* (Raziskovalno poročilo). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Bocket, T. J. (1994). *Differences in physical activity attitudes and fitness knowledge between health fitness standard, sex, and grade groups*. (neobjavljeno doktorsko delo). Springfield: Springfield College.
- Bogin, B. (1999). *Patterns of human growth* (Second edition). Cambridge: Cambridge Press.
- Boldero, J. M. & Francis, J. J. (2000). The relation between self-discrepancies and emotion: The moderating roles of self-guide importance, location relevance, and social self-domain centrality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 38–52.
- Bošnjak, B. (1997). *Drugi lice škole*. Zagreb: Alinea.
- Bozionelos, G. in Bennett, P. (1999). The theory of planned behaviour as a predictor of exercise. *Journal of Health Psychology*, 4, 517–529. Brace Jovanovich College.
- Brandon, L. J. in Evans, R. L. (1988). Are physical educators physically fit? Perceived and measured physical fitness of physical educators. *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*, pp. 73–75.
- Braun, M. W. (2003). Genauigkeit der Selbsteinschätzung beim Erwerb neuer Kompetenzen in Abhängigkeit von Kontrollmeinung Erfahrung, Selbstaufmerksamkeit, Ängstlichkeit und Geschlecht. (Doktorska disertacija), Universität Bern, Philosophisch – historische Fakultät Bern. Pridobljeno 20. 2. 2013 na strani: <http://edudoc.ch/getfile.py?recid=17440>.
- Brečko, D. (1998). *Kako se odrasli spreminjamo*. Radovljica: Didakta.
- Brečko, D. (1999). Vseživljenjski razvoj osebnosti, *Andragoška spoznanja*, št. 3.
- Brown, J. D. (1993). Self-esteem and self-evaluation: Feeling is believing. V J. Suls (ur.), *Psychological perspectives on the self* (Vol. 4, pp. 27–58). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Browne, M. W. in Cudeck, R. (1993). Alternative Ways of Assessing Model Fit. V K. A. Bollen in J. S. Long (ur.), *Testing structural equation models* (pp. 136–162). Beverly Hills, CA: Sage.
- Burns, R. B. (1979). *The self-concept: Theory, measurement, development, and behaviour*. London: Longman.
- Burns, R. (1982). *Self-concept development and education*. Holt, Rinehart and Winston, London.
- Burrows, L. in Wright, J. (2004): The discursive production of childhood, identity and health. V J. Evans, B. Davies in J. Wright (ur.): *Body Knowledge and Control: Studies in the Sociology of Physical Education and Health*: 83–95. London, New York: Routledge.
- Byrne, B. in Shavelson, R. (1996). On the structure of self-concept for pre-, early-, and late adolescents: A test of the Shavelson, Hubner, and Stanton (1976) model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 599–613.
- Cash, T. F. in Pruzinsky, T. (1990). *Body images: Development, deviance, and change*. New York: Guilford.
- Cash, T. F. (1997). *The body image workbook*. Oakland, California: New Harbinger.

- Cecić Erpič, S., Škof, B., Zabukovec, V. in Boben, D. (2005). Motivacija mladostnikov in učiteljev za športno vzgojo. V B. Škof, V. Zabukovec, S. Cecić Erpič in D. Boben (ur.), *Pedagoško-psihološki vidiki športne vzgoje* (str. 101–136). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
- Cemič, A. in Zajec J. (2011). Motorika predšolskega otroka. Študijsko gradivo za študijko leto 2011-2012. Ljubljana. Pedagoška fakulteta.
- Chumlea, W. C. (1982). Physical growth in adolescence. V B. B. Wollman, G. Stricker, S. J. Ellman, P. Keith-Spiegel in D.S. Palermo (ur.), *Handbook of Developmental Psychology* (str. 471–485). Englewood Cliffs: Prentice Hall.
- Clayton. P. E. in Gill, M. S. (2001). *Clinical Pediatric Endocrinology (četrta izdaja)*. Oxford: Blackwell Science.
- Cleary, T. J. in Zimmerman, B. J. (2006). Teachers' perceived usefulness of strategy microanalytic assessment information. *Psychology in the Schools*, 43, 149–155.
- Cole, A. D., Hoffman, B. K., Jacquez, F., Martin, M. J., Maschman, T., Maxwell, E. S., Peeke, G. L., Ruiz, D. M., Seroczinski, D. A. in Tram, N. J. (2001). The development of multiple domains of child and adolescent self-concept: A cohort sequential longitudinal design. *Child Development*, 72, (6), str. 1723–1746.
- Conger, J. J. (1991). *Adolescence and youth*. New York: Harper Collins Publishers.
- Cooper, K. H. (1968). A means of assessing maximal oxygen intake. *Journal of the American Medicine Association*. 203, p. 135–138.
- Corbin, C. B in Noble, L.(1980). Flexibility: A major components of physical fitness. *Jurnal of Physical Education and recreation* 51 (6), 23- 24, 57-60.
- Cotterell, J. (1996). *Social Networks and Social Influences in Adolescence*. Routledge, London.
- Crain, R. M. (1996). The influence of age, race, and gender on child and adolescent multidimensional self-concept. V. A. Bracken (ur.), *Handbook of self-concept: Developmental, social and clinical considerations* (pp. 395–420). New York, NY: Wiley.
- Crocker, P. R. E. in Ellsworth, J. P. (1990). Perception of competence in physical education students. *Canadian Journal for Sport Science*, 15 (4), 262–266.
- Cross, S. E. in Markus, H. (1994). Self-schemas, possible selves, and competent performance. *Journal of Educational Psychology*, 86, 423–438.
- Cross. S. E. in Madson, L. (1997). Models of the self: Self-construals and gender. *Psychological Bulletin*, 122. 5–37.
- Davis-Zinner, N. (1990). *Source differences in male and female self-esteem*. (neobjavljena doktorska disertacija). California School of Professional Psychology, Los Angeles.
- Deci, E. L. in Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Demetriou, A., Efklides, A. in Platsidou, M. (1993). The architecture and dynamics of developing mind: Experiential structuralism as a frame for unifying cognitive developmental theories. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 58, (Serial No. 234).
- Descartes, R. (1988). *Meditacije*. Prevod Primož Simoniti. Slovenska matica, Ljubljana. 2. meditacija, str. 60–61.

- Dezenberg, C. V., Nagy T. R., Gower, B. A., Johnson R. K in Goran I. M. (1999). Predicting body composition from anthropometry in pre-adolescent children. *International Journal of Obesity* 23(3): 253–259.
- Diamantopoulos, A. in Sigauw, J. A. (2000). »Introducing LISREL«, SAGE Publications, London.
- Dolenc, P.(2008). Telesna samopodoba in samospoštovanje osnovnošolskih otrok. *Pedagoška obzorja*, 23, 53-61.
- Doupona Topič, M., Zurc, J. (2003). Zastopanost spolne diferenciacije v učnem načrtu za športno vzgojo. *Sodobna pedagogika*, 54, 4: 184-201.
- Duda J. L., Chi, L., Newton, M., Walling, M. in Catley D. (1995). Task and ego orientation and intrinsic motivation in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 40–63.
- Duda, J. L. (1992). Motivation in sport settings: A goal perspective approach. V G. C. Roberts (ur.), *Motivation in sport and exercise* (str. 57–93). Champaign: Human Kinetics.
- Duda, J. L. (1993). A social-cognitive approach to the study of achievement motivation in sport. University of Birmingham. *New York and Toronto and New York: Macmillan*. 421–436.
- Duda, J. L. (2001). Achievement goal research in sport: pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings. V G. C. Roberts (ur.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 129–182). Champaign, IL; Human Kinetics.
- Dzewaltowski, D. A., Noble, J. M. in Shaw, J. M. (1990). Physical activity participation: Social cognitive theory versus the theory of reasoned action and planned behavior. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 252–269.
- Eagly, A. H. in Chaiken, S. (1993). *The psychology of attitudes*. Fort Worth, TX: Harcourt effects. *Psychology and Health*, 16, 391–407.
- Eder, R. (1990). Uncovering young children's psychological selves: individual and developmental differences. *Child Development*, 61, 849–863.
- Eveleth, P. B. in Tanner, J. M. (1990). *Worldwide variation in human growth*. (2nd ed.). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Fagot, B. I. in O'Brien, M. (1994). Activity level in young children: cross-age stability, situational influences, correlates with temperament, and the perception of problem behaviors. *Merrill-Palmer Quarterly*, 40, 378–398.
- Ferguson, K. J., Yesalis, C. E., Pomrehn, P.R. in Kikpatrik, M. B. (1989). Attitudes, knowledge and beliefs as predictor of exercise intent and behaviour in schoolchildren. *Journal of School Health*, 53, 112–115.
- Ferlec, Š. (2005). Samoučinkovitost v kontekstu delovnega mesta (doktorska disertacija). Ljubljana. Univerza v Ljubljani. Pedagoška fakulteta.
- Flammer, A. (1990). *Erfahrungen der eigenen Wirksamkeit*. Bern. Huber.
- Fleishman, E. A. (1964). *The structure and measurement of physical fitness*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Fleming, J. in Watkins, D. (2001). *Toward An Integration of Two Traditions in Self- Concept Research – A New Structural Model of Self-Concept*. [neobjavljen rokopis].

- Forbes, Gilbert B. (1994). Body composition: influence of nutrition, disease, growth and aging. V M. Shils, J. Olson in M. Shike (ur.), *Modern Nutrition in Health and Disease*. Philadelphia: Lea & Febiger, pp. 781–801.
- Fox, K. R. (1990). *The Physical Self-Perception Profile Manual*, Dekalb, IL: Northern Illinois University Office for Health Promotion.
- Fox, K. R. in Corbin, C. B. (1989). The physical self-perception profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 408–430.
- Fraser, B. J. (1998). Changes in learning environment during the transition from primary to secondary school. *Learning Environments Research* 1, 366–383.
- Freud, S. (1923). *The Ego and the Id*. The Stanford Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, 19; 1–59. London. Hogart Press.
- Gallagher, S. (1986). Body image and Body schema: A conceptual clarification. *Journal of Mind and Behavior*, 7(4), 541–554.
- Gallahue, D. in Ozmun, J. (1998). *Understanding Motor Development: infants, children, adolescents, adults*. Boston: Mc Graw Hill.
- Gallahue, D. L. in Ozmun, J. C. (2006). *Understanding Motor Development*. New York: The McGraw-Hill Companies.
- Garrett, R. (2004). Gendered bodies and physical identities. V J. Evans, B. Davies in J. Wright (ur.), *Body Knowledge and Control: Studies in the Sociology of Physical Education and Health*: 140-156. London, New York: Routledge.
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., in Goodway, J. D. (2012). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults* (7th ed.). New York: McGraw-Hill Companies, Inc.
- George, D. in Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference*. 11.0 update (4 th ed.). Boston: Allyn in Bacon.
- Gibson, J. (1966). *The Senses Considered as Perceptual Systems*. New York: Houghton Mifflin Co.
- Godin, G. in Shephard, R. J. (1984). Physical fitness-individual or societal responsibility? *Canadian Journal of Public Health* 75: 200–203.
- Gredelj, M., Hošek, A., Metikoš, D. in Momirović, K. (1975). Model hijerarhijske strukture motoričkih sposobnosti: 1. Rezultati dobijeni primenom jednog neoklasičnog postupka za procjenu latentnih dimenzija. *Kineziologija*, 5(1-2), 7–82.
- Grumbach, M. M. in Styne, D. M. (2003). Puberty: Ontogeny, neuroendocrinology, physiology and disorders. In P. R. Larsen, S. Melmed, K. S. Polonsky (Eds.), *Williams Textbook of Endocrinology* (10th ed.) (pp. 1115–1286). Philadelphia, PA: W. B. Saunders Co.
- Guicciardi, M. in Pastore, M. (2004). Age and gender effects on physical self concepts: A longitudinal comparison between athletes and nonathletes during preadolescence. V Third International Biennial SELF Research Conference. Referat, predstavljen leta 2004 na simpoziju.
- Hagger, M. S. in Chatzisarantis, N. (2005). *The social psychology of exercise and sport*. Buckingham, UK: Open University Press/McGraw-Hill.

- Hagger, M. S. in Chatzisarantis, N. L. D. (2006). Self-identity and the theory of planned behaviour: between-and within-participants analyses. *British Journal of Social Psychology*, 45, 731–757.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. in Biddle, S. J. H. (2001). The influence of self-efficacy and past behaviour on the physical activity intentions of young people. *Journal of Sports Sciences*, 19(9): 711–725.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., Hein, V., Pihu, M., Soós, I. in Karsai, I. (2007). The perceived autonomy support scale for exercise settings (PASSES): Development, validity, and cross-cultural invariance in young people. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 632–653.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D. in Biddle, S. J. H. (2002a). The influence of autonomous and controlling motives on physical activity intentions within the Theory of Planned Behaviour. *British Journal of Health Psychology*, 7, 299–316.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. in Biddle, S. J. H. (2002b). A meta-analytic review of the theories of reasoned action and planned behavior in physical activity: Predictive validity and the contribution of additional variables. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 3–32.
- Hagger, M., Cale, L. in Ashford, B. (1997). Children's physical activity levels and attitudes towards physical activity. *European Physical Education Review*, 3, 144–164.
- Hagger, M. S., Biddle, S. H. in Wang, C. K. (2005). Physical self-concept in adolescence: Generalizability of a multidimensional, hierarchical model across gender and grade. *Educational and Psychological Measurement*, 65, 297–322.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N., Biddle, S. J. H. in Orbell, S. (2001). Antecedents of children's physical activity intentions and behaviour: Predictive validity and longitudinal effects. *Psychology and Health*, 16, 391–407.
- Harris, J. R. (1998). *The nurture assumption: Why children turn out the way they do*. New York, NY: Free Press.
- Harter, S. (1985). *Manual for the Self-Perception Profile for Children*. Denver: University of Denver.
- Harter, S. (1986). Processes underlying the construction, maintenance and enhancement of the self-concept in children. In J. Suls in A. Greenwald (ur.), *Psychological perspective on the self* (pp. 136–182). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Harter, S. (1987). Effectance motivation reconsidered: Toward a developmental model. *Human Developmental* 21, 34–64.
- Harter, S. (1996a). Causes, correlates, and the functional role of global self-worth: A lifespan perspective In R. J. Sternberg in J. Kollig, Jr. (ur.), *Competence considered* (pp. 67–97). New Haven: Yale University Press.
- Harter, S. (1996b). Historical roots of contemporary issues involving self-concept. In B. A. Bracken (ur.), *Handbook of self-concept: Developmental, social, and clinical considerations* (pp. 1–37). New York: Wiley.
- Hattie, J, A. C. in Marsh, H. W. (1996). The relationship between research and teaching - a meta-analysis. *Review of Educational Research*, 66, 507–542.

- Hattie, J. A. (1992). *Self-concept*. Hillsdale New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Hausenblas, H. A., Carron, A. V. in Mack, D. E. (1997). Application of the theories of reasoned action and planned behavior to exercise behavior: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 36–51.
- Hayes, S. D., Crocker, P. R. E. in Kowalski, K. C. (1999). Gender differences in physical self-perceptions, global self-esteem and physical activity: Evaluation of the physical self-perception profile model. *Journal of Sport Behavior*, 22, 1–14.
- Hayes, N., Orrell, S. (1998). *Psihologija*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Haywood, K. M. in Getchell, N. (2001). *Life span motor development*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Head, H. in G. Holmes. (1911). Sensory disturbances from cerebral lesions, *Brain*, 34, 102–254.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review* 94, 319–340.
- Higgins, E. T., Bond, R. N., Klein, R. in Strauman, T. (1986). Self-discrepancies and emotional vulnerability: How magnitude, accessibility, and type of discrepancy influence affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 5–15.
- Higgins, E. T. (1999). When do self-discrepancies have specific relations to emotions? *Journal of Personality and Social Psychology*, 77 (6), 1313–1317.
- Hofman, E. (1980). Canonical relations of anthropometric measurements and speed assessment tests. *Kineziologija*, 10(3), 33–38.
- Hollmann, W. in Hettinger, Th. (1976). Sportmedizin – Arbeitsund Trainingsgrundlagen. V P. Röthig (ur.) *Sportwissenschaftliches Lexikon*. Stuttgart, Schorndorf: Hofmann.
- Horowitz, M. (1983). *Image formation*. New York: Jason Aronson.
- Horvat, L. (1994). Gibalni in kognitivni razvoj v starostnem obdobju med 6. in 19. letom. V A. Cankar in M. Kovač (ur.), *Cilji šolske športne vzgoje – Uvodna izhodišča* (str. 23–30). Ljubljana. Zavod republike Slovenije za šolstvo in šport.
- Horvat, L. in Zupančič, M. (1995). Psihološko spremljanje osebnega razvoja dijakov športnikov. V Športni oddelek v gimnaziji: možnosti za delo z dijaki, nadarjenimi za šport. Ljubljana. Zavod Republike Slovenije za šolstvo, str. 246.
- Humphrey, J. H. (1991). *An Overview of Chidhood Fitness*. Springfield, Illinois: Charles C. Thomas Publisher.
- Hunt, J. D. (1995). The impact of a daily physical education program on students attitudes towards and participation in physical activity. (neobjavljeno doktorsko delo). Univerza Britanske Columbije, Canada.
- Huotari, P. R. T., Nupponen, H., Laakso, L. in Kujala, U. M. (2010). Secular trends in muscular fitness among Finnish adolescents. *Scandinavian Journal of Public Health*, 38, 739–747.
- Jaakkola, T. in Washington, L. (2011). Measured and Perceived Physical Fitness, Intention and Self- Reported Physical Activity in Adolescence. *Advances in Physical Education* 1(2). 16–22.
- James, W. (1950b). *Principles of Psychology*. New York: Dover. (originalno delo objavljeno 1890).

- Jones, L. P. A. (1988). Typology of adolescent runaways. *Child and Adolescent Social Work*, 5, 16–28.
- Jöreskog, K. G. and Sörbom, D. (1988). *Lisrel 7: A Guide to the Program and Applications*, Chicago: SPSS Inc.
- Jöreskog, K.G. in Sörbom, D. (1993). LISREL 8: analysis of linear structural relationships by maximum likelihood, instrument variables and least squares methods, 8th ed., Scientific Software, Morrisville, IN.
- Josselyn, I. (1971). The Capacity to Love: A Possible Reformation. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*, 90, 388–405.
- Jošt, B., Dežman, B. in Pustovrh, J. (1992). *Vrednotenje modela uspešnosti v posameznih športnih panogah na podlagi ekspertnega modeliranja*. Ljubljana. Inštitut za kineziologijo Fakultete za šport.
- Juhant, J. (2001). *Zgodovina filozofije: Človek v iskanju svoje podobe*. Ljubljana: Družina.
- Kaplan, D. (2000). *Structural Equation Modeling: Foundations and Extensions*. Sage, Newbury Park, CA.
- Kapor-Stanulović, N. (1988). *Na putu ka odraslosti*. Beograd. Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.
- Karpljuk, D. (1999). *Učinek eksperimentalnega programa vadbe na razvoj vzdržljivosti pri učenkah in učencih v zgodnjem pubertetnem obdobju*. Doktorska disertacija. Ljubljana. Fakulteta za šport.
- Kenyon, G. S. (1968). Six scales for assessing attitudes towards physical activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 39, 566–574.
- Knight, L. S. (1991). The effect of students perceptions of the Learning environment on their motivation in Language arts. *Jurnal of Classroom Interaction, special issue: Classroom and School Learning Environment* 26(2), 19–25.
- Kesper, G. in Hottinger, C. (1992). *Mototherapie bei Sensorischen Integrationsstörungen*. Munchen, Basel.
- Klomsten, A. T., Skaalvik, E. M. in Espnes, G. A. (2004). Physical self-concept and sports: Do gender differences still exist? *Sex Roles*, 50, 119–127.
- Kobak, R. R., Cole, H. E., Ferenz-Gillies, R., Fleming, W. S. in Gamble, W. (1993). Attachment and emotion regulation during mother-teen problem-solving: A control theory analysis. *Child Development*, 64, 231–245.
- Kobal Grum, (ur.). (2003). *Bivanja samopodobe*. Ljubljana.
- Kobal, D. (2001). *Temeljni vidiki samopodobe*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R. E., Kowalski, N. P., Chad, K. E. in Humbert, M. L. (2003). Examining the physical self in adolescent girls over time: Further evidence against the hierarchical model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 5–18.
- Kreitler, S. in Kreitler, H. (1987b). Psychosemantic aspects of the self. V T. M. Honess IN K. M. Yardley (ur.), *Self and identity: Individual change and development* (pp. 338–358). London. Routledge and Kegan Paul.
- Kremžar B. in Petelin, M. (2001). *Otrokovo gibalno vedenje*. Ljubljana: Društvo za motopedagogiko in psihomotoriko.

- Kristan, S. (2009). Pogledi na šport- šolsko športno vzgojo in njeno ocenjevanje. Ljubljana: Univerza v Ljubljani. Fakulteta za šport. Inštitut za šport.
- Kuhar, M. (2002). O telesni samopodobi mladih. *Socialna pedagogika*, 6, 3, 255–277.
- Kuhar, M. (2004). *V imenu lepote: Družbena konstrukcija telesne samopodobe*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Kurelić, N., Momirović, K., Stojanović, M., Šturm, J., Radojević, Đ., in Viskić-Štalec, N. (1975). *Struktura i razvoj morfoloških i motoričkih dimenzija omladine*. Beograd: Institut za naučna istraživanja, Fakultete za fizičko vaspitanje Univerziteta u Beogradu.
- Lamb, K. L. (1992). Corrlates of self-percieved fitness. *Perceptual and Motor Skills*, 74, 907–914.
- Lamb, K. L. in Haworth, W. B. (1998). Self-perceived fitness among adolescents schoolboys. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 3, 167–177.
- Lamovec, T. (1994). *Psihodiagnostika osebnosti*. Ljubljana. Znanstveni inštitut Filozofske Fakultete.
- Larson, R. in Lampman-Petaitis, C. (1989). Daily emotional states as reported by children and adolescents. *Child Development*, 60, 1250–1260.
- Lasker G. W., Roberts D. F., Foley R. A. (ur.), Cambridge, Cambridge University Press: 199–240.
- Latash, M. L. (2008). *Neurophysiological basis of movement*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Leffner, K., Fleming, J. S., Elovson, A. C. in Zottarelli, J. (1992). *Gender differences in sources of self-esteem*. Poster session presented at the annual meeting of the Western Psychological Association.
- Lent R. W. in Brown S. D. (2006). On conceptualizing ond assessing social cognitive constructts in career rearsrch: A measuremnt guide. *Jurnal of career Assessment* 14, 12–35.
- Maehr, M. L. in Nicholls, J. (1980). Culture and achievement motivation. A second look. V N. Warren (ur.), *Studies in cross-cultural psychology* (Vol. 2), London: Academic Press.
- Magill, R. A. (1989). *Motor learning: Concepts and applications*. Dubuque, IA: William C. Brown.
- Mañano, C., Ninot, G. in Bilard, J. (2004). Age and gender effects on global self-esteem and physical selfperception in adolescents. *European Physical Education Review*, 10, 53–69.
- Malina, R. (2001). Tracking of Physical Activity Across the Lifespan. *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest* 3, 2–8.
- Malina, R. in Bouchard, C. (1999). Growth, Maturatioon and Physical Activity. Human Kinetics Champaign.
- Malina, R. M., Bouchard, C. in Bar- Or., O. (2004). *Growth, maturation, and physical activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Marcia, J. E. (1980). Identity in Adolescence. V J. Adelson (ur.), *Handbook of Adolescent Psychology*, New York: Wiley.
- Marcina, P., Škof, B., Cecić Erpič, S., Boben, D. in Zabukovec, V. (2004). The formation of attitudes toward physical activities: A questionnaire for Slovenian youth. V *Young*

- Researcher Seminar, Innsbruck 2004: Book of abstracts* (str. 100–111). Innsbruck: Institute for Sport Science, University of Innsbruck.
- Markus, H. (1977). Self-schemas and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 63–78.
- Markus, H. R. in Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224–253.
- Markus, H. in Wurf, E. (1987). The dynamic self-concept: A social psychological perspective. V M. R. Rosenweig in L. W. Porter (ur.), *Annual Review of Psychology*, 38, 299–337.
- Marsh, H. W. in Redmayne, R. S. (1994). A multidimensional physical self-concept and its relation to multiple components of physical fitness. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 43–55.
- Marsh, H. W. (1986). Verbal and math self-concepts: An internal/external frame of reference model. *American Educational Research Journal*, 23, 129–149.
- Marsh, H. W. (1987). The hierarchical structure of self-concept and the application of hierarchical confirmatory factor analysis. *Journal of Educational Measurement*, 24, 17–19.
- Marsh, H. W. (1989a). Age and sex effects in multiple dimensions of self concept: Preadolescence to early adulthood. *Journal of Educational Psychology*, 81, 417–430.
- Marsh, H. W. (1990a). Causal ordering of academic self-concept and academic achievement: A Multiwave, longitudinal panel analysis. *Journal of Educational Psychology*, 82(4), 646–656.
- Marsh H. W. (1992). *Self-Description Questionnaire II: Manual*. Publication Unit. Faculty of Education. University of Western Sydney.
- Marsh, H. W. (1993a). The multidimensional structure of physical fitness: Invariance over gender and age. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 256–273.
- Marsh, H. W. (1993b). The multidimensional structure of academic self-concept: Invariance over gender and age. *American Educational Research Journal*, 30, 4, 841–860.
- Marsh, H. W. (1993c). Multitrait-multimethod analysis: Inferring each trait/method combination with multiple indicators. *Applied Measurement in Education*, 6 (1), 49–81.
- Marsh, H. W. (1993d). Physical fitness self-concept: Relations of physical fitness to field and technical indicators for boys and girls aged 9-15. *Journal of Sports and Exercise Psychology*, 15, 184–206.
- Marsh, H. W. (1994a). The importance of being important: Theoretical models of relations between specific and global components of physical self-concept. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 306–25.
- Marsh, H. W. (1994b). Using the National Longitudinal Study of 1988 to evaluate theoretical models of selfconcept: The Self-Description Questionnaire. *Journal of Educational Psychology*, 86, 439–456.
- Marsh, H. W. (1996a). Construct validity of Physical Self-Description Questionnaire Responses. Relations to external criteria. *Journal of Sport and Exercise Psycholog* (2), 111–131.

- Marsh, H. W. (1998). Age and gender effects in physical self-concepts for adolescent elite athletes and non-athletes: A multicohort-multioccasion design. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 237–259.
- Marsh, H. W. in O'Neill, R. (1984). Self Description Questionnaire Questionnaire III (SDQIII): The construct validity of multidimensional self-concept ratings by late adolescents. *Journal of Educational Measurement*, 21, 153–174.
- Marsh, H. W., Asci, F. H. in Tomas, I. T. (2002). Multitrait-multimethod analyses of two physical self-concept instruments: A cross-cultural perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 99–119.
- Marsh, H. W., Byrne, B. M. in Shavelson, R. J. (1992). A multidimensional, hierarchical selfconcept. V T. M. Brinthaupt in R. P. Lipka (ur.), *The self: Definitional and methodological issues* (pp. 44-95). New York: State University of New York Press.
- Marsh, H. W., Byrne, B. M., Shavelson, R. J. (1988). A multifaceted academic self-concept: Its hierarchical structure and its relation to academic achievement. *Educational Psychology*, 80, 366–380.
- Marsh, H. W., Relich, J. D. in Smith, I. D. (1983). Self-concept: The construct validity of interpretations based upon the SDQ. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 173–187.
- Marsh, H. W., Richards, G. E., Johnson, S., Roche, L. in Tremayne, P. (1994). Physical Self-Description Questionnaire: Psychometric properties and a multitraitmultimethod analysis of relations to existing instruments. *Sport and Exercise Psychology* 16, 270–305.
- Marsh, H. W. in Yeung, A. S. (1998a). Longitudinal structural equation models of academic selfconcept and achievement: Gender differences in the development of math and English constructs. *American Education Research Journal*. 35(4), 705–738.
- Marsh, H. W. in Yeung, A. S. (1998b). Top-down, bottom-up, and horizontal models: The direction of causality in multidimensional, hierarchical self-concept models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 509–527.
- Marsh, H. W. (1993b). Physical Fitness Self-concept: Relations of Physical Fitness to Field and Technical Indicators for Boys and Girls Aged 9 -15. *Journal of Sport and Exercise Psychology* (15) 2, 184–206.
- Martin, G. L., Vause, T., in Schwartzman, L. (2005). Experimental studies of psychological interventions with athletes in competition: Why so few? *Behavior Modification*, 29, 616–641.
- Marx, R. W., Howard, D. C., in Winne, P. H. (1987). Student perception of instruction, cognitive style and achievement. *Perceptual and Motor Skills*, 65, 123–134.
- McArdle, S. in Duda, J. K. (2002). Implications of the motivational climate in youth sports. V F. L. Smoll in R.E. Smith (ur.), *Children and youth in sport: A biopsychosocialperspective* (2nd ed., pp. 409 - 434). Dubuque, IA: Kendall/Hunt.
- McCall, R. B. in Carriger, M. (1993). A meta-analysis of infant habituation and recognition memory performance as predictors of later IQ. *Child Development*, 64, 57–79.

- McClelland, J. L., Rumelhart, D. E. (1986). *Parallel distributed processing: Explorations in the microstructure of cognition*. Cambridge, MIT Press.
- McKiddie, B. in Maynard. I. W. (1997). Perceived competence of schoolchildren in physical education. *Journal of Teaching Physical Education*, 16, 324–339.
- Messer, B. in Harter, S. (1986). Manual for the Adult Self – Perception Profile. Denver. University of Denver.
- Metikoš, D., Gredelj, M., Momirović, K. (1979). Struktura motoričkih sposobnosti. Zagreb. *Kineziologija* 9, 1-2, 25–50.
- Michael, J. A. (2004). *Science of Flexibility* (Third Edition) Champaign, Ill.: Human Kinetics.
- Mikkelsen, L., Kaprio, J., Kautiainen, H., Kujala, U. M. in Nupponen H. (2005). Associations between self-estimated and measured physical fitness among 40-year-old men and women. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 15, 329–335.
- Monroe, C. M., Thomas. D. Q., Lagally, K., in Cox, A., (2010). Relations of College Students Self-percieved and Measurement Health releted Physical Fitness. *Perceptual and Motor Skills*, 11(1). 229–239.
- Musek, J. (1992). *Struktura jaza in samopodobe*. Antropos. 24, 59-79.
- Musek, J. (1993b). *Osebnost in vrednote*. Ljubljana, Educy.
- Musek, J. (1999). *Psihološki modeli in teorije osebnosti*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Musek, J. (2005b). *Psihološke in kognitivne študije osebnosti*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Musek, J. (2003). Identiteta psihologije, psihološke paradigme in konstruktivizem: perspektiva socialne paradigme v psihologiji. *Psihološka obzorja*, letnik 12, št. 3.
- Musek, J., Pečjak, V. (2001). *Psihologija*. Ljubljana: Educy.
- Newton, M., in Duda, J. L. (1995). Relations of goal orientations and expectations on multidimensional state anxiety. *Perceptual and Motor Skills*, 81, 1107–1112.
- Nicholls, J. (1984). Conceptions of ability and achievement motivation. In R. Ames in C. Ames (ur.), *Research on motivation in education: Student motivation* (Vol. 1, pp. 39–73). New York: Academic Press.
- Nicholls, J. G. (1989). The competitive ethos in democratic education. (Neobjavljena magistrska naloga). Harvard University Press, Cambridge.
- Nicholls, J. G. (1992). The general and the specific in the development and expression of achievement motivation. V G. C. Roberts (ur.), *Motivation in sport and exercise* (str. 31–57). Champaign. Human Kinetics.
- Offer, D. (1969). *The psychological world of the teenager: A study of normal adolescent boys*. New York. Basic
- Offer, D., Ostrov, E., Howard, K. I. (1984). *Patterns of adolescent self-image*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Offer, D., Ostrov, E., Howard, K. I. in Atkinson, R. (1988). *The teenage world: Adolescents' self-image in ten countries*. New York: Plenum Publishing corporation.
- Ogilvie, D. M. (1987). The undesired self: A neglected variable in personality research. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 379–385.

- Olson, D. H. (1992). *Family Inventories Manual*. Minneapolis, MN. Life Innovations.
- O'Malley, P. M., Bachman, J. G. (1983). Self-esteem: Change and stability between ages 13 and 23. *Developmental Psychology*, 19, 257–268.
- Ommundsen, Y. in Roberts, G. C. (1999). Effects of motivational climate profiles on motivational indices in team sport. *Scandinavian Journal of Science & Medicine in Sports*, 9, 389–397.
- Oppenheimer, L., Warnars-Kleverlaan, N. in Molenaar, C. M. (1990). Children's conceptions of selfhood and others: Self-other differentiation. V L. Oppenheimer (ur), *The self-concept: European perspectives on its development, aspects, and applications* (str. 45–62). Berlin: Springer-Verlag.
- Pačnik, T. (1992). Podoba o sebi ter problem agresivnosti pri normalnih, depresivnih in parasuicidalnih adolescentih (doktorska disertacija). Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.
- Page, A., Ashford, B., Fox, K. in Biddle, S. J. H. (1993). Evidence of cross-cultural validity for the physical self-perception profile. *Personal and Individual Differences*, 14, 4, 585–590.
- Papaioannou, A., Goudas, M. (1999). Motivational climate in physical education. V Y. Vanden Auweele, F. Bakker, S. Biddle, M. Durand in R. Seiler (ur). *Psychology for physical educators*. Champaign, IL: Human Kinetics. p. 51–68.
- Papaioannou, A. (1994). Development of a questionnaire to measure achievement orientations in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 65(1), 11–20.
- Papaioannou, A. (1998). Students' perceptions of the physical education class environment for boys and girls and the perceived motivational climate. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 69, 267–275.
- Parizkova, J. (1996). *Nutrition, Physical Activity and Health in Early Life*. Boca Raton. CRC Press.
- Pate, R. R., Trost, S. G., Felton, G., Ward, D.S., Dowda, M. in Saunders, R. (1997). Correlates of physical activity behavior in rural youth. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 68, 241–248.
- Patterson, P. in Foucette, N. (1990). Attitudes toward Physical activity of fourth and fifth grade boys and girls. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 66, 415–418.
- Pavot, W., Diener, E., in Fujita, F. (1997). The Relationship between Self-Aspect Congruences Personality and Subjective Well-Being. *Personality and Individual Differences*, Vol. 22, 183–191.
- Pepevnik, D. (2009). Telesna samopodoba in gibalna aktivnost slovenskih in francoskih osnovnošolcev, starih od 11 do 15 let (magistrsko delo). Maribor: Univerza v Mariboru. Pedagoška fakulteta.
- Peruš, M. (2000). *Biomreže, mišljenje in zavest*. [elektronska izdaja].
- Petherick, C. M. in Weigand, D. A. (2002). The relationship of dispositional goal orientation and perceived motivational climate on indices of motivation in male and female swimmers. *International Journal of Sport Psychology* 33, 219–237.

- Petitpas, A. J., Van Raalte, J. L., Cornelius, A. E. in Presbrey, J. (2004). A life skills development program for high school student-athletes. *Journal of Primary Prevention*, 24, 325–334.
- Pinter, S. (1996). *Latentna struktura spremenljivk gibljivosti pred in po parcializaciji antropometričnih spremenljivk*. Doktorska disertacija, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Pistotnik, B. (1999). *Osnove gibanja (Osnove gibalne izobrazbe)*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Pistotnik, B. (2011). *Osnovne gibanja v športu. Osnove gibalne izobrazbe*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Pistotnik, B. (2003). *Osnove gibanja: gibalne sposobnosti in osnovna sredstva za njihov razvoj v športni praksi*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Pišot, R. (2012). Lifelong competency model of motor development. *Kinesiologia Slovenica*, 18(3), 35-46.
- Pišot, R. in Planinšec, J. (2005). Struktura motorike v zgodnjem otroštvu: motorične sposobnosti v zgodnjem otroštvu v interakciji z ostalimi dimenzijami psihosomatičnega statusa otroka. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Založba Annales.
- Planinšec, J. (2000). Nekatere značilnosti razvoja koordinacije gibanja učencev. V *Otrok v gibanju - 1. Mednarodni znanstveni posvet Otrok v gibanju, 20.–22. oktober* (540-548). Gozd Martuljek, Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Planinšec, J. (2002). Relations between the motor and cognitive dimension of preschool girls and boys. *Perceptual and Motor Skills*, 94, 415–423.
- Planinšec, J. in Čagran, B. (2004). Telesna samopodoba mlajših šolarjev z vidika empirične raziskave. *Sodobna pedagogika*, 55(3), 168–188.
- Planinšec, J. in Fošnarič, S. (2005). Relationship of perceived physical self-concept and physical activity level and sex among young children. *Perceptual and Motor Skills*, 100, 394–353.
- Planinšec, J., Fošnarič, S. in Pišot, R. (2004). Physical self-concept and physical exercise in children. *Studia Psychologica*, 46, 89–95.
- Polič, M. (1989). *Poglavja iz zaznavanja*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- Price, B. (1990). A model for body-image care. *Journal of Advanced Nursing*, 15, 585–593.
- Pridobljeno 21. 2. 2013 s <http://www.psy.unipol.it/~mpastore/attivita.htm>.
- Puklek, M. (2001). *Razvoj psihološkega osamosvajanja mladostnikov v različnih socialnih kontekstih* (neobjavljena doktorska disertacija). Ljubljana: Univerza v Ljubljani. Filozofska fakulteta. Oddelek za psihologijo.
- Rahmani - Nia, F., Damitchi, A., Azizi, M., in Hosini, R. (2011): Associations Between Self-Perceived and Measured Physical Fitness of Male Students. *World Applied Sciences Journal* 14(9), 1331–1338.
- Rajtmajer, D. (1991). *Metodika telesne vzgoje. Predšolska vzgoja, 2. knjiga*. Maribor. Pedagoška fakulteta Maribor.
- Rhodes, R. E., Macdonald, H. M. in McKay, H. A. (2006). Predicting Physical Activity Intention and Behavior among Children in a Longitudinal Sample. *Social Science & Medicine*, 62 (12), 3146–3156.

- Rees, T. (2007). Main and interactive effects of attribution dimensions on efficacy expectations in sport. *J. Sports Sci*; 25(4):473-480.
- Rice, F. P. (1998). Human development. New Jersey: Practice Hall.
- Richards, G. E. (1987). *Physical self concept scale*. Sydney: Australian Outward Bound Foundation.
- Richards, G. E. (1988). *Physical Self Concept Scale*. University of Western Sydney, Sydney.
- Roberts, C. C. (1993). Motivation in Sport Understanding and Enhancing the Motivation and Achievement of Children. V R.N. Sanger, M. Muphey in L. K. Tennant (ur.). *Handbook of Research in Sport Psychology*. New York Macmillian Publisher Company, p. p. 517–586
- Roberts, G. C. (1992). Motivation in sport and exercise: Conceptual constraints and convergence. V G.C. Roberts (ur.), *Motivation in sport and exercise* (p. p. 3–30). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Roche A. F. (1992). Body composition and risk factors for cardiovascular disease. V C. G .N. Mascie-Taylor, G. W. Lasker, D. F. Roberts in R. A. Foley (ur.), *Growth, maturation and body composition: The Fels Longitudinal study 1929–1991*. Cambridge, Cambridge University Press: 199–240.
- Roemmich, J. N. in Rogol, A. D. (1995). Physiology of growth and development. Its relationship to performance in young athlete. *Clinical. Sports Medecine*, 14(3), 483–502.
- Rolland-Cachera, M. F. (1995). Prediction of adult body composition from infant and child measurements. V P.S.V. Davies, in T. J. Cole (ur.), *Body Ccomposition Techniques in Health and Disease* (str. 100–145). Cambridge: Cambridge University Press.
- Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Röthig, P., Becker, H., Carl, K., Kayser, D., in Prohl, R. (1992). V *Sportwissenschaftliches Lexikon*. (6., völlig neu bearbeitete Auflage). Schorndorf: Hofmann.
- Sarbin, T. R. A. (1952) Preface to a psychological analysis of the self. *Psychological Review*, 1952, 59, 11–22.
- Saris W .H. M., Elvers J. W.H., van'tHof, M. A., in Binkhorst, R. A. (1996). Changes in physical activity of children aged 6 to 12 years. V J. Rutenfranz, R. Mocellin R. and F. Klimt (ur.), *Children and Exercise XII*. Human Kinetics Publ. Champaign, IL, 121–130.
- Satow, L. in Schwarzer, R. (2000). Selbstwirksamkeitserwartung, Besorgtheit und Schulleistung. Eine Längsschnittuntersuchung in der Sekundarstufe I. *Empiricche Pädagogik* 14, 131–150.
- Saunders, R. P., Motl, R. W., Dowda, M., Dishman, R. K. in Pate, R. R. (2004). Comparison of Social Variables for Understanding Physical Activity in Adolescent Girls. *American Journal of Health Behavior*, 28 (5), 426–436.
- Scalas, L. F. in Marsh, H. W. (2008). A stronger latent-variable methodology to actual-ideal discrepancy. *European Journal of Personality*, 22, 629–654.
- Schilder, P. (1935). *The image and appearance of the human body*. New York: International Universities Press.

- Schutz, R. W., Smoll, F. L., Carre, F. A. in Mosher, R. E. (1985). Inventories and norms for children's attitudes toward physical activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 56 (3), 256-265.
- Scott, L. in O'Hara, M. W. (1993). Self-discrepancies in clinically anxious and depressed university students. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 282-287.
- Seifriz, J. J., Duda, J. L. in Chi, L. (1992). The relationship of perceived motivational climate to intrinsic motivation and beliefs about success in basketball. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14.
- Shapka, J. D. in Keating, D. P. (2005). Structure and change in self-concept during adolescence. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 37, 83-96.
- Shavelson, R. J. in Bolus, R. (1982). Self-concept: The interplay of theory and methods. *Journal of Educational Psychology*, 74, 3-17.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J. in Stanton, G. C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46, 407-441.
- Sheridan, M. D., Sharma, A. in Cockerill, H. (2008). *From birth to five years: children's developmental process (3th ed.)*. London, New York: Routledge.
- Siervogel, R. M., Roche, A. F., Guo, S., Mukherjee, D., Chumlea, W.C. (1991) Patterns of change in weight/stature² from 2 to 18 years: findings from long-term serial data for children in the Fels Longitudinal Growth Study. *Int J Obes* 15, 479-485.
- Skinner, E. A., Chapman, M. in Baltes, P. B. (1988). Control means-ends and agency beliefs: A new conceptualization its measurement during childhood. *Journal of Personality and Social Psychology*, (5481) 117-133.
- Skinner, R. A. in Piek, J. P. (2001). Psychosocial implications of poor motor coordination in children and adolescents. *Human Movement Science*, 20, 73-94.
- Smoll, F. L., in Schutz, R. W. (1980). Children's attitudes toward physical activity: A longitudinal analysis. *Journal of Sport Psychology*, 2, 137-147.
- Song, I. S. in Hattie, J. (1984). Home environment, self-concept, and academic achievement: A causal modeling approach. *Journal of Educational Psychology*, 76, 1269-1281.
- Sonstroem, R. J. (1997). The physical self-system: A mediator of exercise and self esteem. V K. R. Fox (ur.), *The physical self: From motivation to well-being* (str. 3-26). Champaign: Human Kinetics.
- Sonstroem, R. J. (1998). Physical self-concept: Assessment and external validity. *Exercise and Sport Science Reviews*, 26, 133-164.
- Sonstroem, R. J., in Morgan, W. P. (1989). Exercise and self-esteem: rationale and model. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 21(3), 329-337.
- Sonstroem, R. J., in Kempper, K.P. (1980). Prediction of athletic participation on middle school males. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 51: 685-694.
- Sonstroem, R. J., Harlow, L. in Salisbury, K. (1993). Path analysis of a self esteem model across a competitive swim season. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 335-342.

- Sonstroem, R. J., Harlow, L. L., Gemma L. M. in Osborne, S. (1991). Test of structural relationships within a proposed exercise and self-esteem model. *Journal of Personality Assessment* 56:348–364.
- Sonstroem, R. J., Harlow, L. L., in Josephs, L. (1994). Exercise and self-esteem: Validity of model expansion and exercise associations. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 29–42.
- Sonstroem, R.J., Speliotis, E.D., in Fava, J. L. (1992). Perceived physical competence in adults: An examination of the Physical Self-Perception Scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 207–221.
- Sparks, P. in Guthrie, C. A. (1998). Self-identity and the theory of planned behavior: a useful addition or an unhelpful artifice? *Journal of Applied Social Psychology*, 28(15): 1393–1410.
- Spearman, C. (1904). "General intelligence," objectively determined and measured. *American Journal of Psychology*, 15, 201-293.
- Steinberg, L. (1988). Reciprocal relation between parent-child distance and pubertal maturation. *Developmental Psychology*, 24, 122–128.
- Stiller, J., Wuerth, S., in Alfermann, D. T. (2004). The Measurement of Physical Self-Concept (PSK)- The Development of the PSK-Scales for Children, Adolescents, and Young Adults. *Zeitschrift fur differentially und Diagnostics Psychologies*, 25(4): 239–257.
- Strauman, T. J. (1989). Self-discrepancies in clinical depression and social phobia: cognitive structures that underlie emotional disorders? *Journal of Abnormal Psychology*, 98(1), 14–22.
- Strauman, T. J., Vookles, J., Berenstein, V., Chaiken, S., in Higgins, E. T. (1991): Self-discrepancies and vulnerability to body dissatisfaction and disordered eating. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 946–956.
- Strauman, T. J., in Higgins, E. T. (1987). Automatic activation of self-discrepancies and emotional syndromes: When cognitive structures influence affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1004–1014.
- Strel, J. (1994) Motorični in morfološki status otrok in mladine v Sloveniji. V A. Cankar in M. Kovač (ur.), *Cilji šolske športne vzgoje*. (45-52). Ljubljana. Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.
- Strel, J. in Štihec, J. (1995). Motorična in morfološka samopodoba v povezavi z obremenitvijo šolskih otrok. V. H. Novak (ur.), *Obremenitve osnovnošolcev: Vzroki in posledice* (str. 99–113). Radovljica: Didakta.
- Strel, J., Ambrožič, F., Kondrič, M., Kovač, M., Leskošek, B., Štihec, J. in Šturm, J. (1996a). *Športnovzgojni karton*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
- Strel, J., Kovač, M., Rogelj, A., Leskošek, B., Jurak, G., Starc, G., Majerič M. in Kolenc M. (2003). *Ovrednotenje spremljave gibalnega in telesnega razvoja otrok in mladine v šolskem letu 2001–2002 in primerjava nekaterih parametrov športnovzgojnega kartona s šolskim letom 2000–2001 ter z obdobjem 1990–2000*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.

- Styne, D. M. (2001). The Physiology of puberty. V P. C. Hindmarsh (ur.), *Clinical Pediatric Endocrinology* (Fourth edition). Oxford Blackwell Science.
- Susust, J. (1987). A quality physical education program on daily basis. *Journal of Physical Education and Recreation*, 53(6), 33–35.
- Subedi, B. in Grossberg, G. T. (2011). Phantom limb pain: Mechanisms and treatment Approaches. *Pain Res. Treat.*1–8.
- Symons Downs, D., in Hausenblas, H. (2005). The theories of reasoned action and planned behavior applied to exercise: A meta-analytic update. *Journal of Physical Activity and Health*, 2, 76–97.
- Šarabon, N. (2007). Vadba gibljivosti. V B. Škof (ur.), *Šport po meri otrok in mladostnikov : pedagoško-psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih* (str. 246–259). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Škof. B., Zabukovec, V., CeciĆ Erpič S. in Boben, D. (2005). *Pedagoško-psihološki vidiki športne vzgoje*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani. Fakulteta za šport.
- Škof B. in Kalan G. 2007. Biološki razvoj – telesni in spolni razvoj. V: *Šport po meri otrok in mladostnikov: Pedagoško-psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih*. Škof B. (ur.). Ljubljana, Fakulteta za šport: 136–165.
- Tam, A. S. F., in Watkins, D. (1995). Towards a hierarchical model of self-concept for Hong Kong Chinese adults with physical disabilities. *International Journal of Psychology*, 30, 1–17.
- Tancig, S. (1987). *Izbrana poglavja iz psihologije telesne vzgoje in športa*. Ljubljana: Fakulteta za telesno vzgojo.
- Tanner, J. M. (1962). *Growth of Adolescence* (Second Edition). Oxford: Blackwell Scientific Publications.
- Tanner, J. M., Hayashi. T., Preece, M. A. in Cameron, N. (1982). Increase in lenght of leg relative to trunk in Japanese children and adults from 1957 to 1977: Comparison with Britisha and with Japanese Americans. *Annals of Human Biology*, (9)411–423.
- Taylor, S. E., in Brown, J. D.(1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103, 193–210.
- Terwel, J., Brekelmans, M., Wubbels, T. in van den Eeden, P. (1994). Gender differences in perceptions of the learning environment in Physics and Mathematics education. V D.Fisher (ur.), *The study of learning environments* (p. p. 39–51). Perth, Australia: Curtin University of Technology.
- Theodorakis, Y., Doganis, G., Bagiatis, K., in Gouthas, M. (1991). Preliminary study of the ability of reasoned action model in predicting exercise behavior of young children. *Perceptual and Motor Skills*, 72, 51–58.
- Thompson, J. K., Penner, L. A. in Altabe, M. N. (1990). Procedures, problems and progress in the assessment of body images. V T. Cash in T. Pruzusky (ur.), *Body images: Development deviance and change* (pp. 21–48). New York: Guildford Press.
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M. in Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment and treatment of body image disturbance*. Washington, DC. American Psychological Association.

- Tomori, M. (1990). *Psihologija telesa*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Treasure, D. C., in Roberts, G. C. (2001). Students' perceptions of the motivational climate, achievement beliefs, and satisfaction in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72, 165–175.
- Triandis, H. C. (1980-81). *Handbook of cross cultural psychology*. Boston: Allyn and Bacon.
- Trost, S. G., Owen, N., Bauman, A. E., Sallis, J. F. in Brown, W. (2002). Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 34(12), 1996–2001.
- Trost, S. G., Pate, R. R., Dowda, M., Saunders, R., Ward, D.S., in Felton, G. (1996). Gender differences in physical activity and determinant of physical activity in rural 5th grade children. *Journal of School Health*, 66, 145–150.
- Trstenjak, A. (1971). *Oris sodobne psihologije 2, Uporabna psihologija*. Maribor: Založba Obzorja.
- Ule, M., Miheljak, V. (1995). *Pri(e)hodnost mladine*. Ljubljana: DZS in Ministrstvo za šolstvo in šport, Urad Republike Slovenije za mladino.
- Ule, M. (2008). *Za vedno mladi? Socialna psihologija odraščanja*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede, Založba FDV.
- Ušaj, A. (1996). *Kratek pregled osnov športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Ušaj, A. (2003). *Kratek pregled osnov športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Walling, M. D., Duda, J. L. in Chi, L. (1993). The perceived motivational climate in sport questionnaire: Construct and predictive validity. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 172–183.
- Watt, A., Huotari, P. in Saakslanti, A. (2009). *Associations Between the Self-Estimated and Actual Physical Fitness Scores of 'Finnish' Grade 6 Students*. *Facta Universitatis: Series Physical Education and Sport*, 7 (1). pp. 27–36.
- Wells, L.E. in Marwell, G. (1976). *Self-esteem: Its conceptualization and measurement*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Verstovšek, I. (2011). *Povezanost telesne samopodobe in gibalne učinkovitosti učencev v zadnjem triletju osnovne šole*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Wigfield, A., Eccles, J.S., MacIver, D., Reuman, D.A., in Midgley, C. (1991). Transitions during early adolescence: Changes in children's domain-specific self-perceptions and general self-esteem across the transition to junior high school. *Developmental Psychology*, 27, 552–565.
- Williams, J. G. in Purewal R. S. (2001). Development and initial validation of the Effort Sense Rating Scale (ESRS): A self-perceived index of physical fitness. *Preventive Medicine*, 32: 103–108.
- Vicente-Rodríguez, G. (2006). How does exercise affect bone development during growth? *Sports Medicine*, 36: 561-569.
- Videmšek, M. in Jovan, N. (2002). *Čarobni svet igral in športnih pripomočkov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

- Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Vodovnik, V. (1991). *Nevrokibernetika*, 2. izdaja. Ljubljana: Založba FER.
- Wigfield, A., Eccles, J., MacIver, D., Reuman, D., Midgley, C. (1991). Transitions During Early Adolescence: Changes in Children's Domain-Specific Self-Perceptions and General Self-Esteem Across the Transition to Junior High School. *Developmental Psychology*, 27(4), 552-565.
- Woolfolk, A. (2002). *Pedagoška psihologija*. Ljubljana: Educy. (str. 30–38, 64–70).
- Wright, J. (2004). Critical inquiry and problem-solving in physical education. In J. Wright, D. Macdonald in L. Burrows (ur.), *Critical inquiry and problem-solving in Physical Education* (pp. 19–31). London: Routledge.
- Zabukovec, V. (1997). Teorije poučevanja. *Sodobna pedagogika*, 48, 7–8, 376–394.
- Zabukovec, V. (1998). *Merjenje razredne klime*. Ljubljana: Produktivnost, Center za psihodiagnostična sredstva.
- Zabukovec, V., Boben, D., Škof, B., Cecić Erpič, S., Tomažin, K. (2002). Razlika v zaznavanju razredne klime pri urah športne vzgoje med učenci/dijaki in učitelji. *Psihološka obzorja*, 11, 1, 111–126.
- Završnik, J. in Pišot, R. (2005). *Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna založba Annales.
- Zatsiorsky V. M. (1972). Die körperlichen Eigenschaften des Sportlers, Schriftenreihe des Bundesausschusses zur Förderung des Leistungssports. *Trainerbibliothek Band 3*. Verlag Bartels und Wernitz KG, Berlin, München, Frankfurt a.M.
- Zatsiorsky VM. (2002). *Kinetics of Human Movement*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Zimring, F. E. (1982). *The changing legal world of adolescence*. New York: Free Press.
- Zupančič, M. in Svetina, M. (2004). Spoznavni razvoj v mladostništvu. V L. Marjanovič Umek in M. Zupančič (ur.), *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstveno-raziskovalni inštitut Filozofske fakultete, 525–545.
- Zupančič, M. (1996). *Izbrane teme iz predmeta Razvojna psihologija 2*. Ljubljana: Oddelek za psihologijo na Filozofski fakulteti v Ljubljani.
- Zupančič, M. (1997). *Psihološke teorije intelektualnega, socialnega in moralnega razvoja v mladostništvu*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
- Zupančič, M. (2004). Čustveni in osebni razvoj v mladostništvu. V L. Marjanovič Umek in M. Zupančič (ur.), *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete, 546–570.
- Zupančič, M. in Justin, J. (1998). The Slovene model of sports classes in grammar schools: Psychological and educational point of view. *Educational Research and Evaluation*, 4(1), 42–56.
- Zurc, J. (2004). Spolna diferenciacija pri šolski športni vzgoji in prostochasni gibalni/športni aktivnosti učencev. *Družboslovne razprave*, 20, 39–60.

- Zurc, J. (2006). Vloga in pomen gibalne aktivnosti za otrokovo telesno držo razvoj simetrije hrbtnih mišic. V R. Pišot (ur.), *Otrok v gibanju*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče.
- Zurc, J. (2008). *Biti najboljši: Pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost*. Radovljica: Didakta.
- Žerjav-Tanšek, M. (2005). Značilnosti pubertetnega razvoja pri fantih. V B. Pinter (ur.), *Reproduktivno zdravje mladih: Zbornik*. Ljubljana: Slovensko društvo za reproduktivno medicino, 15–21.
- Žvan, B. in Škof, B. (2007). Gibanje in gibalni razvoj. V B. Škof (ur.), *Šport po meri otrok in mladostnikov*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani. Fakulteta za šport, 198 – 203.

12 Priloge

Priloga 1: Faktorska struktura Vprašalnika telesne samopodobe (VTS)*

Postavke	Factor										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Ocena tekaških (kondicijskih) sposobnosti (VTS43)	,615	,022	-,022	-,159	,041	,047	,043	-,018	,075	,080	,027
Ocena trajanja telesne aktivnosti brez počitka (VTS54)	,599	,126	,008	-,162	-,192	,089	-,158	,127	-,036	,146	,044
Ocena lastnih tekaških zmoglosti (VTS10)	,575	,092	,051	-,212	-,018	,011	,029	-,099	,198	-,205	,018
Ocena trajanja aerobne aktivnosti brez prekinitve (VTS32)	,515	,111	-,006	-,106	,020	-,061	,090	,095	-,045	-,018	-,089
Ocena lastne zmogljivosti na testu vzdržljiv. tipa (VTS21)	,414	,140	,097	-,011	-,110	,041	,000	,250	,201	,052	-,030
Ocena lastnega nastopa v aerobnih aktivnostih (VTS65)	,407	,081	,013	-,147	-,196	,078	-,039	,123	,034	,157	,070
Ocena drugih o naši gibalno- športni učinkovitosti (VTS5)	,338	-,064	,011	-,109	-,263	,026	,279	-,071	,230	-,094	-,027
Ocena samega sebe v športnih situacijah (VTS49)	,291	,039	-,061	-,145	-,279	,012	,180	,126	-,021	,233	-,075
Splošna percepcija sebe kot ne/športnik (VTS60)	,276	,003	,055	-,167	-,156	,084	,133	,048	,263	,170	,062
Osebna ocena količine telesne maščobe (VTS26)	,032	,801	,000	-,014	-,041	-,019	,002	,032	-,015	,039	,073
Osebna ocena svoje telesne teže (VTS37)	,056	,731	,038	-,028	,095	-,084	,096	-,157	,002	,077	,011
Percepcija samega sebe v smislu suh/debel (VTS4)	,168	,723	-,043	,018	-,034	,229	-,032	-,096	,030	-,105	-,059
Ocena lastne postavbe z vidika telesne maščobe(VTS15)	,043	,700	-,015	,082	-,025	,018	-,027	,139	,041	,006	-,024
Ocena sebe z vidika ne/priljubljenosti zaradi telesne maščobe (VTS48)	-,030	,675	,131	-,127	,042	,085	-,017	,106	-,044	-,029	,059
Ocena drugih , ki se nanašajo na količino telesne maščobe (VTS59)	-,039	,461	,111	-,015	-,138	,077	,115	-,112	-,041	-,035	,143
Ocena pogostosti, ko nisem zdrav (VTS45)	,075	,056	,683	-,047	-,048	-,014	-,077	-,034	-,076	-,087	,088
Ocena časa potrebnega za ponovno ozdravljenje (VTS56)	-,040	,016	,659	-,032	,030	-,005	,092	-,016	-,114	-,033	,027
Pogostost obiskovanja zdravnika oz. iskanje zdravniške pomoči (VTS67)	-,047	,008	,629	-,120	,020	-,093	,002	-,112	-,032	-,054	,152
Ocena dovzetnosti za razna obolenja (VTS12)	,052	,049	,550	,162	-,013	-,148	-,014	,113	,031	,021	,052
Primerjava lastnega zdravja z zdravjem vrstnikov (VTS69)	,072	-,159	,529	-,049	-,066	,207	-,019	,032	,088	,105	-,153
Ocena osebne čvrstosti oz. odpornosti na bolezni (VTS34)	-,018	,073	,510	-,023	,022	,127	-,026	-,012	,183	,049	-,298
Ocena pogostosti obolevanja, zaradi katerih je moteno vsakdanje življenje (VTS23)	-,124	,108	,479	-,031	-,048	-,019	-,059	-,051	-,044	-,049	,217
Opis počutja v času bolezni .(VTS1)	,092	,035	,237	,095	,195	,022	,086	,102	,100	,121	-,068
Ocena pogostosti ukvarjanja s športno aktivnostjo (VTS58)	,048	,087	,049	-,750	-,120	-,002	,017	,013	-,104	,197	-,150
Pogostost ukvarjanja s telesnimi aktivnostmi aerobnega tipa (VTS25)	,089	-,011	,015	-,657	,067	,000	-,006	,202	,102	-,032	,053
Percepcija sebe kot osebe ki se pogosto ukvarja s tel. aktivnost. ob kateri se ji poveča srčni utrip (VTS14)	,152	,037	-,052	-,619	,038	,029	,045	,052	,157	-,104	-,079
Opis pogostosti ukvarjanja s tel. aktiv. tako intenzivno, da se nam izdatneje poveča srčni utrip in se zadih. (VTS3)	-,029	,004	-,020	-,613	-,159	-,186	,125	,005	,048	-,144	,112
Ocena sebe kot nekoga, ki se pogosto ukvarja s športnimi aktivnostmi (VTS47)	,232	-,069	,054	-,602	,066	,103	-,035	-,024	-,012	,183	,132
Pogostost ukvarjanja z aerobnimi šport. aktiv. (VTS36)	,125	-,016	,064	-,538	-,044	,117	-,129	-,013	,068	,075	-,063
Ocena sebe kot nekoga, ki je uspešen v večini športov (VTS16)	,110	-,004	-,047	-,119	-,595	,073	,095	,022	,240	-,027	-,040
Pozitivna ocena razvitosti lastnih športnih spos. (VTS38)	,168	-,009	,069	-,027	-,502	,046	-,161	,066	,217	,231	-,017
Opis športov po težavnosti kot enostavni zame (VTS27)	,078	-,026	,168	-,071	-,500	-,026	,082	,159	,128	,083	-,121
Občutek samozavesti, ko spretno izvajam zahtevna gibanja (VTS2)	-,023	,089	-,130	-,159	-,307	-,017	,098	-,059	,128	-,007	,096
Pozitivna čustva, ki se mi porajajo zaradi mojega telesa (VTS17)	-,038	,281	-,050	,032	-,105	,682	,072	,091	,111	-,125	-,096
Ocena zadovoljstva s svojim telesom (VTS6)	,040	,284	-,035	,064	,023	,568	,138	,038	,189	-,309	-,020
Pozitivna ocena splošnega zadovoljstva s samim seboj (VTS61)	,081	,030	-,004	-,132	,046	,564	,094	-,109	,026	,164	,124
Zadovoljstvo, ki ga čutim zaradi svojega zunanjega videza in telesnih zmoglosti.(VTS28)	,059	,089	,093	-,059	-,206	,493	,057	,155	,042	-,034	,086
Splošno zadovoljstvo, ki ga čutim kakšen sem in kaj telesno zmorem (VTS50)	,115	,051	-,051	-,046	-,166	,449	,065	,068	,009	,136	,193
Percepcija sebe kot lepe osebe (VTS51)	,142	-,046	,027	,095	,119	,424	,349	,073	,001	,249	,129
Pozitivno počutje, ki izhaja iz zadovoljstva s lastnim telesom (VTS39)	-,065	,282	,003	-,086	-,072	,412	,036	,145	,041	,154	-,008
Splošna pozitivna ocena osebne življenjske uspešnosti (VTS66)	,080	-,082	-,002	-,051	-,062	,387	,083	,036	,068	,277	,272
Percepcija sebe kot nekoga, ki je lep (VTS18)	-,053	,085	-,041	,066	-,052	,325	,308	,088	,056	,133	,019

*nadaljevanje Priloge 1

Ocena tekaških (kondicijskih) sposobnosti (VTS43)	,615	,022	-,022	-,159	,041	,047	,043	-,018	,075	,080	,027
Ocena trajanja telesne aktivnosti brez počitka (VTS54)	,599	,126	,008	-,162	-,192	,089	-,158	,127	-,036	,146	,044
Ocena lastnih tekaških zmogljivosti (VTS10)	,575	,092	,051	-,212	-,018	,011	,029	-,099	,198	-,205	,018
Ocena trajanja aerobne aktivnosti brez prekinitve (VTS32)	,515	,111	-,006	-,106	,020	-,061	,090	,095	-,045	-,018	-,089
Ocena lastne zmogljivosti na testu vzdržljiv. tipa (VTS21)	,414	,140	,097	-,011	-,110	,041	,000	,250	,201	,052	-,030
Ocena lastnega nastopa v aerobnih aktivnostih (VTS65)	,407	,081	,013	-,147	-,196	,078	-,039	,123	,034	,157	,070
Ocena drugih o naši gibalno- športni učinkovitosti (VTS5)	,338	-,064	,011	-,109	-,263	,026	,279	-,071	,230	-,094	-,027
Ocena samega sebe v športnih situacijah (VTS49)	,291	,039	-,061	-,145	-,279	,012	,180	,126	-,021	,233	-,075
Splošna percepcija sebe kot ne/športnik (VTS60)	,276	,003	,055	-,167	-,156	,084	,133	,048	,263	,170	,062
Osebnostna ocena količine telesne maščobe (VTS26)	,032	,801	,000	-,014	-,041	-,019	,002	,032	-,015	,039	,073
Osebnostna ocena svoje telesne teže (VTS37)	,056	,731	,038	-,028	,095	-,084	,096	-,157	,002	,077	,011
Percepcija samega sebe v smislu suh/debel (VTS4)	,168	,723	-,043	,018	-,034	,229	-,032	-,096	,030	-,105	-,059
Ocena lastne postave z vidika telesne maščobe (VTS15)	,043	,700	-,015	,082	-,025	,018	-,027	,139	,041	,006	-,024
Ocena sebe z vidika ne/priljubljenosti zaradi telesne maščobe (VTS48)	-,030	,675	,131	-,127	,042	,085	-,017	,106	-,044	-,029	,059
Ocena drugih, ki se nanašajo na količino telesne maščobe (VTS59)	-,039	,461	,111	-,015	-,138	,077	,115	-,112	-,041	-,035	,143
Ocena pogostosti, ko nisem zdrav (VTS45)	,075	,056	,683	-,047	-,048	-,014	-,077	-,034	-,076	-,087	,088
Ocena časa potrebnega za ponovno ozdravljenje (VTS56)	-,040	,016	,659	-,032	,030	-,005	,092	-,016	-,114	-,033	,027
Pogostost obiskovanja zdravnika oz. iskanje zdravniške pomoči (VTS67)	-,047	,008	,629	-,120	,020	-,093	,002	-,112	-,032	-,054	,152
Ocena dovzetnosti za razna obolenja (VTS12)	,052	,049	,550	,162	-,013	-,148	-,014	,113	,031	,021	,052
Primerjava lastnega zdravja z zdravjem vrstnikov (VTS69)	,072	-,159	,529	-,049	-,066	,207	-,019	,032	,088	,105	-,153
Ocena osebne čvrstosti oz. odpornosti na bolezni (VTS34)	-,018	,073	,510	-,023	,022	,127	-,026	-,012	,183	,049	-,298
Ocena pogostosti obolenja, zaradi katerih je moteno vsakdanje življenje (VTS23)	-,124	,108	,479	-,031	-,048	-,019	-,059	-,051	-,044	-,049	,217
Opis počutja v času bolezni (VTS1)	,092	,035	,237	,095	,195	,022	,086	,102	,100	,121	-,068
Ocena pogostosti ukvarjanja s športno aktivnostjo (VTS58)	,048	,087	,049	-,750	-,120	-,002	,017	,013	-,104	,197	-,150
Pogostost ukvarjanja s telesnimi aktivnostmi aerobnega tipa (VTS25)	,089	-,011	,015	-,657	,067	,000	-,006	,202	,102	-,032	,053
Percepcija sebe kot osebe ki se pogosto ukvarja s tel. aktivnost. ob kateri se ji poveča srčni utrip (VTS14)	,152	,037	-,052	-,619	,038	,029	,045	,052	,157	-,104	-,079
Opis pogostosti ukvarjanja s tel. aktiv. tako intenzivno, da se nam izdatneje poveča srčni utrip in se zadih. (VTS3)	-,029	,004	-,020	-,613	-,159	-,186	,125	,005	,048	-,144	,112
Ocena sebe kot nekoga, ki se pogosto ukvarja s športnimi aktivnostmi (VTS47)	,232	-,069	,054	-,602	,066	,103	-,035	-,024	-,012	,183	,132
Pogostost ukvarjanja z aerobnimi šport. aktiv. (VTS36)	,125	-,016	,064	-,538	-,044	,117	-,129	-,013	,068	,075	-,063
Ocena sebe kot nekoga, ki je uspešen v večini športov (VTS16)	,110	-,004	-,047	-,119	-,595	,073	,095	,022	,240	-,027	-,040
Pozitivna ocena razvitosti lastnih športnih spos. (VTS38)	,168	-,009	,069	-,027	-,502	,046	-,161	,066	,217	,231	-,017
Opis športov po težavnosti kot enostavni zame (VTS27)	,078	-,026	,168	-,071	-,500	-,026	,082	,159	,128	,083	-,121
Občutek samozavesti, ko spretno izvajam zahtevna gibanja (VTS2)	-,023	,089	-,130	-,159	-,307	-,017	,098	-,059	,128	-,007	,096
Pozitivna čustva, ki se mi porajajo zaradi mojega telesa (VTS17)	-,038	,281	-,050	,032	-,105	,682	,072	,091	,111	-,125	-,096
Ocena zadovoljstva s svojim telesom (VTS6)	,040	,284	-,035	,064	,023	,568	,138	,038	,189	-,309	-,020
Pozitivna ocena splošnega zadovoljstva s samim seboj (VTS61)	,081	,030	-,004	-,132	,046	,564	,094	-,109	,026	,164	,124
Zadovoljstvo, ki ga čutim zaradi svojega zunanjšega videza in telesnih zmogljivosti. (VTS28)	,059	,089	,093	-,059	-,206	,493	,057	,155	,042	-,034	,086
Splošno zadovoljstvo, ki ga čutim kakšen sem in kaj telesno zmorem (VTS50)	,115	,051	-,051	-,046	-,166	,449	,065	,068	,009	,136	,193
Percepcija sebe kot lepe osebe (VTS51)	,142	-,046	,027	,095	,119	,424	,349	,073	,001	,249	,129
Pozitivno počutje, ki izhaja iz zadovoljstva s lastnim telesom (VTS39)	-,065	,282	,003	-,086	-,072	,412	,036	,145	,041	,154	-,008
Splošna pozitivna ocena osebne življenjske uspešnosti (VTS66)	,080	-,082	-,002	-,051	-,062	,387	,083	,036	,068	,277	,272
Percepcija sebe kot nekoga, ki je lep (VTS18)	-,053	,085	-,041	,066	-,052	,325	,308	,088	,056	,133	,019

Priloga 2: Zanesljivost dimenzij motivacijske klime učencev pri športni vzgoji

Scale	Cases (N)			Valid (%)	Cronbach's Alpha	N of items
	Valid	Excluded ^a	Total			
zaskrbljenost zaradi napak	295	131	426	69,2	,62	5
učiteljevo vedenje	297	130	427	69,6	,74	5
zadovoljstvo učencev z učenjem	296	131	427	69,3	,74	6
tekmovalna orientiranost	297	130	427	69,6	,79	5
klima, vezana na posameznikove sposobnosti	299	128	427	70,0	,60	4

Legenda: Scale - merske lestvice motivacijske klime pri urah športne vzgoje; Cases (N) - število vključenih enot; Valid - število veljavnih enot; Excluded - število neveljavnih enot; Total - skupno število enot; Valid (%) - odstotkovni delež veljavnih enot; Cronbach's Alpha - koeficient notranje zanesljivosti; N of items- število postavk v posamezni dimenziji

Priloga 3: Zanesljivost dimenzij telesne samopodobe (Cronbach's Alpha)

Scale	Cases (N)			Valid(%)	Cronbach's Alpha	N of Items
	Valid	Excluded ^a	Total			
zdravje	299	128	427	70,0	,76	8
koordinacija	301	126	427	70,5	,80	6
Telesna aktivnost	301	126	427	70,5	,86	6
podkožno mastno tkivo	301	126	427	70,5	,87	6
športna kompetenca	301	126	427	70,5	,87	6
splošna telesna samopodoba	300	127	427	70,3	,87	6
zunanj videz	301	126	427	70,5	,75	6
moč	300	126	436	70,4	,77	6
gibljivost	301	126	427	70,5	,79	6
vzdržljivost	301	126	427	70,5	,87	6
samospoštovanje	301	126	427	70,5	,79	8

Legenda: Scale - merske lestvice telesne samopodobe; Cases (N) - število vključenih enot; Valid - število veljavnih enot; Excluded- število neveljavnih enot; Total - skupno število enot; Valid (%) - odstotkovni delež veljavnih enot; Cronbach's Alpha - koeficient notranje zanesljivosti; N of items - število postavk v posamezni dimenziji

Priloga 4: Zanesljivost dimenzij motivacije z vidika ciljne usmerjenosti

Scale	Cases (N)			Valid(%)	Cronbach's Alpha	N of Items
	Valid	Excluded ^a	Total			
usmerjenost k izvedbi naloge	374	54	427	87,6	,87	6
usmerjenost k rezultatom naloge	376	51	427	88,1	,88	6

Legenda: Scale - merske lestvice motivacije z vidika ciljne usmerjenosti, Cases (N) - število vključenih enot, Valid – število veljavnih enot, Excluded - število neveljavnih enot, Total - skupno število enot, Valid (%) - odstotkovni delež veljavnih enot, Cronbach's Alpha - koeficient notranje zanesljivosti, N of items - število postavk v posamezni dimenziji

Priloga 5: Zanesljivost dimenzij stališč mladostnikov do športne aktivnosti

Scale	Cases (N)			Valid (%)	Cronbach's Alpha	N of Items
	Valid	Excluded ^a	Total			
razburljivost in tveganje	366	61	427	85,7	,85	6
estetska dimenzija	364	63	427	85,2	,86	6
druženje in sprostitve	374	53	427	87,6	,66	5
zdravje in kondicija	366	61	427	85,7	,76	5
asketska dimenzija	371	56	427	86,9	,76	6

Legenda: Scale - merske lestvice stališč mladih do športne aktivnosti; Cases (N) - število vključenih enot; Valid - število veljavnih enot; Excluded - število neveljavnih enot; Total - skupno število enot; Valid (%) - odstotkovni delež veljavnih enot; Cronbach's Alpha - koeficient notranje zanesljivosti; N of items - število postavk v posamezni dimenziji

Priloga 6: Korelacijska matrika gibalnih sposobnosti in telesne samopodobe učencev (dijakov)

DIMENZIJE TELESNE SAMOPODOBE												
GIBALNE SPOSOBNOSTI		Z	K	TA	PMT	ŠK	STS	ZI	M	G	V	S
kožna guba nadlahti	Pearson	-,212*	-,250*	-,415**	-,494**	-,406**	-,329**	-,20*	-,112	-,339**	-,360**	-,33**
	Sig.	,037	,012	,000	,000	,000	,001	,042	,268	,001	,000	,001
hitrost izmeničnih gibov	Pearson	,142	-,019	,236*	,087	,146	,034	,022	-,035	,103	,066	,205*
	Sig.	,168	,855	,020	,395	,151	,740	,829	,731	,315	,517	,043
eksplozivna moč nog	Pearson	,201	,009	,257*	,045	,190	,124	,113	,078	,108	,066	,219*
	Sig.	,050	,927	,011	,659	,061	,227	,269	,443	,289	,520	,030
koordinaci. vsega telesa	Pearson	-,150	,086	-,186	-,207*	-,143	-,081	-,108	,106	-,076	-,072	-,194
	Sig.	,147	,403	,068	,042	,163	,431	,292	,304	,459	,482	,057
vzdržljivost-na moč trupa	Pearson	-,050	,230*	,264**	,080	,346**	,123	,177	,024	,122	,147	,136
	Sig.	,626	,023	,009	,433	,000	,228	,082	,813	,231	,149	,183
gibljivost trupa	Pearson	,178	,125	,327**	,067	,179	,179	-,040	,119	,285**	,219*	,259**
	Sig.	,082	,219	,001	,513	,077	,079	,696	,242	,004	,029	,010
stat. moč rok in ram. obroča	Pearson	,053	-,025	-,012	,213*	,126	,070	-,006	,067	,155	,181	,119
	Sig.	,608	,809	,907	,036	,218	,500	,950	,514	,129	,076	,245
šprinterska hitrost	Pearson	-,087	-,002	-,117	,102	-,146	-,077	-,052	-,049	,001	-,040	-,145
	Sig.	,420	,983	,274	,338	,171	,474	,630	,648	,989	,706	,172
splošna vzdržljivost	Pears	,075	-,092	-,114	,009	-,167	-,082	-,019	,042	-,043	-,370**	,015
	Sig.	,498	,400	,296	,938	,125	,453	,861	,699	,693	,000	,888

Legenda: Z - DTS zdravje; K - DTS koordinacija; TA - DTS telesna aktivnost; PMT - DTS podkožno mastno tkivo; ŠK - DTS športna kompetenca; STS - DTS splošna telesna samopodoba; ZI - DTS zunanji videz; M - DTS moč; G - DTS gibljivost; V - DTS vzdržljivost; S - DTS samospoštovanje; Pearson - korelacijski koeficient (r); Sig. – statistična značilnost, p* < 0,05, p** < 0,01

Priloga 7: Korelacijska matrika gibalnih sposobnosti in telesne samopodobe učenk (dijakinj)

DIMENZIJE TELESNE SAMOPODOBE

GIBALNE SPOSOBNOSTI		Z	K	TA	PMT	ŠK	STS	ZI	M	G	V	S
kožna guba nadlahti	Pearson Sig.	,037 ,671	-,220** ,010	-,121 ,160	-,369** ,000	-,211* ,014	-,238** ,005	-,146 ,088	-,074 ,390	-,268** ,002	-,205* ,016	-,218* ,011
hitrost izmeničnih gibov	Pearson Sig.	,180* ,035	-,030 ,730	-,138 ,107	,136 ,112	-,051 ,554	,056 ,511	,036 ,677	-,048 ,574	-,090 ,294	-,087 ,308	,020 ,816
eksplozivna moč nog	Pearson Sig.	,022 ,803	,229** ,008	,191* ,028	,203* ,019	,278** ,001	,175* ,044	,183* ,035	,050 ,571	,222* ,010	,144 ,098	,287** ,001
koordinac. vsega telesa	Pearson Sig.	-,152 ,082	-,222* ,011	-,052 ,555	-,245** ,005	-,163 ,061	-,143 ,102	-,191* ,028	,041 ,637	-,211* ,015	-,161 ,065	-,166 ,057
vzdržljivost-na moč trupa	Pearson Sig.	-,089 ,310	,083 ,340	,159 ,067	,038 ,662	,204* ,018	,093 ,287	,127 ,146	,089 ,307	,184* ,034	,193* ,026	,153 ,079
gibljivost trupa	Pearson Sig.	,231** ,007	,159 ,065	,234** ,006	,084 ,334	,126 ,147	-,005 ,956	-,131 ,129	,063 ,467	,280** ,001	,188* ,029	,017 ,847
stat. moč rok in ram. obroča	Pearson Sig.	,050 ,570	,035 ,692	-,079 ,368	,339** ,000	-,077 ,380	,075 ,388	,154 ,077	,228** ,008	-,040 ,650	-,077 ,381	,170 ,051
šprinterska hitrost	Pearson Sig.	-,177 ,062	-,224* ,018	-,184 ,052	-,230* ,015	-,317** ,001	-,268** ,004	-,274** ,003	-,059 ,539	-,281** ,003	-,210* ,026	-,434** ,000
splošna vzdržljivost	Pearson Sig.	-,086 ,374	-,181 ,060	-,228* ,017	-,224* ,019	-,305** ,001	-,215* ,025	-,193* ,045	,107 ,267	-,220* ,021	-,212* ,027	-,263** ,006

Legenda: Z - DTS zdravje; K - DTS koordinacija; TA - DTS telesna aktivnost; PMT - DTS podkožno mastno tkivo; ŠK - DTS športna kompetenca; STS - DTS splošna telesna samopodoba; ZI - DTS zunanji videz; M - DTS moč; G - DTS gibljivost; V - DTS vzdržljivost; S - DTS samospoštovanje; Pearson - korelacijski koeficient (r); Sig. – statistična značilnost, p* < 0,05, p** < 0,01

Priloga 8: Korelacijska matrika gibalnih sposobnosti in telesne samopodobe v zgodnjem mladostništvu

DIMENZIJE TELESNE SAMOPODOBE

GIBALNE SPOSOBNOSTI		Z	K	TA	PMT	ŠK	STS	ZI	M	G	V	S
kožna guba nadlahti	Pearson	-,165*	-,257**	-,231**	-,478**	-,296**	-,305**	-,255**	-,134	-,281**	-,283**	-,285**
	Sig.	,048	,002	,005	,000	,000	,000	,002	,109	,001	,001	,001
hitrost izmeničnih gibov	Pearson	,096	-,122	,005	,020	-,049	,008	-,084	-,156	-,048	-,055	-,051
	Sig.	,255	,144	,954	,810	,562	,922	,314	,061	,568	,515	,540
eksploz. moč nog	Pearson	,094	,038	,115	,025	,122	,091	,089	,020	,117	,002	,141
	Sig.	,270	,655	,175	,769	,149	,286	,294	,817	,169	,979	,096
koordinaci. vsega telesa	Pearson	-,142	-,130	-,186*	-,225**	-,164	-,119	-,149	,050	-,202*	-,162	-,107
	Sig.	,096	,126	,029	,008	,054	,166	,080	,561	,017	,057	,210
vzdržljivo- stna moč trupa	Pearson	-,139	,084	,170*	-,137	,243**	,094	,048	-,002	,121	,162	,080
	Sig.	,101	,321	,043	,106	,004	,271	,573	,980	,152	,055	,345
gibljivost trupa	Pearson	,158	,047	,236**	,053	,088	,031	-,110	-,042	,237**	,089	,102
	Sig.	,061	,580	,005	,527	,299	,710	,189	,620	,004	,292	,224
stat. moč rok in ram. obroča	Pearson	,111	,029	,109	,181*	,104	,184*	,061	,060	,116	,144	,120
	Sig.	,195	,732	,203	,033	,225	,030	,475	,484	,175	,092	,160
šprinters. hitrost	Pearson	-,095	-,102	-,102	,008	-,215*	-,185*	-,171*	-,064	-,139	-,110	-,217**
	Sig.	,262	,229	,231	,927	,010	,029	,042	,450	,101	,192	,010
splošna vzdržljivost	Pearson	-,056	-,184*	-,187*	-,201*	-,285**	-,204*	-,185*	-,078	-,170*	-,260**	-,141
	Sig.	,518	,032	,030	,019	,001	,018	,032	,371	,049	,002	,102

Legenda: Z - DTS zdravje; K - DTS koordinacija; TA - DTS telesna aktivnost; PMT - DTS podkožno mastno tkivo; ŠK - DTS športna kompetenca; STS - DTS splošna telesna samopodoba; ZI - DTS zunanji videz; M - DTS moč; G - DTS gibljivost; V - DTS vzdržljivost; S - DTS samospoštovanje; Pearson - korelacijski koeficient (r); Sig. – statistična značilnost, p* < 0,05, p** < 0,01

Priloga 9: Povezanost gibalnih sposobnosti in telesne samopodobe v srednjem mladostništvu

DIMENZIJE TELESNE SAMOPODOBE

GIBALNE SPOSOBNOSTI		Z	K	TA	PMT	ŠK	STS	ZI	M	G	V	S
kožna	Pearson	-,017	-,354**	-,311**	-,495**	-,374**	-,314**	-,195	-,201	-,417**	-,383**	-,346**
guba nadlahti	Sig.	,874	,001	,003	,000	,000	,002	,064	,056	,000	,000	,001
hitrost	Pearson	,147	,092	-,001	,072	,143	,069	,054	,159	,092	,025	,095
izmeničnih gibov	Sig.	,164	,383	,991	,494	,175	,516	,612	,129	,381	,815	,366
eksploziv. moč nog	Pearson	,127	,429**	,460**	,359**	,562**	,330**	,292**	,319**	,430**	,447**	,423**
	Sig.	,234	,000	,000	,001	,000	,001	,005	,002	,000	,000	,000
koordinaci. vsega telesa	Pearson	-,166	-,203	-,104	-,272**	-,276**	-,181	-,203	-,097	-,249*	-,227*	-,261*
	Sig.	,120	,055	,328	,010	,008	,089	,055	,365	,018	,032	,013
vzdržljivo- stna moč trupa	Pearson	-,028	,246*	,270**	,263*	,322**	,120	,233*	,204	,280**	,235*	,139
	Sig.	,793	,019	,010	,012	,002	,259	,027	,054	,008	,026	,191
gibljivost trupa	Pearson	,121	,075	,138	-,189	,032	-,004	-,241*	,092	,170	,145	-,082
	Sig.	,254	,479	,193	,073	,766	,969	,022	,388	,107	,169	,442
stat. moč rok in ram. obroča	Pearson	-,066	-,014	-,218*	,382**	-,130	-,094	,107	,273**	-,063	-,107	,166
	Sig.	,534	,895	,038	,000	,221	,375	,312	,009	,552	,313	,116
šprinterska hitrost	Pearson	-,238	-,406**	-,353**	-,342**	-,492**	-,306*	-,266*	-,228	-,431**	-,381**	-,564**
	Sig.	,067	,001	,005	,007	,000	,016	,038	,077	,001	,002	,000
splošna vzdržljivost	Pearson	-,026	-,315*	-,328*	-,203	-,390**	-,231	-,161	,075	-,328*	-,498**	-,341**
	Sig.	,847	,014	,010	,121	,002	,076	,219	,568	,010	,000	,008

Legenda: Z - DTS zdravje; K - DTS koordinacija; TA - DTS telesna aktivnost; PMT - DTS podkožno mastno tkivo; ŠK - DTS športna kompetenca; STS - DTS splošna telesna samopodoba; ZI - DTS zunanji videz; M - DTS moč; G - DTS gibljivost; V - DTS vzdržljivost; S - DTS samospoštovanje; Pearson - korelacijski koeficient (r); Sig. – statistična značilnost, p* < 0,05, p** < 0,01

Priloga 10: »Liesrel« strukturne enačbe (Metoda maksimalnega verjetja, število iteracij = 23)

Nestandardizirana vrednost spremembe, ki jo povzroči neodvisna spremenljivka v odvisni, če se (neodvisna) spremeni za 1 enoto (npr. sprememba neodvisne spremenljivke »tsp« za 1 enoto spremeni odvisno spremenljivko »p-m-tkiv« za vrednost 0,476). V oklepaju standardizirana vrednost; β regresijski koeficient.

Standardna napaka pove, kako natančna je nestandardizirana ocena spremenljivke (želimo si čim manjšo).

p_m_tkiv	=	0.476(0,40)*tsp,	Errorvar.= 0.840,	R² = 0.160
(0.0822)		(0.0827)		
5.786		10.154		

t-vrednost: vrednost parametra t nam pove, ali je vzročni učinek (vpliv) statistično pomemben ali ne (t-vrednost med – 1,96 in 1,96 ne dokazujejo značilnega vzročnega učinka v model vključene spremenljivke).

Kvadrat multiple korelacije nam pove delež pojasnjene variabilnosti odvisne spremenljivke z neodvisno (imi), npr. 16 % variabilnosti spremenljivke »p_m_tkiv« je pojasnjen s spremenljivko »tsp«.

šp_komp	=	0.198(0.17)*tsp,	Errorvar.= 0.974,	R² = 0.0278
(0.0728)		(0.0943)		
2.727		10.337		

koordin	=	0.952(0.80)*tsp,	Errorvar.= 0.359,	R² = 0.641
(0.0732)		(0.0440)		
13.018		8.146		

zun_izgl	=	0.674(0,57)*tsp,	Errorvar.= 0.670,	R² = 0.324
(0.0783)		(0.0685)		
8.608		9.777		

moč	=	1.000(0,84)*tsp,	Errorvar.= 0.294,	R² = 0.707
------------	----------	-------------------------	--------------------------	------------------------------

	(0.0444)		
	6.611		
giblživ =	0.899(0,76)*tsp,	Errorvar.= 0.423,	R ² = 0.575
(0.0742)	(0.0491)		
12.112	8.620		
vzdrž =	0.236(0,20)*tsp,	Errorvar.= 0.960,	R ² = 0.0396
(0.0846)	(0.0930)		
2.796	10.322		
samospos =	0.566(0,48)*tsp,	Errorvar.= 0.756,	R ² = 0.231
(0.0874)	(0.0762)		
6.479	9.923		
SDM =	0.221(0,20)*mgs,	Errorvar.= 0.957,	R ² = 0.0413
(0.0719)	(0.0933)		
3.073	10.255		
PRE =	0.6038(0,55)*mgs,	Errorvar.= 0.693,	R ² = 0.307
(0.0722)	(0.0702)		
8.351	9.870		
VZG =	1.000(0,92)*mgs,	Errorvar.= 0.157,	R ² = 0.844
	(0.0504)		
	3.107		
60M =	0.560(0,52)*mgs,	Errorvar.= 0.73 ,	R ² = 0.265
(0.0728)	(0.0736)		
7.701	9.984		
600M =	0.148(0,15)*mgs,	Errorvar.= 0.856,	R ² = 0.0211

(0.0712)	(0.0771)		
2.078	11.100		
tsp =	0.825(0,90)*mgs,	Errorvar.= 0.133,	R ² = 0.812
(0.0581)	(0.0322)		
14.197	4.130		

Legenda: število v oklepaju v drugi vrsti pod enačbo - standardna napaka; število pod številom v oklepaju je t- vrednost; R² - multipli regresijski koeficient oz. delež pojasnjene odvisne spremenljivke z neodvisno; Errorvar. - napaka variance

Priloga 11: Korelacijska matrika v vhodnih spremenljivk izbranih psiholoških vidikov športne vzgoje in telesne samopodobe

	koordin	podmastk	spkomp	zunizgl	moc	gibljiv	vzdrzlj	ucitved	zaducen	zaskrb	razburtv	druzspro	zdravkon	asket
koordin	1.00													
podmastk	0.30	1.00												
spkomp	0.76	0.25	1.00											
zunizgl	0.47	0.50	0.45	1.00										
moc	0.42	0.26	0.44	0.34	1.00									
gibljiv	0.76	0.29	0.75	0.46	0.47	1.00								
vzdrzlj	0.60	0.27	0.70	0.29	0.46	0.63	1.00							
ucitved	0.27	0.09	0.35	0.13	0.21	0.28	0.27	1.00						
zaducen	0.39	0.07	0.46	0.12	0.32	0.37	0.44	0.64	1.00					
zaskrb	0.05	-0.13	0.02	-0.01	-0.00	0.03	0.03	-0.03	0.06	1.00				
razburtv	0.15	-0.03	0.22	0.08	0.09	0.20	0.12	0.06	0.07	0.01	1.00			
druzspro	0.12	-0.00	0.22	0.09	0.12	0.08	0.08	0.09	0.23	0.13	0.07	1.00		
zdravkon	0.28	0.15	0.39	0.25	0.21	0.28	0.31	0.32	0.37	0.05	0.16	0.38	1.00	
asket	0.38	0.16	0.51	0.18	0.33	0.39	0.48	0.26	0.44	0.08	0.21	0.32	0.58	1.00

Legenda: koordin - DTS (dimenzija telesne samopodobe) koordinacija; podmastk - DTS podkožno mastno tkivo; spkomp - DTS športna kompetenca; zunizgl - DTS zunanji izgled; moč - DTS moč; gibljiv - DTS gibljivost; vzdrzlj - DTS vzdržljivost; ucitved - DMK (dimenzijamotivacijske klime) učiteljevo vedenje; zaducen - DMK zadovoljstvo učencev s pedagoškim procesom; zaskrb - DMK zaskrbljenost zaradi napak; razburtv - DSMŠA (dimenzija stališč mladih do športne aktivnosti) razburljivost in tveganje; druzspro - DSMŠA druženje in sprostitve; zdravkon - DSMŠA zdavje in kondicija; asket - asketska DSMŠA

Priloga 12: V model vključena matrika korelacij izbranih psiholoških vidikov športne vzgoje in telesne samopodobe

	koordin	podmastk	spkomp	zunizgl	moc	gibljiv	vzdrzlj	ucitved	zaducen	zaskrb	razburtv	druzspro	zdravkon	asket
koordin	1.000													
podmastk	0.258	1.000												
spkomp	0.746	0.295	1.000											
zunizgl	0.420	0.518	0.481	1.000										
moc	0.472	0.187	0.440	0.304	1.000									
gibljiv	0.766	0.261	0.754	0.424	0.477	1.000								
vzdrzlj	0.621	0.246	0.711	0.281	0.449	0.627	1.000							
ucitved	0.280	0.111	0.321	0.181	0.203	0.283	0.267	1.000						
zaducen	0.403	0.159	0.461	0.259	0.291	0.407	0.383	0.640	1.000					
zaskrb	0.026	0.010	0.030	0.017	0.019	0.026	0.025	0.041	0.059	1.000				
razburtv	0.125	0.049	0.143	0.080	0.090	0.126	0.119	0.091	0.130	0.008	1.000			
druzspro	0.211	0.084	0.242	0.136	0.153	0.213	0.201	0.154	0.221	0.014	0.014	1.000		
zdravkon	0.356	0.141	0.408	0.229	0.258	0.360	0.339	0.259	0.372	0.024	0.024	0.299	1.000	
asket	0.416	0.165	0.477	0.268	0.301	0.421	0.396	0.303	0.435	0.028	0.206	0.349	0.589	1.000

Legenda: koordin - DTS (dimenzija telesne samopodobe) koordinacija; podmastk - DTS podkožno mastno tkivo; spkomp - DTS športna kompetenca; zunizgl - DTS zunanji izgled; moč - DTS moč; gibljiv - DTS gibljivost; vzdrzlj - DTS vzdržljivost; ucitved - DMK (dimenzijamotivacijske klime) učiteljevo vedenje; zaducen - DMK zadovoljstvo učencev s pedagoškim procesom; zaskrb - DMK zaskrbljenost zaradi napak; razburtv - DSMŠA (dimenzija stališč mladih do športne aktivnosti) razburljivost in tveganje; druzspro - DSMŠA druženje in sprostitve; zdravkon - DSMŠA zdavje in kondicija; asket - asketska DSMŠA

Priloga 13: *Liesrel*« strukturne enačbe (Metoda maksimalnega verjetja, število iteracij = 36)

Nestandardizirana vrednost spremembe, ki jo povzroči neodvisna spremenljivka v odvisni, če se (neodvisna) spremeni za 1 enoto (npr. sprememba neodvisne spremenljivke »tsp« za 1 enoto spremeni odvisno spremenljivko »dts« za vrednost (0,873). V oklepaju standardizirana vrednost; β regresijski koeficient.

Standardna napaka pove, kako natančna je nestandardizirana ocena spremenljivke (želimo si čim manjšo).

koordin = 0.873*dts, Errorvar.= 0.348 ,

R² = 0.652

(0.0560)

(0.0408)

15.582

8.547

t-vrednost: vrednost parametra t nam pove, ali je vzročni učinek (vpliv) statistično pomemben ali ne (t-vrednost med - 1,96 in 1,96 ne dokazujejo značilnega vzročnega učinka v model vključene spremenljivke).

Kvadrat multiple korelacije nam pove delež pojasnjene variabilnosti odvisne spremenljivke z neodvisno (imi), npr. 65 % variabilnosti spremenljivke »dts« je pojasnjen s spremenljivko »tsp«.

podmask = 0.346*dts,

Errorvar.= 0.898 ,

R² = 0.102

(0.0735)

(0.0873)

4.702

10.280

spkomp = 1.000*dts,

Errorvar.= 0.145 ,

R² = 0.855

(0.0308)

4.709

zunizgl = 0.563*dts,	Errorvar.= 0.737 ,	Rř = 0.269
(0.0690)	(0.0731)	
8.154	10.081	
moc = 0.632*dts,	Errorvar.= 0.659 ,	Rř = 0.341
(0.0733)	(0.0694)	
8.615	9.491	
giblživ = 0.883*dts,	Errorvar.= 0.334 ,	Rř = 0.666
(0.0555)	(0.0396)	
15.905	8.432	
vzdržlj = 0.831*dts,	Errorvar.= 0.409 ,	Rř = 0.591
(0.0578)	(0.0450)	
14.389	9.090	
ucitved = 1.000*mk,	Errorvar.= 0.554 ,	Rř = 0.446
	(0.0747)	
	7.425	
zaducen = 1.436*mk,	Errorvar.= 0.0815,	Rř = 0.918
(0.200)	(0.108)	
7.185	0.757	
zaskrb = 0.0930*mk,	Errorvar.= 0.996 ,	Rř = 0.00385
(0.106)	(0.0961)	
0.876	10.365	

razburtv = 1.000*sta,	Errorvar.= 0.938 ,	Rř = 0.0617
	(0.0919)	
	10.207	
druzspro = 1.693*sta,	Errorvar.= 0.823 ,	Rř = 0.177
(0.574)	(0.0837)	
2.948	9.830	
zdravkon = 2.858*sta,	Errorvar.= 0.496 ,	Rř = 0.504
(0.878)	(0.0666)	
3.254	7.442	
asket = 3.340*sta,	Errorvar.= 0.311 ,	Rř = 0.689
(1.019)	(0.0680)	
3.278	4.582	

Legenda: število v oklepaju v drugi vrsti pod enačbo - standardna napaka; število pod številom v oklepaju je t- vrednost; R^2 - multipli regresijskikoefficient oz. delež pojasnjene odvisne spremenljivke z neodvisno; Errorvar. - napaka variance

dts = 0.357*mk + 1.788*sta,	Errorvar.= 0.485 ,	Rř = 0.433
(0.113) (0.617)	(0.0657)	
3.168 2.896	7.388	

Legenda: latentni konstrukti (dts - telesna samopodoba); struktura latentnih konstruktov (mk - motivacijska klima, sta - stališča mladih do športne aktivnosti)