

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športno treniranje
Atletika

STALIŠČA UČENCEV DO ŠPORTNIH AKTIVNOSTI IN NJIHOVA SAMOPODOBA

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA

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

RECENZENT

prof. dr. Branko Škof, prof. šp. vzg.

KONZULTANTKA

Tjaša Dimec Časar, univ. dipl. psih.

Avtor dela
LUKA NOVAK

Ljubljana, 2011

ZAHVALA

Hvala mentorici, dr. Tanji Kajtna, za pomoč in razumevanje pri izdelavi diplomskega dela, dr. Branku Škofu za podporo v času študija,

Tadeji, Neži in Ajdi, ker me imate rade,

staršem in bratu, ki ste mi vedno stali ob strani.

Ključne besede: stališča, samopodoba, športna aktivnost, mladostniki

STALIŠČA UČENCEV DO ŠPORTNIH AKTIVNOSTI IN NJIHOVA SAMOPODOBA

Luka Novak

IZVLEČEK

Namen naloge je bil ugotoviti, kakšna stališča do športnih aktivnosti imajo učenci – mladostniki, ter kakšna je njihova samopodoba. Zanimalo nas je, ali obstajajo razlike med fanti in dekleti ter med športno bolj in športno manj aktivnimi. Ugotavljali smo tudi povezanost med različnimi dimenzijami samopodobe in dimenzijami stališč do športnih aktivnosti.

V raziskavo je bilo vključenih 174 osnovnošolcev, starih med 12 in 15 let. Anketirani so bili z dvema vprašalnikoma. Stališča do športnih aktivnosti smo ugotavljali z vprašalnikom ATPA, prirejenim za slovenske razmere (Boben, Marcina, Cecić Erpič, Škof in Zabukovec, 2003, v Škof, Cecić Erpič, Zabukovec in Boben, 2005), samopodobo pa s slovensko različico vprašalnika SPA (Pečjak in Krajnc, 1998, v Vprašalnik samopodobe – SPA, 2010).

Ugotovili smo, da imajo mladostniki pozitivna stališča do športnih aktivnosti, vendar jih vrednotijo različno. Statistično značilne razlike so se pojavile tako med spoloma, kot med športno bolj in športno manj aktivnimi učenci. Mladostniki se razlikujejo v vrednotenju samega sebe. Tudi v samopodobi smo ugotovili statistično pomembne razlike med vsemi preiskovanimi skupinami. Povezanost med različnimi dimenzijami samopodobe in stališč do športa smo pokazali s številnimi, večinoma pozitivnimi korelacijami.

Key words: attitudes, self-image, sport activity, adolescents

ATTITUDES OF PUPILS TO PHYSICAL ACTIVITIES AND THEIR SELF-IMAGE

Luka Novak

ABSTRACT

The purpose of this diploma paper was to determine the attitudes of pupils - adolescents to physical activities and their self-image. The question was whether or not there are differences between boys and girls as well as between more or less active pupils in sport. The attempt was made also to find the connection between different dimensions of self-image and the dimensions of attitudes to physical activities.

The research integrated 174 primary school pupils aged between 12 and 15 years. Two separate opinion polls were used. On one hand, the pupils' attitudes to physical activities were questioned by the *ATPA* questionnaire, customized to Slovene conditions (Boben, Marcina, Cecić Erpič, Škof and Zabukovec, 2003, in Škof, Cecić Erpič, Zabukovec and Boben, 2005). On the other hand, their self-image was measured by the Slovene version of *SPA* questionnaire (Pečjak and Krajnc, 1998, in *Vprašalnik samopodobe – SPA*, 2010).

The results show that the adolescents have positive attitudes to sport activities but in their eyes these activities differ in importance. Statistically typical differences appear both between sexes as well as between more or less active students in sport. The adolescents differ in their self-image. Statistically important differences emerged among all groups questioned also as far as the self-image is concerned. The connection between different dimensions of self-image and attitudes to sport was established by means of many mostly positive correlations.

KAZALO

1 UVOD	7
1.1 STALIŠČA	7
1.1.1 Značilnosti stališč	7
1.1.2 Oblikovanje in spreminjanje stališč	11
1.1.3 Stališča in obnašanje	15
1.1.4 Stališča do športa	18
1.2 SAMOPODOBA	21
1.2.1 Opredelitev pojma in pomen samopodobe	21
1.2.2 Vloga samopodobe	23
1.2.3 Vrednostni vidik samopodobe	25
1.2.4 Razvoj in oblikovanje samopodobe	27
1.2.5 Samopodoba v mladostništvu	30
1.2.6 Struktura samopodobe	33
1.2.7 Samopodoba in šport	34
1.3 PROBLEM, CILJI IN HIPOTEZE	37
2 METODE DE LA	39
2.1 PREIZKUŠANCI	39
2.2 PRIPOMOČKI	39
2.3 POSTOPEK	41
3 REZULTATI	42
3.1 STALIŠČA DO ŠPORTNIH AKTIVNOSTI	42
3.2 SAMOPODOBA	44
3.3 KORELACIJE SAMOPODOBE IN STALIŠČ DO ŠPORTNIH AKTIVNOSTI	46
4 RAZPRAVA	50
4.1 STALIŠČA DO ŠPORTNIH AKTIVNOSTI	50
4.2 SAMOPODOBA MLADOSTNIKOV	54
4.3 SAMOPODOBA IN STALIŠČA DO ŠPORTNIH AKTIVNOSTI	57
5 SKLEP	60
6 VIRI	63

1 UVOD

1.1 STALIŠČA

1.1.1 Značilnosti stališč

Vsak človek je celota zase, vendar ima njegovo bivanje smisel šele v kombinaciji z okoljem in drugimi ljudmi. Šele v tej povezavi se zaveda, raste in razvija. In kako to počne? Vodijo ga motivi in občutki, stremi k idealom, »omejujejo« ga vrednote. Na vseh teh ravneh se človek primerja in usklajuje z drugimi. Lahko rečemo, da oblikuje svoj odnos do ljudi, stvari, dogodkov – da oblikuje svoja stališča. Navzven se to kaže kot obnašanje. Stališča so torej neka vez med duševno in fizično funkcijo obnašanja. To pomeni, da sprememba mišljenja o neki stvari spremeni stališče, kar pomeni spremembo v obnašanju do te stvari.

Pojem stališče z današnjim psihološkim pomenom in uporabo ne poznamo dolgo (vpeljala sta ga Thomas in Znaniecki pri pojasnjevanju problemov poljskih emigrantov v ameriški družbi), a se je zanimanje zanj hitro razširilo.

Allport je leta 1935 koncept stališč opisal kot »verjetno najbolj značilen in nepogrešljiv koncept v sodobni ameriški socialni psihologiji in temeljni kamen ameriške socialne psihologije« (Allport, 1954, v Nastran Ule, 2000). Tudi danes se strokovnjaki strinjajo, da igrajo stališča centralno vlogo v socialni konstrukciji sveta. Razlagajo naše obnašanje in usmerjajo naše početje. Velja pa tudi obratno; spremembe v socialnem svetu se najprej pokažejo v naših stališčih, ki nato vplivajo na spreminjanje našega vedenja in dejanj.

Zaradi tesne povezanosti stališč z obnašanjem so stališča ključna za izoblikovanje predstav o nas samih, naše motivacijske strukture itn., torej socialne konstrukcije subjekta, pa tudi za oblikovanje predstav o drugih osebah in različnih sestavinah družbene stvarnosti (Nastran Ule, 2000).

Stališča niso zanimiva snov samo za socialne psihologe in druge teoretike. V vsakdanjem življenju imamo mnogo primerov (prijatelj bi se rad vpisal v fitnes in ga zanima naše stališče do fitnesa); politične stranke nas prepričujejo in nam »vsiljujejo« svoja stališča (odnos do manjšin, socialna politika...), prav tako verske in druge skupnosti. Naša stališča pomembno vplivajo na oblikovanje dejavnosti raznih organizacij v pomembnih sektorjih – šolstvu, športu, zdravstvu... Proizvajalce vodijo naša stališča in mnenja, prek marketinga pa nas prepričujejo v nakup njihovega (najboljšega) izdelka. Pomembno vlogo pri vsem tem imajo mediji, ki sooblikujejo javno mnenje in so nekakšna vez med posamezniki ter skupnostjo. Zakaj tako široko

področje zanimanja za uporabo in koriščenje pojma stališče nam pokaže malo globlji pogled (Rot, 1975):

- Stališče je sestavljen oz. kompleksen pojem, tako kot je zapletena človeška osebnost. Znana je Platonova troplastnost duše – razumska ali intelektualna, čustvena ali emocionalna in hotna ali konativna. Različne družbe ali pa zgodovina in razvoj marsikdaj človeku pripisujejo eno teh funkcij kot primarno, dominantno. Tako se je v renesansi uveljavljal intelekt; ideja o iracionalnem človeku pravi, da nam vladajo dražljaji in čustva; danes pa poznamo model aktivnostno naravnane ekonomskega človeka. Delovanje in izražanje ljudi je interakcija vseh teh funkcij, to interakcijo pa dobro pojasnjuje pojem stališče.
- S stališči se izognemo enostranskemu – sociološkemu ali psihološkemu pojasnjevanju človeškega obnašanja. Z dednostjo in osebnostjo ne moremo pojasniti vseh družbenih pojavov, kot tudi družbena aktivnost na različnih nivojih vedno ne pojasni delovanja in obnašanja posameznika v skupini. Pojem stališče omogoča obvladati in povezati obe skrajnosti. Stališča so tista komponenta osebnosti človeka, preko katerih različni faktorji, predvsem socialni, delujejo na njegovo obnašanje.
- Pojem stališče se kaže kot zelo pomemben za pojasnjevanje pa tudi *predvidevanje* obnašanja v družbeno pomembnih odnosih in vprašanjih. Čeprav še vedno nepopolno, je to mogoče zato, ker se da z njim veliko bolje kot z ostalimi pojmi izraziti kompleksnost obnašanja človeka in z njo povezanega delovanja različnih socialnih dejavnikov in aktivnosti.

Poglejmo nekaj definicij stališč.

Stališče je nevtralna in mentalna pripravljenost, oblikovana na podlagi izkušenj, ki ima direktiven ali dinamičen vpliv na odzivanje posameznika do objektov in situacij, s katerimi pride v stik (Allport, 1935, v Rot, 1975).

Stališča so sistemi kognitivnih, emocionalnih in konativnih teženj, ki predstavljajo umsko pripravljenost za določen način reagiranja in zato vplivajo na to, kako zaznavamo in doživljamo posamezne situacije in objekte, kako o njih mislimo in nanje emocionalno reagiramo (Rot, 1975).

Stališča so trajni sistemi pozitivnega ali negativnega ocenjevanja občutenja in aktivnosti v odnosu do različnih socialnih situacij in objektov (Krech, Crutchfield, Ballachey, 1962, v Nastran Ule, 2000).

Te trditve navajajo najpomembnejše značilnosti stališč (Nastran Ule, 2000; Rot, 1975):

- *Dispozicijski karakter stališč*: stališča so trajna duševna pripravljenost za določen način reagiranja.
- *Pridobljenost stališč*: stališča pridobivamo v teku življenja, v procesih socializacije.
- *Delovanje na obnašanje*: stališča imajo direktiven in dinamičen vpliv na obnašanje in vplivajo na doslednost oziroma konsistentnost človekovega obnašanja.
- *Sestavljenost oziroma kompleksnost stališča*: omenili smo že, da so stališča integracija treh osnovnih duševnih funkcij – kognitivne, emotivne in aktivnostne, ki so med seboj tesno povezane in jih ne moremo ločiti realno. Glede na razmere in sama stališča pa je lahko katera od dimenzij bolj poudarjena.

Kognitivna ali intelektualna komponenta stališč so znanja, izkušnje in informacije v zvezi z objektom, dogodkom, osebo, o kateri oblikujemo stališče. To znanje je lahko ozko in komaj omogoča razlikovanje med dvema pojavoma, lahko je pa obsežno. Na primer, mnogi imajo negativna stališča do kajenja. Nekateri vedo malo – le da je škodljivo; drugi pa tudi, kakšne vplive ima na človeško telo in zdravje, kdo so in koliko je kadilcev, poznajo mehanizme zasvojitve, metode odvajanja itn. Kognitivna komponenta vsebuje tudi vrednotne sodbe in ocene. Ne samo, da imamo znanje o objektu, do katerega imamo stališče, dajemo tudi oceno vrednosti tega objekta; ta se oblikuje glede na znanje, informacije... Tako je nekaj (objekt) lahko dobro in koristno ali pa slabo in nepomembno. Na podlagi znanja in vrednotnih ocen oblikujemo kategorije in objekte razvrščamo v razrede.

Emotivna ali čustvena komponenta stališč so občutja in odzivi na objekt oziroma situacijo. Objekt nam je všeč ali ne, občutja so tako pozitivna ali negativna (simpatija, privlačnost, naklonjenost, jeza, sovraštvo, obžalovanje, strah, skrb ...). Kot je znanje o objektu ozko ali široko, je tak lahko tudi čustven odziv; npr., na zmago našega športnika se lahko odzovemo s prijetnim občutkom ali pa s celim nizom emocij (veselje, vzhičenje, ponos, spoštovanje). Kognitivna in emotivna komponenta sta relativno usklajeni. Razlike med njima ponavadi vodijo v spremembo stališča.

Konativna ali aktivnostna komponenta je težnja ali dispozicija, da delujemo na določen način glede na objekt stališč; in to tako, da tiste, do katerih imamo pozitivna stališča, podpremo in obratno. Težnja po delovanju na objekt se lahko pokaže le v pripravljenosti, lahko pa gre za množico aktivnosti. Tako se lahko privrženec

slovenskega športa in športnikov udeležuje reprezentančnih tekem, hodi na sprejeme in kupuje spominke, nekdo drug (istomisleči) pa dogodke spremlja le po televiziji.

Poleg izraza stališče v vsakdanjem življenju uporabljamo tudi druge, **sorodne izraze**, ki pa nimajo enakega pomena kot stališče in jih ne smemo zamenjevati. *Mnenje* ali *mišljenje* ima ožji in konkretnejši pomen. Mnenja so tudi manj stabilna in lažje spremenljiva. Za nekatere so mnenja konkretizacija stališč. Eysenck (1954, v Rot, 1975) pa pravi, da so stališča integracija mnenj; več specifičnih mnenj o stvari privede do formiranja stališč o tej stvari. *Prepričanje* je izraz, ki se še malo bolj razlikuje od stališča. Zasnovano je samo na intelektualni komponenti, ne pa tudi na emocionalni in aktivnostni. Pri prepričanjih se torej oprimumo dejstev in argumentov, včasih tudi nelogičnih. S pojmom *vrednote* prav tako pogosto zamenjujemo stališča. Vrednote so pozitivne in zaželene ideje, stališča pa so tudi negativna. Poleg tega je vrednota širšega pomena in je lahko osnova cele vrste stališč. Musek opredeljuje vrednote kot posplošena in relativno trajna pojmovanja o ciljih in pojavih, ki jih visoko cenimo, ki se nanašajo na široke kategorije podrejenih objektov in odnosov in ki usmerjajo naše interese in naše vedenje (Musek, 1997).

Stališča skozi značilnosti opravljajo določeno **funkcijo** v našem obnašanju. Vplivajo na mentalno pripravljenost za zaznavanje, doživljanje, mišljenje in reagiranje v različnih situacijah. Tako med drugim usmerjajo našo pozornost, da izberemo in vidimo le tisto, kar se sklada z našimi stališči. Delujejo tudi na učenje in pomnjenje – hitreje se učimo in bolje zapomnimo stvari, ki so bližje našim stališčem (Nastran Ule, 2000; Rot, 1975). Več je o funkcionalnem karakterju pisal D. Katz, izpostavil je naslednje funkcije (Katz, 1967, v Nastran Ule, 2000):

- *Obramba identitete in samospoštovanja*: nekatera stališča potrebujemo, da ohranjamo pozitivno samopodobo; nas branijo pred realnostjo in negativnimi spoznanji o nas samih. Pogost mehanizem je projekcija, kjer drugim pripišemo tiste svoje lastnosti, ki jih pri sebi ne sprejemamo (npr. agresivnost).
- *Vrednostno-ekspresivna funkcija*: radi izražamo tista stališča, ki omogočajo posredovanje pomembnih vrednotnih predstav o svetu ali nas samih.
- *Instrumentalna oz. prilagoditvena funkcija*: s stališči ustvarjamo svoj življenjski slog, dosegamo cilje in se izogibamo neželenim dogodkom.
- *Kognitivna funkcija*: vsak ima organizirane in strukturirane predstave o svetu. Stališča nam z oblikovanjem meril in kategorij pomagajo klasificirati nove informacije in izkušnje v urejen sistem.

Zanima nas tudi, ali se stališča povezujejo med seboj, ali se morda pojavljajo samostojno, izolirano, nepovezano. Glede na raziskave, človek teži k medsebojni usklajenosti, povezanosti in doslednosti stališč. »Konsistentnost stališč predpostavlja človeško racionalnost, oziroma ljudje občutimo nekonsistentnost stališč kot boleče stanje, ki ga poskušamo eliminirati ali reducirati« (Nastran Ule, 2000, str. 120).

Demokratsko usmerjen posameznik, ki zagovarja svobodo govora, gotovo ne podpira diskriminacije po spolu ali veri, ker to ni v skladu z njegovimi načeli svobodnega človeka. Proučevanja urejenosti strukture so pripeljala do ugotavljanja, ali obstajajo kakšna primarna – osnovna stališča, ki usklajujejo druga, »podrejena« stališča. Ferguson (Rot, 1975) je na populaciji študentov dobil tri osnovne faktorje: religioznost, humanizem in nacionalizem. Raziskav je bilo po tej še veliko in preko Guilfordovih petih dimenzij smo danes prišli predvsem do dveh dimenzij osnovnih stališč: *liberalnost/konservativnost* in *nacionalizem/internacionalizem*.

1.1.2 Oblikovanje in spreminjanje stališč

Stališča so pomemben rezultat socializacije človeka; sprejemamo in formiramo jih skupaj s prejemom socialnega znanja, izkušenj, norm iz okolja. Stališča so, kot smo ugotovili, relativno stabilna; njihova sprememba je povezana s spremembo obnašanja in delovanja človeka. Sprašujemo se, kaj določa oblikovanje ali spreminjanje stališč. Verjetno socialni in osebni dejavniki, gotovo tudi stališča sama.

Pozicijo v sistemu ter »kvaliteto« nekaterih komponent stališča, posredno tudi dovzetnost za spremembe, pojasnujemo s karakteristikami stališč (Nastran Ule, 2000; Rot, 1975): ekstremnost, kompleksnost, usklajenost. Ekstremnejše kot je stališče, večja je vera v njegovo točnost in težje se spremeni, še posebej *smer* (pozitiven odnos v negativnega in obratno). Lažje se spremeni *intenziteta* (bolj ekstremno mnenje k manj ekstremnemu in obratno), sploh kadar z informacijami ni namen spremeniti smeri. Smer stališča se prej menja pri enostavnih kot pri kompleksnih stališčih. Slednja vključujejo več kognitivnih in emotivnih elementov ter izražajo večjo težnjo po delovanju. Takšna stališča so odpornejša na spremembe tudi, ker so usklajena z več drugimi stališči. Se pa pri njih lažje spreminja oz. poveča intenziteta. V primerjavi z enostavnimi, neusklajenimi in izoliranimi stališči imamo več podatkov in izkušenj o situaciji ter se tako novim hitreje prilagodimo, kar ima za posledico spremenjeno moč stališča.

Mnogo bolj kot stališča sama pa naš odnos do sveta kreirajo socialni in osebni faktorji. Rot (1975) dejavnike, ki formirajo in spreminjajo stališča, razvršča v tri kategorije:

- *Univerzalni dejavniki*, ki se nanašajo na socialno delovanje in pojave v globalnem pomenu in tudi skozi zgodovinski razvoj. Predstavljajo osnovne determinante družbenega delovanja in obnašanja ljudi. Njihov vpliv na formiranje stališč je posreden in bolj preko drugih faktorjev, na katere delujejo. Upoštevati jih je smiselno, kadar obravnavamo širšo populacijo v daljšem časovnem obdobju.
- Številni *specifični dejavniki* oz. momenti, v katerih se v krajših ali daljših časovnih obdobjih nahaja posameznik. Nanašajo se npr. na skupino, komunikacijo v skupini ... Njihovo poznavanje (eksperimenti, ankete) omogoča namensko spreminjanje stališč za različne koristi (politika, tržna ekonomija).
- Največ je govora o *splošnih dejavnikih*, ki neposredno delujejo na obnašanje in oblikovanje stališč ter omogočajo konkretno ugotavljanje vzrokov obstoja določenih stališč pri določenem posamezniku. V to kategorijo spadajo skupinska pripadnost, osebnostne lastnosti in značilnosti ter informacije in znanje (Nastran Ule, 2000; Rot, 1975).

Pripadnost skupini je pomembna pri oblikovanju stališč in se kaže v poudarjanju skupnega vrednotnega sistema; tisti, ki ga podpirajo, dobijo socialno podporo skupine, kdor ne, je sankcioniran. Informacije, ki prihajajo do članov skupine, so izbrane in cenzurirane. Vsak posameznik je pripadnik več skupin: velikih (narodnost, rasa ...) in malih (šola, klub ...).

Največji vpliv na posameznika imajo referenčne skupine; z njimi se najbolj identificira, njihov vrednotni sistem pa najbolj sprejema. Predstavljajo pomemben faktor pri odpornosti stališč; znotraj skupine so vezi močnejše in zaradi zgoraj omenjenih pogojev pripadnosti so stališča bolj obstojna. Ni nujno, da je posameznik pripadnik »svoje« referenčne skupine, ji pa želi pripadati. Pomembne so v vsakem življenjskem obdobju. V dobi odraščanja so referenčne največkrat primarne skupine (družina, vrstniki), kjer človek dobi prva znanja in izkušnje. Zaradi močnih emocionalnih vezi imajo velik vpliv na posameznika (Nastran Ule, 2000).

Raziskave kažejo, da ljudje spremenijo stališča prej, če je odločitev sprejeta znotraj skupine; in to bolje pri demokratično kot avtokratsko vodenih skupinah (Lewin, 1947, v Nastran Ule, 2000). Pomembni kolektivni cilji v skupini oblikujejo obnašanje, prepričanja in neformalne norme. Pri soočenju s konkurenčno skupino se vezi in pritiski znotraj skupine le še okrepijo. Prednost lastni skupini dajejo člani tudi pri sodelovanju skupin, vsekakor pa so odnosi med skupinami odvisni od znotrajskupinskih in medskupinskih interakcij.

Obstoj različnih skupin preprečuje pojav množične družbe anonimnežev v poenotenem svetu; sploh alternativne skupine, ki z odstopanjem stališč, drugačno ideologijo in obnašanjem, včasih opazno vplivajo na družbo (mladinske subkulture).

Vpliv **osebnostnih lastnosti in značilnosti** na oblikovanje stališč je lahko posledica dveh momentov: trenutne motivacije ali trajnih osebnostnih značilnosti (Rot, 1975). Velja, da tudi če so dejavnejši sociološki dejavniki (procesi v skupini), ali smo pod vplivom zunanjih informacij, še vedno bo odziv človeka upošteval poteze osebnosti.

Osebnostne lastnosti (trajne osebnostne značilnosti) lahko razdelimo v štiri velika področja: temperament, značaj, sposobnosti (duševne, telesne, umske) in telesno zgradbo (konstitucijo). Vsaka od teh ima mnogo splošnih ter specifičnih komponent in potez, ki so med seboj v različnih odnosih (Musek, 1997).

Formiranje stališč je v dobršni meri odvisno od tega, koliko ta zadovoljujejo posameznikove motive in izpolnjujejo zastavljene cilje. Do objektov, ki zadovoljujejo naše motive, imamo pozitivna stališča; kar ne zadovoljuje naših motivov, odklanjamo.

Musek (1997) pravi, da je motiv vse tisto, kar nam daje vzgon in energijo (motivi potiskanja – nagoni, potrebe) in vse tisto, kar nas usmerja k enim objektom bolj kot k drugim (motivi privlačnosti – cilji, ideali in vrednote). Motivacija za določeno delovanje na objekte, ali odziv na pojave, je torej tudi faktor oblikovanja stališč, in sicer kot posledica potreb, vrednot. Največkrat na spremembo stališča vpliva motivacija, ki je rezultat trenutnih stanj – kot odziv na delovanje okolice.

Že pol stoletja nazaj so raziskave ugotovljale povezanost med nekaterimi osnovnimi stališči in lastnostmi osebnosti (Rot, 1975). Ugotovili so, da posamezniki z *nacionalistično* orientacijo spoštujejo avtoriteto, se podrejajo, so disciplinirani, niso kritični do staršev, imajo majhno težnjo po samoaktualizaciji in se obnašajo agresivno, še posebej do drugih narodov. *Konservativno* razmišljanje je značilno za ljudi, ki so nezadovoljni sami s seboj, nesamozavestni, neprijateljsko razpoloženi do drugih, netolerantni, anksiozni, z občutkom krivde. Težko se prilagajajo spremembam, poudarjajo red, disciplino in dolžnosti. Zaključke takih raziskav pa je vendarle treba jemati z mislijo, da so preiskovani pripadniki neke kulture, pod vplivom določenih družbenih in političnih dogajanj; tako za stališčno strukturo, kot smo že povedali, ne moremo »kriviti« samo produktov osebnosti.

V tem delu se bomo dosti ukvarjali s samopodobo; tiste osebnostne lastnosti, ki jo določajo, so pomembne za oblikovanje stališč. Nastran Uletova (2000) pravi, da osebe, ki kažejo veliko stopnjo samozaupanja in gojijo pozitivno podobo o sebi, težijo k bolj usklajeni in trdnejši strukturi stališč. Osebnosti s šibko samopodobo in z nizkim samozaupanjem pa razvijajo nestabilna, pogosto medsebojno nekoherentna stališča.

Občutke disonance pa reducirajo z razvijanjem naučene nemoči in podobnimi obrambnimi strategijami.

Tretji pomemben dejavnik pri oblikovanju stališč so **informacije in znanje**, pridobljeno iz nekega vira, prek različnih komunikacijskih procesov in kanalov. Pomembno vlogo imajo v tistih primerih, kjer ne moremo dobiti *neposrednih izkušenj*, ki so najenostavnejša oblika stališč. Vpliv neposredne izkušnje pojasnujemo s pogojevanjem in učenjem po modelu. Pri prvem gre za daljšo izpostavljenost podobnim dražljajem, ki sooblikujejo stališča skladno z našimi odzivi na te dražljaje oz. situacije. Učenje po modelu pa pomeni, da se pri formiranju stališč pogosto ravnamo po tem, kako se vedejo osebe, ki so nam vzori ali avtoritete.

Informacije in komunikacijo združimo v komunikacijskem procesu, ki predstavlja izmenjavo sporočil skozi različne informacijske kanale, od izvora do prejemnika sporočil. V našem primeru gre pogosto za proces *prepričevanja*, ki teži k spremembi stališč in posredno vedenja. Elementi procesa komunikacije so (Nastran Ule, 2000):

- *Komunikator* je oseba, ki izvaja komunikacijski učinek na prejemnike informacij. Pri dobrem komunikatorju je pomembna verodostojnost, privlačnost, jasnost namer in njegova socialna moč med prejemniki sporočil.
- *Sporočilo* nas pritegne, če je izbira besed prava in vsebina razumljiva. Na nas, oz. na prepričevanje, pa vplivajo tudi druge značilnosti: enostranskost (samo argumenti v prid stališču) ali dvostranskost (argumenti za in proti), učinek izzivanja strahu (npr. nevarnosti alkohola, mamil) ter pozitivna ali negativna vsebina sporočil.
- *Medij* ali *kanal komuniciranja* pove, po kakšni poti in na kakšen način komunikator posreduje informacije prejemnikom. Sem lahko štejemo tudi značilnosti prepričevalnega procesa; ali gre pri prepričevanju, kot je pravilno, za možnost svobodne izbire, ali gre za manipuliranje in prisilno spremembo stališč. Pomembno je tudi, kako sprejemamo informacije. Po centralni smeri ljudje aktivno razmišljajo o stvareh in stališče se oblikuje po racionalnem premisleku. Po periferni smeri, ki je v vsakdanjem življenju pogostejša, pa ljudje spreminjajo oz. sprejmejo stališča že zato, ker je to enostavnejše, kot s premislekom izoblikovati lastno stališče.
- *Prejemniki sporočil* so občinstvo, ki selektivno izbira informacije. Ljudje težijo po ravnotežju in so pripravljene na soglasje (začetna pripravljenost), dokler niso razočarani. Po drugi strani pa se s strinjanjem branijo pred argumenti komunikatorja, ker še ne poznajo protiargumentov. Ko jih spoznajo, so dosti bolj kritični. Nenazadnje so pomembne osebne lastnosti, o katerih smo že

govorili, še posebej samospoštovanje. Ljudje z nizkim samospoštovanjem hitro sprejmejo stališča drugih in hitro podvomijo o lastnih stališčih.

Čeprav smo neprestano podvrženi številnim poskusom, da spremenimo svoja stališča, se to ne zgodi tako lahko in hitro. Človek uporablja razna sredstva in načine, da zadrži doslednost svojega obnašanja in strukturo stališč. **Odpornost** proti menjanju stališč in njihovo konsistentnost (trajnost, trdnost, povezanost) zagotavljamo z izogibanjem podatkov, ki so jim nasprotni; opazimo in zapomnimo pa si predvsem tisto, kar je v skladu z njimi. Postopoma oblikujemo odpornost nasprotnim argumentom. Tudi funkcionalni karakter stališč zagotavlja njihov obstoj – ustvarjanje ekonomskega interesa, ohranjanje samospoštovanja in sproščanje agresivnosti. Nadalje, pritiski družbe, oz. skupin, katerim pripadamo, ali norme, ki jih želimo usvojiti, ohranjajo in usmerjajo naša stališča. Različni obrambni mehanizmi prikrojujejo podatke, ki nam ne odgovarjajo in iščejo nove, ki dajejo težo zelenim stališčem (Rot, 1975).

Socialni psihologi so razvili več teorij, ki pojasnjujejo nastanek in ohranjanje stališč. Skupno jim je to, da ljudje usklajujemo svoja stališča tako, da prilagajamo novo sprejeta stališča že obstoječim, s čimer ohranjamo konsistentnost mišljenja in vedenja. Najbolj znana in razdelana je Festingerjeva teorija *kognitivne neskladnosti* (*disonance*) iz leta 1957. Po njegovem ljudje vzpostavljamo skladnost stališč s procesom odpravljanja nekonsistentnih stališč. V primeru neskladnosti gre za navzkrižje med stališči, namreč eno stališče nasprotuje drugemu, oz. temu, kar iz njega izhaja. Pri tem je Festinger upošteval neskladje med komponentami stališč, kot tudi neskladje med stališči in obnašanjem posameznika.

1.1.3 Stališča in obnašanje

Dejali smo, da imajo stališča močan vpliv na obnašanje ter doslednost in konsistentnost človekovega obnašanja. Pomembna so pri pojasnjevanju in predvidevanju obnašanja, vendar pa raziskave niso dale pričakovanih rezultatov o ključni vlogi stališč pri kontroli človekovega vedenja, ugotavlja Nastran Uletova (2000).

Raziskava Fazia in Williamsa (ameriška predsedniška kampanja 1984) je potrdila, da osebe, ki hitro oblikujejo svoja mnenja o objektu stališč, kažejo večjo skladnost med svojimi stališči in vedenjem kot osebe, ki mnenja oblikujejo počasneje (Ule in Kline, 1996).

Tudi samopozornost (pozornost na svoje duševne procese, lastne misli in občutke) poveča skladnost med svojimi stališči in vedenjem, kakor tudi samospoštovanje in zanašanje na svoje občutke, stališča. Osebe, ki se prilagajajo različnim situacijam, in so bolj kot na lastna, pozorne na mnenja drugih, kažejo manjše ujemanje med svojimi stališči in obnašanjem (Ule in Kline, 1996).

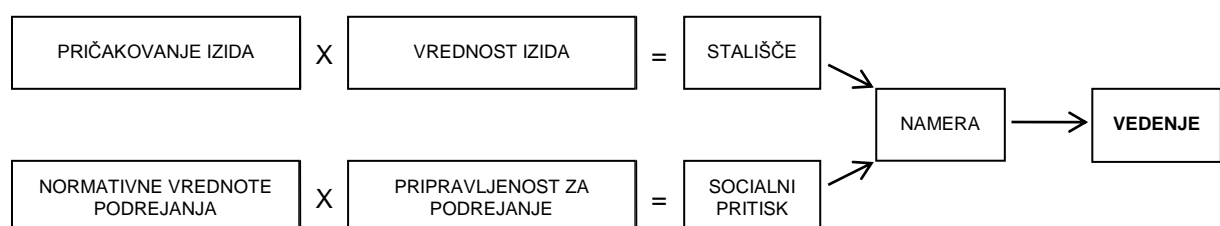
Oblikovanje stališč poteka pogosto le preko izmenjave informacij, preverjajo in udejanjajo pa se v konkretni situaciji. Ker ta proces poteka na dveh ravneh, besedni in vedenjski, med njima pogosto prihaja do neskladij. Vzrok neskladij je lahko tudi posplošenost stališč. Malo je verjetno, da bi takšno stališče vplivalo na vedenje bolj kot neposredne odločitve, namere in izbire.

Allport (Musek, 2005) je trdil, da je treba iskati vzroke za naše obnašanje tako v okolju kot v osebnostnih dispozicijah. Vplivi okolja (okolje, situacije, dražljaji) so vzročni dejavniki našega spremenljivega obnašanja, osebnost pa pojasnjuje bolj konsistentno delujoče dejavnike. Musek (1997) pravi, da na vedenje ne vplivajo samo situacije (dražljaji in pobude iz okolja) in osebnost, marveč tudi specifični načini interakcije med obema viroma. Obnašanje v določeni situaciji je odvisno od osebnih značilnosti; od situacije pa je odvisno, ali se bo določena osebna značilnost pokazala ali ne.

S povezanostjo obnašanja in stališč sta se v 70ih in 80ih letih prejšnjega stoletja temeljito ukvarjala psihologa Ajzen in Fishbein. Ugotavljala sta, kakšna je zveza med stališči in normami na eni strani ter samim obnašanjem na drugi strani. Med njimi posreduje poseben psihični mehanizem – *vedenjske namere*. V skladu z nekim stališčem bomo ravnali šele tedaj, če se bo v nas oblikovala jasna namera in odločitev o tem, ki sproži dejansko vedenje (Musek, 1997).

Tako sta vpeljala preprost in uspešen model štirih elementov: stališča in subjektivne norme oblikujejo namero, ki sproži vedenje. Vsi drugi možni dejavniki sprememb obnašanja in prepričanj po njunem ne delujejo neposredno na namero ali vedenje, ampak se vključujejo posredno, tako da dodatno modificirajo posameznikova stališča ali sprejete norme (npr. druga stališča, institucije, spol).

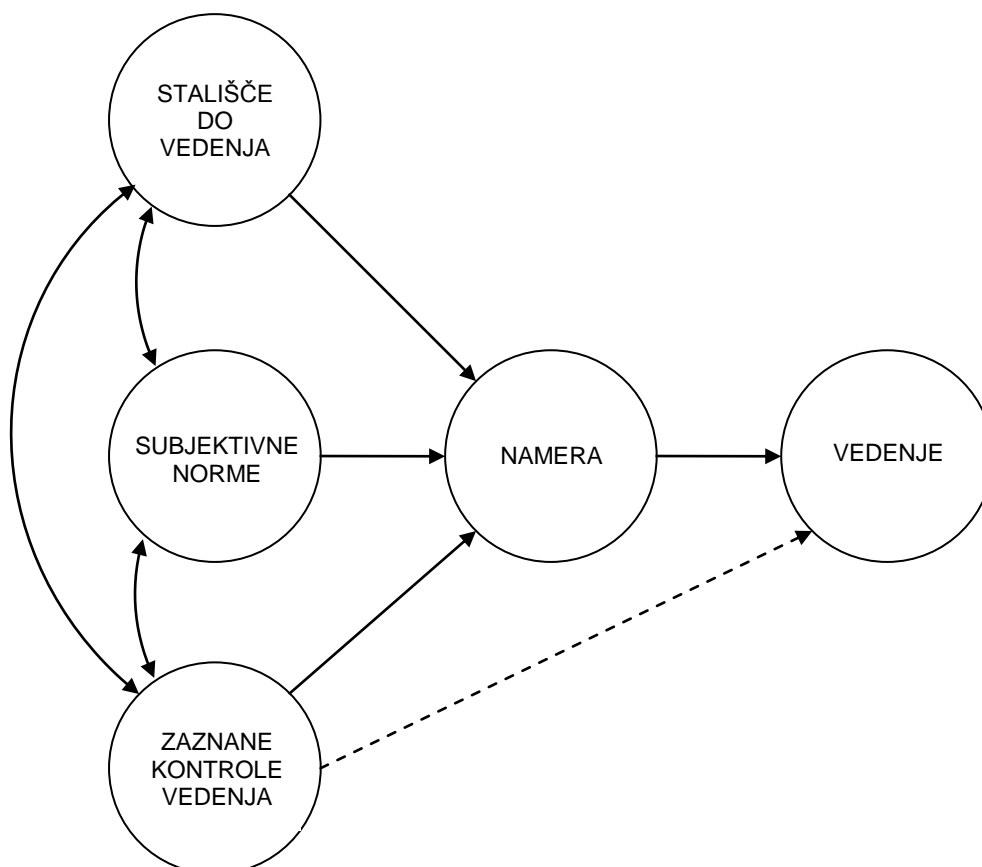
Fishbeinov model predstavlja vpliv stališč kot produkt dveh dejavnikov – pričakovanja in vrednosti rezultata dejanja. Torej, ali je to dejanje sploh pomembno zame, ali bom uspešen, razočaran? Poleg stališč so tu še socialni pritiski, utemeljeni z normativnimi pričakovanji (Nastran Ule, 2000).



Slika 1. Fishbeinov model predvidevanja obnašanja posameznika iz poznavanja njegovih stališč (Gergen in Gergen, 1986, v Nastran Ule, 2000).

Osnovni dejavnik, ki usmerja, lahko pa tudi spremeni vedenje ali stališče, je torej namera. Pri tem je pomembno, kakšen je za posameznika relativni pomen stališč, norm in drugih dejavnikov. Če so skupinske norme, ki so negativno usmerjene do neke stvari močne, bodo prevladale nad šibkim pozitivnim stališčem o tej stvari. Tako se npr. nekdo ne bo udeležil dobrodelnega teka, o katerem ima sicer pozitivno prepričanje; njegovi sošolci so namreč izrazito negativno nastrojeni do te prireditve.

Faktor, ki vpliva na vedenje, in na katerega ne smemo pozabiti, je prejšnje vedenje. V neki situaciji se obnašamo predvsem tako, kot smo se obnašali prej v podobnih situacijah, tudi, če smo vmes spremenili stališče (Musek, 1997). Ajzen zato v novejšem modelu, vzporedno s stališči in normami pri oblikovanju namer, dodaja element »zaznane kontrole vedenja« (ang. *perceived behavioral control*). Ta predvideva zaznavanje prejšnjega obnašanja v podobnih situacijah in morebitne motnje ali prepreke (Ajzen, 1991) ter tako predstavlja posameznikovo percepcijo o tem, ali je neko vedenje sploh sposoben izvesti, ali ne. Lotil se ga bo le v primeru, če samega sebe zaznava za kompetentnega to dejanje tudi izvesti (Kajtna, 2005).



Slika 2. Ajzenov model teorije predvidevanja obnašanja s faktorjem *zaznane kontrole vedenja* (Ajzen, 1991).

1.1.4 Stališča do športa

Stališča bi lahko uvrstili med motive privlačnosti, kot npr. cilje in vrednote. Ne silijo nas v ravnanje kot potrebe, ampak delujejo na nas s svojo privlačno močjo. Različni pojmi imajo za nas različno privlačnost oz. vrednost; to velja za čisto konkretne stvari kot tudi za abstraktne kategorije (Musek, 1997). Stališča oblikujemo in utrjujemo v vsakdanjih situacijah, na vseh področjih našega bivanja in delovanja. Naše udejstvovanje je toliko večje, kolikor je objekt ali dogodek privlačen in pomemben za nas. V tem delu bomo obravnavali stališča in odnos do družbeno pomembnega fenomena **športa**, oz. do njegovih pojavov in učinkov v dobi mladostništva, kar bomo povezali še s konstruktom samopodobe.

Šport kot športna dejavnost ali športna kultura izvira iz človekovega obstoja. Vse civilizacije so poznale ustvarjalnost kot igro telesa in vsem kulturam je skupna gibalna ustvarjalnost (šport, ples). V začetku človeštva je dobra telesna pripravljenost pomenila večjo možnost preživetja (npr. lov), kasneje je zagotavljala varnost (vojska), Stari Grki pa so dosegli vrhunec z vlogo športa pri ravnovesju duha in telesa. Skozi razvoj človeka je bila vseskozi prisotna prvinska potreba po igri.

V zadnjih sto letih se je z industrijskim in družbenim razvojem močno razvil tudi šport. Z različnimi oblikami in nešteti panogami je postal neizogiben člen v razvoju vsakega posameznika. Sodobni šport z vplivi in povezavami v druge sfere (izobraževanje, zdravstvo, politika, gospodarstvo ...) »presega« klasično grško skladnost lepega in dobrega, ali kot pravita Doupona in Petrović (2000, str. 48): »...v (pre)veliki meri, razvrednoteni vsega, kar je pogoj za resnično humano in demokratično družbo, je tudi športna kultura...postala del shematiziranega sklopa človekove neavtentičnosti«. Vendar pa, še trdita, človek ponovno išče ravnovesje med seboj in naravo in so taki odnosi, kakršni se zrcalijo tudi v športni kulturi, le epizoda v razvoju človeštva.

Vseeno lahko šport v najširšem pomenu besede razumemo kot **vrednoto**; s tem mislimo na pozitiven odnos do gibanja, športnih vsebin, zdravega načina življenja ter poudarjanje vrlin: enakopravnost, pravičnost, sodelovanje, vztrajnost ... Osnovni namen športa kot družbenega pojava pa je povezan s samo športno aktivnostjo, ki v sistemu družbenih potreb in vrednot le delno pomeni vrednoto samo po sebi. Najpogosteje je športna aktivnost le sredstvo za doseganje splošnih in specifičnih družbenih ciljev (Tušak in Tušak, 2001).

Konkretno in poenostavljeno šport predstavljajo mnoge oblike in organizacije (vrhunski, rekreativni šport, šport invalidov, šolski šport ...), panoge in vrste (vodni, zimski ..., moštveni, posamični ... športi in discipline) ter druge pomembne vsebine (šp. industrija, mediji, navijaštvo ...). Šport je s takšnim vplivom in razsežnostjo tudi

znanstveno obravnavan: psihologija športa, sociologija športa, medicina športa, biomehanika športa, športna ekonomija ...

Stališča predstavljajo osebni odnos do sveta, ki usmerja naše vedenje in v tem odnosu opravljajo določeno funkcijo. Stališčem do športa oz. športnih aktivnosti sta, sicer poleg obrambne (vloga stališč do športa pri samospoštovanju in ohranjanju samopodobe) ter kognitivne (nova znanja, informacije), najbližje vrednostno-ekspresivna in instrumentalna ali prilagoditvena funkcija. Pri prvi gre za izražanje stališč, s katerimi posredujemo pomembne predstave o športni dejavnosti ali o nas kot športnem subjektu. Instrumentalna funkcija stališč do športa pa pomaga pri oblikovanju naše vloge na športnih področjih, doseganju ciljev in prilagajanju življenjskim situacijam ter različnim fazam življenjskega razvoja.

Mladostništvo je obdobje sprememb. Posameznik prehaja iz obdobja otroštva (odvisnost, navezanost na družino) v odraslo obdobje (samostojnost, odgovornost); razvoj je tako biološki kot psihosocialni. Stališča se v otroštvu začnejo oblikovati, mladostništvo pa je obdobje spreminjanja stališč. Raziskave kažejo, da postanejo stališča, tudi do športnih aktivnosti, relativno trajna in stabilna šele v poznem mladostništvu, vendar pa so ta manj pozitivna kot stališča do športnih aktivnosti 12-letnikov (Škof, Cecič Erpič, Zabukovec in Boben, 2005).

Kot smo že povedali, na oblikovanje in spreminjanje stališč najpomembneje vplivajo splošni dejavniki: informacije in znanje, osebne lastnosti ter skupinska pripadnost (Nastran Ule, 2000). To lahko trdimo tudi za oblikovanje stališč mladostnikov do športnih aktivnosti.

Nove **informacije in znanja** o telesnih aktivnostih in športu nasploh lahko pomembno vplivajo na širjenje pozitivnih stališč do športnih aktivnosti. Vsi otroci se s sistematičnim športom srečajo v šoli pri športni vzgoji. Tu so pomembne pedagoške strategije in oblike dela športnega pedagoga (komunikatorja). Pri tem skrb športnega pedagoga ne sme biti usmerjena le v povečanje telesne aktivnosti učencev med urami športne vzgoje, temveč tudi v permanentno skrb za ustrezen čustveni naboj vadečih in kognitivno plat pouka. Brez osmišljenosti – razumevanja vsebine ni mogoče graditi pozitivnih čustev in s tem optimalnega izvajanja vsaj nekaterih vsebin športne vzgoje (Škof idr., 2005). Škof, Tomažin in Dolenc (1998) ugotavljajo, da ozaveščanje in druge informacije o aerobnih športnih aktivnostih in športu nasploh pripomorejo k večji motiviranosti mladih do tekaške vadbe. Prav tako pomembna so vzgojna ravnanja drugih nosilcev izobraževanja in športa (učitelji, trenerji, drugi športni delavci, starši).

Pomembno vlogo pri oblikovanju predstav in mnenj o športu imajo mediji. To še posebej velja pri *medijskih športih*, saj so to družabne aktivnosti, ki reflektirajo,

izražajo in krepijo družbene aktivnosti (Doupona in Petrović, 2000). Na množične medije, z vidika športa, v največji meri vpliva popularen tekmovalni šport; mladi pa te odnose in produkte (predvsem tekmovalnost, športne zvezde in idole) prenašajo v svoj motivacijski in vrednostni sistem.

Pripadnost skupini poudarja skupne vrednote in tako pomaga oblikovati stališča. O primarnih in referenčnih skupinah smo že govorili. Družina, kot primarna skupina, ima zelo močan vpliv na posameznika na vseh področjih. Starši so že od otrokovih rosnih let njegovi glavni socializatorji, ga vzgajajo, navdušujejo, vodijo in mu sploh prek identifikacijskih vedenjskih vzorcev odpirajo pot v svet odraslih – tudi preko športa. Imajo nedvomno velik vpliv na otrokova stališča do uspeha in neuspeha v športu ter na izoblikovanje njegovih strahov (Tušak, 2001). Športna aktivnost v družini, zlasti aktivnost očeta, je povezana s pozitivnostjo stališč mladine do teh aktivnosti (Kukovič, 2001, v Škof idr., 2005).

Na mladostnika imajo morda največji vpliv vrstniške referenčne skupine, ki mu nudijo potrebno oporo, stališča in načela ter postanejo vir novih motivov in interesov (Horvat in Magajna, 1987). V neki meri velja to tudi pri izbiri športne aktivnosti; najbolj se to pokaže pri subkulturah, kjer mladi s športom (npr. deskanjem) povezujejo tudi glasbo in stil oblačenja.

Tudi razred kot skupnost, oz. razredna klima in medsebojni odnosi doprinesejo k pozitivnejšim predstavam o športu in telesni aktivnosti. Tu so zopet pomembna ravnanja učitelja; znano je, da lahko ta preko motivacije učencev, drugih vzgojnih mehanizmov in pravilne izbire vsebin vpliva na stališča učencev do športnih aktivnosti (Digelidis, Papaioannou, Lapidis in Christodoulidis, 2003; Škof idr., 2005).

Nenazadnje na stališča do športnih aktivnosti vplivajo tudi **osebne lastnosti**. Fantje namenijo športu več časa kot dekleta (spol) in načeloma izražajo bolj pozitivna stališča do športne aktivnosti (Škof idr., 2005). Posredni dejavniki so gotovo telesne sposobnosti in telesna konstitucija, ki pravzaprav omogočajo ali omejujejo športno aktivnost; odsevi zmožnosti in želja pa se kažejo tudi v stališčih. Večje intelektualne sposobnosti vplivajo na boljše sklepanje in več znanja, kar vpliva na oblikovanje stališč. Potem so tu še poteze temperamenta in značaja, ki jih lahko povežemo s stališči do različnih športnih aktivnosti – estetskih, družabnih, adrenalinskih ...

1.2 SAMOPODOBA

1.2.1 Opredelitev pojma in pomen samopodobe

Ljudje smo bitja, ki se vedno čutimo kot pripadniki neke skupine, družbe ali vrste; še bolj (ali še prej) pa se čutimo kot edinstveni posamezniki – individuumi, kar nam, za razliko od drugih bitij, omogoča visoka stopnja samozavedanja. Jedro zavedanja samega sebe pa predstavlja samopodoba; to je predstava, ki jo ima vsak človek o samem sebi in je pomemben del osebnosti.

Osebnost je relativno trajna celota vseh duševnih, telesnih in vedenjskih značilnosti, po katerih se posameznik razlikuje od drugih. Samopodoba pa pomeni posameznikovo duševno zrcaljenje osebnosti v teh treh razsežnostih. Je subjektivna podoba osebnosti in ne vključuje osebnosti kot objektivnega pojava; velja pa obratno, kajti osebnost kot pojav obsega tudi človekove trajne duševne značilnosti in torej zajema tudi samopodobo. Ta predstavlja izjemno pomemben delček v mozaiku osebnosti. Sodi namreč med najpomembnejše notranje standarde, merila in gibala, ki usmerjajo človekovo doživljanje in obnašanje (Musek, 2005).

Samopodoba predstavlja način, kako sebe vidimo, kako sebe razumemo in kako se skladno s tem tudi obnašamo. Samopodoba posreduje in zaznamuje posameznikovo komunikacijo z ljudmi in svetom, njegove želje, pričakovanja, motive in na koncu tudi vrednote (Tušak in Faganel, 2004).

Kobalova (2000) natančno definira samopodobo kot organizirano celoto lastnosti, potez, občutij, podob, stališč, sposobnosti in drugih psihičnih vsebin, za katere je značilno, da:

- jih posameznik v različnih stopnjah razvoja in različnih situacijah pripisuje samemu sebi,
- tvorijo referenčni okvir (Musek, 1985, v Kobal, 2000), s katerim posameznik uravnava in usmerja svoje ravnanje,
- so v tesni povezavi z obstoječim vrednostnim sistemom posameznika ter vrednostnim sistemom ožjega in širšega okolja,
- so pod nenehnim vplivom delovanja obrambnih mehanizmov – nekakšne membrane med nezavednim in zavestnim, ki prepušča le tiste vsebine, ki so sprejemljive za posameznikov jaz.

Nastran Uletova (2000) samopodobo razume kot množico odnosov, ki jih posameznik zavedno ali nezavedno vzpostavlja do samega sebe. V te odnose vstopa postopoma, s pomočjo predstav, občutij, vrednotenj, ocen samega sebe, svojih tipičnih socialnih naravnosti in ravnanj itd., ki jih – najprej prek prvotnega objekta, matere, nato prek širšega družbenega okolja – razvija že od rojstva.

Številni avtorji označujejo isti psihični konstrukt na več načinov. Nekateri mu pravijo *sebstvo*, drugi *socialni jaz*, tretji *identiteta*; pojavijo se tudi izrazi, kot so *jaz*, *self*, *samopredstava*, *samorazumevanje*, *podoba o sebi*, *self shema* in drugi psihični konstrukti (Nastran Ule, 2000).

Kobalova (2000) je samopodobo pojmovno razčlenila na ameriški *self-concept* in evropski *self-image*. *Self-concept* opredeljuje nekaj, kar je zavestno, logično in racionalno. *Self-image* pa bolj poudarja vse tisto, kar je nezavedno, nagonsko in emocionalno. Slovenska beseda samopodoba vključuje oba izraza, ki sta skupaj združba psihosocialne, telesne in vedenjske razsežnosti osebnosti.

Vsekakor pa je samopodobo potrebno razlikovati od pojmov kot so *jaz*, *sebstvo* in *identiteta*. Samopodoba je le del jaza ali sebstva in sicer tisti del, ki se nanaša na predstave, zaznave in čustva v zvezi s samim seboj. Poleg njih, pojma *jaz* in *sebstvo*, vključujeta tudi moment osebne subjektivitete, torej jaza kot akterja (Musek, 2005). S filozofskega in terminološkega vidika ni nepomembna niti razlika med jazom in sebstvom. Musek (1997), tako kot tuji avtorji, označuje *jaz* za središče zavestnega dela osebnosti; *sebstvo* (nemški *Das Selbst* ali angleški *the self*) pa bi lahko bil izraz za (nezavedno) središče celotne osebnosti, oz. nek »globinski« *jaz*.

Koncept jaza se je v filozofiji pojavil še preden se je rodila psihološka znanost. Z njim so se ukvarjali že Platon, Descartes, Locke, Kant in drugi. V filozofski psihologiji se je pojav jaza gibal med pojmi kot so pojem duše, osebnost, samozavedanje in samopodoba, prekrivajoč se zdaj bolj z enim, zdaj bolj z drugim (Musek, 2005).

Samopodoba je psihološki konstrukt od Jamesove teorija sebstva dalje. V knjigi *Principles of Psychology* (1890) je William James razvil pojem sebstva, v katerem je zajel vse, kar lahko posameznik imenuje kot svoje, in ga razdvojil na sebstvo kot subjekt – čisti ego, ki je dejaven, in sebstvo kot objekt – empirični ego, ki je pasiven in kot tak predmet samoopazovanja ter psihološkega poučevanja (Kobal, 2000). Podobe o sebi ne moremo pojmovati le kot predstavo, ki jo ustvarimo o sebi kot o delujočem subjektu, ampak je *jaz* zlasti to, kar mislimo o sebi, da smo in kar želimo pokazati, da smo. Ta psihološki vidik po Jamesu ne vključuje samo pojmovanj, ki jih imamo o sebi kot miselnem, psihičnem, duhovnem bitju – duhovni *jaz*; bistven del samopodobe so naše predstave, ki jih imamo o lastnem telesu – telesni *jaz*; del naše samopodobe so

tudi pojmovanja in predstave, ki jih imamo o tem, kaj drugi mislijo o nas in o tem, kako naj samega sebe predstavimo in prikažemo pred drugimi – socialni jaz (Musek, 1997).

Pojem jaza je psihološko tako pomemben, da ga skuša pojasnjevati praktično vsaka pomembnejša psihološka usmeritev. Musek (2005) opisuje prevladujoče teoretske pristope:

- psihodinamski – poudarek je na nezavednih procesih, jaz je kot obrambna struktura,
- fenomenološki – subjektivno in reflektivno izkustvo posameznika, doživljanje,
- socialni – jaz je kot socialni konstrukt; pomen socialnega konteksta,
- biološki – temelji na biologiji, evolucijski teoriji, genetiki, etologiji in fiziologiji,
- kognitivni – vloga (socialne) kognicije, shem pri organizaciji in procesiranju informacij o sebi in drugih.

Samopodobe ni mogoče preučevati celostno, z vseh vidikov hkrati, pač pa jo lahko osvetljujemo le s tega ali onega zornega kota in jo raziskujemo v takšni ali drugačni socialni situaciji, npr. v vzgoji in izobraževanju, v športu, na delu, v odnosu do družine, prijateljev, politike, morale, religije (Tušek in Faganel, 2004).

Pomemben pojem, ki se pojavlja v povezavi s samopodobo, je **identiteta**. Če se samopodoba nanaša na vse naše kognicije in emocije glede tega, kaj vse smo, se identiteta osredotoča na temeljne in nujne predstave in pojmovanja o tem, kdo smo in kdo želimo biti. Identiteta je ključen vidik samopodobe, ki usposablja posameznika, da uveljavlja svoj temeljni položaj v svetu. Za oblikovanje identitete je pomembno občutje istovetnosti, zavest o sebi kot individualni in z nobeno drugo zamenljivi osebi oziroma osebnosti (Musek, 2005).

Obstajajo različne opredelitve identitete, ki v večini izhajajo iz Eriksonove teorije psihosocialnega razvoja. Erikson se je zelo približal vsebini pojma sebe z lastno razlago identitete, ki predstavlja osrednji pojem teorije psihosocialnega razvoja. Identiteto je namreč opredelil kot subjektivni občutek istovetnosti in kontinuitete. Le ta po njegovem ni zgolj seštevek vlog, ki jih posameznik opravlja, temveč vključuje tudi njegove sposobnosti, ob tem pa tudi doživljanje sebe in okolja, ki ga obdaja (Lamovec, 1994).

1.2.2 Vloga samopodobe

Jaz in samopodoba imata v našem življenju velik pomen in pomembno vlogo, saj nas orientirata v stvarnosti, integrirata in nadzirata naše delovanje, ga organizirata, spodbujata in usmerjata. Težnja po vzdrževanju pozitivne samopodobe in samospoštovanja je eden najsplošnejših in najmočnejših človekovih motivov. Njen

vpliv se kaže v naših prepričanjih, stališčih, željah, čustvovanju, ocenah, presojah, načrtovanju in obnašanju (Musek, 2005).

Vsaka psihološka teorija ima malo drugačen pogled na samopodobo in si njeno funkcijo razlaga različno. Kognitivni pristop poleg kognitivne zagovarja tudi motivacijsko funkcijo samopodobe; ta nam pomaga usmerjati naše obnašanje. Socialne teorije poudarjajo pomembnost vzajemnih socialnih interakcij. Zahran (Rus, 1993, v Tušak in Faganel, 2004) govori o integrativni funkciji ter pozitivno samopodobo povezuje s socialno prilagojenostjo. Psihodinamske teorije pojmujejo jaz kot notranjo duševno strukturo, ki se lahko prilagaja realnosti; izpostavljena je obrambna funkcija samopodobe. Kobalova (2000) v tem duhu z izrazom samopodoba ponazarja dialektični spoj med zavestnim in nezavednim, pri čemer je potrebno upoštevati, da nezavedno prekriva plašč obrambnih mehanizmov, ki omogočajo jazu, da nadzoruje ono in s tem preprečuje vdor nezaželenih nagonskih impulzov. Vendar pa je samopodoba mnogo več, močno vpliva na naše ravnanje (Musek, 1997); včasih vpliva na naše obnašanje prav usodno in mnogokrat nezavedno in celo proti naši volji. Lahko bi govorili o pravi upravljavski, menedžerski funkciji samopodobe.

S funkcijo samopodobe so se ukvarjali tudi fenomenologi. Na vedenje človeka vpliva ne le sedanost in preteklost, ampak tudi anticipacija prihodnosti. Fenomenologija pomeni doživljanje realnosti in nerealnosti same. Samopodoba pa je tisti filter, ki določa prepustnost te zaznave. Človek si želi ohraniti nespremenjeno samopodobo in jo je pripravljen spreminjati le, ko se počuti dovolj varnega. Osnovna predpostavka kognitivne in fenomenološke psihologije je, da se posameznik vede v skladu s percepcijo dane situacije, ki ni enaka realni (Burns, 1979, v Lamovec, 1994). Pomembno pa je razmerje med t.i. idealnim in realnim jazom; prevelika razlika kaže na premalo samospoštovanja, kar je lahko posledica preveč kritičnih in odklonilnih ocen drugih.

Na podoben način vlogo samopodobe pojasnjuje Musekov model referenčnega delovanja jaza in samopodobe (1985). Osnovna ideja modela je v tem, da je podoba o sebi referenčni okvir (standard, kriterij), ki uravnava naše delovanje. Temeljno načelo tega uravnavanja je težnja po vzdrževanju relativno visoke ravni samovrednotenja. V našem psihičnem aparatu potekajo (bolj nezavedne kot zavestne) primerjave aktualnih informacij o sebi in našem ravnanju s standardi, ki jih zahteva samopodoba. Od izidov teh primerjav je odvisno ravnanje, pri čemer uporabljamo vse mogoče strategije, ki nam omogočajo vzdrževanje relativno visokega samovrednotenja (Musek, 1997).

Lamovčeva (1994) omenja tri bistvene funkcije samopodobe.

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

Rogers in sodelavci razumejo človekovo samopodobo kot zelo aktiven in močan dejavnik pri organizaciji posameznikovega sveta. Definirajo jo kot abstraktno predstavo preteklih izkušenj, ki so v zvezi s posameznikom. Tako se verjetno razvije tudi z namenom, da posamezniku pomaga ohranjati urejenost ogromne količine podatkov, ki se nanašajo nanj (Zaletel, Tušak in Zagorc, 2006, v Radaković, 2009).

1.2.3 Vrednostni vidik samopodobe

Spoznali smo, da samopodoba opravlja mnoge funkcije in je tako pomemben del osebnosti; vsebuje in upošteva vse pridobljene podatke o sebi, tudi čustva, ki jih vsak goji do sebe. Ta so lahko pozitivna ali negativna in se nanašajo na posameznikovo prepričanje v njegovo pomembnost in sposobnost. Tu govorimo o vrednotenju in spoštovanju samega sebe.

V svetovni literaturi se pojavljajo izrazi, kot so *self-esteem*, *self-worth*, *self-evaluation* in jih označimo kot samospoštovanje (Kobal, 2000). Prvi je med samopodobo (kar vemo in mislimo o sebi in kako si predstavljamo samega sebe) ter samospoštovanjem (kako čutimo in vrednotimo sebe) razlikoval že James. Menil je, kar drži še danes, da je samospoštovanje funkcija naših uspehov in pričakovanj pa tudi funkcija naše uspešnosti v primerjavi z uspešnostjo drugih. S samospoštovanjem so povezani zlasti mehanizmi in strategije, ki vzdržujejo pozitivno vrednotenje samega sebe (Musek, 2005).

Samovrednotenje je proces, v katerem oseba preiskuje svoje storitve, zmožnosti in lastnosti glede na osebna merila ter vrednote, ki jih je dobila od družbe in pomembnih drugih, ki jih je ponotranjila. Pomeni vrednostno opredeljevanje samega

sebe, dajanje pozitivnih ali negativnih predznakov sebi kot celoti ali določenim osebnostnim značilnostim. Rezultat primerjave je vrednostna sodba samega sebe (samospoštovanje). Je stalni spremljevalec samopodobe, ki je relativno stabilna, se pa spreminja pod vplivom samovrednotenja. Mnogi poudarjajo potrebo po pozitivnem samovrednotenju kot osnovno človekovo potrebo, ki gradi pozitivno samopodobo. Ta pa je potrebna za naše psihično zdravje (Burns, 1979, v Lamovec, 1994).

Zavedno ali nezavedno zmeraj primerjamo podobo o sebi s tem, kar nam o nas sporočajo drugi, ki so za nas pomembni. Njihovi odzivi na naše vedenje so kompas, ki nas v samozavesti potrjuje in nam občutek samovrednosti povečuje in utrjuje, če so v skladu s tem, kar o sebi mislimo sami. Če pa so odzivi v nasprotju z našo podobo o sebi in če so razlike usmerjene zlasti na vrednostni del samopodobe, potem se čutimo manjvredne in odrinjene (Zalokar Divjak, 1998).

Samospoštovanje razlagata dve splošni teoriji, ki upoštevata posameznikovo odzivanje na vrednotenje drugih o njem (Lamovec, 1994). Prva je *teorija skladnosti*. Posameznik si prizadeva ohranjevati konsistentno oceno sebe, saj si s tem zagotavlja kognitivno ravnotežje (osebe z nizkim samospoštovanjem naj bi bile bolj dovzetne za negativne ocene o sebi iz okolja, saj jih doživljajo kot skladnejše s svojo predstavo o sebi). Druga pa je *teorija samospoštovanja*, ki pravi, da ima vsak človek temeljni potrebi po samospoštovanju in pozitivnem vrednotenju samega sebe.

Vzdrževanje pozitivne samopodobe je močna človekova motivacijska težnja. Pojasnjuje jo model referenčnega delovanja jaza in samopodobe, ki smo ga že opisali. Podoben je Tesserjev model vzdrževanja samovrednotenja ali »SEM-model«, ki pravi, da je naše delovanje odvisno od dveh procesov in treh spremenljivk. Proces sta *samožrcaljenje* (svetiti se v luči drugih) in *socialno primerjanje* (biti boljši od drugih), spremenljivke pa bližina osebe (kako blizu, podobna nam je), pomembnost dimenzije dosežka in vrednost dosežka (kako uspešna je oseba v primerjavi z nami). Gre torej za to, da je pozitivna bilanca naše samopodobe odvisna od tega, ali je za samooceno relevanten pojav prisoten pri osebi, ki nam je blizu, kako pomemben je in kakšno vrednost ima (Musek, 2005).

Ločimo defenzivno in realistično samopodobo. Gradi se preko pomembnih drugih ljudi. Kako se bo posameznik vedel v socialni situaciji je odvisno od njegove samopodobe, odziv je že funkcija samospoštovanja. Velja pa tudi, da novo socialno okolje vpliva na samopodobo. Povedano drugače: če je samospoštovanje tudi funkcija ocene drugih, potem lahko posameznik z dajanjem vtisa poskuša vplivati na percepcijo drugih tako, da bo ocenjen pozitivno. V tem primeru je samospoštovanje neposredno odvisno od drugih in zato zelo krhko. Posameznik mora biti na preži, da se njegova defenzivna samopodoba, ki temelji na strahu pred negativno evalvacijo ne zruši (Tušak in Faganel, 2004).

1.2.4 Razvoj in oblikovanje samopodobe

Za osebni razvoj posameznika je pomemben proces vzgoje in socializacije na eni strani ter proces samooblikovanja na drugi strani. Osebnost se oblikuje pod močnimi vplivi družbenega okolja pa tudi s pomočjo samodejavnosti, na podlagi zavestnih pobud in ravnanj posameznika. V svojem razvoju si ustvarjamo podobo in merila o tem, kakšni smo in kakšni naj bi bili. S tem si ustvarjamo samopodobo in samoidentiteto (Musek, 1997).

Velik in pomemben del samopodobe nam zgradijo drugi. Od njih dobimo bistvene informacije, ki postanejo temeljni del podobe, ki si jo ustvarimo o samem sebi. Drugi nam povedo, kakšni smo in kakšni naj bomo. Starši, sorodniki, vrstniki, znanci, učitelji in vsa dolga vrsta t.i. »socialnih agensov« že od malega konstruira našo samopodobo. Vsa ta sporočila se »primejo« naše duševnosti in postanejo del predstave, ki jo gojimo o sebi. Upravičeno lahko rečemo, da so naši jazi, samopodobe, sheme o sebi v dobršni meri proizvod procesov socialnega konstruiranja in socialnega zrcaljenja (Musek, 1997).

Psihologi so dajali socialnim aktivnostim velik pomen pri oblikovanju samopodobe:

- James - socialni jaz (ta je eden izmed glavnih vidikov celotnega jaza),
- Cooley - zrcalni jaz (samopodoba, ki jo sami ustvarjamo s stališča pomembnih drugih),
- Mead - simbolične interakcije (naše doživljanje in obnašanje je prežeto z avtomatskimi pričakovanji in predvidevanji tega, kar naj bi mislili in storili drugi),
- Sullivan - personifikacije jaza (jaz je kot niz prepričanij in predstav, ki so se razvile iz zaznanih reakcij pomembnih drugih oseb).

Samopodoba, tudi če jo pridobimo na podlagi sporočil drugih, nikoli ne more biti zgolj pasiven izraz, zgolj pasivno zrcaljenje tujih predstav in mnenj. 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. O sebi pa imamo še mnogo informacij, ki so povsem naše in so drugim nedostopne. Vse intimne želje, misli, čustva, vsa zasebna, samo nam lastna izkustva nam pomagajo doživljati nas same kot naše telo in našo duševnost. Povratne informacije, ki nam posredujejo podobo o sebi, ki je v načelu ne morejo posredovati drugi, označujemo z izrazom *propriocepcija*. Proprioceptivne informacije nam povedo, da smo mi sami subjekt, jaz, akter gibanja in so morda najgloblji psihološki temelj jaza in samopodobe (Musek, 1997).

Poleg proprioceptivnih in zrcalnih, socialnih informacij so za našo samopodobo pomembne še spominske zmožnosti. Spomin potrjuje kontinuiteto in identiteto lastnega izkustva in samopodobe (Musek, 1997). Zalokar Divjakova (1998) pravi, da

se doživljanje sebe oblikuje na osnovi socialnih stikov, doživljanja socialne pripadnosti in lastnih spretnosti ter lastnosti, ki jih zaznamo kot svoje značilnosti.

Za oblikovanje samopodobe so pomembna prva leta otroštva. Mnogo razvojnih modelov opisuje razvoj jaza in samopodobe – z različnimi pristopi in praviloma po stopnjah; čim višje se nahaja posameznik, tem večjo vlogo v njegovem vedenju ima samodejavnost, aktivna usmerjenost lastnega delovanja. Malo širšo obravnavo ima znana Eriksonova shema psihosocialnega razvoja, ki pa razvoj osebnosti prikazuje ravno skozi optiko razvoja posameznikovega jaza in identitete. V vsakem od osmih zaporednih stadijev se pod vplivom posameznikovih osebnih in medosebnih izkušenj razvije določena posebna kvaliteta jaza (nove zmožnosti občutenja, planiranja, obnašanja). Ta je izid razrešitve temeljnih psihičnih soočenj, problemov in konfliktov – razvojne krize, kar je Erikson imenoval *identitetna kriza* (Horvat in Magajana, 1987; Musek, 2005).

Tabela 1

Shema psihosocialnega razvoja človeka po E. H. Eriksonu (Horvat in Magajana, 1987; Musek, 2005)

Stadij in trajanje	Psihosocialna kriza	Vsebina stadija
obdobje dojenčka (1 leto starosti)	<i>zaupanje nasproti nezaupanju</i>	v tem obdobju pridobi posameznik osnovne izkušnje z okoljem; pridobi lahko pretežno pozitivne izkušnje in osvoji zaupljiv odnos do ljudi in sveta, ki ga bo ohranil in bo označeval njegovo samopodobo; lahko pa pridobi negativne izkušnje (če ga drugi zavračajo, odklanjajo ali drugače slabo ravnajo z njim) in osvoji nezaupno držo, temeljno nezaupanje in sumničavost
zgodnje otroštvo (2-3)	<i>samostojnost nasproti dvomu in sramu</i>	posameznik postane zmožen nadzirati lastno ravnanje in ga samostojno uravnati; pri tem se sooča bodisi s pozitivnimi, bodisi z negativnimi odzivi okolja; če drugi njegove poskuse samostojnosti odobravajo, pridobi temeljno občutje avtonomije, če pa ga kritizirajo in kaznujejo, se razvijejo občutja sramu in dvoma
predšolsko obdobje (4-5)	<i>Iniciativnost nasproti krivde</i>	posameznik skuša ravnati po lastnih pobudah in skuša realizirati prve osebne »račune«; če trči pri tem na odobravanje in spodbujanje, oblikuje občutje osebne odgovornosti in iniciativnosti, če pa okolje na njegove iniciative negativno reagira, se pojavijo občutja krivde
srednje in pozno otroštvo (6-11)	<i>delavnost nasproti manjvrednosti</i>	posameznik se začneja učiti, da lahko rešuje probleme z metodičnimi napori in delom; če je pri tem uspešen, se razvije delavnost in marljivost, če pa ni uspešen, pridobi občutje manjvrednosti, razvije se lahko izogibanje delovnim izzivom, »lenoba«

Stadij in trajanje	Psihosocialna kriza	Vsebina stadija
adolescenca (12-18)	<i>identiteta nasproti konfuznosti</i>	na prehodu iz otroštva v odraslo življenje se izostri potreba po oblikovanju izdelane samopodobe in identitete; če ob teh poskusih ne naleti na hude ovire in konflikte, lahko ostane brez jasnih smernic in ne oblikuje stabilne in konsistentne podobe o sebi
mlajša odrasla doba (18-35)	<i>intimnost nasproti izoliranosti</i>	za posameznika postanejo aktualni tesnejši partnerski odnosi; ob pozitivnih izkušnjah je zmožen oblikovati intimne in zaupne odnose z drugimi, ob negativnem izidu pa občuti približevanje kot boleče in nevarno in se začne izogibati intimnosti (se izolira)
srednja leta (35-65)	<i>ustvarjalnost nasproti stagniranju</i>	posameznik lahko napreduje v življenju (družini, poklicu, prostem času, socialnih stikih) in oblikuje občutje ustvarjalnosti in napredka, ob neuspehih in ovirah pa lahko pridobi občutje, da stagnira in ne napreduje
starost (nad 65)	<i>Integriranost nasproti obupu</i>	posameznik je zmožen opraviti bilanco dosedanjega življenja; pri tem lahko pride do pozitivnega stališča do lastnega življenja, svoje preteklosti in nadaljnjih perspektiv, pridobi občutje integralnosti, izpolnjenosti in smiselnosti življenja, lahko pa pride do negativne ocene in občuti svoje življenje kot nesmiselno in neizpolnjeno

Na začetku razvoja samopodobe sta pomembna dva procesa, med katerima moramo razlikovati: *samozaznavanje* ter *samozavedanje*. Proces samozaznavanja nastopi kmalu po rojstvu, ko je otrok že sposoben razlikovati med lastnimi in tujimi otroškimi glasovi. Samozaznavanje vključuje razumevanje, da tudi v različnih situacijah lastno telo pripada eni in isti osebi, da se izkušnje preko lastnega telesa razlikujejo od izkušenj preko objektov in da so te izkušnje odvisne tudi od lastnih dejanj (Kobal, 2000).

Samozavedanje je kvalitativno nadrejeno samozaznavanju in se pojavi okoli leta in pol. To je med drugim čas, ko se otrok prvič prepozna v zrcalu. Lewis in Brooks-Gunn (1979, v Kobal, 2000) vidita razlog za razvoj samozavedanja v razvoju govora, ki v tem času pospešeno poteka (govor otroku omogoča nov način razlikovanja med njim in drugimi) in razvoju čustev, ki se pri otroku razvijejo, ko se prične vsaj delno zavedati sebe in drugih. To so predvsem: krivda, empatija, sram in ponos. Pomembno je še omeniti, da je samozavedanje zelo kompleksno (obstaja več faz in vidikov samozavedanja) in zajema vse vidike naše eksistence in delovanja, kar jih sploh lahko zaznamo ali pa so morda le potencialni (Musek, 2005).

Ko otrok loči sebe od okolja in spozna, da je on sam nekaj edinstvenega in kontinuiranega, se razvoj pojma samega sebe nadaljuje. Pri dveh letih začnejo otroci uporabljati svoje lastno ime, pri treh letih pa kažejo pomembno vztrajanje na samostojnem lotevanju stvari (avtonomnost). Pri štirih se pojavi faza »razširitve pojma sebe«. Otroku začne pojem sebe razširjati na »jaz in stvari, ki mi pripadajo«, začne kazati posesivnost. Šele med petim in šestim letom začne otrok občutiti o sebi in doživljanje sebe tudi verbalizirati (izražati na glas). Pri teh letih ima že izoblikovano sliko o sebi (samopodoba), ki je značilna za odrasle in vključuje tako pozitivne, kot negativne sodbe o njegovem lastnem telesu in značilnostih njegove osebnosti (Horvat in Magajna, 1987).

Burns (1979, v Lamovec, 1994) navaja dejavnike, ki so pomembni za razvoj samopodobe:

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

Ravno vzgoja ima v predšolskem obdobju veliko vlogo. Družina in starši imajo kot primarna skupina največji vpliv na otroka; ta največ časa preživi s starši ter je od njih materialno, socialno in emocionalno odvisen. Otroka s pozitivno samopodobo, ki ima razvito zaupanje vase, sposobnost samokontrole, veselje do raziskovanja in je zadovoljen s seboj, lahko povežemo z avtoritativno vzgojo, za katero je značilna čustvena toplina, spodbujanje neodvisnosti in inicijativnosti ter smiselna in dosledna kontrola socialno nesprejemljivih oblik vedenja. Najmanjšo učinkovitost in največje pomanjkanje samospoštovanja kažejo otroci permisivnih, pretirano popustljivih in nezahtevnih staršev. Otroci avtoritarnih staršev (toga pravila, kontrolirano in odmaknjeno vodenje) pa se po učinkovitosti in zaupanju vase uvrščajo nekam v sredino (Horvat in Magajna, 1987).

1.2.5 Samopodoba v mladostništvu

Mladostništvo je obdobje prehoda iz otroštva v odraslost, iz nesamostojnega življenja in odvisnosti v družini k samostojnemu življenju. V tej dobi se posameznik izoblikuje za vlogo odrasle osebe, ki bo morala skrbeti sama zase in za druge. To obdobje sovпада tudi s telesnim in spolnim dozorevanjem. V mladostni dobi dosežejo svoj vrhunec nekatere telesne in intelektualne funkcije, dosežena je prva stopnja življenjske zrelosti. Vse bolj so v ospredju problemi, ki so v zvezi z oblikovanjem

lastne identitete (predstave o sebi, svojih ciljih, svoji vlogi) in problemi, ki so v zvezi z vzpostavljanjem partnerskih odnosov s pripadniki drugega spola (Musek, 1997).

Mladostništvo je kronološko dokaj ohlapen pojem, nekako sovпада s časom pubertete (pospešeno telesno dozorevanje) in adolescence (duševno dozorevanje). Časovne opredelitve mladostništva se dosti razlikujejo, vključujejo razne podfaze ter prehodna obdobja. Tako na podlagi različnih teorij svetovna zdravstvena organizacija loči (Kobal, 2000):

1. zgodnje mladostništvo – od 10., 11. ali 12. do 14. leta,
2. srednje mladostništvo – od 15. do 19. leta in
3. pozno mladostništvo – od 20. do 22., 23. ali 24. leta.

Poleg telesnega in spolnega razvoja se mladostnik spreminja oz. napreduje na vseh področjih. Nivo konkretnih operacij mišljenja otroka zamenja za formalnologično mišljenje, katerega značilnost je logično sklepanje, ki izhaja iz domneve in ne konkretnih predstav. Na socialnem področju začne oblikovati sistem formalnologičnih odnosov, ki temeljijo na strukturi mreže; to spremeni njegov pogled na svet in odnose do šole, staršev ter vedno pomembnejših vrstnikov. Mladostnik napreduje na čustvenem pa tudi moralnem področju, kjer po 13. letu prehaja na postkonvencionalni in avtonomni nivo presojanja (posameznik oblikuje moralne vrednote in načela neodvisno od avtoritete in zakonov v družbi).

Proces duševnega dozorevanja v mladostništvu postavlja določene razvojne naloge, ki zahtevajo tako telesno, kot tudi intelektualno ter predvsem čustvenosocialno dozorevanje in zajemajo področja (Horvat in Magajna, 1987, Kobal, 2000):

- oblikovanja lastne identitete oz. samopodobe,
- odnosa do lastnega telesa,
- oblikovanja spolne vloge,
- odnosov z vrstniki, starši in drugimi avtoritetami,
- odnosa do prihodnosti – študija, poklica, dela in družine,
- prilagajanja družbenemu okolju, ki zajema socialno odgovorno vedenje,
- ustreznega vrednostnega sistema,
- lastnih moralnih načel.

Coleman (1978, v Kobal, 2000) je na podlagi obsežne študije ugotovil, da so za razvoj mladostnikove identitete ključna štiri temeljna področja, ki si sledijo v časovnem zaporedju in so med seboj povezana s štirimi temeljnimi razvojnimi nalogami, ki so: telesni razvoj, kognitivni razvoj, socialni razvoj in najpomembnejša, oblikovanje identitete.

Posameznik pride v mladostništvo z izoblikovano samopodobo, ta je pretežno pozitivna ali pretežno negativna. Jasno sliko o sebi, svojih značilnostih in sposobnostih

si ustvarimo v okolju družine in pomembnih drugih že pred vstopom v šolo, v času šolanja pa se še preoblikuje. Mladostnik čuti potrebo po neodvisni samopodobi in lastni identiteti, kar ga bo osamosvojilo in pripravilo na nove naloge v življenju.

Mladostništvo je stopnja, kjer je oblikovanje identitete posebno pomembno in je podvrženo posebno pomembnim pretresom in dilemam. Že Erikson je posvečal obdobju adolescence, kot prelomnici v človekovem življenju, veliko pozornosti. Gre za to, ali bo posameznik ustvaril samopodobo, s katero se bo uspešno pojavil v vlogi odrasle osebe in s katero se bo prebijal skozi nadaljnje faze, ali pa bo zašel v identitetno zmedenost, pravi Musek (2005) in izpostavlja področja, ki jim identitetna zmedenost najbolj grozi: področje časovne perspektive (zmožnost planiranja, načrtovanja prihodnosti), področje delavnosti ter področje intimnosti in partnerstva.

V tem obdobju dosežejo mladostniki spolno zrelost. Pojavijo se jasne razlike v vedenju med spoloma in pozitivnejše vrednotenje lastnega spola. Na podlagi tega in v približnem okviru določenih ter predpisanih vlog v družbi mladostnik oblikuje (žensko ali moško) spolno vlogo, ki predstavlja pomemben del pojma sebe.

Lamovčeva (1994) navaja tri komponente, ki sestavljajo odnos do lastne spolne vloge:

- spolno usmerjenost, ki se nanaša na posameznikovo zaznavanje stopnje svoje moškosti ali ženskosti,
- preferenco spolne vloge, ki označuje posameznikovo željo, da se prilagodi določeni vlogi in
- osvajanje spolne vloge, ki vključuje ocene drugih o moškosti ali ženskosti vedenja neke osebe.

Mladostnik nove identitete ne oblikuje tako preprosto. Čuti potrebo po spremembi, zato zavestno odklanja vloge in obnašanja, ki so všeč drugim, tudi staršem. Najlažje oblikuje *negativno identiteto*, ki temelji na normah in vrednotah, ravno nasprotnih tem, ki jih zahteva okolje (Musek, 2005). Erikson predpostavlja, da posameznik v mladostništvu svojo identiteto oblikuje na dva načina hkrati. Prvi, *retrospektiven* način je tisti, kjer mladostnik poizkuša ponovno podoživeti in razrešiti določene temeljne konflikte, ki so nastali v njegovem otroštvu. Drugi, *prospektiven* način oblikovanja identitete, poteka vzporedno s prvim. V njem pa posameznik oblikuje svojo identiteto na takšen način, da nezavedno anticipira vse temeljne krize iz preteklosti, v katere bo zašel kot odrasla oseba. Vse to mladostnik doživlja v različnih razvojnih konfliktih (Kobal, 2000).

Pri vzpostavljanju lastne identitete je važno, da se o sebi in svojih vlogah ne odločamo na podlagi tega, kar od nas hočejo drugi, niti na podlagi tega, kako reagiramo sami na njihova hotenja. Važno je, da izberemo lastno identiteto na osnovi lastnih želja, sposobnosti, talentov in drugih značilnosti (Musek, 2005).

1.2.6 Struktura samopodobe

Samopodoba je zgrajena na predelavi informacij, ki jih imamo o sebi. Psihične enote, ki združujejo medsebojno povezane in organizirane informacije, vrednotenja in emocije, imenujemo *kognitivne sheme*. S tega vidika je tudi samopodoba skupek kognitivnih shem, ki se kompleksno povezujejo. Tako lahko celotno samopodobo opredelimo kot shemo jaza ali kot sistem shem jaza. Shema jaza zajame predvsem tiste lastnosti in področja, ki so za nas pomembna in v katerih se odlikujemo, v katerih se čutimo kompetentne. Pri vsakem človeku lahko ločimo lastnosti, ki so zanj shematične – torej povezane s področjem, ki je zajeto v njegovih shemah jaza in lastnosti, ki so neshematične – manj pomembne in niso zajete v njegovih shemah jaza. Jasno je, da znotraj celotne samopodobe obstaja več kognitivnih shem (npr. dobri jaz, ne-jaz, idealni jaz, realni jaz...). Shema jaza je kompleksna, kar pa ima svoje prednosti, več dimenzij pri predelovanju informacij nam omogoči, da bomo lažje premagali negativne učinke neke dimenzije (Musek, 1997, 2005).

V zadnjem času se kaže trend k zmeraj bolj enotnemu pogledu na samopodobo kot na dinamično, kompleksno in prilagodljivo strukturo, ki vpliva na večino intrapersonalnega in interpersonalnega vedenja (Tušak in Faganel, 2004). Že Jamesovo psihološko komponento jaza (jaz kot objekt, kot podoba, ki si jo jaz ustvarja o samem sebi) sestavljajo trije vidiki: predstave, ki jih imamo o sebi kot miselnem, psihičnem, duhovnem bitju – duhovni jaz; predstave in pojmovanja, ki jih imamo o lastnem telesu – telesni jaz; predstave in pojmovanja o tem, kaj drugi mislijo o nas in kako naj prikažemo samega sebe – socialni jaz (Musek, 1997). Novejši modeli strukture jaza in samopodobe tej klasifikaciji ne nasprotujejo, pač pa jo dopolnjujejo in precizirajo.

Zelo znan je strukturni model samopodobe avstralskih psihologov Shavelsona in Bolusa (1982), ki je zasnovan na pomembnih predpostavkah (Kobal, 2000):

1. da je samopodoba sestavljena iz večjega števila področij,
2. da je samopodoba hierarhično urejena,
3. da postajajo posamezna področja z zorenjem vse bolj številna.

Avtorja sta se osredotočila na samopodobo mladostnikov in jo v splošnem razdelila na akademsko in neakademsko (Kobal, 2000). Akademski del samopodobe zajema: materni jezik, zgodovino, matematiko in naravoslovne vede. Neakademski del pa se deli na:

- socialno – ta se deli na vrstnike (prijatelji, sošolci) in pomembne druge (starši, sorojenci, trenerji...),
- emocionalno – posebna emocionalna stanja in
- telesno samopodobo – ta pa se deli na zunanji videz ter telesne sposobnosti (npr. motorične).

Marsh in sodelavci (1984, v Kopal, 2000) so izvedli več raziskav o veljavnosti strukture samopodobe in v njih preverjali glavne hipoteze avstralskih avtorjev. Prvo tezo, ki se nanaša na strukturo samopodobe, so potrdili. Tretjo, da število faktorjev skozi zorenje narašča, tudi. Ugotovili so, da je pred vstopom v mladostništvo samopodoba sestavljena iz treh področij akademske in štirih področij neakademske samopodobe, v poznem mladostništvu pa se samopodoba razširi na naslednja področja:

- matematično izražanje,
- verbalno izražanje,
- akademska samopodoba,
- reševanje problemov in ustvarjalnost,
- telesne sposobnosti in šport,
- zunanji videz,
- odnosi z vrstniki istega spola,
- odnosi z vrstniki nasprotnega spola,
- odnosi s starši,
- religija in duhovnost,
- iskrenost in zanesljivost,
- emocionalna stabilnost in varnost,
- splošna samopodoba.

Drugo tezo, ki govori o hierarhičnosti in povezanosti samopodobe, sta Marsh in O'Neilova zaradi prenizke korelacije med dobljenimi faktorji opustila. Oblikovala sta novo – da so posamezna področja samopodobe med seboj ločena in samostojna. Vendar pa nekatere raziskave le kažejo na večjo povezanost. Kobalova (1997, v Kopal, 2000) med slovenskimi mladostniki ugotavlja višjo korelacijo zlasti pri splošni samopodobi, ta se najbolj povezuje z emocionalno samopodobo in zunanjim videzom.

Samopodoba mladostnika je bolj multidimenzionalna kot samopodoba otroka in manj kot samopodoba odraslega. Ta je tudi bolj diferencirana in naj bi imela prepričljivejšo hierarhično strukturo. Raziskave do neke mere potrjujejo tezo o postopni diferenciaciji dimenzij samopodobe, ki narašča s starostjo (Musek, 2005).

1.2.7 Samopodoba in šport

Fizična aktivnost se je izkazala za zdravo in koristno, z možnostjo izboljšanja obstoječega fizičnega zdravja in počutja; raziskave pa potrjujejo tudi številne psihološke koristi redne telesne vadbe, kot na primer znižanje anksioznosti, depresivnosti in izboljšanje samopodobe (Kajtna, 2005).

Pozitivne posledice za zdravje in počutje, socialne interakcije ter uživanje in zadovoljstvo lahko štejemo h glavnim motivom pri odločanju za telesno aktivnost v okviru športne rekreacije (Tušak, 2005). Pri tekmovalnem in vrhunskem športu pa potrebujemo drugačno obravnavo. Tu ne gre le za razvoj ter ohranjanje psihofizičnih sposobnosti posameznika na optimalnem nivoju, smisel je tudi doseganje visokih športnih rezultatov in s tem psihosocialnih efektov, ki takim rezultatom sledijo. Do tega se pride s sistematično telesno aktivnostjo, ki se ji namenja večji del prostega časa. Športnik pod vplivom psihofizičnega razvoja, kot produkt športne aktivnosti in zorenja, ustvarja svoj motivacijski sistem in vrednotno strukturo, s čimer oblikuje kompletno osebnost.

Osebnost zajema notranje oz. psihične in zunanje oz. telesne, organske in vedenjske vidike. Vključuje športnikov značilen telesni videz in njegovo obnašanje, hkrati tudi njegove doživljajske vidike, njegovo individualnost, čustva in motivacijo, vrednote in misli. Vsekakor pa ne smemo pozabiti športnikove samopodobe, ki predstavlja filter v njegovem zaznavanju in komuniciranju z okoljem (Tušak in Tušak, 2001).

Raziskave, ki se ukvarjajo z identifikacijo osebnosti športnikov, navajajo različne ugotovitve, vendar lahko potrdijo hipotezo o specifičnem psihološkem profilu športnikov v primerjavi z nešportniki. Športniki so praviloma (Tušak in Tušak, 2001):

- bolj ekstravertirani oz. odprti navzven v komunikaciji z okoljem,
- imajo višjo potrebo po storilnosti,
- imajo močnejšo potrebo po dražljajih in stimulaciji,
- so bolj agresivni,
- bolj psihično stabilni,
- imajo boljše emocionalno samokontrolo in so bolj čustveno stabilni,
- manj anksiozni,
- bolj samozavestni in izražajo več zaupanja vase,
- bolj dominantni in
- izražajo večjo stopnjo odgovornosti.

Pomemben del osebnosti športnika je športna identiteta. To je stopnja, do katere se posameznik poistoveti z vlogo športnika, in pove, kako izrazito športnik črpa svojo veljavo prav iz dejavnosti v športu. Ljudje z močno razvito športno identiteto niso zmeraj vrhunski ali poklicni športniki. Vsak športnik, ne glede na raven udejstvovanja, je lahko močno vdan športu in je zato njegova športna identiteta močna (Tušak, 2001).

Samopodoba je latenten konstrukt, ki s svojo dinamiko pomembno vpliva na različna življenjska področja posameznika in se kaže v različnih manifestnih oblikah. Predstavlja osrednji del modelov uspešnosti v športu, saj ima pomemben motivacijski

vpliv na športnikovo vedenje (Tušak in Faganel, 2004). Zato obstaja nešteto raziskav, ki se dotikajo povezav različnih športnih tem in vidikov samopodobe.

Gruber (1986, v Goltnik-Urnaut, 1999) je na osnovi več študij potrdil pozitivne učinke telesne vadbe na samopodobo. Slabe (2004) je v raziskavi ugotovil, da imajo rekreativni športniki višjo samopodobo in športno identiteto kot nešportniki. Višjo samopodobo, predvsem spremenljivke povezane s telesno samopodobo, so ugotovili tudi pri študentih Fakultete za šport v primerjavi s študenti psihologije (Masten, 1992, v Berčič, Smrdu in Jeromen, 2005).

Šport ima največji vpliv morda ravno na telesni vidik samopodobe. Značilnosti telesa, njegove sposobnosti in delovanje predstavljajo osnovno strukturo v športni aktivnosti. Goltnik-Urnautova (1999) ugotavlja višjo samopodobo, predvsem telesni jaz, v primerjavi med športniki in nešportniki. Sonstroem (1981, v Goltnik-Urnaut, 1999) je ugotovil visoko povezanost med telesnim vrednotenjem in samopodobo. Lasanova (1998) pravi, da se človekov značaj – njegova samopodoba – zrcali v njegovi drži in hoji. S telesno aktivnostjo pa lahko preko oblikovanja gibanja vplivamo na samopodobo posameznika in mu s tem dvignemo samozavest.

Različne študije kažejo na razlike v samopodobi med športniki individualnih in ekipnih panog, med športniki na različnih ravneh športa, med športniki z različno dolžino kariere (Tušak in Faganel, 2004). Razlike v samopodobi so prisotne tudi med spoloma. Ženske so manj dominantne, manj čustveno stabilne, manj tekmovalne, bolj zavрте (Tušak in Tušak, 2001). Vse to so značilnosti, ki na področju športa igrajo pomembno vlogo. Kandare (2003) ugotavlja višjo samopodobo pri moških športnikih in izpostavlja njihovo obrambno naravnost. Razlike v samopodobi in osebnostnih značilnostih pa so vendarle manjše med vrhunskimi športniki in vrhunskimi športnicami.

Mladi športniki gradijo svojo samopodobo v največji meri na rezultatih, ki jih dosegajo v športu. Seveda tudi pri njih ne moremo zanemariti pomena telesnega videza, socialnih sposobnosti in komunikativnosti, inteligentnosti ter uspešnosti tudi na drugih področjih delovanja. Konkretni zgledi iz življenja naših športnikov pa nam vseeno kažejo, da je prav uspešnost v športu pri njih ključnega pomena za dokazovanje v družbi, med vrstniki in za vzpostavljanje sistema pozitivne samopodobe in pozitivnega samovrednotenja (Tušak, 2001).

Pri telesni aktivnosti je z vidika vrednotenja sebe in svojega dosežka za mladostnika pomembno ločevanje med sposobnostjo in trdom (Horn in Harris, 2002, v Škof, 2007). Mladostniki sposobnosti ne zaznavajo več kot stabilno in celo prirejeno sposobnost, kar vpliva na mladostnikovo oceno lastne športne uspešnosti in sposobnosti. Mladostnik, ki oceni, da mora za izvedbo razmeroma netežavne športne veščine vložiti več truda, da jo obvlada, sebe ocenjuje kot manj kompetentnega.

Obstaja tudi nevarnost, da bi šport negativno vplival na samopodobo mladih športnikov. Če otroci neprestano zaznavajo, da so odpovedali v športu in da je ta neuspeh posledica njihovih lastnih dejanj, da v športu ne dobijo dovolj pozitivnih izkušenj, potem lahko njihovo dobro mnenje o sebi izgine. Z razvojem negativne samopodobe so povezani naraščajoče nezaupanje in občutki nekompetentnosti (Tušak in Faganel, 2004). Zato je še toliko bolj pomembno aktivno spremljanje mladega športnika na njegovi poti, tako v družini, kot v športnem in šolskem okolju, mu svetovati pri odločitvah, ga v pravi meri vzpodbujati ter ga usmerjati in pripravljati na vloge, ki ga v življenju še čakajo.

Šport je sicer posebno primerno okolje za učenje življenjskih spretnosti, ki se lahko prenesejo na druga področja našega življenja (Kajtna, 2005). Usmerja mlade ljudi v neko produktivno aktivnost, uči jih iskati cilje v življenju in še pomembneje, najti poti do teh ciljev. Ob tem razvija njihovo potrpežljivost in frustracijsko toleranco, hkrati pa se večina mladih v športu sreča tudi s porazi in se jih nauči sprejemati (Tušak, 2001).

1.3 PROBLEM, CILJI IN HIPOTEZE

Namen naloge je raziskati stališča do športnih aktivnosti osnovnošolcev; tako splošni vidik, kot razporeditev posameznih komponent in poiskati razlike med spoloma ter učenci, vključenimi in ne vključenimi v športni klub. Ugotavljali bomo tudi stanje in razlike, glede spola in športne aktivnosti, v samopodobi. Na koncu pa se bomo osredotočili na razmerje samopodoba – stališča do športnih aktivnosti. Zanimalo nas bo, v kakšni meri samopodoba, če sploh, vpliva na stališča do športnih aktivnosti, oziroma ali obstaja povezanost med njimi, morda samo med posameznimi faktorji.

V nalogi se opiram na naslednje cilje:

1. Ugotoviti, ali so v stališčih do športnih aktivnosti pri mladostnikih prisotne razlike med spoloma.
2. Ugotoviti, ali so v stališčih do športnih aktivnosti pri mladostnikih prisotne razlike med tistimi, ki trenirajo v športnem klubu, in tistimi, ki ne.
3. Ugotoviti, ali so v samopodobi pri mladostnikih prisotne razlike med spoloma.
4. Ugotoviti, ali so v samopodobi pri mladostnikih prisotne razlike med tistimi, ki trenirajo v športnem klubu, in tistimi, ki ne.
5. Ugotoviti, ali pri mladostnikih obstaja povezava (in če, kakšna) med samopodobo in stališči do športnih aktivnosti.

Postavljene so sledeče ničelne hipoteze:

H₀1: V stališčih do športnih aktivnosti pri mladostnikih ni statistično pomembnih razlik med spoloma.

H₀2: V stališčih do športnih aktivnosti ni statistično pomembnih razlik med mladostniki, ki trenirajo v športnem klubu, in tistimi, ki ne.

H₀3: V samopodobi pri mladostnikih ni statistično pomembnih razlik med spoloma.

H₀4: V samopodobi ni statistično pomembnih razlik med mladostniki, ki trenirajo v športnem klubu, in tistimi, ki ne.

H₀5: Pri mladostnikih ni povezave med samopodobo in stališči do športnih aktivnosti.

2 METODE DE LA

2.1 PREIZKUŠANCI

V raziskavo je bilo vključenih 174 otrok oz. mladostnikov iz osnovnih šol v Ljubljani, na Koroškem in na Štajerskem. 54 učencev obiskuje sedmi, 69 osmi in 51 deveti razred. Fantov je 72 (41 %), dekleti pa 102 (59 %). Njihova povprečna starost je 13,9 let (SD=0,84).

V redni proces športnega treninga je vključenih 94 mladostnikov (54 %). Ti so v klubu aktivni povprečno 3,1 x na teden, poleg tega pa se še 2,6 x tedensko rekreativno ukvarjajo s športom. Nevključenih v organizirano vadbo je 80 mladostnikov (46 %). Od teh je 24 tudi sicer športno nedejavnih, 56 pa se jih s športom ukvarja rekreativno, povprečno 3,1 x na teden. Vsi sodelujejo pri pouku športne vzgoje, povprečna ocena pri športni vzgoji je v preteklem letu znašala 4,7.

2.2 PRIPOMOČKI

Za ugotavljanje **stališč do športnih aktivnosti** smo uporabili Kenyonov vprašalnik, ki meri stališča mladostnikov do športnih aktivnosti (1968, v Škof idr., 2005). Izvirni vprašalnik obsega 47 trditev in preverja šest dimenzij. Na podlagi pilotske študije je bil ustrezno prirejen slovenskemu športno-kulturnemu okolju (Boben, Marcina, Cecič Erpič, Škof in Zabukovec, 2003, v Škof idr., 2005). Slovenska verzija instrumenta tako vsebuje 28 trditev v petih dimenzijah. Preizkušanci na trditve odgovarjajo s pomočjo 5-stopenjske Likertove lestvice z ocenami od 1 (*nikakor se ne strinjam*) do 5 (*popolnoma se strinjam*).

1. *Razburljivost in tveganje* (šest trditev, ki se nanašajo na izkušnje z nevarnostjo pri športni aktivnosti in s tem povezano razburljivostjo).
2. *Estetska dimenzija* (šest trditev, ki se nanašajo na umetnost in lepoto gibanja v povezavi s športno aktivnostjo).
3. *Druženje in sprostitev* (pet trditev, ki se nanašajo na socialne potrebe, zadovoljene v kontekstu športa in telesne aktivnosti. To dimenzijo poudarjajo posamezniki, ki sodelujejo v športni aktivnosti predvsem zaradi srečevanja, druženja in navezovanja medosebnih odnosov z novimi ljudmi).

4. *Zdravje in kondicija* (pet trditev, ki opisujejo pomen telesne aktivnosti za ohranjanje zdravja in vitalnosti. Posamezniki vrednotijo športno aktivnost zaradi vpliva na ohranjanje in izboljšanje zdravja ter splošne telesne pripravljenosti).
5. *Asketska dimenzija* (šest trditev, ki se nanašajo na uživanje v dolgotrajnih in telesno napornejših aktivnostih v rekreativni in tekmovalni obliki).

Samopodoba smo preverjali z vprašalnikom SPA, avtorjev Musita, Garcie in Gutierrez. Vprašalnik je bil prirejen na Centru za psihodiagnostična sredstva (Pečjak in Krajnc, 1998, v Vprašalnik samopodobe - SPA, 2010). Slovenski vprašalnik vsebuje 44 postavk, na katere je možno odgovoriti z: *vedno*, *včasih* ali *nikoli*. SPA poleg splošne samopodobe meri tudi druge dimenzije.

1. *Socialna samopodoba* (prepričanja in presoje o odnosih z vrstniki in drugimi bližnjimi osebami; zaznave o sposobnostih sklepanja prijateljstev, o priljubljenosti in kakovosti odnosov z drugimi).
2. *Družinska samopodoba* (občutki in vedenja posameznika v odnosu do družine; odraža tako odnos posameznika do staršev, kot zaznavanje sprejemanja in pričakovanja staršev od otroka).
3. *Telesna samopodoba* (predstave in pojmovanja, ki jih ima posameznik glede svojega telesa – svojega videza in privlačnosti; primerjave lastnega videza z drugimi in prepričanja o tem, kako ga vidijo drugi).
4. *Učna samopodoba* (predstave in zaznave o posameznikovem udejstvovanju na učnem področju; odraža odnos do šole in učenja ter mnenje in zaupanje v lastne intelektualne sposobnosti).
5. *Emocionalna samopodoba* (zaznave in prepričanja o izražanju in obvladovanju čustev; ali se posameznik počuti kot ne/sproščen, čustveno ne/stabilen, ga je strah, se močno vznemirja, ali pa dobro obvladuje svoja čustva).

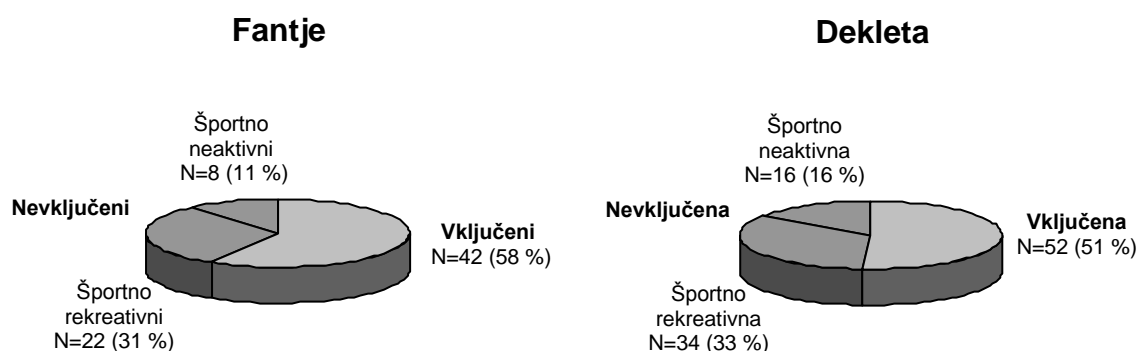
Anketa je poleg osnovnih demografskih vprašanj vsebovala tudi vprašanja o športni aktivnosti: ali je posameznik vključen v organiziran proces redne športne vadbe – trening, katero športno panogo trenira, kolikokrat na teden, ali se s športom ukvarja rekreativno in kako je bil preteklo šolsko leto ocenjen pri športni vzgoji.

2.3 POSTOPEK

Anketiranje je bilo izvedeno maja 2010 na treh osnovnih šolah, v Ljubljani, Šentjurju pri Celju in Slovenj Gradcu. Vprašalnike smo osebno razdelili med učence, ti so jih takoj izpolnili in vrnil. Pravilno in popolno izpolnjenih je bilo 174 vprašalnikov. Dobljene podatke smo obdelali s statističnim programskim paketom *SPSS for Windows 19.0*. Izračunali smo parametre deskriptivne statistike, razlike med aritmetičnimi sredinami smo ugotavljali s t-testom, korelacijo med postavkami stališč in samopodobe pa s Pearsonovim korelacijskim koeficientom. Pri določanju statistične značilnosti smo upoštevali 5 % tveganje.

3 REZULTATI

3.1 STALIŠČA DO ŠPORTNIH AKTIVNOSTI



Slika 3. Prikaz deležev športno aktivnih fantov in deklet – vključenih v športni klub.

Slika 3 prikazuje deleže športno aktivnih fantov in deklet. Fantje so športno bolj aktivni; relativno več jih je vključenih v športne klube, imajo pa tudi, v primerjavi z dekleti, manjši delež športno neaktivnih.

Tabela 2

Primerjava stališč do športnih aktivnosti med fanti in dekleti

	Fantje		Dekleta		t-test	Pom(t)
	M	SD	M	SD		
Razburljivost in tveganje	3,61	0,76	3,46	0,82	1,25	0,21
Estetska dimenzija	2,01	0,79	3,18	1,06	-7,88	0,00
Druženje in sprostitev	3,97	0,73	4,15	0,77	-1,56	0,12
Zdravje in kondicija	4,15	0,66	4,23	0,77	-0,74	0,46
Asketska dimenzija	3,62	0,79	3,07	0,92	4,12	0,00

Legenda: navedene so relativizirane vrednosti stališč; M – aritmetična sredina; SD – standardni odklon; Pom(t) – stopnja statistične pomembnosti; **statistično pomembna razlika**

Rezultati v Tabeli 2 kažejo, da mladostniki, tako fantje kot dekleta, pri športni aktivnosti najvišje vrednotijo dimenzijo zdravja in kondicije, na drugo mesto postavljajo druženje in sprostitev. Pri fantih nato sledijo asketska dimenzija, razburljivost in tveganje ter na koncu estetska dimenzija. Dekleta na tretje mesto

postavljajo razburljivost in tveganje, na četrto estetsko dimenzijo, najnižje pa vrednotijo asketsko dimenzijo. Pomembne razlike med fanti in dekleti so pri estetski in asketski dimenziji. Lepoto gibanja v povezavi s športom višje cenijo dekleta, asketske aktivnosti pa fantje.

Tabela 3

Primerjava stališč do športnih aktivnosti fantov – vključenih in nevklučenih v športni klub

	Vključeni fantje		Nevključeni fantje		t-test	Pom(t)
	M	SD	M	SD		
Razburljivost in tveganje	3,57	0,65	3,67	0,91	-0,57	0,57
Estetska dimenzija	2,01	0,76	2,02	0,85	-0,06	0,96
Druženje in sprostitev	4,05	0,60	3,85	0,88	1,19	0,24
Zdravje in kondicija	4,19	0,70	4,09	0,62	0,58	0,56
Asketska dimenzija	3,76	0,75	3,42	0,80	1,87	0,07

Legenda: M – aritmetična sredina; SD – standardni odklon; Pom(t) – stopnja statistične pomembnosti; tendenca k statistično pomembni razliki

V Tabeli 3 so prikazane primerjave stališč do športa med vključenimi (športni klub) in nevklučenimi fanti. Statistično pomembnih razlik med tema skupinama ni. Pri nevklučenih je opazna nekaj nižja ocena asketske dimenzije, ki jo za razliko od vključenih fantov, ti postavljajo za razburljivost in tveganje.

Tabela 4

Primerjava stališč do športnih aktivnosti deklet – vključenih in nevklučenih v športni klub

	Vključena dekleta		Nevključena dekleta		t-test	Pom(t)
	M	SD	M	SD		
Razburljivost in tveganje	3,47	0,90	3,44	0,74	0,17	0,87
Estetska dimenzija	3,32	1,06	3,02	1,05	1,46	0,15
Druženje in sprostitev	4,22	0,75	4,08	0,78	0,92	0,36
Zdravje in kondicija	4,45	0,67	4,00	0,80	3,03	0,00
Asketska dimenzija	3,36	0,87	2,77	0,85	3,46	0,00

Legenda: M – aritmetična sredina; SD – standardni odklon; Pom(t) – stopnja statistične pomembnosti; statistično pomembna razlika

V Tabeli 4 so prikazane primerjave stališč do športa med vključenimi (športni klub) in nevklučenimi dekleti. Dekleta, ki trenirajo, najvišje vrednotijo zdravje in kondicijo,

ne vključena dekleta pa druženje in sprostitve; dimenzija zdravja in kondicije je na drugem mestu. Vključena dekleta na zadnje mesto postavljajo estetsko, ne vključena pa asketsko dimenzijo. Dekleta, vključena v športni klub, dosegajo višje vrednosti pri vseh dimenzijah stališč. Do statistično pomembnih razlik prihaja pri zdravju in kondiciji ter asketski dimenziji.

Razlike med različnimi skupinami fantov in deklet (vključeni, ne vključeni) so podobne razlikam med fanti in dekleti (Tabela 2). Fantje višje vrednotijo asketsko, dekleta pa estetsko dimenzijo. V primerjavi med vključenimi fanti in dekleti je opazna tendenca k statistični značilnosti pri zdravju in kondiciji ($t=1,84$; $\text{pom}(t)=0,07$), v prid deklet.

3.2 SAMOPODOBA

Tabela 5

Primerjava dimenzij samopodobe med fanti in dekleti

	Fantje		Dekleta		t-test	Pom(t)
	M	SD	M	SD		
Socialna samopodoba	27,90	3,79	28,58	3,21	-1,27	0,21
Družinska samopodoba	22,33	3,14	21,38	3,18	1,96	0,05
Telesna samopodoba	16,74	2,52	15,80	2,69	2,31	0,02
Učna samopodoba	17,53	2,40	17,22	2,71	0,78	0,43
Emocionalna samopodoba	20,36	2,72	19,22	2,44	2,91	0,00
Splošna samopodoba	104,86	9,38	102,20	9,74	1,81	0,07

Legenda: M – aritmetična sredina; SD – standardni odklon; Pom(t) – stopnja statistične pomembnosti; statistično pomembna razlika; tendenca k statistično pomembni razliki

Tabela 5 prikazuje razlike v posameznih dimenzijah samopodobe med fanti in dekleti. Fantje imajo (statistično značilno) boljše telesno in emocionalno samopodobo. Opazna je tudi boljša družinska ter splošna samopodoba. Dekleta imajo od fantov nekaj boljše le socialno samopodobo.

Tabela 6

Primerjava dimenzij samopodobe fantov – vključenih in nevključenih v športni klub

	Vključeni fantje		Nevključeni fantje		t-test	Pom(t)
	M	SD	M	SD		
Socialna samopodoba	28,76	3,35	26,70	4,10	2,35	0,02
Družinska samopodoba	22,69	2,75	21,83	3,60	1,15	0,26
Telesna samopodoba	16,76	2,45	16,70	2,65	0,10	0,92
Učna samopodoba	17,86	2,60	17,07	2,03	1,39	0,17
Emocionalna samopodoba	20,52	2,32	20,13	3,22	0,60	0,55
Splošna samopodoba	106,60	8,37	102,43	10,29	1,89	0,06

Legenda: M – aritmetična sredina; SD – standardni odklon; Pom(t) – stopnja statistične pomembnosti; statistično pomembna razlika; tendenca k statistično pomembni razliki

V Tabeli 6 so prikazane primerjave samopodobe vključenih (športni klub) in nevklučenih fantov. Fantje, ki trenirajo, izražajo boljšo samopodobo v vseh postavkah, statistično značilna pa je le razlika v socialni samopodobi.

Tabela 7

Primerjava dimenzij samopodobe deklet – vključenih in nevklučenih v športni klub

	Vključena dekleta		Nevključena dekleta		t-test	Pom(t)
	M	SD	M	SD		
Socialna samopodoba	29,44	2,93	27,68	3,26	2,87	0,01
Družinska samopodoba	21,75	2,73	21,00	3,57	1,20	0,24
Telesna samopodoba	16,23	2,93	15,36	2,35	1,65	0,10
Učna samopodoba	17,58	2,65	16,84	2,76	1,38	0,17
Emocionalna samopodoba	19,31	2,27	19,12	2,62	0,39	0,70
Splošna samopodoba	104,31	9,01	100,00	10,06	2,28	0,03

Legenda: M – aritmetična sredina; SD – standardni odklon; Pom(t) – stopnja statistične pomembnosti; statistično pomembna razlika

V Tabeli 7 so prikazane primerjave samopodobe vključenih in nevklučenih deklet. Prihaja do podobnih razlik kot pri fantih – vključena dekleta imajo boljšo samopodobo v vseh dimenzijah. Statistično pomembne so razlike v socialni ter splošni samopodobi.

Na koncu lahko omenimo, da imajo fantje, vključeni v športni klub, od vključenih deklet značilno boljšo emocionalno samopodobo ($t=2,56$; $pom(t)=0,01$), pri nevklučenih pa

imajo fantje značilno boljšo telesno samopodobo ($t=2,35$; $\text{pom}(t)=0,02$). V obeh skupinah imajo dekleta nekaj boljšo (vendar ne statistično značilno) le socialno samopodobo.

3.3 KORELACIJE SAMOPODOBE IN STALIŠČ DO ŠPORTNIH AKTIVNOSTI

V tabelah so prikazane samo tiste korelacije v skupini, ki so statistično pomembne ($\text{pom}(r)<0,05$).

Tabela 8

Statistično značilne korelacije med posameznimi dimenzijami samopodobe in dimenzijami stališč do športnih aktivnosti pri fantih

Par	r	Pom(r)
Socialna s. – Druženje in sprostitev	0,41	0,00
Socialna s. – Zdravje in kondicija	0,43	0,00
Socialna s. – Asketska dimenzija	0,45	0,00
Družinska s. – Zdravje in kondicija	0,30	0,01
Splošna s. – Druženje in sprostitev	0,28	0,02
Splošna s. – Zdravje in kondicija	0,44	0,00
Splošna s. – Asketska dimenzija	0,28	0,02

Legenda: r – Pearsonov korelacijski koeficient; Pom(r) – stopnja statistične pomembnosti

V Tabeli 8 so prikazane statistično značilne korelacije med dimenzijami samopodobe in stališči do športa pri fantih. Pomembne so povezave socialne in splošne samopodobe z dimenzijami stališč do športa: druženjem in sprostitvijo, zdravjem in kondicijo ter asketsko dimenzijo. Prav tako je pomembna povezava družinske samopodobe z dimenzijo zdravja in kondicije.

Tabela 9

Statistično značilne korelacije med posameznimi dimenzijami samopodobe in dimenzijami stališč do športnih aktivnosti pri dekletih

Par	r	Pom(r)
Socialna s. – Druženje in sprostitev	0,28	0,00
Socialna s. – Zdravje in kondicija	0,32	0,00
Socialna s. – Asketska dimenzija	0,30	0,00
Družinska s. – Druženje in sprostitev	0,20	0,04
Družinska s. – Zdravje in kondicija	0,20	0,05
Družinska s. – Asketska dimenzija	0,23	0,02
Telesna s. – Estetska dimenzija	0,26	0,01
Učna s. – Zdravje in kondicija	0,23	0,02
Emocionalna s. – Razburljivost in tveganje	0,24	0,01
Emocionalna s. – Estetska dimenzija	-0,21	0,03
Emocionalna s. – Asketska dimenzija	0,22	0,03
Splošna s. – Druženje in sprostitev	0,27	0,01
Splošna s. – Zdravje in kondicija	0,28	0,00
Splošna s. – Asketska dimenzija	0,30	0,00

Legenda: r – Pearsonov korelacijski koeficient; Pom(r) – stopnja statistične pomembnosti

V Tabeli 9 so prikazane statistično značilne korelacije samopodobe in stališč do športa pri dekletih. Poleg povezav, kot so že pri fantih (Tabela 8), so pomembne še nekatere povezave družinske ter emocionalne samopodobe, pri kateri je korelacija z estetsko dimenzijo negativna. Statistično značilna sta še para telesna samopodoba – estetska dimenzija in učna samopodoba – zdravje in kondicija.

Tabela 10

Statistično značilni korelaciji med posameznimi dimenzijami samopodobe in dimenzijami stališč do športnih aktivnosti pri fantih – **vklučenih** v športni klub

Par	r	Pom(r)
Socialna s. – Zdravje in kondicija	0,34	0,03
Socialna s. – Asketska dimenzija	0,39	0,01

Legenda: r – Pearsonov korelacijski koeficient; Pom(r) – stopnja statistične pomembnosti

V Tabeli 10 sta prikazani edini statistično značilni korelaciji samopodobe in stališč do športa pri fantih, vključenih v športni klub: socialna samopodoba pomembno korelira z zdravjem in kondicijo ter asketsko dimenzijo.

Tabela 11

Statistično značilne korelacije med posameznimi dimenzijami samopodobe in dimenzijami stališč do športnih aktivnosti pri fantih – **nevklučenih** v športni klub

Par	r	Pom(r)
Socialna s. – Druženje in sprostitev	0,47	0,01
Socialna s. – Zdravje in kondicija	0,54	0,00
Socialna s. – Asketska dimenzija	0,46	0,01
Družinska s. – Razburljivost in tveganje	-0,41	0,02
Družinska s. – Zdravje in kondicija	0,39	0,04
Telesna s. – Zdravje in kondicija	0,42	0,02
Telesna s. – Asketska dimenzija	0,40	0,03
Emocionalna s. – Zdravje in kondicija	0,39	0,03
Splošna s. – Zdravje in kondicija	0,65	0,00

Legenda: r – Pearsonov korelacijski koeficient; Pom(r) – stopnja statistične pomembnosti

Pri fantih, ki niso aktivni v športnem klubu, je prisotnih več statistično značilnih korelacij (Tabela 11). Družinska samopodoba je negativno povezana z dimenzijo razburljivosti in tveganja. Zanimivo je, da so vse postavke samopodobe, razen učne, kjer je izražena tendenca, pomembno povezane z dimenzijo stališč zdravja in kondicije.

Tabela 12

Statistično značilne korelacije med posameznimi dimenzijami samopodobe in dimenzijami stališč do športnih aktivnosti pri dekletih – **vklučenih** v športni klub

Par	r	Pom(r)
Telesna s. – Estetska dimenzija	0,42	0,00
Emocionalna s. – Razburljivost in tveganje	0,49	0,00
Emocionalna s. – Estetska dimenzija	-0,41	0,00

Legenda: r – Pearsonov korelacijski koeficient; Pom(r) – stopnja statistične pomembnosti

Kot pri vključenih fantih, je tudi pri vključenih dekletih malo statistično značilnih korelacij med samopodobo in stališči do športa (Tabela 12). Telesna samopodoba pomembno korelira z estetsko dimenzijo, emocionalna pa z razburljivostjo in tveganjem ter tudi z estetsko dimenzijo, s katero korelira negativno.

Tabela 13

Statistično značilne korelacije med posameznimi dimenzijami samopodobe in dimenzijami stališč do športnih aktivnosti pri dekletih – **nevklučenih** v športni klub

Par	r	Pom(r)
Socialna s. – Druženje in sprostitvev	0,41	0,00
Socialna s. – Zdravje in kondicija	0,50	0,00
Socialna s. – Asketska dimenzija	0,38	0,01
Družinska s. – Zdravje in kondicija	0,29	0,04
Družinska s. – Asketska dimenzija	0,40	0,00
Učna s. – Razburljivost in tveganje	-0,32	0,02
Učna s. – Zdravje in kondicija	0,30	0,03
Splošna s. – Druženje in sprostitvev	0,33	0,02
Splošna s. – Zdravje in kondicija	0,42	0,00
Splošna s. – Asketska dimenzija	0,45	0,00

Legenda: r – Pearsonov korelacijski koeficient; Pom(r) – stopnja statistične pomembnosti

V Tabeli 13 so prikazane statistično značilne korelacije samopodobe s stališči do športa pri dekletih, ki niso aktivne v športnem klubu. Socialna ter splošna samopodoba korelirata z druženjem, zdravjem in asketsko dimenzijo. Poleg drugih povezav je statistično pomembna negativna korelacija učne samopodobe z razburljivostjo in tveganjem.

4 RAZPRAVA

4.1 STALIŠČA DO ŠPORTNIH AKTIVNOSTI

Stališča so posameznikove zaznave in ocene o določenih osebah, dogodkih in pojavih. Oblikujejo se neposredno na podlagi osebnih izkušenj in medosebnih komunikacij. Stališča nas usmerjajo, vplivajo na naše obnašanje in delovanje.

V raziskavi smo ugotavljali stališča do športnih aktivnosti fantov in deklet, osnovnošolcev starih 12-15 let, ter vpliv njihove športne aktivnosti, pravzaprav vključenosti v organiziran proces treninga, na vrednost posameznih postavk stališč. Rezultati kažejo, da fantje in dekleta najvišje vrednotijo dimenzijo zdravja in kondicije, tako največji pomen telesne in športne vadbe vidijo v ohranjanju zdravja in vitalnosti. Na drugo mesto postavljajo šport in telesne aktivnosti v smislu zadovoljevanja socialnih potreb (dimenzija druženja in sprostitve).

Raziskavi Škofa idr. (2005), kjer so anketirali 672 13-letnih učencev, ter Peternelja (2007), kjer so sodelovali 15-letni učenci, sta na prvi dve mesti prav tako postavili zdravje in druženje (uporabljen je bil isti vprašalnik kot naš). Tudi prva dva razloga za ukvarjanje s športom v analizi 13-letnikov (Pišot in Završnik, 2004) sta podobna: *zdravje in počutje ter zabava in sprostitve*.

Telesna aktivnost ima velik vpliv na ohranjanje in izboljšanje fizičnega zdravja. S tega vidika ima celo vrsto preventivnih učinkov, preprečuje nastanek srčno-žilnih in drugih bolezni, izboljšuje funkcionalne sposobnosti, ohranja oz. uravnava telesno težo itd. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) priporoča vsaj pol ure, še bolje pa eno uro zmerne telesne aktivnosti dnevno (Škof, 2010), s čimer ohranjamo vsaj minimalno splošno telesno pripravljenost in vitalnost.

Študija Strela idr. (2004, v Jurak, Kovač in Strel, 2007) je med osnovnošolci raziskovala motive za ukvarjanje s športom; na prvih dveh mestih sta *korist za zdravje ter izboljševanje telesne kondicije*.

Mladi se pomena gibanja za zdravje in koristnosti zdravega načina življenja nasploh zavedajo predvsem zaradi dobre informiranosti, saj je o teh temah veliko govora na vseh področjih življenja. Vzgojno-izobraževalne institucije, zdravstvo, mediji in drugi – vsi poudarjajo nujnost redne telesne aktivnosti, s čimer mlade ozaveščajo in vzgajajo ali pa iščejo kakšne druge, npr. ekonomske koristi.

Tudi Vodeb (1995) je v magistrski nalogi ugotovil, da mladi v veliki meri dojemajo šport kot vir zdravja, vendar vzroke za to vidi v delovanju šole, družine in celotne družbe, ki so ta motiv priučili oz. privzgojili, in je tako vgrajen v posameznikov Nadjaz.

V adolescenci se začenja otrok osamosvajati od družine, odklanja dotlej sprejete vrednote in načine obnašanja ter išče lastno identiteto. Mladostnik vse bolj in bolj potrebuje družbo svojih vrstnikov, ki mu nudijo potrebno oporo, stališča in načela. Ti postanejo vir novih motivov, interesov in pomagajo pri skupnem osamosvajanju (Horvat in Magajna, 1987). Zato se mladi radi odločajo za šport, ta jim ponuja mnogo dinamičnega srečevanja ter komunikacije med vrstniki, pa najsi gre za aktivnosti v prostem času, športno vzgojo ali trening. Pomembno jim je tudi to, da vse poteka v sproščenem, zabavnem vzdušju.

Največje ter statistično pomembne razlike med spoloma so prisotne pri estetski in asketski dimenziji. Fantje izrazito nizko vrednotijo estetsko dimenzijo, ki pa se, zanimivo, tudi dekletom ne zdi zelo pomembna. Učencem, posebej fantom, aktivnosti, kjer je pomembna izraznost in estetika, niso preveč pri srcu, ali pa v njih, npr. gimnastiki, cenijo druge vrline – tveganje, moč, gibljivost. Pri dekletih je opazen visok standardni odklon. To kaže na razpršenost rezultatov, kar pomeni različno sprejemanje estetskih aktivnosti.

Raziskava Škofa idr. (2005) je, poleg statistično pomembnih razlik med fanti in dekleti v asketski in estetski dimenziji, pokazala še statistično višje vrednotenje »adrenalinske« dimenzije (razburljivost in tveganje) pri fantih.

Nizko vrednotenje estetskih športnih aktivnosti je verjetno posledica še vedno storilnostno usmerjenih, zlasti pa izvajanih programov športne vzgoje in premajhnega obsega estetsko usmerjenih vsebin (ples, gimnastika), oziroma premajhnega poudarjanja lepote gibanja in umetniške dimenzije teh aktivnosti v programih športne vzgoje (Škof idr., 2005). Ne glede na to pa lepota gibanja tudi v športu nasploh (razen v specifičnih panogah) ne predstavlja prave vrednosti, pomembnejši je objektivni efekt, rezultat.

Asketsko dimenzijo dekleta uvrščajo na zadnje mesto, fantje pa na tretje. Dekleta imajo bolj kritičen odnos in slabša stališča do dolgotrajnih in telesno napornejših aktivnosti, večji pomen jim pripisujejo kvečjemu za ohranjanje zdravja in dobrega počutja. Nizko mnenje imajo tudi o tekmovalnih vsebinah.

Dekleta vzdržljivostne aktivnosti doživljajo drugače kot fantje. Do telesno zahtevnih športnih vsebin imajo izrazito bolj kritičen odnos, zlasti napornost pa jih značilno bolj kot fante odvrča od teh aktivnosti. Bolj kot fantom pa se jim zdi pomembno, da v šoli dobijo informacije o vplivu športne aktivnosti na zdravje in smernice za zdrav življenjski slog (Škof idr., 2005).

Razloge za nekoliko nižje, čeprav še vedno nevtralne, ocene asketske dimenzije pri mladostnikih nasploh lahko povezujemo z mnogimi razvojnimi spremembami v

mladostništvu, ko posameznik raziskuje nova področja, išče nove užitke in se namesto telesno, raje izraža socialno, čustveno in intelektualno. Telesne spremembe, posebej pri dekletih, spremenijo odnos do telesa, kar se kaže v povečanem nezaupanju v lastne fizične sposobnosti.

Dolgotrajne in naporene športne vsebine, ob nezadostni motivaciji, pogosto delujejo dolgočasno in nezanimivo. Pri tem so pomembna tudi pridobljena znanja in izkušnje. Če jih otrok ne dobi v družini in se bo v šoli s temi vsebinami srečeval »površno« ali pretežno v tekmovalni obliki, lahko kaj kmalu razvije odpor tako do tekmovanja, kot do premagovanja napora.

Razlike med spoloma pri vrednotenju asketskih in estetskih športnih aktivnosti so v veliki meri posledica socialnih vrednot ter razvoja in oblikovanja spolnih vlog. V adolescenci se kažejo jasne razlike v vedenju med spoloma. Pojavi se bolj pozitivno vrednotenje lastnega spola – moške identitete in vedenj, ki so kulturno povezana z moško spolno vlogo, in ženske identitete ter vedenj, ki so kulturno povezana z žensko spolno vlogo (Horvat in Magajna, 1987). Tako asketske športne aktivnosti bolj pritičejo moškim, ti naj bi izražali moč, agresivnost, tekmovalnost, pogum; estetske pa ženskam – lepota, nežnost, čustvenost, umetnost. V mnogih športnih panogah, kjer je pomembna vzdržljivost ali moč, so ženske (ali pa še niso) postale enakopravne veliko kasneje, medtem ko nekatere panoge, npr. športna ritmična gimnastika, pripadajo samo njim.

Na podlagi ugotovitev lahko prvo hipotezo, »H₀1: V stališčih do športnih aktivnosti pri mladostnikih ni statistično pomembnih razlik med spoloma«, **zavrnamo**. Razlike so se pokazale v vrednotenju asketske in estetske dimenzije.

Naslednji cilj naše naloge je bil ugotoviti, ali so v stališčih do športnih aktivnosti pri mladostnikih prisotne razlike med tistimi, ki trenirajo v športnem klubu in tistimi, ki ne. Razvidno je, da pri fantih statistično pomembnih razlik ni. Opazna je le tendenca k statistični značilnosti pri oceni asketske dimenzije. To vključeni fantje vrednotijo više, kar bi lahko nakazovalo na to, da so fantje, ki trenirajo, bolj tekmovalni in lažje sprejemajo napor ter dolgotrajne aktivnosti. Ta razlika ima povezave v razvrščanju postavk stališč glede na vrednotenje. Vključeni fantje na tretje mesto postavljajo asketsko dimenzijo, na četrto pa razburljivost, medtem ko ne vključeni ravno obratno; adrenalinske aktivnosti in tveganje v športu postavljajo trdno pred tekmovalnost in naporene, vzdržljivostne aktivnosti. To pomeni, da se mladi, ki ne trenirajo, v šport vključujejo bolj zaradi novih dogodivščin, druženja in zabave; še vedno pa vidijo največjo vlogo telesnih aktivnosti v vzdrževanju zdravja in kondicije.

Med dekleti, vključenimi ter ne vključenimi v športni klub, se statistično pomembni razliki pojavita pri dimenziji zdravja ter asketski dimenziji. Dekleta, ki trenirajo v

športnih klubih, zdravje in kondicijo postavljajo visoko na prvo mesto. Bolje se zavedajo pomena zdravega načina življenja in so bolj aktivna v skrbi za zdravje in obliko lastnega telesa. Prav tako so bolj dovzetna za informacije o vplivu športne aktivnosti na zdravje in razvoj telesnih sposobnosti.

Raziskava motivacije za športno dejavnost pri mladih športnikih (Černohorski, 1998) je pokazala, da sta na vrhu motiva *želim biti telesno sposoben in zdrav ter želim ostati v dobri formi*.

Dekleta, ne vključena v športni klub, dimenzijo zdravja in kondicije postavljajo »šele« na drugo mesto, malo večji pomen pri telesnih aktivnostih namenjajo druženju in sprostitvi, kar je njihov prvi razlog za ukvarjanje s športom.

Kadiševa (2000) je ugotovila, da imajo mladi nešportniki večjo težnjo po navezovanju prijateljskih stikov prek športa kot športniki.

Dekleta se zanimajo predvsem za športe, pri katerih si oblikujejo postavo in se lahko družijo z vrstniki, je pokazala raziskava Bukovinskega (2005). Med temi prevladujejo aerobika, fitnes, ples, rolanje in kolesarjenje.

Dekleta, ki trenirajo, više vrednotijo tudi tekmovalnost in dolgotrajne, naporejše športne aktivnosti, ki jih postavljajo ob bok lepoti gibanja in estetski dimenziji. Ne vključena dekleta asketsko dimenzijo postavljajo na zadnje mesto. Kot smo pisali že zgoraj, dobijo dekleta v puberteti zaradi razvojnih sprememb in socialnih pričakovanj odpor do tekmovalnih in napornih vsebin. Dekleta, ki trenirajo v športnem klubu, imajo s tekmovanji več izkušenj, se lažje telesno izražajo in se ne bojijo lastnih uspehov ali neuspehov. Zaradi truda in napora, ki ga vlagajo v svoj trening, tudi bolj cenijo naporejše aktivnosti, medtem ko manj ali neaktivna dekleta s temi vsebinami nimajo izkušenj ali pa so te celo negativne, kar še poslabša njihovo mnenje o dolgotrajnih in napornih športnih aktivnostih.

Drugo hipotezo, »H₀2: V stališčih do športnih aktivnosti ni statistično pomembnih razlik med mladostniki, ki trenirajo v športnem klubu in tistimi, ki ne«, lahko **zavrremo**. Pri vključenih in ne vključenih fantih v športni klub resda ni statistično pomembnih razlik v postavkah stališč, so se pa pokazale statistično pomembne razlike v vrednotenju zdravja in kondicije ter asketske dimenzije pri dekletih.

4.2 SAMOPODOBA MLADOSTNIKOV

Samopodoba je množica odnosov, ki jih posameznik zavedno ali nezavedno vzpostavlja do samega sebe (Nastran Ule, 2000). Jasno sliko o sebi, svojih značilnostih in sposobnostih si ustvarimo v okolju družine in pomembnih drugih že pred vstopom v šolo, v času šolanja se samopodoba še preoblikuje, v času mladostništva pa posameznik čuti potrebo po neodvisni samopodobi in lastni identiteti, kar ga bo osamosvojilo in pripravilo na nove naloge v življenju.

V raziskavi so nas pri samopodobi mladostnikov zanimale razlike med spoloma ter razlike med športno bolj in športno manj aktivnimi posamezniki, oziroma tistimi, ki so in tistimi, ki niso vključeni v organiziran proces treninga. Rezultati kažejo, da imajo fantje boljšo samopodobo v vseh postavkah, razen v socialni samopodobi, kjer so boljša dekleta. Fantje imajo statistično značilno boljšo telesno in emocionalno samopodobo. To pomeni, da imajo izoblikovano boljšo podobo o značilnostih in sposobnostih svojega telesa ter lažje nadzirajo svoja čustva in so čustveno bolj stabilni.

Tomorijeva (1990) pravi, da človek preko doživljanja svojega telesa gradi svojo predstavo o sebi, preko izkušenj z njim sestavlja svojo stvarno samopodobo. Predstava o lastni zunanji podobi vpliva na človekovo vedenje in njegovo samovrednotenje, na njegovo doživljanje drugih in na odnose z njimi. Na telesno podobo bolj kot dejansko stanje, učinkuje osebni odnos in relativna predstava o telesu.

Razloge za razlike v telesni samopodobi med spoloma lahko iščemo zopet v razvojnih spremembah in oblikovanju spolno-socialne vloge. V obdobju pubertete doživi telo pomembne spremembe. Telesni razvoj se ne začne pri vseh enako zgodaj in ne poteka enako hitro, kar pomeni, da so lahko kronološko enako stari mladostniki telesno povsem različni. Na splošno je telesni razvoj pri dekletih zgodnejši in bolj skokovit, telesna teža narašča v veliki meri na račun kopičenja maščobnega tkiva, kar znatno vpliva na predstavo lastnega telesa in sposobnosti.

Hočevarjeva (2006) je potrdila pomembnost morfoloških značilnosti, posebej negativnega vpliva podkožnega maščevja, na rezultat samopodobe pri 12-letnih dekletih.

Na bolj kritičen odnos do telesa pri dekletih, poleg hitrejšega dozorevanja, vpliva tudi prepričanje, da ne zadovoljujejo družbenih pričakovanj in idealov glede ženske privlačnosti. Pri fantih širše socialne norme in vrednote niso usmerjene toliko v telesni videz, poleg tega je pri njih razvoj telesne teže stalnejši in bolj umirjen ter povezan s povečanjem mišične mase, kar sicer vpliva na percepcijo lastnega telesa, vendar ne tako negativno.

Večje razlike pri vrednotenju lastnega telesa so prisotne pri mladostnikih, ki niso vključeni v organizirano športno vadbo, oz. so manj telesno aktivni. Med fanti in dekleti, ki trenirajo, so razlike manjše. Ta dekleta, v primerjavi z manj aktivnimi, dajejo večji pomen športu kot nosilcu zdravja in višje vrednotijo dolgotrajne aktivnosti, ki imajo pozitiven vpliv na oblikovanje telesa; poleg tega gledajo na sebe in svoje telo tudi kot »orodje« v izbrani športni dejavnosti, kar na nek način pomeni, da vrednotenje telesa pogojujejo s sposobnostmi in uspehi v športu.

Telesne samopodobe ne oblikujejo samo resnične poteze in vidne značilnosti posameznikovega telesa in zunanjšega videza, temveč še bolj njegov čustven odnos do njih in pomen, ki ga imajo zanj neposredno in v svoji simboliki (Tomori, 1990). Dekleta v tem obdobju še niso sposobna vzpostavljati čustveno neodvisnega odnosa na izpolnjevanje socialnih pričakovanj povezanih s telesom.

To lahko povežemo z ugotovitvijo, da imajo fantje, poleg telesne, v primerjavi z dekleti statistično značilno boljše tudi emocionalno samopodobo. Fantje so bolj sproščeni, imajo manj skrbi in so čustveno bolj stabilni. Fantje potrebujejo za oblikovanje zdrave spolne identitete skupino približno enako starih fantov, med katerimi vladajo dokaj površne čustvene vezi, medtem ko so dekleta bolj čustvena in potrebujejo izkušnjo zaupnega in tesnega prijateljstva z drugim dekletom (Horvat in Magajna, 1987).

Do pomembnejših razlik v emocionalni samopodobi prihaja med fanti in dekleti, ki trenirajo. Tušak in Tušak ugotavljata (2001), da so ženske športnice, v primerjavi s športniki, praviloma bolj nevrotične, manj sposobne obvladovanja, plahe, imajo več strahov, so negotove pri odločanju, so zavrte pri navezovanju stikov in manj čustveno stabilne (zanje so značilna depresivna in slaba počutja).

Koblarjeva (2005), ki je raziskovala osebnost plavalcev in plavalk, je ugotovila, da so slednje bolj depresivne, nevrotične in zavrte kot njihovi moški kolegi.

Zato je zanimivo, da imajo dekleta od fantov nekaj boljše socialno samopodobo. Dojemajo se kot zgovornejše, verbalno sposobnejše, imajo več prijateljic in se z njimi dobro razumejo, v splošnem pa so bolj iskrene od fantov in menijo, da jim je mogoče zaupati (Kobal, 2000).

Pri fantih je opazna tendenca k statistično pomembni boljši splošni samopodobi; verjetno zaradi dosti boljše telesne ter emocionalne samopodobe. Jastrobnikova (2006, v Radaković, 2009) je nasprotno ugotovila, da imajo fantje nekaj slabšo splošno, kot tudi večino ostalih postavk samopodobe (čeprav nikjer statistično značilno).

Statistično pomembne razlike so se pri Jastrobnikovi pokazale zgolj pri družinski samopodobi, v prid fantov. Tudi pri nas je pri fantih opazna boljša družinska samopodoba, kar v splošnem pomeni boljše odnose doma. Domnevamo, da zaradi večje čustvene stabilnosti fantov in tako manjših posledic pri konfliktnih situacijah v družini ter dekletom manj ugodne, »stereotipno pogojene« vzgoje v času burnega mladostništva.

Tretjo hipotezo, »H₀₃: V samopodobi pri mladostnikih ni statistično pomembnih razlik med spoloma«, lahko **zavrremo**. Pomembne razlike nastajajo v telesni in emocionalni samopodobi.

Številne raziskave kažejo, da imajo športniki boljše samopodobo kot nešportniki (Tušak in Faganel, 2004), imajo visoko samospoštovanje in so bolj samozavestni. Razlike so očitne bolj pri moških kot pri ženskah, je ugotovil Kandare (2003), medtem ko raziskava Čavničarjeve (2003) med športnicami in nešportnicami ni pokazala statistično pomembnih razlik. Oba sta delala primerjavo med slovenskimi vrhunskimi športniki ter nešportniki.

V naši raziskavi smo obravnavali mladostnike – osnovnošolce, pri katerih je težko potegniti vzporednice s »pravimi« športniki. Nekateri s športno potjo šele začenejo, njihovi treningi pa potekajo povprečno le 3,1 x na teden. Športne identitete še nimajo izoblikovane do stopnje, ko bi vlogi športnika podrejali ostale vloge in bi sebe od okolice razlikovali ravno po športnem udejstvovanju. Poleg tega smo za športno bolj aktivne upoštevali le tiste, ki so vključeni v športni klub, kot športno manj aktivne pa ostale, med katerimi je precejšen del mladih, ki se s športom ukvarjajo rekreativno. Slabe (2004) je v raziskavi ugotovil, da imajo tudi rekreativni športniki značilno boljše samopodobo kot nešportniki.

Kljub temu med športno bolj in manj aktivnimi (vključenimi in ne vključenimi v športni klub) učenci prihaja do razlik v samopodobi. Statistično pomembno boljše splošno samopodobo je opaziti med skupinama deklet. Tista, ki so vključena v športni klub, izkazujejo višje vrednosti samopodobe v vseh postavkah. Tako je tudi pri fantih, kjer pa je pri vključenih v športni klub prisotna le tendenca k statistično boljši splošni samopodobi. Statistično pomembne razlike so prisotne le še v socialni samopodobi, in sicer pri obeh spolih.

Bolj športni mladostniki so radi v družbi, imajo veliko prijateljev, so priljubljeni in bolj spoštljivi do drugih. Razlike v osebnosti socialnega značaja pa so prisotne tudi med športniki. Tako imajo športniki v ekipnih športih dobro razvite socialne lastnosti: so socialno inteligentni, sposobni učinkovitega komuniciranja, občutljivi na lastne probleme in probleme drugih. Na splošno imajo bolj izražene socialno-psihološke lastnosti (višjo ekstravertnost in družabnost ter nižjo socialna zavrtost) kot športniki v

individualnih športnih panogah (Tušak in Tušak, 2001). Ti so načeloma dominantnejši, vztrajnejši in samozavestnejši kot športniki ekipnih panog.

Ne glede na panogo, šport in športne aktivnosti kot socializacijsko okolje posamezniku ponujajo nesporno možnost dinamičnega srečevanja ljudi in komunikacije med njimi, prevzemanja različnih vlog, učenja socialnih veščin, sprejemanja vedenjskih navad, povezanih z aktivnostmi, spoznavanja emocij, sprejemanja nekaterih pozitivnih elementov življenjskega stila in prilagajanja skupinskim zahtevam (Doupona in Petrović, 2000). Te kvalitete športnik prenaša v širše socialno okolje, ki športnike odobrava in priznava ter s tem še utrjuje njihovo pozitivno podobo o sebi.

Tudi Nabernik (2009) je ugotovil, da dosegajo mladostniki, ki so vključeni v redni proces športne vadbe, statistično višje vrednosti na področju socialnega vedenja, ki je pogojeno tudi z dolžino športne kariere, poleg tega pa so mladi športniki bolj zadovoljni sami s seboj.

Tudi četrto hipotezo, »H₀4: V samopodobi ni statistično pomembnih razlik med mladostniki, ki trenirajo v športnem klubu in tistimi, ki ne«, lahko **zavrnamo**. Pokazale so se razlike v socialni in splošni samopodobi.

4.3 SAMOPODOBA IN STALIŠČA DO ŠPORTNIH AKTIVNOSTI

Samopodoba je latenten konstrukt, ki s svojo dinamiko pomembno vpliva na različna življenjska področja posameznika in se kaže v različnih manifestnih oblikah. Predstavlja osrednji del modelov uspešnosti v športu, saj ima pomemben motivacijski vpliv na športnikovo vedenje (Tušak in Faganel, 2004).

Pri samopodobi in stališčih gre za dva psihološka konstrukta, ki nastajata in se oblikujeta vzporedno pod vplivom istih oz. podobnih dejavnikov: osebnosti, družine, družbe, izkušenj... To pomeni, da lahko obstajajo skupni imenovalci ali stičišča, kjer elementi samopodobe in stališč (v našem primeru stališča do športa) prikažejo smiselne in konkretne odnose ali delovanje posameznika.

Zadnji cilj naše raziskave je bil osredotočen na povezavo med samopodobo in stališči do športne aktivnosti, oz. njunimi dimenzijami. V različnih skupinah smo dobili veliko število korelacij med posameznimi postavkami, zato se posameznim korelacijam nismo posvečali zelo podrobno, poleg tega smo domnevali, da se statistično pomembne povezave pojavljajo bolj v smiselnih enotah ali skupinah kot posamično in izolirano.

Če grobo primerjamo statistično pomembne korelacije pri fantih s tistimi pri dekletih, vidimo, da pri obeh obstaja povezanost med socialno samopodobo ter dimenzijami stališč: druženjem in sprostitvijo, zdravjem in kondicijo ter asketsko dimenzijo, kar pomeni, da posamezniki z dobro socialno samopodobo (so bolj komunikativni, imajo več prijateljev) višje cenijo dolgotrajne športne dejavnosti, se zavedajo pomena športa za druženje in ohranjanje zdravja. Te postavke stališč nastopajo skupaj tudi pri korelaciji s splošno samopodobo pri obeh spolih in z družinsko samopodobo pri dekletih. Pri fantih z družinsko samopodobo pomembno korelira le zdravje in kondicija. Pri dekletih so opazne še nekatere povezave, ki so bolj pomembne pri ločevanju na vključene in ne vključene v športni klub.

Med vključenimi in ne vključenimi v športni klub (fanti in dekleti) prihaja do opaznih razlik v številu statistično pomembnih korelacij. Majhno število korelacij pri tistih, ki trenirajo (fantje – 2, dekleta – 3), lahko kaže na to, da so njihovi osebni profili bolj raznoliki in manj skladni s pogledi na različne športne aktivnosti. To dokazuje tudi več, sicer rahlih negativnih korelacij med postavkami samopodobe in stališči zdravje, druženje ter asketsko dimenzijo pri dekletih, vključenih v športni klub; pri ne vključenih dekletih jih ni.

Pri dekletih, ki trenirajo, telesna samopodoba korelira z estetsko dimenzijo. To kaže na to, da so dekleta, ki trenirajo športe, kjer je pomembna izraznost telesa in lepota gibanja, bolj zadovoljna s svojim videzom. Nasprotno pa imajo slabšo emocionalno samopodobo (negativna korelacija), so bolj stresna in čustveno manj stabilna. Športnice, ki imajo višje izraženo moško spolno vlogo, imajo boljše emocionalno samopodobo in slabše prepričanje o estetskih športnih vsebinah. Poleg tega pa (podobno kot fantje) višje vrednotijo nevarne športne aktivnosti (razburljivost in tveganje – pozitivna korelacija).

Pri fantih, ne vključenih v športni klub, je dobro vidna pozitivna povezava med dimenzijo zdravja in kondicije ter vsemi postavkami samopodobe (razen pri učni samopodobi, kjer pa je izražena tendenca). To pomeni, da se fantje, ki ne trenirajo in imajo dobro samopodobo, dobro zavedajo pomena športa za ohranjanje zdravja. Pri ne vključenih dekletih z dimenzijo zdravja korelirajo splošna in še tri postavke samopodobe. Vseeno pa to ne pomeni, da so ti mladostniki zato športno bolj aktivni. Prej bi to lahko trdili za ne vključene fante, ki imajo bolj pozitivno stališče do dolgotrajnih in težjih športnih aktivnosti, ti imajo tudi boljše telesno samopodobo.

Pri fantih, ki ne trenirajo, je zanimiva negativna povezava med družinsko samopodobo in stališči do razburljivih in adrenalinskih športnih aktivnosti. Domnevamo, da so fantje, ki jim nevarni športi niso preveč pri srcu, bolj mirni in introvertirani. K temu je pripomogla tudi vzgoja, v družini se počutijo varne, spoštujejo starše in se ne zapletajo v konflikte po nepotrebnem.

V skupini nevključenih deklet vse, razen ene postavke samopodobe, negativno korelirajo z dimenzijo razburljivosti in tveganja, najbolj pa učna samopodoba. To pomeni, da dekleta, ki se v šoli dobro počutijo in so uspešna, ne potrebujejo izzivov v adrenalinskih športih, so pa dobro poučena o koristi športa za ohranjanje zdravja in vzdrževanja kondicije (pozitivna korelacija).

Peto hipotezo: »H₀5: Pri mladostnikih ni povezave med samopodobo in stališči do športnih aktivnosti«, lahko **zavrnamo**. Statistično značilne korelacije smo ugotovili v vseh preiskovanih skupinah.

5 SKLEP

Namen naloge je bil z anketnima vprašalnikoma ugotoviti samopodobo mladostnikov, učencev zadnjih razredov osnovne šole, in raziskati njihova stališča do športnih aktivnosti. Pri samopodobi so nas, poleg splošne, zanimale še socialna, družinska, telesna, učna in emocionalna samopodoba. Pri stališčih do športnih aktivnosti pa smo posebej obravnavali odnos do športa kot dejavnikom zdravja, druženja in odnos do razburljivih, estetskih ter asketskih športnih vsebin. Iskali smo razlike med spoloma ter razlike med mladostniki, ki so vključeni v športni klub (so športno bolj aktivni), in tistimi, ki niso vključeni v športni klub. Postavili smo pet ničelnih hipotez in vse ovrgli.

V anketo smo zajeli 174 mladostnikov (72 fantov in 102 dekleti), starih povprečno 13,9 let. Fantje so športno bolj aktivni, v klubih jih trenira 58 % (deklet 51 %), manj pa jih je tudi športno povsem nedejavnih. Vendar niso zaradi tega v izražanju stališč do športnih aktivnosti nič bolj pozitivni. Vsi največji pomen športne vadbe pripisujejo ohranjanju zdravja in vzdrževanju telesne kondicije (fantje – 4,15; dekleta – 4,23; na lestvici 1-5), visoko pa cenijo tudi vlogo športa kot obliko druženja in sprostitve. Mladi zagovarjajo podobne motive tudi pri odločanju za šport.

Fantje in dekleta športne aktivnosti obravnavajo različno, kar je posledica sposobnosti, razvojnih sprememb in socialnih pričakovanj. Statistično pomembne razlike v stališčih med spoloma smo ugotovili pri vrednotenju estetskih športnih aktivnosti, te višje cenijo dekleta ($pom(t) < 0,01$), in asketskih športnih aktivnosti; dolgotrajne in napornejše vsebine so bližje fantom ($pom(t) < 0,01$). Pomembne razlike med vključenimi in ne vključenimi v športni klub smo našli le pri dekletih, športno bolj aktivna višje vrednotijo dimenzijo zdravja in kondicije ($pom(t) < 0,01$) ter asketsko dimenzijo ($pom(t) < 0,01$).

Med mladimi (posebej pri fantih – 2,01) so najmanj priljubljeni športi, ki poudarjajo lepoto gibanja. Razlog je v slabi splošni sprejetosti teh vsebin in slabo izvajanih programih šolske športne vzgoje. Slednje sodi tudi med vzroke za nižje stališče do daljših in napornih telesnih dejavnosti. Te zaradi nezanimivosti in psihofizičnega neugodja potrebujejo posebno obravnavo (športni pedagogi, trenerji) v smislu motivacije, izvajanja in ozaveščanja o njihovi koristnosti.

V drugem delu smo raziskovali samopodobo in ugotovili, da so fantje boljši v vseh postavkah, razen v socialni samopodobi. Statistično pomembne razlike v njihov prid se pojavijo pri telesni ($pom(t) < 0,05$) in čustveni samopodobi ($pom(t) < 0,01$), kar potrjujejo tudi nekatere druge raziskave. Mladostniki, ki trenirajo v športnih klubih, od ostalih dosegajo višje vrednosti v vseh dimenzijah samopodobe. Pomembne so

razlike v socialni (fantje – $pom(t) < 0,05$; dekleta – $pom(t) < 0,05$), pri dekletih pa še v splošni samopodobi ($pom(t) < 0,05$).

Povezava med samopodobo in športom je dvosmerna. Mladostnik, ki ima o sebi izoblikovano jasno sliko, bo rad iskal potrditev v novih izzivih in šport je dobra izbira, saj mu preko telesnega – fizičnega izražanja in psihosocialnih izkušenj izboljšuje zaupanje v svoje sposobnosti in kvalitete.

V zadnjem delu smo poskušali poiskati jasne povezave med posameznimi dimenzijami samopodobe in stališč do športnih aktivnosti. Pri fantih in dekletih so pomembne pozitivne povezave socialne in splošne samopodobe s stališči do dolgotrajnih in naporih vsebin ter športom kot sredstvom druženja, sprostitve in ohranjanja zdravja ($pom(r) < 0,05$). Pri fantih, ki ne trenirajo, je samopodoba z vseh vidikov, razen učna samopodoba – kjer obstaja tendenca, pomembno pozitivno povezana z dimenzijo zdravja in kondicije ($pom(r) < 0,05$). Statistično značilnih je še nekaj posamičnih, tudi negativnih korelacij. V glavnem pa je povezanost samopodobe in stališč do športa pozitivna.

Stališča posameznika (tudi do športa) so odraz skupinskih prepričanj, izkušenj in znanj ter osebnostnih lastnosti. Ker je samopodoba le del slednjih, smo imeli pomisleke, da zato morda ni najboljši dejavnik, ki bi pojasnjeval prepričanje o določeni športni aktivnosti ali njeno izbiro. To bi bolje naredili z vključenostjo širše osebnostne strukture in dodatnimi statističnimi obdelavami. Kljub temu pa veliko število statistično pomembnih korelacij govori o določeni stopnji povezanosti samopodobe in stališč.

Bolje bi lahko izvedli tudi vzorčenje. Velik starostni razpon (12-15,5 let) preizkušancev adolescentov pomeni, da so med njimi razlike v doseženi stopnji telesnega in osebnostnega razvoja, kar vpliva na predstave in prepričanja o sebi in drugih objektih, odnosih; res pa je, da tudi kronološka starost ni pravo merilo razvoja.

Tudi razlikovanje na bolj športne in manj športne pri tej starosti je lahko težavno. To je čas, ko se mladi odločajo o resnem udejstvovanju v različnih, tudi športnih, aktivnostih. Dinamika prihajanja, prehajanja in odhajanja iz športnega kluba pa je velika. Nekdo, ki (še) ni vključen v športni klub in je vsak dan zelo športno aktiven, ima gotovo več športnega duha kot drugi, ki trenira v klubu dvakrat tedensko – bolj zaradi družbe.

Mladostniki se med seboj razlikujejo; tako v telesnih sposobnostih, kot v osebnostnih lastnostih. Imajo različne predstave o sebi, različne čustvene in socialne kvalitete, motive, ki jih ženejo in cilje, ki jih privlačijo. Zato je potrebno vsakemu približati tiste telesne aktivnosti, ki mu bodo ugajale, zadovoljevale njegove potrebe in hkrati zadostile normam po zdravem in kvalitetnem preživljanju prostega časa. Naloga družine je, da z usmerjanjem v šport in pravim zgledom ustvari otroku temelje zdravega načina

življenja. V mladostništvu, ko se njena vloga znižuje, pa so pomembna ravnanja športnih pedagogov in trenerjev, da s pravilnim pedagoškim pristopom oblikujejo in utrdijo pozitiven odnos do telesnih aktivnosti in odgovornost do lastnega telesa.

Z raziskavami kot je ta, dobimo boljši vpogled v strukturo ocen in prepričanj o različnih vrstah športne aktivnosti pri mladih ali drugih skupinah, kar da izvajalcem v športu jasnejše smernice pri oblikovanju programov. Le pravilno zastavljena vadba lahko prinese pozitivne vplive športa, kamor poleg boljših družbenih odnosov ter učinkov na telesne sposobnosti in zdravje, prištevamo boljšo samozavest, višje samospoštovanje in samovrednotenje, manj stresa in depresivnosti ter oblikovanje zdrave identitete.

6 VIRI

- Ajzen, I. (1991). The Theory of Planned Behavior [elektronska izdaja]. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 179-211.
- Berčič, H., Smrdu, M. in Jeromen, T. (2005). Nekatere značilnosti slovenskih rekreativnih športnikov. V T. Kajtna in M. Tušak (ur.), *Psihologija športne rekreacije* (str. 43-52). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Bukovinski, D. (2005). *Mnenje učencev tretjega triletja osnovne šole o športni vzgoji*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Čavničar, K. (2003). *Vpliv ukvarjanja s športom na samopodobo*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Černohorski, B. (1998). *Motivi in vrednote mladih športnikov*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Digelidis, N., Papaioannou, A., Laparidis, K. in Christodoulidis, T. (2003). A one-year intervention in 7th grade physical education classes aiming to change motivational climate and attitudes towards exercise [elektronska izdaja]. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 195-210.
- Doupona, M. in Petrović, K. (2000). *Šport in družba: sociološki vidiki*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Goltnik-Urnaut, A. (1999). *Vpliv ukvarjanja s športom na vrednote in samopodobo mladostnikov*. Magistrsko delo, Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- Hočevar, T. (2006). *Povezava samopodobe dvanajstletnih deklet z njihovo učno uspešnostjo in nekaterimi motoričnimi sposobnostmi ter morfološkiimi značilnostmi*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Horvat, L. in Magajna, L. (1987). *Razvojni psihologija*. Ljubljana: DZS.
- Jurak, G., Kovač, M. in Strel, J. (2007). Motivacija za udeležbo v športu. V M. Kovač in G. Starc (ur.), *Šport in življenjski slogi slovenskih otrok in mladine* (str. 151-153). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo in Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
- Kadiš, A. (2000). *Vrednote in športno motivacijski prostor mladine v starosti 13-15 let na Ravnah na Koroškem*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kajtna, T. (2005). Začetek in vzdrževanje redne vadbe ter vadba pri adolescentih. V T. Kajtna in M. Tušak (ur.), *Psihologija športne rekreacije* (str. 115-134). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Kandare, M. (2003). *Samopodoba športnikov in športnic v Sloveniji*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.

- Koblar, A. (2005). *Osebnost, samopodoba in športna identiteta plavalcev adolescentov*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kobal, D. (2000). *Temeljni vidiki samopodobe*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
- Lamovec, T. (1994). *Psihodiagnostika osebnosti 2*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Lasan, M. (1998). Premik v razmišljanju – premik v delovanju. V *Športni pedagog in kvalitetna športna vzgoja: zbornik referatov* (str. 365-367). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
- Musek, J. (2005). *Psihološke in kognitivne študije osebnosti*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Musek, J. (1997). *Znanstvena podoba osebnosti*. Ljubljana: EDUCY.
- Nabernik, A. (2009). *Povezanost med aktivnim ukvarjanjem s športom in samopodobo*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Nastran-Ule, M. (2000). *Temelji socialne psihologije*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
- Peternelj, B. (2007). *Vpliv osemletnega vzgojno-izobraževalnega programa z dodatno športno ponudbo na izbrane gibalne in psiho-socialne dimenzije ter učni uspeh učencev in učenk*. Doktorska disertacija, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Pišot, R. in Završnik, J. (2004). Analiza razlogov za ukvarjanje z gibalno/športno aktivnostjo osnovnošolskih otrok. V *Otrok v gibanju: zbornik izvlečkov in prispevkov* (str. 41-42). Koper: Znanstveno-raziskovalno središče.
- Radaković, J. (2009). *Samopodoba in predizpitna anksioznost pri študentih Fakultete za šport*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Rot, N. (1975). *Osnovi socialne psihologije: socializacija*. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.
- Slabe, P. (2004). *Samopodoba in športna identiteta rekreativnih športnikov*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Škof, B. (2007). *Šport po meri otrok in mladostnikov: pedagoško-psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Škof, B. (2010). *Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre: kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine?*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

- Škof, B., Tomažin, K. in Dolenc A. (1998). Odnos učencev in dijakov do vzdržljivostnega teka je odvisen tudi od iznajdljivosti športnega pedagoga. V *Športni pedagog in kvalitetna športna vzgoja: zbornik referatov* (str. 406-414). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
- Škof, B., Zabukovec, V., Cecić Erpič, S. in Boben, D. (2005). *Pedagoško – psihološki vidiki športne vzgoje*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
- Tomori, M. (1990). *Psihologija telesa*. Ljubljana: DZS.
- Tušak, M. (2001). *Psihologija športa mladih*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.
- Tušak, M. (2005). Motivacija za športnorekreativno dejavnost. V T. Kajtna in M. Tušak (ur.), *Psihologija športne rekreacije* (str. 95-114). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Tušak, M. in Faganel, M. (2004). *Jaz – športnik: samopodoba in identiteta športnikov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Tušak, M. in Tušak, M. (2001). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Ule, M. in Kline, M. (1996). *Psihologija tržnega komuniciranja*. Ljubljana: fakulteta za družbene vede.
- Vodeb, R. (1995). *Manifestna in latentna struktura športno-motivacijskega prostora pri 14-letnikih*. Magistrsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Vprašalnik samopodobe – SPA. Center za psihodiagnostična sredstva. Pridobljeno 2010, iz <http://www.center-pds.si/katalog/osebnostni-vprasaniki/vprasanik-samopodobe-spa>.
- Zalokar Divjak, Z. (1998). *Vzgoja za smisel življenja*. Ljubljana: EDUCY.