



UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT  
Športno treniranje  
Atletika

**POVEZANOST MED AKTIVNIM UKVARJANJEM  
S ŠPORTOM IN SAMOPODOBO**

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA

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

RECENZENT

prof. dr. Milan Čoh, prof. šp. vzg.

KONZULTANTKA

Tjaša Dimec, univ. dipl. psih.

Avtor dela

ANDRAŽ NABERNIK

Ljubljana, 2009

## Zahvala

Iskreno zahvalo izrekam mentorici doc. dr. Tanji Kajtna, ki mi je pomagala, da je nastalo to diplomsko delo. Prav tako se zahvaljujem tudi recenzentu prof. dr. Milanu Čohu za pomoč, ki mi jo je dajal skozi ves študij. Posebna zahvala gre mojima staršema, ki mi vedno stojita ob strani, ter Juliji. Vsi, ki niste omenjeni, niste pozabljeni, hvala tudi vam.

Ključne besede: samopodoba, šport, mladostniki

## POVEZANOST MED AKTIVNIM UKVARJANJEM S ŠPORTOM IN SAMOPODOBO

Andraž Nabernik

### IZVLEČEK

Osnovni namen naloge je bilo ugotoviti ali prihaja do povezanosti med aktivnim ukvarjanjem s športom - procesom treniranja in posameznikovo samopodobo. Prav tako pa smo želeli ugotoviti:

- ali se posamezniki, ki so vključeni v redni proces treninga in posamezniki, ki niso redno športno aktivni, medsebojno razlikujejo v doživljanju sebe,
- ali so v doživljanju sebe prisotne razlike glede na to, ali je posameznik vključen v individualni ali skupinski šport,
- ali so v samopodobi prisotne razlike glede na spol preizkušancev,
- ali so v samopodobi prisotne razlike glede na kraj bivanja,
- ali so v samopodobi prisotne razlike glede na časovno dolžino vključenosti v redni proces treninga.

V raziskavo je bilo vključenih 155 otrok, starih med 11 in 15 let. Merski pripomoček predstavlja anketni vprašalnik, ki vsebuje lestvico pojma sebe za otroke od 8 do 16 let (Piers in Harris, 1964, v Lamovec, 1994) ter lestvico pozornosti na telo (BCS) (Miller, Murphy in Buss, 1981, v Lamovec, 1994).

Ugotovili smo, da pri mladih obstaja povezanost med aktivnim ukvarjanjem s športom in samopodobo. Prav tako pa je bilo tudi ugotovljeno, da se posamezniki, ki so vključeni v redni proces treninga in tisti, ki niso redno športno aktivni medsebojno razlikujejo v doživljanju sebe. Naša raziskava je pokazala tudi določene razlike med posamezniki, ki so vključeni v individualni in tistimi, ki so vključeni v ekipni šport. Spol in kraj bivanja nimata vpliva na samopodobo. Prisotne pa so razlike glede na časovno dolžino vključenosti v redni proces treninga.

Keywords: self-image, sport, adolescents

## INTERACTION BETWEEN THE ACTIVE PARTICIPATION IN SPORT AND SELF-IMAGE

Andraž Nabernik

### ABSTRACT

The basic purpose of the task was to determine whether there is a connection between active participation in sports - the process of training and individual self-image. Furthermore there was to clarify the following:

- Do the individuals involved in regular training process and individuals who are not regularly active in sports differ in experiencing themselves?
- Are there any differences present in self-experiencing whether an individual or team sport is practiced?
- Does the self-image differ according to the sex of the participants?
- Does the self-image differ according to the place of residence?
- Are there any differences in the self-image according to the duration of active sport training?

The research involved 155 children aged between 11 and 15 years. A measuring device is represented by a questionnaire, which contains the concept of self scale for children aged 8 to 16 years (Piers and Harris, 1964, in Lamovec, 1994) and the scale of attention to the body (BCS) (Miller, Murphy, and Buss, 1981, in Lamovec, 1994).

The conclusion was reached that there is a connection between young people being actively involved in sports and their self-image. Furthermore, the difference was identified in self-experiencing of individuals who participate in regular training process and those who are not regularly active in sports. Our study also revealed some differences between the individuals involved in individual and those involved in team sports. On the other hand, sex and place of residence have shown no effect on self-image. However, differences exist depending on the duration of regular sport training.

## Kazalo:

<b>1</b>	<b>Uvod</b>	<b>7</b>
1.1	<i>Splošna opredelitev pojma samopodobe</i>	7
1.2	<i>Samopodoba v povezavi s človekovo osebnostjo</i>	8
1.3	<i>Terminološka opredelitev samopodobe</i>	9
1.4	<i>Razvoj samopodobe skozi preteklost v teorijah jaza</i>	10
1.5	<i>Samopodoba v povezavi s pojmi samopojmovanje, jaz, sebstvo in identiteta</i>	11
1.5.1	<i>Samopodoba, sebstvo in jaz</i>	11
1.5.2	<i>Samopodoba in samopojmovanje</i>	15
1.5.3	<i>Samopodoba in identiteta</i>	15
1.5.4	<i>Samopodoba in samozavedanje</i>	16
1.6	<i>Razvojni vidiki samopodobe</i>	17
1.6.1	<i>Biološki razvoj</i>	17
1.6.2	<i>Obdobja biološkega razvoja</i>	18
1.6.3	<i>Razvoj samopodobe od rojstva do obdobja mladostništva</i>	18
1.6.4	<i>Psihoanalitične razvojne teorije</i>	19
1.6.5	<i>Predšolsko in začetno šolsko obdobje</i>	22
1.6.6	<i>Osnovnošolsko obdobje</i>	23
1.6.7	<i>Razvoj samopodobe v mladostništvu</i>	27
1.6.8	<i>Oblikovanje samopodobe v mladostništvu</i>	29
1.6.9	<i>Identitetna kriza</i>	30
1.6.10	<i>Shavelsonov in Bolusov model samopodobe</i>	33
1.7	<i>Samopodoba in šport</i>	34
1.7.1	<i>Šport in športnik</i>	34
1.7.2	<i>Šport mladih</i>	35
1.7.3	<i>Vpliv ukvarjanja s športom na samopodobo</i>	35
1.7.4	<i>Delo z adolescenti</i>	38
1.8	<i>Cilji in hipoteze</i>	39
1.8.1	<i>Cilji</i>	39
1.8.2	<i>Hipoteze</i>	40
<b>2</b>	<b>Metode dela</b>	<b>41</b>
2.1	<i>Preizkušanci</i>	41
2.2	<i>Pripomočki</i>	42
2.3	<i>Postopek</i>	42
<b>3</b>	<b>Rezultati z razpravo</b>	<b>43</b>
3.1	<i>Faktorska analiza</i>	43
3.2	<i>Analiza razlik</i>	48
3.2.3	<i>Analiza razlik med posamezniki, ki so vključeni v redni proces treninga in posamezniki, ki niso redno športno aktivni</i>	48
3.2.4	<i>Analiza razlik med posamezniki v individualnem ali skupinskem športu</i>	51
3.2.5	<i>Analiza razlik med spoloma</i>	53
3.2.6	<i>Analiza razlik glede na kraj bivanja</i>	56
3.2.7	<i>Analiza razlik glede na časovno dolžino vključenosti v redni trening</i>	57
<b>4</b>	<b>Sklep</b>	<b>60</b>
<b>5</b>	<b>Viri</b>	<b>62</b>

# 1 Uvod

## 1.1 Splošna opredelitev pojma samopodobe

Samopodoba je pojav, ki se pod različnimi oznakami pojavlja v psihologiji že dobro stoletje. Vendar so psihologi, ki se danes ukvarjajo s proučevanjem pojma samopodobe, še vedno v precejšnji dilemi, kako natančno opredeliti ta pojem. Glede na to, da prihaja na področju psihologije vseskozi do nenehnega dotoka novih informacij in pojmovanj, poleg tega pa tudi ob nenehnem razvijanju sodobnih empiričnih raziskav, je zelo težko izluščiti neko splošno opredelitev tega pojma. Razlage samopodobe so tako precej raznolike, pa vendar so si avtorji v nekaterih pogledih nanjo precej enotni.

Ugotovljeno je, da je samopodoba primarno naučena oziroma pridobljena. V življenju si vsakdo izoblikuje svojo lastno samopodobo. Le ta je odvisna od družinske tradicije, religije in odseva kulture, v kateri posameznik živi. Ustvarimo si lahko tudi svojo edinstveno samopodobo, ki je zasnovana na naših lastnih idealih. Vsak človek nosi v sebi več »selfov«, neko splošno soglasje o generalni strukturi samopodobe pa ne obstaja. Posameznik ima ob aktualnih jazih še pretekle in bodoče jaze ter svoj privatni jaz in javni jaz, s katerim se kaže zunanjemu svetu.



*Slika 1:* V življenju si vsakdo izoblikuje svojo lastno samopodobo (Kvaliteta življenja (Julij, 15, 2008). Pridobljeno 4.11.2009, iz [www.najblog.com/svetnica/item/19962](http://www.najblog.com/svetnica/item/19962))

Kobal (2005) poudarja, da je samopodoba organizirana celota lastnosti, potez, občutij, podob, stališč, sposobnosti in drugih psihičnih vsebin, za katere je značilno, da:

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

## **1.2 Samopodoba v povezavi s človekovo osebnostjo**

Doživljanje osebnosti je zelo kompleksno. Ljudje sebe in drugih ne doživljamo kot samo živa bitja, predstavnike svoje vrste, pač pa veliko širše (Tušak, 1999). Osebnost označujejo zunanji in notranji vidiki človekovega delovanja. Sestavljajo jo duševne, telesne in vedenjske značilnosti, zato lahko rečemo, da predstavlja psihofizično celoto ljudi. Duševne značilnosti so značilne za človekove duševne procese in osebnostne lastnosti, telesne značilnosti pa so značilnosti bioloških procesov in telesnega videza. Osebnost je razmeroma trajna in edinstvena celota duševnih, vedenjskih in telesnih značilnosti, po katerih se posameznik razlikuje od drugih ljudi (Musek, 1993). Vsak človek je nekaj posebnega, zato lahko pravimo, da je osebnost edinstvena in razmeroma trajna celota, po kateri se vsi ljudje razlikujemo med seboj.

Musek (2005) opredeljuje pojem osebnosti kot nekaj objektivnega. Pravi, da je osebnost dejansko to, kar smo. Samopodoba pa predstavlja vse lastne predstave, zaznave, misli in pojmovanja o samemu sebi. Prav vsak posameznik si izoblikuje lastno podobo o tem, kdo je, kakšen je in kakšna je njegova osebnost. Poenostavljeno rečeno je torej osebnost to kar smo, samopodoba pa to, kar mislimo da smo (Musek, 2005).

V resnici pa pojem samopodobe vsebuje več kot le to, kar sami mislimo, da smo. Le ta vsebuje človekove predstave, misli, zaznave, pojmovanja in prepričanja o sebi, poleg tega pa tudi čustva, ki jih vsak goji do sebe, vključno z vrednotenjem samega sebe.

Samopodoba je torej zelo kompleksen pojav, eden najkompleksnejših, kar jih je poznanih v psihologiji. To se zdi samo po sebi razumljivo, saj se samopodoba nanaša na osebnost, ki je tudi sama izjemno kompleksen pojav. Ta kompleksnost se kaže v samem odnosu med osebnostjo in samopodobo. Samopodoba pomeni posameznikovo duševno zrcaljenje osebnosti v njenih telesnih, vedenjskih in duševnih razsežnostih, vendar pojav samopodobe prav zato, ker je subjektivna podoba osebnosti, seveda ne vključuje osebnosti kot objektivnega pojava (Musek, 2005). Ne velja pa obratno, kajti osebnost kot pojav obsega tudi človekove trajne duševne značilnosti in torej zajema tudi samopodobo (Musek, 2005).



Gledano na takšen način, je samopodoba le del osebnosti. Znano je, da predstavlja samopodoba izjemno pomemben delček v mozaiku osebnosti. Sodi namreč med najpomembnejše notranje standarde, merila in gibal, ki usmerjajo človekovo doživljanje in obnašanje (Musek, 2005). Lahko bi rekli, da predstavlja samopodoba neko množico odnosov, ki jih človek zavestno ali nezavedno vzpostavlja do samega sebe. Vsakdo vstopa v ta odnos postopoma, s pomočjo različnih predstav, občutij, vrednotenj in ocen samega sebe. Vpliv na to ima tudi njegova socialna naravnost, ki jo tekom svojega razvoja najprej prejema preko svoje matere, kasneje pa nanj zelo vpliva široko družbeno okolje, ki ga obdaja.

Na samopodobo pomembno vpliva mnenje, ki ga ima človek o sebi. Le to je vezano na posameznikove pretekle izkušnje s samim seboj, poleg tega pa imajo pomemben vpliv tudi tiste informacije, ki si jih o sebi pridobi od drugih. Vsakdo je v življenju dostikrat deležen določene ocene s strani drugih. Ta ocena je subjektivna in precej odvisna od posameznikove življenjske naravnosti. Tisti, ki je mnenja, da ga drugi kakorkoli negativno predelijo, kritizirajo, se ga izogibajo in podobno, ima bistveno drugačen vpliv na lastno podobo. Njegove misli so lahko tako precej negativno naravnane. Musek (1997) govori o tem, da so izjave drugih o nas kot zrcalo, v katerem vidimo sami sebe.

Na pojem samopodobe ima pomemben vpliv tudi izbiranje in določanje, kasneje pa uresničevanje ter realizacija lastnih ciljev. S tem so povezani posameznikovi načrti za prihodnost, njegova motiviranost in nenazadnje tudi uspešnost v življenju. Lahko bi dejali, da samopodoba predstavlja nekakšen referenčni okvir za usmerjanje posameznikovega vedenja, ki je v določeni povezavi s človekovim vrednostnim sistemom in je pod vplivom njegovih obrambnih mehanizmov.

### **1.3 Terminološka opredelitev samopodobe**

Pri proučevanju samopodobe lahko zasledimo široko in hkrati pestro terminologijo izrazov, ki so v svojem pomenu precej podobni samemu pojmu samopodobe ali pa so mu vsebinsko in pomensko zelo blizu.

Kobal (2000) ugotavlja, da je eden izmed vzrokov neusklajenosti in neskladnosti pri oblikovanju neke splošne definicije samopodobe različna socialno-kulturna in jezikovna zaznamovanost psihologov. Poleg tega lahko vidimo, da prihaja do določenih neenotnosti in različnosti tudi znotraj istega socialno-kulturnega prostora. Tako so tudi v slovenskih študijah prisotne različne oblike pojmovanja samopodobe. Pojme, kot so jaz, ego, self, sebstvo, samopodoba, podoba o sebi, predstava o sebi, samospoštovanje, samoučinkovitost, samovrednotenje, samoregulacija, samorazumevanje in samozavedanje je moč zaslediti v različnih domačih literaturah s psihološko vsebino.

V tuji terminologiji prav tako zasledimo izraze, ki so v tesni povezavi s pojmom samopodobe: self, ego, self-image, self-concept, self-awareness, self-construal, self-esteem, selfaffirmation,

self-verification, self-presentation, self-regulation, self-rumination, self-compassion, self-efficacy, self-categorization, selfenhancement, self-concept, identity, idr.

Poleg zadreg, ki jih pogojujejo razlike v teoretskih in raziskovalnih pristopih, naletimo pri definiranju pojma samopodoba tudi na problem prevajanja izrazov sorodnih samopodobi iz enega v drug jezik, saj je le-te težko prevesti, ne da bi se pri tem bistveno spremenil njihov pomen (Verhovnik, 2003).

Skupna značilnost vseh teh izrazov je, da gre pri vseh za neko množico odnosov, ki jih posameznik vzpostavlja do samega sebe. Musek (2005) pojmuje self-concept kot pojem samopodobe. Kobal (2005) pa je nekoliko bolj razčlenila ta pojem, in sicer na ameriški self-concept in evropski self image. Self-concept opredeljuje nekaj, kar je zavestno, pojmovno, hkrati tudi logično in racionalno. Self-image pa bolj poudarja vse tisto, kar je nezavedno, nagonsko in emocionalno. Po besedah avtorice je oboje združba psihosocialne, telesne in vedenjske razsežnosti osebnosti, z drugimi besedami samopodobe.

Avtorica je za razrešitev pojava terminološke nedoslednosti pri prevajanju in uporabi tujih terminov uporabila sledeči obrazec:

samopodoba = sestvo (concept + image)
---------------------------------------

Pojmu samopodoba pripisuje dvojni pomen. »Samo« obstaja kot »self«, medtem ko »podoba« kot »concept« in »image« hkrati.

Kobal (2000) navaja, da izraz samopodoba predstavlja 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. Tako so zajete samo tiste vsebine, ki jih je posameznik sposoben integrirati v svojo samopodobo.

## **1.4 Razvoj samopodobe skozi preteklost v teorijah jaza**

Proučevanje samopodobe sega v čas filozofske psihologije, ko psihološka znanost še ni bila povsem razvita. Takrat se je namreč pojem jaza gibal v povezavi s pojmi duše, osebnosti, samozavedanja in samopodobe, prekrivajoč se zdaj bolj z enim, zdaj bolj z drugim.

Prvi zametki tega koncepta so pripisani Platonu. Govoril je namreč o tem, da je po sebi delujoča duša nematerialni nosilec posameznikovega delovanja, oziroma jaz predstavlja nematerialno – duhovno identiteto (Musek, 2005).

S tem pojmom so se v takratnem obdobju ukvarjali tudi drugi filozofi. Med njimi je Descartes že izrecno uporabil pojem jaza, ki je pri njem izvor ter nosilec mišljenja in je po svoji naravi tudi duhovna substanca (Musek, 2005). Pri Descartesu sodi zavest o sebi med vrojene ideje. S tem pa se ni strinjal Locke, ki je menil, da je to le del človekove zavesti. Širši pogled je imel Kant, ki je poudarjal, da samozavedanje izvira iz telesnega izkustva. Sartra je kasneje govoril o tem, da jaz ne predstavlja temelj, temveč zgolj produkt eksistence in da je vsak posameznik natanko to, kar naredi iz sebe.

Musek (2005) pa pri tem poudarja, da je pri obravnavi pojma jaz potrebno ločiti razliko med jazom kot objektom, ki predstavlja vsebino samozavedanja ter ustreza sodobnemu pojmu samopodobe in jazom kot subjektom, ki pomeni jaz kot nosilca posameznikovega delovanja.

## **1.5 Samopodoba v povezavi s pojmi samopojmovanje, jaz, sestvo in identiteta**

V strokovni literaturi lahko zasledimo različne pojme, ki so povezani s samopodobo in jih je med seboj težko pomensko razlikovati. Čeprav gre za določeno identičnost, pa Musek (2005) opozarja na to, da je vendarle potrebno samopodobo razlikovati od pojmov kot so jaz, sestvo, samopojmovanje, samozavedanje in identiteta.

### **1.5.1 Samopodoba, sestvo in jaz**

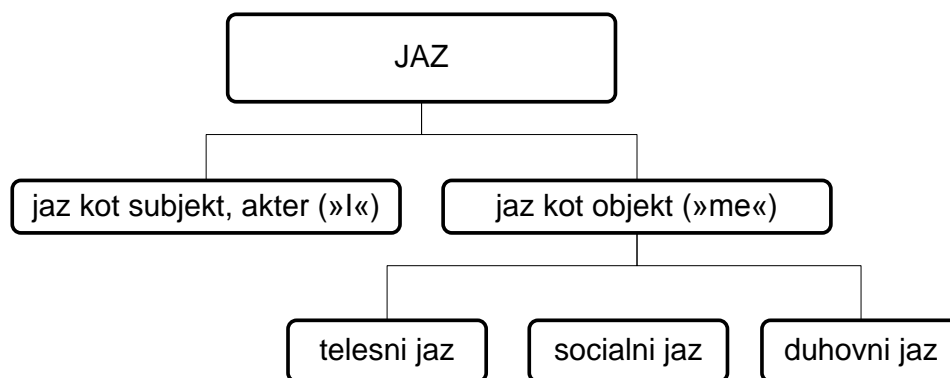
Musek (2005) govori o tem, da je samopodoba del jaza oziroma sestva, in sicer tisti del, ki se nanaša na predstave, pojmovanja in čustva, ki jih ima vsak človek v zvezi s samim seboj. Avtor poudarja, da pojma poleg tega vključujeta še moment osebne subjektivitete, poleg tega pa imata tudi širši pomen od samopodobe. Pojem jaz predstavlja zavestni del osebnosti, medtem ko pojem sestvo zavzema globinski del osebnosti.

Kobal (2000) opisuje, na kakšen način različni avtorji v svojih delih različno predelijo pojma sestvo in jaz. Hartman (1968, v Kobal, 2000) je enačil sestvo s celotno osebo, vključno z njenim telesom in psihično organizacijo, medtem ko je jaz (ego) razumel kot psihični sistem, natančneje kot podstrukturo osebnosti, ki izvorna in genetsko programirana išče spremenljiv stik med nagonskim in realnim. Po njegovem pomeni sestvo človekovo osebnost, jaz pa del sestva oziroma osebnosti. Tohme (1988, v Kobal, 2000) v svojem doktorskem delu opozarja na nekatere psihodinamično usmerjene avtorje, ki so s sestvom opredeljevali način posameznikovih zaznav, občutij in mišljenj. V sestvu so prepoznali zaznavni oziroma pasivni vidik samega sebe. Jaz pa jim je pomenil vse tisto, s čimer se posameznik prilagaja realnosti in tudi vse tisto, s čimer to prilagajanje vzdržuje. V jazu so videli dejavni, torej procesni vidik samega sebe.

William James, poznan pod sinonimom oče psihologije, je tvorec prve koncepcije o strukturi jaza. Med zgodnjimi analizami jaza je prav Jamesova tista, ki se najbolj pogosto uporablja. Po Jamesu pomeni jaz vse tisto, kar lahko ima človek za svoje in kar čuti za svoje. James je nasprotoval metafizičnim koncepcijam jaza in razlikoval med empiričnim jazom, tistim, ki se razkriva v našem toku zavesti, ter »čistim« jazom, ki ostaja nekako filozofski, spekulativen kontemplativen pojem (Musek, 2005). Bil je prvi psiholog, ki je opozoril, da obstaja več jazov (»self«ov). Le ti so po njegovem integrirani v obliko splošnega jaza. Ta posamezniku zagotavlja odgovore na tista vprašanja, ki si jih zastavlja o sebi.

Jaz pomeni v najširšem pomenu vse tisto, kar vsak posameznik enači s svojim. Sem spada posameznikovo telo, njegove psihične sposobnosti, okolje, v katerem živi, obleka, ki jo ima na sebi, hiša, v kateri stanuje, njegovi predniki in prijatelji, s katerimi se družijo. Jaz pa prav tako vključuje tudi ugled, opravljeno delo in čustva nekoga (Verhovnik, 2003).

James je pojem jaz razdelil na jaz kot spoznavajoči, dejavni subjekt (čisti ego) ter na jaz kot pasivni objekt (empirični ego). Jaz kot dejavni subjekt je tisti, ki je nosilec in akter delovanja, medtem ko jaz kot pasivni objekt pomeni zgolj pojem podobe o sebi. Iz tega je razvidno, da obstaja ločnica med subjektom in samopodobo v samem temelju Jamesove teorije jaza (Musek, 2005). Jaz kot objekt, ki ustreza sodobnemu pojmu samopodobe oziroma samopojmovanja, je razdelil na podjaze in jih razvrstil v hierarhično strukturo. Na vrh je postavil duhovni jaz, sledita mu socialni jaz in na dnu lestvice telesni jaz.



Slika 2: Delitev jaza po Jamesovi teoriji (Musek, 2005).

Duhovni oziroma psihični jaz pomeni po Jamesu celoto stanja zavesti, psihičnih svojstev in sposobnosti, ki se pogosto doživljajo kot jedro bivanja (Janakov, 1987). Opredeljuje pa tudi stopnjo posameznikovega poznavanja samega sebe. Vključena so človekova pričakovanja do samega sebe ter cilji, ki si jih postavlja v življenju. Pri tem je zelo pomembno, da se postavijo ustrezni cilji. Psihični jaz pogosto razrešuje vprašanja kot so kdo sem, ali se dovolj cenim ter kaj želim.

Socialni jaz je povezan s socialnim okoljem, v katerem živi posameznik ter zajema socialne odnose, razločevanje med ljudmi, različne vloge, ugled in mnenja drugih. Otrok tekom odraščanja prevzema vse več socialnih vlog, ki so povezane z določenimi pričakovanji, ki naj bi jih posameznik tudi izpolnjeval. Za človeka je zlasti pomembno, kako uspešen je v komunikaciji, kako rešuje konfliktna situacije, kako se spoprijema s težavami ter kakšno je njegovo vedenje v socialni skupini.

James meni, da ima prav vsak človek prirojeno nagnjenje k temu, da želi biti opažen kot prijeten in zaželen v določenem okolju. Najbolj prijetno je ravno takrat, ko dobimo naklonjenost in pozornost od drugih. Za posameznika pa je prav gotovo najbolj hudo, če ga skupina izloči tako, da ga sploh ne opazi. James je mnenja, da ima vsak človek ravno toliko socialnih jazov kolikor je oseb, ki si o nas ustvarjajo določene razlage.

James je postavil telesni jaz na dno hierarhije. Menil je namreč, da imajo posameznikova doživljanja, predstave in pojmovanja o lastnem telesu le majhen vpliv na njegovo samopodobo. Vendar so kasnejše raziskave dokazale ravno nasprotno. Samopodoba se namreč v zgodnjem otrokovem razvoju izoblikuje prav na zaznavi in zavesti o njegovem telesu. Telesni jaz se razvije najprej, okoli drugega leta starosti in je v tesni povezanosti s človekovo podobo telesa.

Adlešič (1997) opozarja na pomembnost telesnega videza pri mladostnikih. Le ta je visoko rangirana tudi pri odraslih, posebej v družbah, kjer se sposobno telo enači s sposobnim strojem, ki je zmožen ustvarjati dobiček. Pomen telesnega jaza nemalokrat tudi pretirano poudarjajo mladostniki v času pubertete, zato je prav ta največkrat vzrok za njihovo nezadovoljstvo. Pri tem se je potrebno zavedati, da prav vsako nasilno spreminjanje telesne podobe in poseganje v lastni videz pri adolescentih lahko pušča mnoge negativne posledice.

James posveča posebno pozornost tudi samooceni. Le ta se odraža v zadovoljstvu oziroma nezadovoljstvu s samim seboj. Vsakdo je zmožen določanja sebi primernih ciljev, svojo uspešnost pri doseganju le teh pa lahko tudi preverja. Posameznik si lahko zastavlja različne naloge in cilje na kateremkoli področju svojega delovanja (Verhovnik, 2003).

*Osnovni princip Jamesovega zakona:*

SAMOSPOŠTOVANJE = DOSEŽKI/PRIČAKOVANJE
--

Verhovnik (2003) govori o tem, da je ob uravnoteženih aspiracijah in dosežkih posameznikovo samospoštovanje pozitivno. Ob visokih aspiracijah in nizkih dosežkih pa se samospoštovanje zmanjša. Za ponovno zvišanje samospoštovanja je potrebno znižati nivo posameznikovih aspiracij ali pa povišati dosežke.

James je tako prvi, ki je pričel z razlikovanjem med samopodobo in samospoštovanjem. Nekaj je namreč to, kar vemo in mislimo o sebi in kako si predstavljamo samega sebe, drugo pa je to, kako čutimo in vrednotimo sebe (Musek, 2005). Samospoštovanje pomeni vrednotenje samega sebe, torej prisojanje nekega predznaka samemu sebi na lestvici pozitivno – negativno.

Začetek 20. stoletja prinaša pri proučevanju "self"-a določeno vpletenost med posameznikom in družbo, saj takrat simbolični interakcionalisti prvi opozorijo na prepletanje pojma sebe s socialno interakcijo.

Lamovec (1994) opisuje simbolični interakcionalizem, ki temelji na sledečih predpostavkah:

1. ljudje se odzivajo na okolje glede na pomen, ki jih posamezni elementi okolja imajo zanje kot posameznike,
2. ti pomeni so produkt socialne interakcije,
3. ti socialno-kulturni pomeni se spreminjajo skozi individualno interpretacijo v mejah deljene interakcije.

Tako se vzpostavlja vzajemni odnos, kjer jaz in drugi tvorijo neločljivo celoto.

Spoznanja psihologa Jamesa kasneje v letu 1902 dopolni ameriški sociolog Cooley. Kot prvi je poudaril pomembnost subjektivne interpretacije povratnih informacij s strani drugih. Te informacije nam služijo kot temeljni vir podatkov, ki jih imamo o sebi. To je osnovna predpostavka Cooleyeve teorije zrcalnega selfa, v kateri primerja razmerje med posameznikom (sebstvom) in družbo z novorojenima dvojčkoma (Verhovnik, 2003). Njegova teorija postane sestavni del mnogih teorij samopodobe.

Tako kot Cooley, tudi Mead poudarja pomen socialnih interakcij pri oblikovanju jaza ter pomen asimilacije družbenih procesov in kulturnih vzorcev (Lamovec, 1994). Pojem sebe naj bi nastal kot rezultat posameznikovega vitalnega zanimanja za to, kako se drugi odzivajo nanj (Verhovnik, 2003). Mead korenito poseže v Cooleyevo tezo o socialni naravi sebstva s trditvijo, da posameznika (sebstva) in družbe ne gre primerjati z novorojenima dvojčkoma, pač pa z bratoma, od katerih je družba starejši brat, ki pogojuje razvoj mlajšega – posameznika, oziroma sebstva (Kobal, 2000). Mead je tako uvedel pojem generaliziranih drugih, ki v naših zamislih označuje ljudi, ki reagirajo na naše obnašanje (Verhovnik, 2003).

S pojmom sebstvo se je ukvarjal tudi Freud, ki pa ni nikoli izoblikoval samostojnega koncepta sebstva. Proučeval ga je namreč znotraj teorije jaza, s svojim strukturnim modelom. Znotraj le tega je proučeval ono in jaz kot strukturni sestavini osebnosti. Sebstvo je omenil kot samostojno psihično enoto.

Freud je poizkušal odkriti, zakaj so določene mentalne vsebine, med njimi tudi misli, ideje, spomini, občutenja in podobno, izrinjene iz zavesti in niso integrirane v organizirano celoto

sebstva. V svojem konceptu osebnosti je govoril o idu, egu in super egu. Po Freudovem mnenju je v jazu sedež zavestnega delovanja in samozavedanja, prvi pa je opozoril tudi na nezavedne vidike jaza in samopodobe (Verhovnik, 2003).

### **1.5.2 Samopodoba in samopojmovanje**

Pojma samopodoba in samopojmovanje imata popolnoma identični pomen, pa vendar se je tekom časa v slovenski znanstveni psihološki terminologiji bolj uveljavil pojem samopodobe. Musek (2005) govori o tem, da se samopojmovanje uporablja le takrat, kadar je govora o tistem delu samopodobe, ki vključuje zgolj človekovo pojmovanje o sebi.

### **1.5.3 Samopodoba in identiteta**

Med pojmom prihaja sicer do precejšnjega prekrivanja, saj človek oblikuje svojo identiteto v veliki meri ravno na podlagi svoje samopodobe. Samopodoba pomeni, kot rečeno, skupek zaznav, predstav, pojmovanj in čustev, ki se pri posamezniku nanašajo na njega samega. Musek (2005) poudarja, da za oblikovanje identitete na potrebujemo vsega, kar bomo našli v arzenalu svoje samopodobe, temveč zadostuje zgolj to, na čemer gradimo občutje istovetnosti, zavest o sebi kot individualni in z nobeno drugo zamenljivi osebi oziroma osebnosti.

V literaturi, ki proučuje pojma samopodobe in identitete, je v splošnem možno najti dve teoretski smeri. Prvo smer zastopajo avtorji, ki predpostavljajo, da je identiteta del samopodobe, drugo smer pa avtorji, ki menijo, da je identiteta samopodoba (Kobal, 2000). Vendar pa golo teoretsko razpravljanje o povezanosti med identiteto in samopodobo ne prinaša pravega odgovora o tem, katera smer ima bolj prav. Zato je pri psihološkem proučevanju samopodobe še posebej pomembno izbrati, izdelati ali prirediti ustrezne merske instrumente ter oblikovati primeren raziskovalni načrt.

Identiteta pomeni zaznavanje in doživljanje samega sebe kot ločenega in različnega od drugih ter doslednega samemu sebi. Zupančič (1993, v Kobal, 2000) poudarja, da pomeni pojem identitete tudi doživljanje celovitosti ter kontinuiranosti sebe v času in občutek psihosocialne recipročnosti, tako imenovani skladnosti med posameznikovimi predstavami o sebi in tem, kar zaznava, da drugi vidijo v njem.

Obstajajo različne opredelitve identitete, ki v veliki večini izhajajo iz Eriksonove teorije psihosocialnega razvoja. Lamovec (1994) poudarja, da se je Erikson 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.

Eriksonova teorija osebnostnega razvoja je vseživljenjska, saj zajema vsa obdobja osebnosti od rojstva do smrti. Erikson meni, da vsebino razvojnih faz določa razvoj posameznikovega jaza. Ta se v zaporednih fazah usmerja k izoblikovanju vedno zrelejše identitete in samopodobe. V vsaki razvojni fazi se pojavi razvojna kriza, ki predstavlja dilemo med dvema nasprotno usmeritvama identitete (Verhovnik, 2003).

Po Eriksonu ima identiteta psihosocialni izvor. Menil je, da je identiteta izrazito socialen in dejaven proces, pri katerem je posameznik v nenehnem odnosu z drugimi, pri tem vseskozi opazuje, vzpostavlja pa tudi določene samopredstave in se na podlagi teh tudi presoja. Tako je prišel do zaključka, da je oblikovanje identitete psihosocialni proces samopresojanja, ki hkrati poteka na dveh pretežno nezavednih nivojih.

Značilnost prvega nivoja je v tem, da se posameznik presoja v skladu s sodbami, ki jih nenehno doživlja in za katere meni, da jih imajo drugi o njem. Zunanji svet vzpostavlja o njem predstave in sodbe na podlagi primerjave treh primerjalnih vidikov: (1) na podlagi primerjave sebe z njimi, (2) na podlagi primerjave sebe z drugimi člani skupine in (3) na podlagi primerjave sebe z idealno samopredstavo in predstavo o drugem.

Drugi nivo oblikovanja identitete pa zajema posameznikove presoje presoj, ki naj bi jih imeli o njem drugi. Tudi on vzpostavlja sodbe na podlagi treh primerjalnih vidikov: (1) na podlagi primerjave samopredstave s predstavo, za katero meni, da jo imajo drugi o njem, (2) na podlagi primerjave sebe z drugimi in (3) na podlagi primerjave sebe z idealno samopredstavo in predstavo o drugih (Kobal, 2000).

Pri obravnavanju identitete je potrebno posebej izpostaviti krizo identitete, ki se pri vsakem posamezniku prične pojavljati v času mladostništva. Takrat namreč mladostnik išče primerne odgovore na vprašanje: »Kdo sem?« Opredeitev identitete z vidika kognitivnega, emocionalnega in socialnega vidika pa pravi o tem, da vsak posameznik oblikuje svojo identiteto v skladu z odnosi, ki jih vzpostavlja s svojim okoljem. Pomembno vlogo pri tem imata tako njegova vpetost v socialne odnose kot tudi odzivi okolja.

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 (Musek, 2005).

#### **1.5.4 Samopodoba in samozavedanje**

Musek (2005) poudarja, kako se zdi ljudem povsem naravno, da samopodoba temelji na zavesti o samemu sebi. Vendarle pa to le ni tako samoumevno. Že pri živalih lahko sklepamo, da so prisotne nekatere prvine samopodobe, zlasti telesne samopodobe. Vendar se je pri tem potrebno zavedati, da lahko gre pri živalih zgolj za telesno shemo, ki se oblikuje na podlagi



predhodnih izkušenj s svojim telesom in brez širše samorefleksije. Pri človeku pa je telesna shema že del izoblikovane samopodobe. Le ta vključuje samorefleksijo, ki pomeni zavedanje samega sebe kot subjekta in nosilca lastnega telesa.

Nekatere raziskave pa vendarle domnevajo, da lahko obstajajo določene oblike samozavedanja pri umsko zelo razvitih sesalcih, kot so delfini in šimpanzi. Tako imenovani zrcalni testi so pokazali, da so se šimpanzi sposobni prepoznati v zrcalu. Identičen test se uporablja tudi za ugotavljanje samozavedanja pri majhnih otrocih. Musek (2005) opisuje, kako so raziskovalci šimpanzom nevede narisal piko na obraz in nato opazoval, na kakšen način se bodo živali odzvale, ko se bodo videle v zrcalu. Pri mnogih šimpanzih, a še zdaleč ne vseh, se je pojavilo samoreferentno oziroma samonanašalno obnašanje. Živali so postale pozorne na piko, hotele so se je dotakniti in v nekaterih primerih celo izbrisati. To je pomenilo, da se še kako dobro zavedajo pike na svojem obrazu. Zanimivo je, da so pojav samonanašalnega obnašanja zaznali zgolj pri šimpanzih, ki so odraščali v družbi, ne pa tudi pri tistih, ki so bili v osami. Kaže torej, da se samozavedanje ne razvije, če žival ne živi v družabnem okolju (Lewis in Brooks-Gunn, 1979, v Musek, 2005). Tako lahko vidimo, da so socialne povratne informacije tudi pri šimpanzih nujen dejavnik, brez katerega se samozavedanje ne more razviti. Raziskave kažejo, da je bilo tudi pri nekaterih drugih živalskih vrstah ugotovljeno samonanašalno obnašanje.

Samozavedanje pri človeku je precej kompleksno. Zajema vse vidike naše eksistence in delovanja, kar jih sploh lahko zaznamo. Začetki samozavedanja so pri otrocih okoli drugega leta starosti. Vedeti pa moramo, da se tako pri otrocih kot tudi živalih lahko pojavi niz obnašanj, ki jih je težko jasno tolmačiti kot samozavedanje. Pomembno je, da razlikujemo med osredotočenjem zavesti k sebi in k drugim. Ljudje se razlikujemo glede na to, ali smo bolj pozorni na samega sebe in se ukvarjamo s samim seboj, ali bolj na druge osebe in situacije. Potrebno pa je tudi razlikovati med privatnim samozavedanjem in javnim samozavedanjem. Pri privatnem samozavedanju se poudarja, kaj naj si posameznik misli o sebi, o svojih čustvih, mislih, dejanjih in podobnih stvareh. Javno samozavedanje pa vsebuje naše misli o tem, kaj si drugi mislijo o meni.

## **1.6 Razvojni vidiki samopodobe**

### **1.6.1 Biološki razvoj**

Otrokovo odraščanje pomeni proces celostnega spreminjanja človeka. V otroštvu prihaja do burnega razvoja, ki ga predstavljata procesa rasti in zorenja. Rast pomeni kompleksen proces celičnih delitev, njihovo povečanje in diferenciranje. Zorenje pa je proces kakovostnih sprememb, ki omogočajo, da posameznik napreduje k višji stopnji delovanja ter doseže

stopnjo odraslosti (Škof, 2007). Zorenje, ki je pri vsakem človeku drugačno, deluje pod zunanjim vplivom okolja, je dedno pogojeno, ima svoj ritem in značilno časovnico. Biološki razvoj lahko označimo kot proces histoloških, fizioloških, biokemijskih in drugih sprememb v organizmu, ki se zgodijo od rojstva pa do stopnje polnega telesnega razvoja odraslosti (Škof, 2007). To se navadno odvija v prvih dveh dekadah človekovega življenja. Na biološki razvoj vplivajo številni dejavniki, med katerimi so tudi genetski vplivi, prehrana, telesna in športna dejavnost in podobno.

Škof (2007) v svojem delu navaja, da lahko tudi razlike v rasi, kulturi, klimatskih razmerah, geografski lokaciji in različne bolezni vplivajo na določene spremembe biološkega razvoja. Razvoj obravnava pojavljanje in razvijanje otrokovih sposobnosti na fiziološkem, psihomotoričnem, kognitivnem in čustveno - socialnem področju. Človek v času rasti poleg občutnih telesnih sprememb, izboljšanih sposobnosti za izvedbo gibalnih nalog, razvoju sposobnosti za učenje ter kreativnosti pomembno razvije tudi svoj socialni in čustveni potencial.

### **1.6.2 Obdobja biološkega razvoja**

Obdobja od rojstva do odraslosti biologi običajno razdelijo v štiri razvojna obdobja (Tomazo - Ravnik, 1999, v Škof, 2007). Pri tem se upoštevajo njihovi časovni okvirji ter specifične značilnosti.

Škof (2007) loči:

1. obdobje dojenčka in malčka, ki obsega približno prvi dve leti in pol življenja,
2. zgodnje otroštvo, ki traja od približno dveh let in pol do zaključka predšolskega obdobja,
3. srednje in pozno otroštvo je obdobje nižjih razredov osnovne šole,
4. mladostništvo (adolescenca) je razvojno obdobje, ki traja pri dekletih od desetega do šestnajstega leta, pri fantih pa od dvanajstega do osemnajstega leta.

### **1.6.3 Razvoj samopodobe od rojstva do obdobja mladostništva**

Samopodoba ni prirojena, na njen razvoj vplivajo različni socialno-psihološki procesi, kot so sprejemanje informacij od pomembnih drugih, socialno primerjanje z drugimi, prevzemanje vlog, vrednot, stališč socialnega okolja, v katerem posameznik živi in identifikacija z modelom (Adlešič, 2001, v Verhovnik, 2003). Na razvoj samopodobe imajo največji vpliv zunanji dejavniki, izmed katerih je eden najpomembnejših mikrosocialno okolje, ki predstavlja otrokovo družino.

Kobal (2000) navaja, da se s proučevanjem razvoja samopodobe ukvarjajo številne psihološke smeri, pri katerih lahko zasledimo različne psihoanalitične teorije in razlage. Čeprav razvojno psihološka literatura nudi različne interpretacije, so ključni problemi o razvoju samopodobe osredotočeni predvsem na naslednja vprašanja: kdaj in na kakšen način se prične razvoj samopodobe, kdaj nastopi obdobje, v katerem otrok loči med seboj in drugim in nenazadnje, kdaj in na kakšen način se prične zavedati samega sebe (Kobal, 2000). Avtorji navadno postavljajo na začetek samozavedanja razlikovanje med »zunaj« in »znotraj«, pa vendar predpostavke ostajajo zgolj na nivoju hipotez, saj je obdobje pred rojstvom in po njem (1.-2. leta starosti) zaradi metodoloških težav težko dostopno raziskovanju.

#### **1.6.4 Psihoanalitične razvojne teorije**

Teorije vsebujejo neko temeljno predpostavko, ki govori o tem, da obstaja v otrokovem zgodnjem obdobju po rojstvu vrsta kritičnih trenutkov, ki vsak po svoje zaznamujejo nadaljnji razvoj. Kritične trenutke predstavljajo tista obdobja, v katerih se oblikujejo posamezne razvojne faze, ki so značilne za vsako starostno stopnjo posebej in so odvisne od problema, s katerim se mora otrok spopasti in od pogojev, v katerih se razvija. Kobal (2000) poudarja, da je zgolj od otrokove izkušnje z drugim in od njegove strukture ega odvisno, ali se bo uspešno prebil iz ene razvojne faze v drugo in se tudi normalno razvijal.

Freud (1915, v Musek, 1993) je menil, da so povratne informacije o lastni dejavnosti, ki jih otrok sprejema iz okolja, ključnega pomena pri razlikovanju sebe od okolja, poleg tega pa tudi za oblikovanje zavesti o sebi. Otrok je namreč z določenimi odzivi sposoben vplivati na zunanje okolje, vendar pa pri tem nima vpliva na lastne impulze in težnje. Kmalu tudi ugotovi, da je sposoben s svojo voljo opravljati določene gibe. Na objekte izven sebe pa z njo vendarle ne more čisto nič vplivati. Vse to mu omogoča, da začne z razlikovanjem med seboj in drugimi. Ko je ta meja dokončno postavljena, je izpolnjen pomemben predpogoj za nastanek samozavedanja.

Otroku v začetku življenja pripisujemo egocentričnost (po Piagetu) oz. narcizem (po psihoanalitikih), ki se izraža v njegovi popolni usmerjenosti na lastno telo, lastne akcije, kar po mnenju nekaterih avtorjev (tudi Piageta) ne pomeni, da se otrok zaveda le sebe, prav nasprotno, njegova egocentričnost je tesno povezana z nerazločevanjem med sabo in objektnim svetom (Verhovnik, 2003). Otrokov jaz se prične postopoma oblikovati z oblikovanjem kognitivnih struktur. Le to vodi v ločevanje sebe od objektov.

H. Wallon (1930, v Kobal, 2000) poudarja, da imajo največji vpliv na otrokov razvoj socialni dejavniki. Trdil je namreč, da se odnos med samim seboj in drugim vzpostavlja prek drugega, ki ga vsakdo nosi v sebi. Obdobje med začetnim stanjem, v katerem se rojeni otrok ničesar ne zaveda in stanjem samozavedanja, je Wallon razdelil na štiri razvojne stopnje:

1. stanje impulzivnosti,
2. fiziološka in psihoafektivna simbioza,
3. menjava vlog,
4. samozavedanje.

### 1. Stanje impulzivnosti:

Otrok v prvih tednih po rojstvu še nima razvite zavesti o lastnem telesu. V svoji primitivni halucinatorni zmedenosti teži zgolj k homeostazi (Blanck in Blanck, 1975, v Kobal, 2000). Prav tako nima razvite niti zavesti o materinem telesu, ne obstaja pa tudi zavest o lastnem telesu. Kobal (2000) govori o tem, da otrok svojih čustev v preverbalnem obdobju ne more govorno posredovati, doživetega pa ne more vestno predelati. To je obdobje, v katerem prihaja do izrednega prepletanja med psiho in telesom. Zato lahko govorimo o somatopsihi.

### 2. Fiziološka in psihoafektivna simbioza:

Po dveh ali treh mesecih nastopi obdobje nejasne zavesti, kjer prične otrok z drugimi vzpostavljati prve emocionalne odnose. Zaradi svoje lastne biološke pomanjkljivosti prihaja do tako imenovane psihoafektivne simbioze. Kobal (2000) navaja, da so tovrstne oblike emocij znanilke razvoja samozavedanja, s katerimi otrok še povsem zbegano izraža svoje strinjanje ali nestrinjanje z okoljem.

### 3. Menjava vlog:

S prehajanjem v višje razvojne faze otrok vedno jasneje izraža svoj emocionalni odnos z drugimi, ki ga sicer še ne zmore posredovati preko jezika, temveč le s pomočjo igre. Wallon poudarja igro menjave vlog, pri kateri gre za nenehno ponavljanje dveh dejanj, dajanja in sprejemanja. Skozi to igro prične otrok ločevati med akterjem igre in tistim, ki se igri podreja. Kobal (2000) poudarja, da stopa otrok skozi to kontinuiteto v emocionalen odnos s svojim soigralcem, materjo. Otrok pri tem postopno ugotavlja, da sam igra dvojno vlogo: igračko meče in sprejema obenem. Isto početje namreč zazna tudi pri materi, ki se z njim igra: tudi ona igračko sprejema in meče.

### 4. Samozavedanje:

Čeprav otrok nenehno menja vlogi tistega, ki daje in tistega, ki sprejema, se še ne zaveda samega sebe, nima še ustvarjene ne podobe o sebi, ne podobe o drugem (Kobal, 2000). Otrok se prične zavedati samega sebe in ustvari določeno podobo o sebi in drugem okoli tretjega leta starosti. Takrat se je namreč že sposoben prepoznati v ogledalu. Njegova samopodoba tedaj še ni stabilna, kajti otrok v tem času lahko še ni povsem prepričan v svojo identiteto ali jo lahko celo zanika. Kobal (2000) pri tem opozarja tudi na Ojdipov kompleks, v katerega vstopa približno s tretjim letom. S tem so povezane težave s spolno identiteto.

Stern (1985, v Kobal, 2000) je opozarjal na kontinuiteto v razvoju pojma sebe, ki se začne v obliki občutkov sebe takoj po rojstvu. V nadaljnjem razvoju pojma sebe pa poudarja predvsem pomen telesnih predstav, prevzemanj spolne vloge in vpliv vrednotenja drugih.

Kobal (2000) navaja temeljne dejavnike, ki vplivajo na razvoj samopodobe:

1. otrokova zgodnja izkušnja s samim seboj in z drugimi,
2. oblikovanje meja med zavestjo, predzavestjo in nezavednim,
3. strukturalizacija ega in razvoj superega,
4. razvojni mehanizmi: razcep, projektivna identifikacija, projekcija, introjkcija, identifikacija ipd., ki v zgodnjem obdobju oblikujejo zametke sebstva, kasneje pa kot kakšna membrana prepuščajo le tiste vsebine, ki so sprejemljive za posameznikov jaz (ego),
5. procesi separacije in individualizacije, ki vodijo do psihološkega rojstva,
6. razvoj različnih občutij samega sebe in otrokovo vstopanje v medosebne odnose z vsemi občutji hkrati.

Pomembno je, da pri proučevanju oblikovanja samopodobe znamo ločiti med pojmom samozaznavanje in samozavedanje. Samozaznavanje je proces, ki je bil v preteklosti odkrit tudi pri nekaterih živalskih vrstah, medtem ko je samozavedanje značilno zgolj za človeka in nekatere različne vrste opic. V psihosocialnem razvoju človeka je samozaznavanje kvalitativno podrejeno samozavedanju in se v kronološkem smislu pojavi pred njim (Kobal, 2000).

Vrsta raziskav namreč kaže, da proces samozaznavanja nastopi kmalu po rojstvu. Otrok je v tem času že sposoben razlikovati med lastnimi in tujimi otroškimi glasovi. V tem času se prične tudi zavedati svoje lastne časovne kontinuitete. 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). Proces samozaznavanja se prične razvijati okoli tretjega meseca starosti. Takrat pri otrocih pospešeno poteka razvoj kognitivnih in motoričnih sposobnosti, kar sočasno spodbuja tudi razvoj dejavnega in neodvisnega sebstva, od katerega so odvisna lastna dejanja.

Razvoj samozavedanja se poveča okoli petnajstega meseca starosti. To je obdobje, ko se otrok prvič prepozna v zrcalu, poleg tega v tem času pospešeno poteka tudi razvoj govora (Lewis in Brooks-Gunn, 1979, v Kobal, 2000). Govor mu namreč omogoča nov način razlikovanja med njim in drugimi. Razvoj samozavedanja poteka pod vplivom različnih čustev, med katerimi prednjačijo krivda, empatija, sram in ponos. To so čustva, ki se pri otroku razvijajo, ko se prične vsaj delno zavedati sebe in drugih.

Burns (1979, v Lamovec, 1994) govori o pomenu telesnih predstav, ki v obdobju otroštva predstavljajo temelj samospoštovanja. Pri oblikovanju telesne samopodobe Burns razlaga o

telesni shemi in telesni podobi. Prvo opisuje kot skupek spoznanj, ki izhajajo iz občutenja in doživljanja lastnega telesa. O drugi pa govori kot o ovrednoteni sliki lastnega fizičnega telesa in njegovih delov (vtis, ki ga ima posameznik o lastnem telesu), ki predstavlja v začetku razvoja celotno samopodobo in je kot taka zelo pomembna za posameznikov nadaljnji razvoj (Verhovnik, 2003). Otrokova predstava ni neposreden rezultat zgradbe njegovega telesa, temveč je posledica povratnih informacij, ki jih prejema iz okolice. O pomenu ocen s strani drugih so vsi avtorji enotnega mnenja: otrok zaznava in vrednoti sebe tako, kot čuti, da ga vrednotijo drugi, predvsem starši (Verhovnik, 2003).

Broughton (1975, v Verhovnik, 2003) se je naslanjal na Piagetovo teorijo in je razvoj samopodobe opisal v sedmih stopnjah:

1. do četrtega leta začne otrok razločevati med 'zunaj' in 'znotraj',
2. v petem in šestem letu se 'jaz sam' istoveti s telesom in njegov razvoj se povezuje z gibanjem,
3. od sedmega do dvanajstega leta 'jaz sam' vključuje ideje o predmetih in reakcije na te predmete, telo in dušo,
4. od enajstega do sedemnajstega leta se razvija reflektivno samozavedanje,
5. v pozni adolescenci se razvije dobro razlikovanje med vedenjem in izkušnjo,
6. v zgodnji odraslosti se 'jaz sam' kot opazovalec loči od 'notranjega jaza' kot subjekta,
7. v odraslosti se razvije kontroliran in integriran 'jaz sam', ki uspešno zadržuje vse elemente samega sebe.

### **1.6.5 Predšolsko in začetno šolsko obdobje**

Horvat in Magajna (1987, v Kobal, 2000) razdelita predšolsko obdobje razvoja samopodobe na štiri faze:

1. uporaba lastnega imena,
2. povečana samostojnost,
3. razširitev pojma sebe,
4. verbalizacija občutij o sebi.

Navadno prične otrok uporabljati svoje ime pri dveh letih, okoli tretjega leta pa že poveča težnjo k avtonomnosti. To se pokaže pri otrokovih lastnih dejanjih in tudi v tem, da je na dejanja, ki jih je storil, ponosen. Otrok prične pri štirih letih pojem sebe razširjati na »jaz« in na stvari, ki mu pripadajo. Pri tem ne gre samo za predmete, ki so v njegovi lasti, temveč tudi za njegove starše. V starosti med petim in šestim letom prične otrok govoriti o občutkih glede sebe, ki ga obdajajo. Značilno za to obdobje je, da otrok v njem že oblikuje takšno samopodobo, ki je značilna za odraslo osebo. Le ta vsebuje tako pozitivne kot tudi negativne sodbe o njegovem lastnem telesu in značilnostih njegove osebnosti.

Pri otrocih, mlajših od sedmih let, je razmeroma težko ugotoviti, kako vrednotijo sami sebe. Le ti najpogosteje v opisih sebe omenjajo predvsem svoje fizične lastnosti, najljubše dejavnosti in lastnino, s katero razpolagajo. Otroci znajo povedati kako jim je ime, koliko so stari, kakšne barve so njihovi lasje, katere so njihove igrače, kje so doma in podobno. Šele kasneje so sposobni opisovati svoje psihološke lastnosti in sposobnosti.

Oblikovanje samopodobe predstavlja dolgotrajen proces, pri katerem je potrebno veliko delati, da se izoblikuje katerakoli pozitivna osebnostna poteza. Zato je pomembno, da otrok zna skrbeti zase, da ima možnosti za igro in dejavnosti, ki so za njegov razvoj primerne, pomembno pa je tudi, da pri vsem tem doživlja uspehe (Zalokar Divjak, 1998). Otrok, ki je deležen prenizkih pričakovanj, ponavadi izstopa s plahostjo in precejšnjo negotovostjo. Zato mu je potrebno dopustiti, da tudi sam opravi kakšne naloge in le tako bo pridobil voljo za naslednje naloge. S pridobivanjem občutka uspešnosti raste tudi njegova samozavest. Doživljanje sebe se odvija na osnovi doživljanja socialne pripadnosti, socialnih stikov ter lastnih spretnosti in lastnosti.

Otrok je izredno radovedno bitje. Radovednost postaja opazna ravno v predšolskem obdobju. Otrok je takrat namreč že sposoben hoditi, poleg tega pa si tudi želi precej samostojnosti. Postopoma odkriva svet, ki ga obdaja in ga veskozi raziskuje. Tako nastane potreba po obvladovanju okolja v katerem živi. Otrok potrebuje podporo v njegovem razmišljanju in dejanjih. S pomočjo le te se bo tudi njegova samostojnost razvila hitreje. Okoli četrtega leta se razvije iniciativnost, ki ga kasneje vodi v odgovornost. Otroci pri teh letih v svojih igrah radi posnemajo zunanje okolje, še posebej starše. V tem času se poveča tudi njihova agresivnost.

### **1.6.6 Osnovnošolsko obdobje**

Otrok vstopi v šolo s samopodobo, ki jo razvija v predšolskem obdobju. Nadaljnji razvoj samopodobe je odvisen od številnih dejavnikov, ki se lahko kažejo kot otrokova učna uspešnost, njegov odnos z učitelji in sošolci, motivacija in podobno. Vstopanje v nove situacije in socialne vloge, razvoj kognitivnih še posebej jezikovnih sposobnosti, pa omogočajo, da samopodoba postaja vedno bolj strukturirana (Kobal, 2005). Ob vstopu v šolo se velik del raziskovalnih aktivnosti zmanjša in zoži le na delo za šolo.

V starosti osem do devet let so otroci že zmožni opisovati svoje tipično vedenje in psihološke poteze (Škof, 2007). Zaradi razvoja kognitivnih sposobnosti znajo pri tej starosti ločevati med telesnimi in psihičnimi značilnostmi. Otroci se v tem obdobju zelo radi primerjajo z drugimi, prav tako pa se pri njih že prične pojavljati kritičnost do lastnih sposobnosti. Nekateri so bolj priljubljeni kot drugi, kar prav tako vpliva na samopodobo. Toliko star otrok vrednotenje sebe razlikuje glede na različna področja svojih sposobnosti, lastnosti in vedenj (Papalia, Wendkos Olds in Duskin Feldman, 2004, v Škof, 2007). Zgodi se tudi, da lahko skupina otroka odklanja. Tak otrok se lahko uveljavlja z neprimernim obnašanjem ali pa se povsem zapre

vase. Če pa straši svojega otroka preveč ščitijo pred vrstniki, lahko dobi občutek, da sam ni sposoben reševati težav, vrstniki pa ga ne cenijo.

Zalokar Divjak (1998) opredeljuje naslednje značilnosti v vedenju in doživljanju otrok z dobro samopodobo:

- samozavestni otroci si zaupajo in vedo, da jih ne more omajati en sam neuspeh,
- pričakujejo, da jih bodo drugi sprejemali in se jim zato približajo pozitivno in samozavestno,
- verjamejo vase, znajo se braniti pred negativnimi mnenji in niso pretirano odvisni od mnenj in pripomb drugih,
- želijo si strinjanja drugih, vendar od tega niso usodno odvisni,
- do sebe niso pretirano kritični, vendar tudi drugih ne kritizirajo in se nad njimi ne pritožujejo,
- verjamejo, da bodo sposobni obvladati položaj, zato ne bežijo pred težavami,
- zmorejo nastopati pred občinstvom, srečevati in spoznavati nove ljudi in sodelovati v pogovorih,
- niso pretirano tekmovalni, kar jim omogoča, da sodelujejo z drugimi, saj jih uspehi drugih ne ogrožajo,
- primerno si razlagajo svoje dosežke,
- nimajo potrebe, da bi jih posebej izpostavljali ali povelečevali, da bi tako pritegnili pozornost.

In še značilnosti otrok s slabo samopodobo:

- pričakujejo, da bodo zavrženi, zato se izogibajo stikom ali pa s svojim vedenjem sporočajo bojazen, da bodo odklonjeni,
- dvomijo o sebi in se hitro vznemirijo, če zvedo o sebi slabo mnenje,
- vsak znak, da niso sprejeti, omaje njihovo samozavest,
- nanje zelo vpliva mnenje drugih,
- zelo so odvisni od spodbujanja in podpore okolja,
- kar naprej se kritizirajo in so kritični tudi do drugih, zato se jih vrstniki ogibajo,
- bojijo se, da pri medsebojnih odnosih ne bodo uspešni,
- ne tvegajo, ogibajo se neznanih oseb, ne upajo sodelovati v pogovorih ali nastopiti pred skupino,
- hitro se prestrašijo,
- z drugimi kar naprej tekmujejo, pri tem jih uspehi drugih nenehno ogrožajo in zato navadno omalovažujejo uspešnejše od sebe,
- da bi zbujali pozornost pogosto izničijo ali povelečujejo svoje sposobnosti.

Pri ameriškem neopsihoanalitiku Eriksonu (1968, v Musek, 2005) je jaz najpomembnejša osebna struktura in naš psihični ter osebni razvoj se centralno oblikuje ravno na področju jaza in samopodobe. Izhajal je iz psihoanalitične predpostavke o kritičnih trenutkih oziroma razvojnih preobratih, ki zaznamujejo posameznikov nadaljnji razvoj. Za vsako



razvojno obdobje, ki jih je pri Eriksonu osem, je zato značilna ustrezna samopodoba in identiteta (slika 3). Med najpomembnejšimi je kriza identitete, ki zaznamuje obdobje adolescence.

<b>Stadij in trajanje:</b>	zgodnje detinstvo; (1 leto starosti)
<b>Značilni konflikt:</b>	zaupanje nasproti nezaupanja
<b>Vsebina stadija:</b>	V tem obdobju pridobi posameznik osnovne izkušnje z okoljem; pri soočanju s svetom in drugimi lahko pridobi 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 ravnaajo z njim) in osvoji nezaupno držo, temeljno nezaupanje in sumničavost
<b>Stadij in trajanje:</b>	pozno detinstvo; (1 – 4)
<b>Značilni konflikt:</b>	samostojnost (avtonomija) nasproti sramu in dvomu
<b>Vsebina stadija:</b>	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; v prvem primeru zaupa v lastne sposobnosti in pričakuje uspešnost, v drugem primeru ne zaupa v lastne sposobnosti in pričakuje neuspehe in ostaja odvisen
<b>Stadij in trajanje:</b>	zgodnje otroštvo (4 -5)
<b>Značilni konflikt:</b>	inicijativa nasproti krivdi
<b>Vsebina stadija:</b>	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, pa se pojavijo občutki krivde
<b>Stadij in trajanje:</b>	srednje otroštvo; (6 – 11)
<b>Značilni konflikt:</b>	delavnost nasproti manjvrednosti
<b>Vsebina stadija:</b>	posameznik se začinja 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, namesto delavnosti se lahko razvije izogibanje delovnim izzivom, »lenoba«

<b>Stadij in trajanje:</b>	<i>puberteta in adolescenca; (12 – 20)</i>
<b>Značilni konflikt:</b>	jasna identiteta nasproti identitetni (vlogovni) zmedenosti
<b>Vsebina stadija:</b>	na prehodu iz otroštva v odraslo življenje se izostri potreba po oblikovanju izdelane samopodobe in identitete (»kdo sem, kaj hočem, kaj bom«); posameznik se sooči s spremembami socialnih vlog in išče svoj »prostor pod soncem« in svojo perspektivo; dokler ne oblikuje jasne samopodobe, identitete in perspektive 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
<b>Stadij in trajanje:</b>	<i>vmesno obdobje ti. postadolescenco (20 – 24)</i>
<b>Značilni konflikt:</b>	»študentska leta«, izobraževalni »muratorij«; občutek bližanja »konca črte«; značilno obnašanje, kot da ne želijo odrasti, prevzeti odgovornosti, ampak podaljševati postadolescenco
<b>Vsebina stadija:</b>	
<b>Stadij in trajanje:</b>	<i>zgodnje odraslo obdobje</i>
<b>Značilni konflikt:</b>	intimnost nasproti izolaciji
<b>Vsebina stadija:</b>	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)
<b>Stadij in trajanje:</b>	<i>zrelo obdobje</i>
<b>Značilni konflikt:</b>	ustvarjalnost (rast) nasproti stagnaciji
<b>Vsebina stadija:</b>	Posameznik lahko napreduje v življenju (družini, poklicu, prostem času, socialnih stikih) in oblikuje občutje ustvarjalnosti (generativnosti) in napredka, ob neuspehih in ovirah pa lahko dobi občutje, stagnira in ne napreduje
<b>Stadij in trajanje:</b>	<i>pozno obdobje</i>
<b>Značilni konflikt:</b>	integralnost nasproti obupu
<b>Vsebina stadija:</b>	posameznik je zmožen opraviti bilanco dosedanjega življenja in presoditi transcendentne opcije; 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

Slika 3: Shema celoživljenjskega razvoja po E. H. Eriksonu (Musek, 2005)

### 1.6.7 Razvoj samopodobe v mladostništvu

V psihologiji mladostništvo predstavlja razvojni prehod med otroštvom in odraslostjo, v katerem prihaja do pomembnih telesnih, spoznavnih in psihosocialnih sprememb (Papalia, Wendkos Olds in Duskin Feldman, 2002; v Škof, 2007). Že Erikson sam je posvečal obdobju adolescence posebno pozornost (Musek, 2005). Tudi on je obravnaval to obdobje kot nekakšno prelomnico, ki razpolavlja dve veliki življenjski dobi v človekovem življenju. Na eni strani je otroštvo kot doba nesamostojnega življenja v prvotni družini in na drugi odraslo ter samostojno življenje. Vsak posameznik si mora v mladostništvu izoblikovati novo identiteto, s katero bo uspešno stopal skozi dobo odraslosti. V splošnem je mladostništvo obdobje privzemanja lastne spolne vloge in ponotranjenja lastne identitete, v kateri se posameznik dojema kot avtonomna in samostojna oseba, čeprav je v svojem delovanju še vedno razmeroma odvisna od svojega okolja (Anatrella, 1993, v Kobal, 2000).

Mladostništvo je čas napredka v razvoju kognitivnih sposobnosti kot tudi psiholoških značilnosti. V zadnjih desetletjih so razvojni psihologi, ki proučujejo različna življenjska obdobja, potrdili hipotezo o mladostništvu kot o razvojnem fenomenu, ki izvira iz najzgodnejšega obdobja otrokovega življenja po rojstvu in močno vpliva na posameznikov psihosocialni razvoj v odraslosti (Adams, Gullota in Markstrom – Adams, 1994, v Kobal, 2000). Otrok, ki je sprva zelo odvisen in zaščiten v svojem okolju, oziroma družini, mora začeti hoditi novo pot v svojem življenju.

Kobal (2000) omenja različne opredelitve mladostništva, katerim pa je skupno to, da je to obdobje, v katerem poteka proces duševnega dozorevanja posameznika iz otroka v odraslo osebo. Proces dozorevanja poteka preko medsebojnega delovanja med otrokom in njegovim predmetnim in družbenim okoljem.

Različne opredelitve mladostništva (v Kobal, 2000):

#### 1. Fiziološka opredelitev:

Fiziološka opredelitev povezuje obdobje mladostništva s telesnimi spremembami, ki se dogajajo pri mladostnikih v tem obdobju. Navadno je to čas, ko dopolnijo deseto leto starosti. Takrat prihaja do izrazitega delovanja hormonov. Konec mladostništva predstavlja obdobje spolne zrelosti. Mnogi pa se ne strinjajo s tem, da je mladostništvo mogoče opredeliti zgolj s fiziološkimi določevalnicami, temveč je potrebno upoštevati tudi socialne, spoznavne, emocionalne in druge dejavnike.

## 2. Kognitivna opredelitev:

Formallogičnost mišljenja mladostnika je glavna značilnost kognitivne opredelitve. Mišljenje ne temelji zgolj na osnovi konkretnih dogodkov, ki jih posameznik podoživi, temveč zavzema tudi abstraktne prvine. Abstraktno mišljenje ni enako razvito pri vseh mladostnikih, prav tako pa tudi mnogi odrasli niso sposobni popolnega abstraktnega mišljenja.

## 3. Sociološka opredelitev:

Adams in drugi (1994, v Kobal, 2000) opozarjajo na različnost in pomanjkljivost socioloških meril pri opredeljevanju mladostništva. Začetek mladostništva nekateri namreč označujejo s fiziološkimi, konec pa s sociološkimi merili. Zgodnje otroštvo se enači s puberteto, vstop v odraslost pa z zrelostjo vstopanja v družbene razmere.

## 4. Opredelitev mladostništva z vidika povečane odgovornosti:

Mladostništvo, ki pomeni tudi prehodno obdobje pred svetom odraslosti, je čas odraščanja, v katerem se posameznik odloča, preskuša, dela tudi napake, odkriva sebe ter druge in podobno. Temeljna značilnost tega obdobja je vedno višja stopnja odgovornosti do sebe in do družbe, ki vodi do postopnega pridobivanja svobode (Kobal, 2000). Svoboda je pojav, ki najbolj zaznamuje čas odraslosti, v katerem posameznik skozi posamezne faze vzpostavljanja samoodgovornosti postaja zmeraj bolj svoboden in samostojen. Postopno osvobajanje pomeni večjo odgovornost za svoje lastno početje.

## 5. Kronološka opredelitev:

Pri proučevanju mladostništva je potrebno izhajati iz ustrezne kronološke opredelitve. Avtorji so si v kronoloških opredelitvah dokaj različni. Montemayor in drugi (1990, v Kobal, 2000) ločijo med prehodnim obdobjem in mladostništvom. Prehodno obdobje nastopi takoj po otroštvu in se konča okoli šestnajstega leta, mladostništvo traja od šestnajstega pa do enaindvajsetega leta starosti. Anatrella (1993, v Kobal, 2000) razlikuje med puberteto (12-15 let) in mladostništvom (16-24 let). Lapsley (1990, v Kobal, 2000) govori o zgodnjem mladostništvu (10-15 let) in mladostništvu (16-20 let).

Kobal (2000) navaja, da v skladu z različnimi teorijami in empiričnimi raziskovalci loči svetovna zdravstvena organizacija naslednje faze mladostništva:

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



Vse razvojne naloge se med seboj tesno prepletajo in sooblikujejo mladostnikovo samopodobo. Hurlock (1959, v Kobal, 2000) opisuje pomen prve razvojne naloge, ki omogoča korenite spremembe v telesnem razvoju in vpliva tudi na mladostnikovo telesno samopodobo. Če je oblikovanje telesne samopodobe moteno, se tudi splošna samopodoba in samospoštovanje ne moreta ustrezno razviti (Kobal, 2000). Huston in Alvarez (1990, v Kobal, 2000) sta mnenja, da se s telesnim razvojem in vzpostavljanjem telesne samopodobe oblikuje tudi nova podoba mladostnikove spolne vloge. Razvojna naloga, ki se osredotoča na posameznikov kognitivni razvoj, pomeni povečano osredotočenost na samega sebe ali egocentrizem (Lapsley, 1990, v Kobal, 2000) in sposobnost formalnologičnega mišljenja (Thornburg, 1975, v Kobal, 2000). V povezavi s to nalogo pa mora mladostnik biti sposoben razreševati tudi tretjo nalogo, ki se nanaša na socializacijo in pomeni zlasti prehajanje k odgovornejšim socialnim vlogam (Palmonari, Pombeni in Kirchler, 1992; v Kobal, 2000). Najpomembnejša izmed vseh v obdobju mladostništva je razvojna naloga oblikovanja identitete (Coleman, 1978, v Kobal, 2000), oziroma oblikovanje samopodobe (Rodriguez - Tome, 1991, v Kobal, 2000). Le ta nastopi pri otrocih okoli štirinajstega leta starosti.

### **1.6.9 Identitetna kriza**

Musek (2005) meni, da je mladostništvo tista stopnja v razvoju posameznika, kjer je oblikovanje identitete še posebej pomembno in je podvrženo posebno pomembnim pretresom in dilemam. V tem času je namreč odločilno to ali si bo posameznik ustvaril tisto samopodobo, s katero bo uspešno zaživel v vlogi odrasle osebe, ali pa bo drsel v identitetno zmedenost. Takrat mu ne bo čisto jasno, kdo pravzaprav je, oziroma kaj resnično želi. Zaradi tega se lahko znajde v težavah ravno takrat, ko bo mogel prevzemati vloge in naloge, ki jih okolje pričakuje od njega kot odrasla oseba. Identitetna zmedenost grozi mladostniku predvsem na področju intimnosti in partnerstva ter na področju časovne perspektive, pri čemer gre za zmožnost planiranja in načrtovanja dogodkov, ki se bodo odvijali v prihodnosti ter na področju delavnosti.

Zelo pomembna prvina identitetne zmedenosti je negativna identiteta. Mladostnik takrat začuti potrebo po oblikovanju lastne, neodvisne in drugačne samopodobe od drugih. Tako bolj ali manj zavestno odklanja vloge in obnašanja, ki se pričakujejo, da se jih bo držal. Oblikovati negativno identiteto, ki temelji na normah in vrednotah nasprotnim tem, ki jih zahteva od njega okolje, je za mladostnika relativno lahko početje. Musek (2005) poudarja, da se je potrebno zavedati, kako negativna identiteta nikoli ne vodi do jasne in zadovoljive samopodobe, ki bi jo lahko posameznik v globini sprejel kot pristno, torej res svojo.

Mladostnik se tekom identitetne krize v obdobju adolescence ponovno sooča z nerazrešenimi konflikti iz otroštva, vendar se z njimi spopada na drugačen, bolj zrel način. Če jih uspe odstraniti, vstopi v odraslost kot integrirana osebnost z zrelo in pozitivno samopodobo. V nasprotnem primeru pa lahko oblikuje izkrivljeno in namišljeno samopodobo, kar vodi v t.i.

identitetno zmedo. Temeljni pogoj polnega osebnostnega razvoja je vzpostavljanje osebne identitete in zavestna opredelitev lastne življenjske vloge ter vsebin "samega sebe" (Verhovnik, 2003).

Na podlagi Eriksonove (1959) hipoteze o oblikovanju identitete v mladostništvu se zdi, da posameznik oblikuje svojo identiteto na dva načina hkrati (Kobal, 2000). Prvi, retrospektiven način je tisti, kjer mladostnik poizkuša ponovno podoživeti in razrešiti določene temeljne konflikte, ki so nastali v njegovem otroštvu. Drugi, prospektivni način oblikovanja identitete, poteka vzporedno s prvim. V njem posameznik oblikuje svojo identiteto na takšen način, da nezavedno anticipira vse temeljne krize iz preteklosti, v katere bo zašel kot odrasla oseba. Videti je, kot da že v obdobju mladostništva poizkuša razreševati temeljne konflikte iz odraslosti. Erikson (1995, v Kobal, 2000) poudarja, da doživlja vsak mladostnik sledeče razvojne konflikte:

### 1. Načrtovanje prihodnosti nasproti časovni zmedenosti

Načrti za prihodnost, ki se v svoji negativni obliki izkazujejo kot časovna zmeda, ponovno oživijo temeljno problematiko zgodnjega otroštva. Če je kot enoletni otrok posameznik uspel premagati prvo psihosocialno krizo temeljnega zaupanja proti nezaupanju, potem je kot mladostnik sposoben načrtovati svojo prihodnost, ne da bi mu misel nanjo povzročala občutja tesnobe.

### 2. Gotovost vase nasproti negotovosti vase

Zaznavanje in doživljanje posameznika kot idiosinkratičnega subjekta zahtevata ustrezna občutja gotovosti in zaupanja vase, ki po avtorjevem mnenju niso težko dosegljiva. Kljub temu pa se ponovno pojavljajo nerazrešeni konflikti iz otroštva, ki se tudi v mladostništvu izoblikujejo v obliki dvomov in strahu. Tovrstne probleme občuti vsak mladostnik, ki jih ob ustrezni opori okolja povsem zadovoljivo odpravi.

### 3. Preizkušanje različnih vlog nasproti fiksaciji na eno samo vlogo

Mladostništvo predstavlja obdobje posameznikovega eksperimentiranja. Tudi konflikt, ki nastane ob eksperimentiranju z najrazličnejšimi socialnimi vlogami, je retrospektivnega značaja, saj se vrača nazaj h kriznim vsebinam iz tretjega razvojnega stadija - obdobja iger. V takratnem obdobju ustrezno rešena kriza iniciativnosti mladostniku sedaj pomaga, da razumno preizkuša različne vloge in si s tem pridobiva različne izkušnje, s katerimi bo vstopil v odraslost. Strah pred neprijetnimi izkušnjami, ki predstavljajo običajni in nujni del

mladostnikovega življenja, pa lahko posameznika privede v takšno tesnobno stanje, iz katerega bo lahko ubežal le v vlogi, s katero ne bo tvegala ničesar.

#### 4. Učenje nasproti dejavni ohromelosti

S postavljanjem sebe v različne vloge se mladostnik nauči mnogih novih dejavnosti, ki jih kot otrok še ni poznal. Tudi želja po učenju novega izvira iz predhodnega obdobja - iz obdobja vstopa v šolo, ko je moral kot šolar pokazati svoje intelektualne, socialne in telesne sposobnosti. Če je v tistem obdobju doživljal občutja podrejenosti, se lahko zgodi, da kot mladostnik ne zmora teže, ki mu jo nalagajo nove, še ne razrešene naloge in problemi.

#### 5. Seksualna polarizacija nasproti biseksualni zmedi

#### 6. Ustrezen odnos do avtoritet nasproti zmedenosti v odnosu do avtoritet

#### 7. Oblikovanje avtonomnega vrednostnega sistema nasproti vrednostni zmedi

Ta tri nasprotja pri oblikovanju identitete mora posameznik ustrezno razrešiti, še preden vstopi v svet odraslosti. Spolne in seksualne izkušnje so temeljne razsežnosti mladostnikovega sveta, ki pripomorejo k učenju intimnosti in iskrenosti do partnerja. Oblikovanje ustreznega odnosa do staršev, učiteljev in drugih mu omogoči, da tudi kasneje, v drugačnih socialnih odnosih, ravna odgovorno in ne zapada v hierarhična razmerja z drugimi. Vrednote, ki jih mladostnik postopno razvija, pa mu pomagajo, da v odraslosti oblikuje svoj lastni avtonomni vrednostni sistem. V adolescenci se mora posameznik, ki je bil v vseh fazah otroštva še nekako del drugih, razviti v svoboden in odgovoren subjekt, v osebnost zase (Adlešič, 1990, v Verhovnik, 2003).

Pomemben sestavni del pojma sebe predstavlja odnos do lastne spolne vloge, kateri vključuje tri komponente: 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 (Lamovec, 1994).

Mladostnik se torej v tem obdobju sooči s spremembami socialnih vlog ter išče »svoj prostor pod soncem«, ki je zanj najbolj primeren. Pri vsem tem aktivno preizkuša različne vloge in pričakovanja, vse dokler ne oblikuje svoje jasne samopodobe, identitete in perspektive. Če ob teh poizkusih naleti na hude ovire in različne konfliktne situacije, lahko ostane brez jasnih smernic in ne oblikuje stabilne in konsistentne podobe o sebi.

Pomen pozitivne samopodobe je tako najbolj pomemben v času identitetne krize. Musek (2005) poudarja, kako je pri vzpostavljanju lastne identitete važno to, da se mladostnik o sebi in svojih vlogah ne odloča zgolj na podlagi tega, kar od njega hočejo drugi, niti na podlagi tega, kako reagira sam na njihova hotenja. Važno je, da izbere svojo lastno identiteto na osnovi lastnih želja, sposobnosti, talentov in drugih značilnosti, ki ga krasijo. Seveda si ni



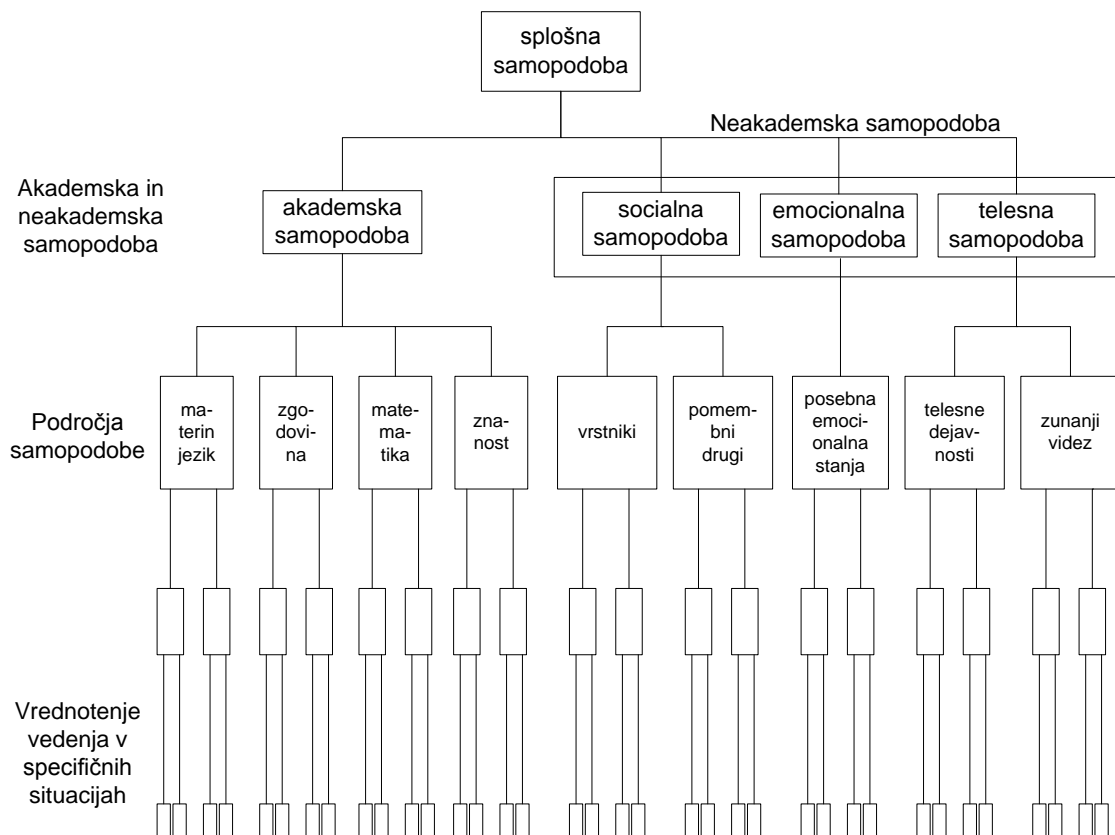
mogoče ustvariti takšne identitete, ki bi bila v vseh pogledih izvirna in drugačna. Ljudje smo si namreč v mnogih pogledih precej podobni, a vendar je pomembno, da se določene prvine lastne identitete doživljajo kot organski del lastne osebnosti in ne kot nekaj kar je zaigrano, umetno, oddaljeno in tuje.

Vsak posameznik je namreč enkratna in neponovljiva psihofizična celota. Vse življenje vpija informacije iz okolja, jih na svoj način preoblikuje in si gradi pojem samega sebe. Tako nastaja njegova samopodoba, ki je pri oblikovanju mladostnikovega vedenja zelo pomembna in je ena izmed pglavitnih lastnosti, ki vplivajo na vedenje otrok.

### 1.6.10 Shavelsonov in Bolusov model samopodobe

Shavelson in Bolus (1982, v Kobal, 2000) sta se opredelila predvsem na notranjo organizacijo samopodobe. Predpostavljala sta:

1. da je samopodoba strukturirana, torej sestavljena iz večjega števila področij,
2. da je samopodoba hierarhično urejena,
3. da postajajo področja posameznikove samopodobe z zorenjem vse bolj številčna.



Slika 5: Struktura samopodobe v mladostništvu Shavelson in Bolus (1982, v Kobal, 2000)

Na vrh hierarhične strukture je postavljena splošna samopodoba, ki jo delita na akademski in neakademski del. Akademski del zajema naslednja področja: materni jezik, zgodovina, matematika in naravoslovne vede. Neakademski del pa zajema socialno, čustveno in telesno samopodobo, le to pa zopet delita na ustrezna podpodročja: vrstniki, druge osebe, s katerimi je posameznik povezan, posamična čustvena stanja, telesne sposobnosti in zunanji videz. Na dnu lestvice so specifični odzivi na različne situacije.

## **1.7 Samopodoba in šport**

### **1.7.1 Šport in športnik**

Šport predstavlja izredno primerno okolje za učenje življenjskih spretnosti, ki se lahko prenesejo na druga področja našega življenja. Življenjske spretnosti nam omogočajo, da v nekem okolju delujemo uspešno. Kajtna in Tušak (2007) vrednotita šport kot dober »poligon« za treniranje številnih življenjskih spretnosti – delovanja pod pritiskom, reševanja problemov, izpolnjevanja rokov, komunikacije, postavljanja ciljev, soočanja z uspehom in porazom, delovanja v skupini, idr. Šport predstavlja velik del človeških interesov in aktivnosti.

Športnik je vsak, ki se redno ukvarja s tekmovalnim športom ne glede na količino in intenzivnost treningov. Kajtna in Jeromen (2007) opisujeta kakšne so športnikove vloge in naloge. Njegova vloga je predvsem ta, da se aktivno vključuje v trening, hodi redno na treninge, upošteva trenerjeva navodila, spoštuje nasprotnike, ceni soigralce, upošteva pravila fair play-a, je pripravljen na pogovor s trenerjem in s starši v primeru težav in določanju nadaljnjih aktivnosti, se na treningih trudi po najboljših močeh, vzdržuje pozitiven odnos do treningov in tekmovanj, je spoštljiv v komunikaciji z drugimi, idr.

Značilnosti športnikov (Tušak, 2009):

- manjša anksioznost in depresivnost,
- manjša čustvena labilnost,
- manjša občutljivost na bolečino,
- boljša samozavest,
- boljša kontrola čustev,
- večja odprtost, družabnost ter komunikativnost,
- višja motivacija,
- boljše telesne sposobnosti,
- vztrajnost, potrpežljivost, samomotiviranost,
- večja odpornost na stres in razvoj stilov soočanja s stresom,
- višja samopodoba.

### **1.7.2 Šport mladih**

Šport mladih predstavlja športna dejavnost mladih v okviru športne vzgoje v šoli, je vadba v šolski interesni dejavnosti, šolskem športnem društvu, so taborniške dejavnosti, igra na domači ulici v prostem času, kolesarjenje in planinski pohod s starši, trening v klubu, tekma za državno prvenstvo ali pa mednarodno tekmovanje, idr. Škof (2007) poudarja, da so dejavnosti otrok in mladostnikov vse tiste dejavnosti, ki se izvajajo v različnih oblikah z različnimi cilji in nameni ter se dogajajo v različnih okoljih, njihove okoliščine, oblike in način dela pa morajo biti prilagojeni njim, njihovim značilnostim in potrebam.

Za otroke je zlasti pomemben humanistični pristop, kjer je poudarek na zabavi, druženju in sprostitvi. Humanistični pristop k športu poudarja njegov vzgojno-izobraževalni pomen. Šport je zaradi otrok in ne otroci zaradi športa (Škof, 2007). Vzgojno-rekreativna dejavnost mladih je namenjena prav vsakomur in predstavlja izredno vzgojno-izobraževalno sredstvo. Zmaga in rezultat pri tem nimata nikakršnega pomena. Kajtna in Tušak (2007) poudarjata, da je potrebno treniranje prilagajati razvojni starosti posameznika. Treniranje otrok se namreč od treniranja odraslih razlikuje v tem, da je na otroke lažje vplivati, da so neprestano soočeni z novimi situacijami in da do odraslosti prihaja do velikih sprememb v razvoju in je pomembnost pravilno strukturiranega okolja neizmerna (Lee, 1993, v Kajtna in Tušak, 2007). Ravno zaradi tega ima trener v obdobju športnikovega odraščanja še posebej pomembno vlogo.

### **1.7.3 Vpliv ukvarjanja s športom na samopodobo**

V preteklosti je bilo narejeno veliko raziskav, ki so proučevale vpliv ukvarjanja s športom na samopodobo. Weisova in Ebbeckova (1996, v Čavničar, 2003) sta ugotavljala psihološke aspekte intenzivnega ukvarjanja s športom pri otrocih in mladostnikih. Ugotovili sta, da so med pozitivnimi posledicami ukvarjanja s športom dobra podoba o sebi, boljša percepcija fizičnih sposobnosti in socialnih spretnosti z vrstniki in odraslimi, pozitivna stališča do vrednosti fizične aktivnosti in oblikovanja svojega karakterja.

Čavničar (2003) poudarja, da raziskave samopodobe pri mladostnikih v športni literaturi večinoma upoštevajo multidimenzionalno strukturo samopodobe. V nekaterih študijah so bile posebej izpostavljene zaznave telesne, kognitivne in socialne kompetence. Pri drugih pa je šlo za bolj specifičen situacijski pristop z proučevanjem specifične športne kompetence. Pokazalo se je, da je pri športnikih specifičen pristop primernejši kot pa samo merjenje globalne samopodobe.

S proučevanjem vpliva športa na samopodobo se je ukvarjal tudi Gruber (1986, v Goltnik-Urnaut, 1999). S pomočjo analize 27 študij je odkril tendenco vpliva športa na samopodobo. Otroci, vključeni v redno telesno aktivnost, so izražali pozitivnejšo samopodobo od vrstnikov, ki so bili telesno neaktivni.

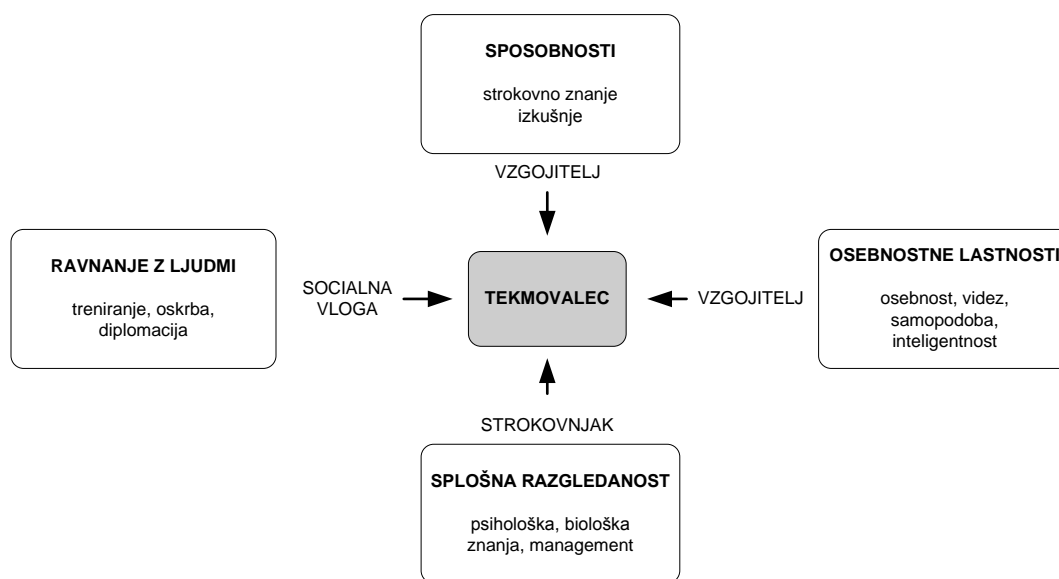
Goltnik – Urnaut (1999) ugotavlja, da ima samopodoba pomemben motivacijski vpliv na samopodobo. Meni namreč, da posameznik interpretira izkušnjo na način, ki je konsistenten z njegovim prepričanjem o sebi. Posameznik z nizko samopodobo lahko občuti dosežen uspeh v športu neskladno s preteklimi izkušnjami. Zaradi tega lahko pride do zaključka, da je na njegov uspeh vplivala zgolj sreča ali pa da bi to zmogli vsi. Posameznik z visoko stopnjo samopodobe pa je ob uspehu prepričan, da lahko uspešen rezultat ponovi kadarkoli. Meni, da je sam najbolj odgovoren za svoj uspeh, poleg tega pa v šport vloži tudi več svoje energije pri reševanju problemov ob neuspehih.

Pozitivni učinki ukvarjanja s športom se odražajo v samopodobi na ta način, da šport omogoča otroku in mladostniku izgradnjo zaupanja v svoje fizične in socialne spretnosti (Čavničar, 2003). Ključ do pozitivne športne izkušnje pa v največji meri predstavljajo odrasli (starši, učitelji, trenerji, idr.).

Martens (1993, v Kajtna in Tušak, 2007) meni, da je šport kot dvorezen meč, ki ima lahko izjemne pozitivne ali pa izjemno negativne posledice, odvisno od tega, kako ga uporabljamo – ta meč v športu drži odrasli, trener, pedagog, vihtijo pa ga njegove vrednote, izobrazba in spretnosti, zato je trener odločilen pri določanju, ali bodo zgodnje izkušnje otrok s športom pozitivne ali negativne. V najbolj zgodnji fazi starši otroka usmerjajo, če spodbujajo njegov interes za šport (Tušak in Tušak, 1997).

Humano delo z mladimi v športu temelji na čim bolj natančnem poznavanju njihovega spoznavnega, čustvenega in socialnega razvoja, na oblikovanju pristnih medsebojnih odnosov in na uporabi ustreznih metod in oblik pedagoškega dela. Učitelj/trener je (mora biti) zgled mladim (Škof, 2007). Šport lahko v veliki meri vpliva na otrokovo percepcijo lastne vrednosti njegovega fizičnega in socialnega jaza (Weiss in Ebbeck, 1996, v Čavničar, 2003). Osnovna determiniranost, ali bo šport zvišal ali poslabšal dobro mnenje o sebi, je vedenje odraslih, ki so otroku pomembni, predvsem staršev, učiteljev in trenerjev.

Trener, ki predstavlja ključ do otrokove in mladostnikove pozitivne športne izkušnje in ima s tem pomemben vpliv na njegovo samopodobo, mora biti uspešen v številnih vlogah:



*Slika 6:* Različne vloge trenerja (Adam in Bauer, 1973, v Kajtna in Jeromen, 2007)

Lee (1993, v Kajtna in Tušak, 2007) poudarja, da se vadba otrok (mladostnikov) od vadbe odraslih razlikuje v tem, da je na otroke lažje vplivati, da so neprestano soočeni z novimi situacijami in izkušnjami in da do odraslosti prihaja do velikih sprememb v razvoju in je pomembnost pravilno strukturiranega okolja neizmerna. Zato ima trener, oziroma športni pedagog, v obdobju otrokovega odraščanja še posebej pomembno vlogo. Poznavanje celovitega razvoja otroka, temeljev procesa učenja in poučevanja otrok, pedagoško-didaktične posebnosti poučevanja nekega športa, psihološke osnove ter tehnika in metodika tega športa so področja, ki jih mora dober trener spoznati, preden se loti dela z otrokom.

Škof (2007) govori o tem, da pri delu z mladimi ni bližnjic. Delo z mladimi zahteva specifičen pristop, kajti otroci gledajo, mislijo in čutijo na svoj način. Otrok je upornik, če se ne upošteva njegovih naravnih lastnosti in se mu jemlje veselje do otroštva. Za nehumana in nestrokovna ravnanja z mladimi v športu ni opravičil. Šport namreč najde pot v srca mladih le ob ustreznem vzgojnem in visoko strokovnem delu z njimi (Škof, 2007). Osebnosti mladih ljudi ne more oblikovati in voditi tisti, ki niti sam pri sebi ni zgradil trdnega značaja. Zavedati se je potrebno, da se lahko le na takšen način prepreči nevarnost, kjer bi šport kakorkoli negativno vplival na samopodobo mladih. Če se otroci neprestano zaznavajo, da so odpovedali v športu in da je ta neuspeh posledica njihovih lastnih dejanj, lahko njihovo dobro mnenje o sebi izgine (Čavničar, 2003).

Pomemben vpliv na otrokovo in mladostnikovo samopodobo ima tudi motivacija. Motivacija mladih športnikov naj bi čim dlje ostajala notranja, saj bodo ob premiku k zunanji mnogi nekdanji (notranji) vzvodi motivacije odpadli (Kajtna in Tušak, 2007). Notranja motivacija, ki je pri otrocih ključnega pomena, se doseže z vključevanjem velike količine elementarne igre v vadbo, s povečano zanimivostjo samih treningov, zagotavljanjem možnosti za razvoj različnih spretnosti, možnosti za uveljavitev otrokovih potreb, kjer predstavlja druženje z ostalimi otroki enega izmed najpomembnejših motivov za vključevanje otrok v športne aktivnosti, idr. Roberts in Treasure (1993, v Kajtna in Tušak, 2007) menita, da je za uspešen razvoj motivacije v športu za otroke boljše, če trenerji pogosteje uporabljajo kratkoročne cilje in poudarjajo učenje in razvoj spretnosti in veščin, Lee (1993, v Kajtna in Tušak, 2007) pa poudarja pomen uspešne komunikacije z otroki. Folksins in Sime (1981, v Čavničar, 2003) poudarjata, da vodijo številne raziskave do zaključka, pri katerem se koncept sebe pozitivno spreminja s športnim treningom. Tako lahko vidimo, da predstavlja samopodoba osrednji vidik modelov uspešnosti v športu, saj predstavlja pomemben motivacijski vpliv na posameznikovo vedenje.

#### **1.7.4 Delo z adolescenti**

Škof (2007) opisuje obdobje mladostništva (adolescence) kot obdobje, v katerem prihaja do sprememb v logičnem sklepanju, kapaciteti obdelave informacij ter razumevanju socialnega in predmetnega okolja, kar ima nedvomno velik vpliv na posameznikovo samopodobo. Kakovostne spremembe so vezane predvsem na spremembo v načinu razmišljanja. Obdobje mladostništva je obdobje sprememb. Zakonitosti posameznikovega razvoja in družbenega okolja nujno zahtevajo, da posameznik preide iz obdobja otroštva (odvisnosti, zaščitenosti, primarne navezanosti na družino) v odraslo obdobje (obdobje samostojnosti, neodvisnosti, odgovornosti zase in za druge, navezanosti na partnerja) (Kajtna in Tušak, 2007).

Za vrednotenje sebe in svojega dosežka v obdobju mladostništva je značilno mladostnikovo ločevanje med sposobnostjo in trudom (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.

V obdobju mladostništva predstavlja razvoj in oblikovanje identitete eno izmed pomembnejših razvojnih nalog. Zaradi osamosvajanja od staršev prihaja do spreminjanja družinske interakcije. Odnosi s starši postajajo vse bolj osebni, prihaja pa tudi do pogostih konfliktnih situacij v zvezi z vzpostavljanjem avtonomije. Na mladostnika pomembno vpliva razvoj odnosov in interakcij z vrstniki. Spremembe se kažejo tudi v odnosih med spoloma. V mladostniških klikah so sprva mladostniki obeh spolov, s starostjo pa pomembnost klik upada.

Pri mladostnikih se nemalokrat pojavijo tudi težave in problemi. Raziskovalci so ugotovili, da imajo mladostniki, ki imajo težave na enem področju, pogosto težave tudi na drugih področjih, kar navadno vodi k nezdravemu načinu življenja (Johnston in O' Malley, 1986, v Kajtna in Tušak, 2007). Prav povezanost med športom in življenjskimi spretnostmi je tisto, s čimer se s pomočjo športa doseže pozitiven učinek na psihosocialni razvoj pri mladostnikih. Šport lahko vidimo kot areno, v kateri adolescenti iščejo lastno identiteto in sanje o tem, kaj bi radi postali – lahko se poskusijo poiskati v nekem varnem okolju v sicer precej zmedenem obdobju prehajanja od otroka k odraslemu (Kajtna in Tušak, 2007).

Kajtna in Tušak (2007) poudarjata, da je glavno vodilo tega obdobja trenerjeva potrpežljivost. Delo adolescenta v tem obdobju namreč označuje motivacija, ki je usmerjena tudi v prijatelje in iskanje skupinske pripadnosti, zaradi česar se pogosto zmanjša motivacija za šport. Težava se lahko olajša s tem, da mladostniku omogočimo delo v skupinah, v katerih bo še vedno viden napredek. S tem se bo ustregla mladostnikova želja po individualnosti in posebnosti. Trener bo lažje delal, če bo poskušal biti tolerant in prilagodljiv in bo na stvar pogledal z zornega kota mladostnika, pri tem pa mora biti pazljiv pri svojem vedenju (Kajtna in Tušak, 2007). Trener mora spodbujati samostojnost in odgovornost mladostnikov, nanje ne sme več gledati kot na otroke, saj si le ti želijo čim prej odrasti.

Škof (2007) meni, da bo šport služil mladim le takrat, ko ga bodo vodili izobraženi trenerji s pristno avtoriteto, ki jo zgradi le človek s trdnim značajem. Poznavanje celovitega razvoja otrok, pedagoško-didaktične posebnosti poučevanja, psihološke osnove ter tehnika in metodika posamezne športne discipline so področja, ki jih mora obvladati trener in športni pedagog. Pri tem ima poznavanje psihosocialnega razvoja mladih še poseben pomen in je nujno potrebno za uspešno vzgojno-izobraževalno delo z otroki in mladostniki.

## **1.8 Cilji in hipoteze**

### **1.8.1 Cilji**

Osnovni namen naloge je ugotoviti ali prihaja do povezanosti med aktivnim ukvarjanjem s športom - procesom treniranja in posameznikovo samopodobo.

V nalogi sem se usmeril na sledeča problemska vprašanja:

- Ali se posamezniki, ki so vključeni v redni proces treninga in posamezniki, ki niso redno športno aktivni, medsebojno razlikujejo v doživljanju sebe?
- Ali so v doživljanju sebe prisotne razlike glede na to, ali je posameznik vključen v individualni ali skupinski šport?

- Ali so v samopodobi prisotne razlike glede na spol preizkušancev?
- Ali so v samopodobi prisotne razlike glede na kraj bivanja (Koroška regija, Ljubljana)?
- Ali so v samopodobi prisotne razlike glede na časovno dolžino vključenosti v redni proces treninga?

### **1.8.2 Hipoteze**

H<sub>0</sub>1: Posamezniki, ki so vključeni v redni proces treninga in posamezniki, ki niso redno športno aktivni, se v samopodobi ne razlikujejo.

H<sub>0</sub>2: V samopodobi ni razlik glede na to ali je posameznik vključen v skupinski ali individualni šport.

H<sub>0</sub>3: Med moškimi in ženskami ni razlik v ocenah posameznih dimenzij samopodobe.

H<sub>0</sub>4: V samopodobi ni razlik glede na kraj bivanja.

H<sub>0</sub>5: V samopodobi ni razlik glede na trajanje ukvarjanja s športom.



## 2 Metode dela

### 2.1 Preizkušanci

Skupno število otrok v vzorcu je 155, starih med 11 do 15 let ( $M=12,84$ ;  $SD=0,84$ ). Med njimi je bilo anketiranih 83 (53,55%) dečkov in 72 (46,45%) deklic. Otroci prihajajo iz Koroške (40,65%) in Ljubljane (59,35%). Športno neaktivnih je 54 (34,84%) otrok, v redni proces športnega treninga pa je vključen 101 (65,16%) otrok. Najpogostejša športna panoga, ki jo otroci trenirajo, je atletika, sledijo košarka, odbojka, ples, ritmična gimnastika, judo, streljanje z zračno puško, nogomet, gimnastika, karate, smučarski skoki, rokomet, plezanje, plavanje, kolesarjenje, tenis ter namizni tenis. V proces športne vadbe so vključeni od enega do deset let ( $M=2,89$ ;  $SD=2,89$ ). Povprečni uspeh vključenih je bil  $M=4,27$ ;  $SD=0,85$ .

Tabela 1

*Struktura vzorca glede na športno panogo*

Športna panoga	Št. otrok	Odstotek
<i>atletika</i>	20	19,80
<i>košarka</i>	14	13,86
<i>odbojka</i>	13	12,87
<i>ples</i>	10	9,90
<i>ritmična gimnastika</i>	9	8,91
<i>judo</i>	9	8,91
<i>streljanje z zračno puško</i>	6	5,94
<i>nogomet</i>	5	4,95
<i>gimnastika</i>	4	3,96
<i>karate</i>	2	1,98
<i>smučarski skoki</i>	2	1,98
<i>rokomet</i>	2	1,98
<i>plezanje</i>	1	0,99
<i>plavanje</i>	1	0,99
<i>kolesarjenje</i>	1	0,99
<i>tenis</i>	1	0,99
<i>namizni tenis</i>	1	0,99
<i>skupaj</i>	101	100,00



### 3 Rezultati z razpravo

#### 3.1 Faktorska analiza

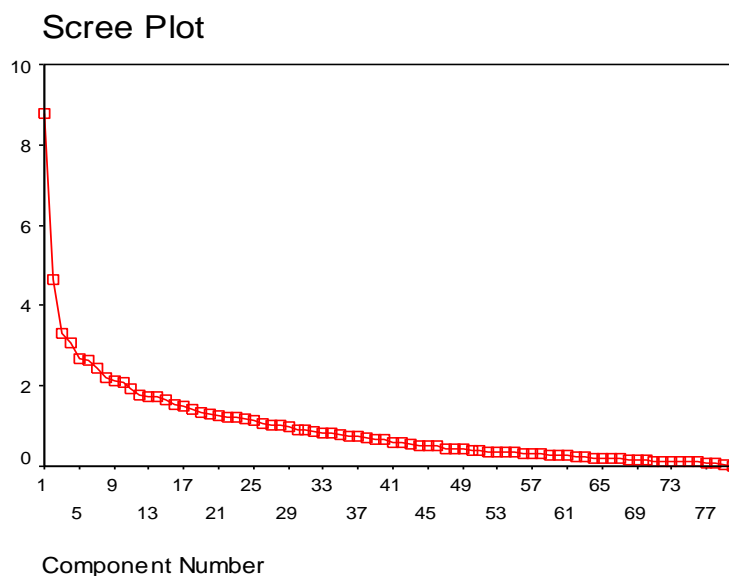
Tabela 2

*Faktorska analiza*

Faktor	Celotna skupna varianca		
	Rotacija seštevkov kvadratnih nosilnosti		
	<i>Skupaj</i>	<i>Odstotek variance</i>	<i>Kumulativni odstotek</i>
1. Zadovoljstvo s samim seboj	8,80	<b>10,99</b>	10,99
2. Socialno vedenje	4,64	5,81	16,80
3. Percepcija intelektualnih zmožnosti ali intelektualni status	3,29	4,11	20,91
4. Anksioznost	3,05	3,82	24,73
5. Občutja manjvrednosti ali občutje lastne nekompetentnosti ali socialno spoštovanje	2,67	3,34	28,07
6. Emocionalna stabilnost	2,64	3,30	31,37
7.	2,45	3,07	34,43
8.	2,19	2,74	37,17
9.	2,14	2,67	39,84
10.	2,09	2,61	42,45
...			

*Legenda:* Metoda ekstrakcije - osnovna analiza faktorjev

Tabela 2 nam prikaže komunalitete, ki kažejo količino skupne variance vsakega faktorja. Vsak faktor je pojasnjen z ekstrakcijo glavnih komponent. Za nadaljnjo analizo smo izločili 6 faktorjev, ki pojasnjujejo 31,37 % variance. Dobljeni faktorji niso enakomerno porazdeljeni v deležu variance. Izstopa faktor 1 – zadovoljstvo s samim seboj, ki pojasnjuje skoraj 11% variance.



Slika 7: Grafični prikaz pomembnosti dobljenih faktorjev

V Sliki 7 je prikazana grafična porazdelitev pomembnosti dobljenih faktorjev.

Tabela 3

Postavke pri faktorju 1 in njegova korelacija

Faktor 1: Zadovoljstvo s samim seboj

<i>Postavka</i>	<i>Korelacija s faktorjem</i>
<i>Pri večini stvari sem dober/ra.</i>	0,57
<i>Pri šolskem delu sem dober/ra.</i>	0,52
<i>Pri telovadbi sem med zadnjimi.</i>	0,51
<i>Pogosto me je strah.</i>	0,50
<i>Rad/a sem tak/a kakršen/na sem.</i>	0,50
<i>Živčen/na sem.</i>	0,48
<i>Precej sem zaskrbljen/na.</i>	0,48
<i>Pri športu in pri igrah gledam, namesto da bi igral.</i>	0,46
<i>Vesel/a sem.</i>	0,46
<i>Pri mnogih stvareh se počutim odrinjenega/no.</i>	0,45
<i>Želim si, da bi bil/a drugačen/na.</i>	0,44
<i>Sem neroden/na.</i>	0,43
<i>Sem bister/ra.</i>	0,42
<i>Imam privlačen obraz.</i>	0,41
<i>Vedno mi kaj pade iz rok ali pa se polomi.</i>	0,41
<i>Pogosto se znajdem v težavah.</i>	-0,40
<i>Imam lepe lase.</i>	0,40
<i>Moji sošolci menijo, da imam dobre zamisli.</i>	0,40
<i>Mojim prijateljem so všeč moje zamisli.</i>	0,40

<i>Postavka</i>	<i>Korelacija s faktorjem</i>
<i>Imam lepe oči.</i>	0,39
<i>Pri dekletih sem priljubljen/na.</i>	0,39
<i>Pri šolskem delu sem počasen/na.</i>	0,38
<i>Imam skladno telo.</i>	0,37
<i>Sram me je mnogih stvari, ki jih počnem.</i>	-0,37
<i>Srečen/na sem.</i>	0,36
<i>Kadar poizkušam nekaj narediti, gre vedno kaj narobe.</i>	0,36
<i>Raje delam sam/a kot v skupini.</i>	0,35

V tabeli 3 vidimo postavke, ki so največ korelirale s faktorjem 1 in izražajo kako je posameznik zadovoljen s svojim zunanjim videzom, osebnostnimi karakteristikami, odnosi z drugimi oziroma kako posameznik zaznava sebe. Faktor smo poimenovali zadovoljstvo s samim seboj. Faktor 1 pojasnjuje 10,99 odstotka variance.

Tabela 4

*Postavke pri faktorju 2 in njegova korelacija*

*Faktor 2: Socialno vedenje*

<i>Postavka</i>	<i>Korelacija s faktorjem</i>
<i>Sem pomemben/na član/ica našega razreda.</i>	0,47
<i>Doma se grdo obnašam.</i>	-0,45
<i>Pri dečkih sem priljubljen/na.</i>	0,44
<i>Pri športu in pri igrah sem vodja.</i>	0,44
<i>Zlahka se zjočem.</i>	-0,44
<i>Kadar gre kaj narobe, je to navadno moja krivda.</i>	-0,43
<i>Moja družina je razočarana nad mano.</i>	-0,42
<i>Imam mnogo energije.</i>	0,42
<i>Veliko se preteparam.</i>	-0,41
<i>V šoli precej sanjarim.</i>	-0,40
<i>Ko odrastem, bom postal/la pomembna oseba.</i>	0,36

V tabeli 4 vidimo postavke, ki so največ korelirale s faktorjem 2 in ki izražajo način, kako posameznik zaznava ustreznost svojega vedenja v odnosu do drugih in svoj položaj v socialni skupini. Faktor smo poimenovali socialno vedenje in pojasnjuje 5,81 odstotka variance.

Tabela 5

*Postavke pri faktorju 3 in njegova korelacija**Faktor 3: Intelektualni status*

<i>Postavka</i>	<i>Korelacija s faktorjem</i>
Drugačen/na sem od drugih ljudi.	0,53
Po glavi mi gredo hudobne misli.	-0,52
Dobro berem.	0,45
Dobro znam govoriti pred celim razredom.	0,43
V šoli se pogosto prostovoljno javim.	0,40
Sem bister/ra.	0,36
Pri šolskem delu sem dober.	0,31

V tabeli 5 vidimo postavke, ki so največ korelirale s faktorjem 3 in ki izražajo način, kako posameznik zaznava svoje intelektualne zmožnosti. Faktor smo poimenovali intelektualni status. Faktor 3 pojasnjuje 4,11 odstotka variance.

Tabela 6

*Postavke pri faktorju 4 in njegova korelacija**Faktor 4: Anksioznost*

<i>Postavka</i>	<i>Korelacija s faktorjem</i>
V šoli se lepo obnašam.	-0,39
Zaskrbljen/na sem kadar v šoli pišemo teste ali naloge.	0,37
Ko me učitelj pokliče k tabli, postanem živčen/na.	0,36
Skrbi me moj zunanji videz.	0,36
Sem vreden/na zaupanja.	-0,35

V tabeli 6 vidimo postavke, ki so največ korelirale s faktorjem 4 in ki izražajo zaskrbljenost posameznika glede sebe in nalog pred katerimi stoji. Faktor smo poimenovali anksioznost. Faktor 4 pojasnjuje 3,82 odstotka variance.

Tabela 7

*Postavke pri faktorju 5 in njegova korelacija**Faktor 5: Občutek socialne nekompetentnosti*

<i>Postavka</i>	<i>Korelacija s faktorjem</i>
Ljudje me zafrkavajo.	0,40
Težko dobim prijatelje.	0,39
Sošolci se norčujejo iz mene.	0,36

V tabeli 7 vidimo postavke, ki so največ korelirale s faktorjem 5 in ki izražajo občutek lastne neučinkovitosti v skupini in nesprejemanja s strani drugih. Faktor smo poimenovali občutek socialne nekompetentnosti. Faktor 5 pojasnjuje 3,34 odstotka variance.

Tabela 8

*Postavke pri faktorju 6 in njegova korelacija*

*Faktor 6: Emocionalna stabilnost*

<i>Postavka</i>	<i>Korelacija s faktorjem</i>
Nesrečen/na sem.	0,53
Pogosto sem žalosten/na.	0,42

V tabeli 8 vidimo postavke, ki so največ korelirale s faktorjem 6 in ki izražajo dolgotrajen občutek žalosti, odsotnosti sreče. Faktor smo poimenovali emocionalna stabilnost. Faktor 6 pojasnjuje 3,30 odstotka variance.

Tabela 9

*Nerazporejene postavke*

<i>Postavka</i>	
<i>Sem močan/na.</i>	P15
<i>Sovražim šolo.</i>	P45
<i>Sem plašen/na.</i>	P06
<i>Dobro mi uspeva narediti kako stvar s svojimi rokami.</i>	P19
<i>Svoji družini povzročam težave.</i>	P14
<i>Imam dobre zamisli.</i>	P16
<i>Do drugih sem pogosto hudoben/na</i>	P48
<i>Moji starši preveč pričakujejo od mene.</i>	P38
<i>S svojimi brati in sestrami sem neprijazen/na.</i>	P32
<i>Kar se naučim, hitro pozabim.</i>	P66
<i>Doma me zafrkavajo.</i>	P62
<i>Pri večini stvari sem neuspešen/na.</i>	P53
<i>Z mano je lahko shajati.</i>	P67
<i>Navadno imam srečo.</i>	P36
<i>Ponoči dobro spim.</i>	P44
<i>Imam mnogo prijateljev.</i>	P51
<i>Navadno želim stvari narediti po svoje.</i>	P18
<i>Dobro rišem.</i>	P23
<i>Hitro opustim svoja prizadevanja.</i>	P20

<i>Postavka</i>	
<i>Doma sem ubogljiv/a.</i>	P35
<i>Precej sem bolan/na.</i>	P47
<i>Hitro se razjezim.</i>	P68
<i>Rad/a imam svoje brate in sestre.</i>	P72
<i>Sem nepriljubljen/na.</i>	P11
<i>Pri glasbi sem dober/ra.</i>	P24
<i>Sem pomemben/na član/ica svoje družine.</i>	P17
<i>Sem dober človek.</i>	P80

V tabeli 9 so postavke, ki niso pomembno korelirale s kakšnim od šestih faktorjev. To pomeni, da nimajo velikega vpliva na analizo, zato jih v nadaljnji analizi nismo upoštevali.

## 3.2 Analiza razlik

### 3.2.3 Analiza razlik med posamezniki, ki so vključeni v redni proces treninga in posamezniki, ki niso redno športno aktivni

Tabela 10

*Analiza razlik med posamezniki, ki so vključeni v redni proces treninga in posamezniki, ki niso redno športno aktivni*

		<i>NE</i>		<i>DA</i>		<i>F</i>	<i>Sig.</i>
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
<i>Lestvica pojma sebe za otroke od 8 do 16 let</i>	<i>Zadovoljstvo s samim seboj</i>	25,63	5,79	27,57	4,05	5,95	<b>0,02*</b>
	<i>Socialno vedenje</i>	9,00	1,79	10,22	1,84	15,72	<b>0,00*</b>
	<i>Intelektualni status</i>	7,11	1,77	7,40	1,89	0,88	0,35
	<i>Anksioznost</i>	4,06	1,07	4,22	1,16	0,71	0,40
	<i>Manjvrednost</i>	5,32	0,80	5,33	0,87	0,01	0,93
	<i>Emocionalna stabilnost</i>	3,41	0,79	3,50	0,63	0,64	0,42
<i>Lestvica pozornosti na telo</i>	<i>Privatni vidik telesa</i>	11,91	3,34	11,61	3,78	0,23	0,63
	<i>Javni vidik telesa</i>	13,74	4,23	14,71	4,85	1,52	0,22
	<i>Telesna kompetentnost</i>	8,45	3,26	9,00	3,04	1,07	0,30

*Legenda:* M – aritmetična sredina; SD – standardni odklon; Sig. – stopnja statistične pomembnosti; (\*) – statistično pomembna razlika na nivoju tveganja 0,05; (t) – tendenca k statistično značilni razliki 0,05 – 0,1



Primerjava razlik med merjenimi področji samopodobe kaže, da se med posamezniki, ki so vključeni v redni proces treninga in tistimi ki niso, pojavljajo statistično pomembne razlike na področju zadovoljstva s samim seboj ter socialnega vedenja.

Posamezniki, ki redno trenirajo so bolj zadovoljni s samim seboj (sebe zaznavajo bolj pozitivno, bolj so zadovoljni s svojim zunanjim videzom, osebnostnimi karakteristikami, idr.). Prav tako so tudi v odnosih z drugimi bolj spretni, prilagodljivi in manj konfliktni v primerjavi z vrstniki, ki niso vključeni v redno športno vadbo.

Zavedati se je potrebno, da so življenjske spretnosti tiste, ki omogočajo človeku, da v nekem okolju deluje uspešno. In prav šport je še posebej primerno okolje za učenje življenjskih spretnosti. Spretnosti, pridobljene s športom, se sicer ne prenašajo direktno na druga življenjska področja. Vendar pa so določene stvari pridobljene in naučene na treningu, lahko zelo koristne za vse življenje. Med te spretnosti prištevamo naučenost reševanja problemov, izpolnjevanje rokov in izzivov, postavljanje ciljev, komunikacijo, soočanje z uspehom in porazom, delo v skupini in znotraj nekega sistema, sprejemanje in upoštevanje povratnih informacij, uspešno delo pod potiskom, idr.

Menim, da imajo mladi, ki so vključeni v redni proces treninga, višjo samopodobo zato, ker vlagajo v sebe veliko svojega truda, energije in prostega časa z namenom, da bi postali boljši in uspešnejši od sotekmovalcev. Le to pa se lahko odraža v njihovem odnosu do vrstnikov nasploh. Ko jih začne v tem priznavati še okolica, se tudi sami cenijo višje, kar jim še bolj utrjuje njihovo pozitivno samopodobo. Nešportniki tega ne doživijo, do sebe so bolj samokritični, navadno iščejo potrjevanje na drugih področjih, večkrat tudi negativnih. Morda se sami zavedajo, da ni zdravo, ker se ne ukvarjajo s športom in so tudi zato bolj kritični do sebe.

Študije, ki so že bile narejene, prikazujejo, da so športniki boljši na vseh dimenzijah samopodobe. V naši raziskavi so se sicer pojavile določene razlike na posameznih poddimenzijah, kar pa ne vpliva na ugotovitev, da imajo tisti, ki so vključeni v redni proces treninga višjo samopodobo od tistih, ki to niso.

Pretekle raziskave so pokazale, da so športniki v primerjavi z nešportniki (Kajtna, Tušak in Kugovnik, 2003):

- bolj odprti navzven v komunikaciji z okoljem,
- imajo močnejšo potrebo po storilnosti,
- so bolj psihično stabilni,
- so manj anksiozni,
- so bolj samozavestni in izražajo več zaupanja vase,
- izražajo višjo dominantnost in
- izražajo večjo stopnjo odgovornosti.

Justin in Zupančič (1998, v Kajtna, Tušak in Kugovnik, 2003) sta v študiji, ki je iskala razlike med učenci športnih razredov in učenci klasičnih razredov ugotovila, da so športniki bolj spontani in nezahtevni, kar nakazuje na to, da imajo v vsakodnevem življenju višjo čustveno kontrolo, so bolj zreli in stabilni in da so v vsakodnevnih situacijah bolj mirni kot učenci v klasičnih razredih.

Goltnik – Urnaut (1999) ugotavlja, da imajo športniki predvsem višjo povprečno oceno v dimenziji telesni jaz. S tem imajo tako boljšo podobo o svojem telesu kot osebe, ki se s športom ne ukvarjajo. Kandare (2003) je ugotovil, da so športniki bolj kritični do sebe kot nešportniki, imajo bolj izražen telesni, moralni, osebnostni in družinski jaz, identiteto ter splošno samopodobo.

Tušak in Faganel (2004) poudarjata, da se športniki z visoko mero samospoštovanja in samozaupanja usmerjajo proti ciljem, ki so si jih zadali. Le ti namreč vplivajo na izpopolnitev njihove osebnosti. Tako se športniki vrednotijo višje tudi v odnosu do socialne okolice, ki jim s svojim priznavanjem in odobravanjem še bolj utrjuje pozitivno podobo o sebi. Nešportniki vidijo na sebi več napak tako na področju lastnega telesa kot na področju širšega ali ožjega okolja. V primerjavi s športniki so bolj samokritični, imajo pa tudi bolj negativno podobo o sebi. Iz okolja ne dobivajo dovolj pozitivnih povratnih informacij, ki bi lahko pripomogle k oblikovanju bolj pozitivne samopodobe.

Tušak (2001) prav tako poudarja, da so športniki nekoliko drugačni od ostalih ljudi. Športniki bolj zaupajo vase, imajo boljšo samopodobo in so zato bolj aktivni, poleg tega pa se znajo bolj učinkovito soočiti s stresnimi dogodki in napetostmi. Pogosto ugotavljamo, da so športniki tudi nekoliko bolj inteligentni, predvsem pa prihaja do izraza njihova socialna inteligentnost, saj se dobro znajdejo v družbi, so bolj družabni in komunikativni (Tušak, 2001).

Otrok, oziroma mladostnik, bo le s pravo mero ukvarjanja s športom gradil in izpopolnjeval zaupanje v svoje fizične in socialne lastnosti, s tem pa bo izboljšana tudi njegova kakovost življenja.

Hipotezo, ki pravi, da se posamezniki, ki so vključeni v redni proces treninga in posamezniki, ki niso redno športno aktivni, v samopodobi ne razlikujejo, lahko zavrremo.

### 3.2.4 Analiza razlik med posamezniki v individualnem ali skupinskem športu

Tabela 11

*Analiza razlik med posamezniki v individualnem ali skupinskem športu*

		<i>Individualni šport</i>		<i>Ekipni šport</i>		<i>F</i>	<i>Sig.</i>
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
<i>Lestvica pojma sebe za otroke od 8 do 16 let</i>	<i>Zadovoljstvo s samim seboj</i>	27,78	4,01	27,21	4,30	0,43	0,51
	<i>Socialno vedenje</i>	10,16	1,86	10,38	1,83	0,32	0,58
	<i>Intelektualni status</i>	7,49	1,94	7,26	1,78	0,33	0,57
	<i>Anksioznost</i>	4,21	1,16	4,21	1,12	0,00	0,99
	<i>Manjvrednost</i>	5,36	0,87	5,32	0,88	0,04	0,85
	<i>Emocionalna stabilnost</i>	3,57	0,58	3,32	0,68	3,50	<b>0,06(t)</b>
<i>Lestvica pozornosti na telo</i>	<i>Privatni vidik telesa</i>	11,31	3,69	12,82	3,95	3,61	<b>0,06(t)</b>
	<i>Javni vidik telesa</i>	13,75	5,06	16,94	3,67	10,69	<b>0,00*</b>
	<i>Telesna kompetentnost</i>	8,33	2,88	10,53	3,11	12,50	<b>0,00*</b>

*Legenda:* M – aritmetična sredina; SD – standardni odklon; Sig. – stopnja statistične pomembnosti; (\*) – statistično pomembna razlika na nivoju tveganja 0,05; (t) – tendenca k statistično značilni razliki 0,05 – 0,1

Primerjava razlik med merjenimi področji samopodobe kaže, da se med posamezniki, ki so vključeni v individualni in tistimi, ki so vključeni v ekipni šport, pojavljajo statistično pomembne razlike na dveh področjih samopodobe: javni vidik sebe in telesna kompetentnost.

Posamezniki, ki so vključeni v ekipni šport, so v primerjavi z posamezniki, ki se ukvarjajo z individualnimi športnimi panogami, bolj pozorni na zunanjo podobo, ki jo izkazujejo v javnosti (negovanost rok, las, kože, obraza, telesa,...) in se čutijo bolj telesno kompetentne (bolj močne, agilne, hitre, idr.).

Tendenca k statistično pomembnim razlikam med posamezniki, ki so vključeni v individualni in skupinski šport je nakazana tudi na področju emocionalne stabilnosti in privatnega vidika telesa. Posamezniki v individualnih športih nakazujejo večjo stopnjo emocionalne stabilnosti v primerjavi z vrstniki, ki so vključeni v ekipni šport. Iz rezultatov lahko sklepamo, da se slednji pogosteje počutijo nesrečne, bolj žalostne kot vrstniki, ki se ukvarjajo z individualnim športom. Le ti so tudi manj pozorni na privatne vidike lastnega telesa (bitje srca, telesne napetosti, krče lakote, spremembe v telesni temperaturi).

Živimo v času, v katerem postaja šport vedno bolj medijsko in tržno populariziran. Športni dogodki niso več samo rezultatsko usmerjeni, ljudi namreč ne zanima zgolj samo dogajanje na športnem igrišču. Še posebej se to odraža pri kolektivnem športu, kjer gre morda tudi za »znotraj ekipno« dokazovanje in večanje samopodobe ravno s tem, da daje posameznik večji poudarek tudi na zunanji videz. Menim, da na to vplivajo tudi mladostnikovi vzorniki s

svojim »zvezdniškim« načinom življenja in mnogokrat prekomernim poudarjanjem zunanjega videza.

Tušak in Tušak (2001, v Kajtna, Tušak in Kugovnik, 2003) navajata, da je bilo v predhodnih raziskavah, ki so bile narejene med športniki v individualnih in ekipnih športih ugotovljeno, da so pri posameznikih v ekipnih športnih panogah izrazito pomembne nekatere lastnosti, ki se izražajo v medosebni interakciji, kot so socialna inteligentnost, sposobnost učinkovitega komuniciranja, dobre sposobnosti vodenja, sposobnosti reševanja konfliktov, visoka frustracijska toleranca in občutljivost na lastne probleme in probleme drugih, medtem ko so pri športnikih individualnih športnih panog v ospredju lastnosti kot so dominantnost, visoka težnja po individualnosti, vztrajnost in samoodgovornost.

Športniki, ki sodelujejo v individualnih športnih panogah, so navadno bolj sebični in egoistični, saj se lahko zanašajo pri uresničevanju ciljev le nase. Večinoma pa so ti športniki tudi manj samokritični.

Tušak (2001) prav tako govori o tem, da se športniki v ekipnih športih nekoliko razlikujejo od tistih, ki nastopajo v individualnih športih. Ekipni športniki so bolj »prijetni«, saj so jih značilnosti ekipne panoge usmerile v to, da se znajo prilagoditi drugemu, znajo videti tudi probleme drugih in ne zgolj samega sebe. Pri športnikih individualnih športnih panog so v ospredju nekatere druge lastnosti, ki pogosto že mejijo na sebičnost. To so npr. dominantnost in še posebno težnja po individualnosti. Hkrati s tem pa tudi nekatere izrazito pozitivne lastnosti (vztrajnost, sposobnost samokontrole in samomotivacije, samoodgovornost, idr.).

Vemo, da so tisti, ki so vključeni v ekipni šport, bolj medsebojno povezani, vzpostavljajo boljšo komunikacijo, uspešno vodijo ostale skozi različne situacije, imajo pa tudi dobro sposobnost reševanja konfliktov. Potrebno je poudariti, da je uspeh v ekipnem športu večinoma posledica uspešnega medsebojnega sodelovanja, pomoči in homogenosti znotraj ekipe. Rezultat individualnih športnikov pa je odvisen v največji meri od njih samih, njihove vztrajnosti, sposobnosti samokontrole in od stopnje njihove samomotivacije. Tudi v ekipnem športu ima motivacija pomemben vpliv na uspešne rezultate, s tem pa tudi na pozitivno samopodobo posameznikov v ekipi. Motiviranje članov ekipe je eden izmed ključnih pogojev za uspešnost ekipe. Pri tem mora biti namenjen poseben poudarek motiviranju tako vsakega člana v ekipi, kot tudi ekipe kot celote.

Športniki v individualnih športnih panogah so torej odvisni zgolj od samih sebe. Za vse svoje uspehe in tudi neuspehe odgovarjajo sami. Zanje so še posebej pomembne informacije iz okolja, na katerih gradijo svojo podobo. Z ugodnejšim vtisom na okolico skušajo dvigniti mnenje o njih samih, hkrati pa tudi dobijo pozitivno informacijo o svojem vedenju. Športniki v ekipnih športih se lahko ob morebitnih neuspehih skrijejo za druge, se morda izgubijo na račun skupine, ali pa jih skupina povzdigne na višjo ravan.

Potrebno se je zavedati, da le samozaupanje v svoje sposobnosti ter visoka raven spoštovanja lahko pripelje športnike do ciljev, ki so si jih zadali.

Hipotezo, ki pravi, da ni statistično pomembnih razlik glede na to, ali je posameznik vključen v skupinski ali individualni šport, lahko zavrnamo.

### 3.2.5 Analiza razlik med spoloma

Tabela 12

*Analiza razlik med spoloma*

		<i>Dečki</i>		<i>Deklice</i>		<i>F</i>	<i>Sig.</i>
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
<i>Lestvica pojma sebe za otroke od 8 do 16 let</i>	<i>Zadovoljstvo s samim seboj</i>	26,42	4,98	27,46	4,54	1,84	0,18
	<i>Socialno vedenje</i>	9,67	2,05	9,94	1,73	0,82	0,37
	<i>Intelektualni status</i>	7,08	1,90	7,56	1,77	2,56	0,11
	<i>Anksioznost</i>	4,20	1,17	4,11	1,08	0,25	0,62
	<i>Manjvrednost</i>	5,32	0,88	5,34	0,81	0,02	0,90
	<i>Emocionalna stabilnost</i>	3,42	0,61	3,53	0,77	1,02	0,31
<i>Lestvica pozornosti na telo</i>	<i>Privatni vidik telesa</i>	11,51	4,13	11,94	3,01	0,54	0,47
	<i>Javni vidik telesa</i>	13,67	4,93	15,21	4,18	4,33	0,39
	<i>Telesna kompetentnost</i>	9,35	3,14	8,18	3,00	5,50	0,20

*Legenda:* M – aritmetična sredina; SD – standardni odklon; Sig. – stopnja statistične pomembnosti; (\*) – statistično pomembna razlika na nivoju tveganja 0,05; (t) – tendenca k statistično značilni razliki 0,05 – 0,1

Primerjava razlik med merjenimi področji samopodobe kaže, da vpliv spola na merjene odvisne spremenljivke ni statistično pomemben.

Bemova (1974, v Kobal, 2000) je predpostavljala, da spolno tipiziranje izvira predvsem iz otrokove splošne pripravljenosti za sprejemanje in urejanje informacij o sebi, ki jih dobi iz okolja, in sicer v skladu s stereotipi o moškosti in ženskosti. Če so spolni stereotipi močno vgrajeni v otrokovo vzgojo, potem deklice pod vplivom delovanja stereotipov o ženski socialni vlogi razvijejo t.i. feminino spolno shemo, dečki pa pod vplivom stereotipov o moški socialni vlogi razvijejo t.i. maskulino spolno vlogo. Ženske so lahko zato uspešne le v stereotipno »ženskih« situacijah, moški pa samo v stereotipno »moških« situacijah. Avtorica je zato razvila androginito, spolno shemo, ki je nastala iz izhodišča, da ženska ni niti podrejena niti nadrejena moškemu, temveč mu je enaka. Menila je, da čim manjše razlikovanje med spoloma v neki družbi vodi do individualnega uspeha in psihičnega zdravja.

Zanimivo je, da so nekatere raziskave, ki so bile narejene v preteklosti, pokazale določene razlike v samopodobi med spoloma, druge pa tega niso potrdile. Marsh (1990, v Kobal, 2000) ugotavlja, da imajo fantje v starosti od 7. leta dalje višje izražena področja samopodobe, ki se nanašajo na telesne sposobnosti, zunanji videz in matematične sposobnosti, dekleta pa področja samopodobe, ki se nanašajo na bralne oziroma verbalne sposobnosti in splošno akademsko samopodobo.

Del Ray in Sheppard (1981, v Kandare, 2003) sta v svoji raziskavi ugotovila, da imajo ženske (športnice in nešportnice) z netradicionalno spolno vlogo višjo samopodobo.

Kobal-Palčič (1995, v Kobal, 2000) je v svoji raziskavi leta 1993 ugotovila, da se niso pojavile statistično pomembne razlike med spoloma. Tri leta kasneje pa je analiza variance pokazala kar nekaj statistično pomembnih razlik v samopodobi med fanti in dekleti.

Dekleta se dojemajo kot zgovornejša, verbalno sposobnejša, imajo več prijateljic in se z njimi dobro razumejo, v splošnem pa so bolj iskrena od fantov in menijo, da jim je mogoče zaupati. Imele naj bi predvsem boljši tisti del samopodobe, ki se nanaša na področje družabnosti. Fantje se bolj nagibajo k pojmovanju sebe kot osebe z dobrimi sposobnostmi na področju matematike, raje imajo šport in telesno aktivnost, s svojim videzom so tudi bolj zadovoljni kot dekleta (Kobal, 2000).

Tušak in Faganel (2004) poudarjata, da so sprva razlikovali moške in ženske v treh spoznavnih sposobnostih (matematične, verbalne in specialne sposobnosti). Toda veliko kasnejših raziskav je pokazalo, da obstaja razlika med moškimi in ženskami le pri specialnih sposobnostih, kjer so moški praviloma dosegali nekoliko višje število točk (Kobal, 2000).

S pomočjo Cattelovega vprašalnika osebnostnih lastnosti so raziskovalci ugotovili, da si ženske pripisujejo več lastnosti, kot so na primer občutljivost, razvajenost, nežnost (Musek, 1994). Te bi lahko bile označene kot tipične ženske. Moški pa si pripisujejo tipično moške lastnosti, kot so neodvisnost, nadutost, praktičnost, idr.

Koblar (2005) je v svoji raziskavi prišla do zaključka, da se plavalci in plavalke med seboj razlikujejo v osebnostnih lastnostih.

Daley in Hunter (2001) sta ugotavljala razlike med spoloma na področju telesne samopodobe. Prišla sta do zaključka, da so deklice bolj tekmovalne in manj pozorne na svojo zunanjo podobo kot dečki.

Harterjeva (1990, v Juriševič, 1999) pojasnjuje razlike v telesni samopodobi med spoloma s hitrejšim dozorevanjem deklet v obdobju pubertete. Dekleta so s svojim videzom pogosto nezadovoljne, saj menijo, da v tem pogledu ne zadovoljujejo družbeno pogojenim stereotipom glede ženske privlačnosti, po drugi strani pa v tem obdobju čustveno še niso sposobne vzpostavljati neodvisnosti v odnosu na izpolnjevanje socialnih pričakovanj (Radakovič, 2009).

Kobalova (2000) je v raziskavi, kjer je proučevala razlike v samopodobi med britanskimi in slovenskimi mladostniki, prišla do zaključka, da so spolne razlike povezane z različnimi dejavniki. Eden izmed njih je zagotovo vpliv spolnih stereotipov ali celo predsodkov, ki imajo pomemben vpliv na posamezna področja samopodobe.

Največje razlike v samopodobi med spoloma so torej na tistih področjih samopodobe, ki so najbolj podvržena spolnim stereotipom (Kobal, 2000). Pri tem se je potrebno zavedati, da postajajo te razlike z odraščanjem vse večje.

Tušak (2001) poudarja, da so ženske v primerjavi z moškimi bolj nevrotične in se težje učinkovito obvladujejo, saj so manj čustveno stabilne. Pogosteje jih mučijo depresivna in anksiozna počutja, so precej manj agresivne in dominantne ter bolj plahe in negotove pri odločanju. Največkrat jim primanjkuje aktivnosti ter samozavesti, zato so tudi manj tekmovalne. Po drugi strani pa so bolj obzirne in tolerantne ter razumevajoče. Poudarjajo predvsem prijateljske odnose, dobra komunikacija pa jim je izredno pomembna.

Naša raziskava sicer ni pokazala pomembnih razlik glede na spol anketiranih, čeprav teorija in raziskave v preteklosti pričajo o tem, da prihaja do teh razlikovanj. Vzroke za to gre iskati predvsem v slabo postavljenem vprašalniku, ki vsebuje lestvico pojma sebe za otroke od 8 do 16 let, kjer je bilo potrebno s pomočjo faktorске analize izločiti posamezne faktorje.

Potrebno se je zavedati, da športna aktivnost zahteva določeno mero moči, hitrosti, vzdržljivosti, neodvisnosti, idr. Na osnovi tradicionalnih prepričanj o tem, da ženske že od nekdaj veljajo za bolj pasivne in odvisne, bi lahko sklepali, da bodo ženske v športu manj uspešne in bodo manj uživale v športu kot moški. Vendar danes temu ni tako. Ženske se namreč vedno pogosteje vključujejo v tipično »moške« aktivnosti (šport) in so pri tem zelo uspešne. Tudi Tušak (2001) poudarja, da se s spreminjanjem ustaljenih spolnih vlog v družbi spreminja položaj žensk tudi v športu.

Hipotezo, ki pravi, da med moškimi in ženskami ni statistično pomembnih razlik v oceni posameznih dimenzij samopodobe, lahko sprejmemo.

### 3.2.6 Analiza razlik glede na kraj bivanja

Tabela 13

*Analiza razlik glede na kraj bivanja*

		<i>Koroška</i>		<i>Ljubljana</i>		<i>F</i>	<i>Sig.</i>
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
<i>Lestvica pojma sebe za otroke od 8 do 16 let</i>	<i>Zadovoljstvo s samim seboj</i>	26,83	5,28	26,95	4,45	0,02	0,88
	<i>Socialno vedenje</i>	9,62	1,97	9,92	1,86	0,99	0,32
	<i>Intelektualni status</i>	6,98	1,97	7,53	1,73	3,32	<b>0,07(t)</b>
	<i>Anksioznost</i>	4,26	1,16	4,09	1,10	0,90	0,35
	<i>Manjvrednost</i>	5,44	0,81	5,25	0,86	1,80	0,18
	<i>Emocionalna stabilnost</i>	3,38	0,78	3,53	0,60	1,65	0,20
<i>Lestvica pozornosti na telo</i>	<i>Privatni vidik telesa</i>	11,88	4,13	11,59	3,29	0,23	0,63
	<i>Javni vidik telesa</i>	14,66	4,43	14,17	4,82	0,43	0,52
	<i>Telesna kompetentnost</i>	9,03	3,34	8,66	2,95	0,55	0,46

*Legenda:* M – aritmetična sredina; SD – standardni odklon; Sig. – stopnja statistične pomembnosti; (\*) – statistično pomembna razlika na nivoju tveganja 0,05; (t) – tendenca k statistično značilni razliki 0,05 – 0,1

Raziskava ni potrdila statistično pomembnih razlik med merjenimi področji samopodobe pri primerjavi posameznikov, ki živijo v mestu s tistimi, ki živijo na podeželju. Odkriva pa tendenco k povezavi kraja bivanja z intelektualnim statusom. Kaže, da podeželski otroci slabše ocenjujejo svoj intelektualni status v primerjavi z mestnimi. Slednji bolj pozitivno zaznavajo in ocenjujejo svoje spretnosti branja, javnega nastopanja, lastno »bistrost«.

Na samopodobo posameznika v veliki meri vpliva njegov družbeni status. Le ta pomeni človekovo vključenost v dano družbo, oziroma njegovo mesto v tej družbi (Doupona in Petrovič, 2000). Vsaka družba ima svoje specifične in edinstvene gospodarske, politične, družinske, vzgojne, kulturne, moralne ter etične zahteve in norme. Vendar Slovenija s svojo geografsko majhnostjo in dobro tranzitno prepletenostjo določenih velikih medkulturnih razlik, ki imajo pomemben vpliv na posameznikovo osebnost, v današnjem času skorajda ne občuti.

Nekatere raziskave, narejene po svetu v preteklosti, pa vendar prikazujejo določene razlike med posameznimi kulturami. Kobal (2000) govori o tem, da nekaj kar ljudje v eni kulturi dojamejo, razumejo, čutijo in pripisujejo sebi, se lahko v drugi kulturi dojema, razume, občuti in pripiše okoliščinam, torej nečemu zunaj njih in obratno. To pomeni, da utegnejo imeti ljudje iz različnih kultur tudi bolj ali manj različne samopodobe in podobe o drugih. Proučevanje samopodobe poteka predvsem v mednacionalnih raziskavah, kjer so vključeni narodi iz različnih držav.

Naša raziskava ni pokazala pomembnih razlik glede na kraj bivanja anketiranih. Poleg geografske majhnosti Slovenije pa gre iskati vzroke teh rezultatov tudi v slabo postavljenem



vprašalniku, ki vsebuje lestvico pojma sebe za otroke od 8 do 16 let, kjer je bilo potrebno s pomočjo faktorске analize izločiti posamezne faktorje.

Hipotezo, ki pravi, da v samopodobi ni statistično pomembnih razlik glede na kraj bivanja, lahko sprejmemo.

### 3.2.7 Analiza razlik glede na časovno dolžino vključenosti v redni trening

Tabela 14

*Analiza razlik glede na časovno dolžino vključenosti v redni trening*

		<i>Se ne ukvarja s športom</i>		<i>1-2 leti</i>		<i>Več kot dve leti</i>		<i>F</i>	<i>Sig.</i>
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
<i>Lestvica pojma sebe za otroke od 8 do 16 let</i>	<i>Zadovoljstvo s samim seboj</i>	25,63	5,79	27,05	4,80	27,90	3,49	3,37	0,37
	<i>Socialno vedenje</i>	9,00	1,79	9,53	1,88	10,66	1,68	13,32	<b>0,00*</b>
	<i>Intelektualni status</i>	7,11	1,77	7,13	2,05	7,58	1,77	1,18	0,31
	<i>Anksioznost</i>	4,06	1,07	4,30	1,14	4,16	1,18	0,54	0,59
	<i>Manjvrednost</i>	5,32	0,80	5,33	1,00	5,34	0,79	0,01	0,99
<i>Lestvica pozornosti na telo</i>	<i>Emocionalna stabilnost</i>	3,41	0,79	3,38	0,74	3,58	0,53	1,42	0,24
	<i>Privatni vidik telesa</i>	11,91	3,43	11,63	4,19	11,60	3,53	0,12	0,89
	<i>Javni vidik telesa</i>	13,74	4,23	14,80	5,88	14,65	4,09	0,77	0,47
	<i>Telesna kompetentnost</i>	8,45	3,26	9,25	3,22	8,84	2,93	0,75	0,48

*Legenda:* M – aritmetična sredina; SD – standardni odklon; Sig. – stopnja statistične pomembnosti; (\*) – statistično pomembna razlika na nivoju tveganja 0,05;

(t) – tendenca k statistično značilni razliki 0,05 – 0,1

Raziskava je pokazala statistično pomembno razliko glede na časovno obdobje vključenosti v trening. Posamezniki, ki so v rednem vadbenem procesu že več kot dve leti, dosegajo višje vrednosti na dimenziji socialna samopodoba.

Sklepamo lahko, da so tisti, ki so vključeni v redni vadbeni proces dlje časa, bolj spretni pri vključevanju v skupino, so bolj prilagodljivi in manj konfliktni.

Številne raziskave, narejene v preteklosti, prav tako kažejo, da se koncept sebe pozitivno spreminja s športnim treningom (Folkins, Sime, 1981, v Goltnik-Urnaut, 1999).

Kamal, Blais, Kelly in Ekstrand (1995, v Tušak in Faganel, 2004) so ugotovili, da imajo izkušeni tekmovalci v primerjavi z novinci višjo samopodobo. Športniki, ki so v redni proces

treninga vključeni dlje časa, imajo zaradi večje vpletenosti v šport tudi bolj izoblikovano identiteto športnika.

Tušak in Faganel (2004) poudarjata, da dolžina športne kariere vpliva na pozitivno samopodobo športnika. Športniki z daljšo kariero namreč svoje vedenje ocenjujejo kot primernejše, prav tako pa so tudi manj psihotični in imajo nakazano tendenco v prid boljše telesne samopodobe.

Bakker (1988) je v svoji raziskavi proučeval osebnostne lastnosti, interese in aktivnosti pri mladih plesalcih baleta. V raziskavo sta bili vključeni dve skupini plesalcev. V prvi skupini so bili tisti, ki so obiskovali baletno šolo eno oz. dve leti, v drugi pa tisti, ki so bili aktivno vključeni v baletno šolo že štiri leta. V kontrolni skupini pa so sodelovali otroci enake starosti, vendar športno neaktivni. Ugotovil je, da se interesi plesalcev in športno neaktivnih otrok le malo razlikujejo. Rezultati so pokazali na manj naklonjena stališča in nižjo samopodobo v skupini plesalcev. To se je še posebej jasno pokazalo v skupini tistih, ki so dlje časa vključeni v trening baleta. V obeh skupinah plesalcev so bili otroci bolj introvertirani od otrok, ki so športno neaktivni. Nižjo samopodobo plesalcev je razložil z vplivom dolžine ukvarjanja s športom, ki naj bi imela prav tako pomemben vpliv, kot sama športna aktivnost.

Spence in Poon (1997, v Kandare, 2003) sta izvedla raziskavo, v kateri so se pokazale določene statistično nepomembne razlike v samopodobi športnikov glede na dolžino njihove kariere.

Vsak posameznik si postopoma gradi svojo samopodobo od časa, ko se je prvič priključil vadbeni skupini, pri tem spoznal nove ljudi in se seznanil z novimi pravili, zahtevami in pričakovanji. Ob pozitivnih dejavnikih se s časom izboljšuje njegova samozavest, samozaupanje, poleg tega pa tudi njegova podoba v očeh drugih. To ima še posebej močan vpliv na njegovo samopodobo.

Tekom športnikove kariere se postopno povečuje tudi količina vadbe. Športniki navadno s povečanim številom treningov pridobivajo na samozavesti. Večje kot je število ponovitev posameznih elementov tekom vadbe, bolj bodo verjeli in zaupali vase. S tem pa bo višja tudi njihova samozavest.

Pri grajenju in ohranjanju pozitivne samopodobe ima trener zelo velik vpliv. Športniki, ki so zadovoljni s svojim trenerjem, so navadno bolj zadovoljni s svojim telesom, imajo pa tudi bolj izražen socialni jaz. Svoje vedenje opisujejo kot ustreznejše, poleg tega pa so manj variabilni in nevrotični. Odnos, ki ga ima trener s športnikom, vpliva v veliki meri na športnikov emocionalni in socialni razvoj. Boljši odnos na relaciji trener-športnik povečuje športnikovo motivacijo za delo, s tem pa se tudi izboljšuje njegova uspešnost na tekmovanjih. Zato je še posebej pomembno kdo opravlja funkcijo trenerja.

Določeno oporo tako v času zmagoslavja kot tudi v času porazov nudi športnikom njihova družina. Športniki z daljšo kariero se tega še posebej zavedajo. Tako starši, kot njihovi najbližji jim pomagajo osebno, motivacijsko in finančno skozi celotno športno kariero.

Prav tako pa so športniki, ki so dlje časa vključeni v redni trening, bližje osvajanju svojih življenjskih ciljev. Najverjetneje so v svoji karieri nekatere cilje že izpolnili, zato lahko imajo višji občutek lastne vrednosti.

Hipotezo, ki pravi, da ni statistično pomembnih razlik glede na trajanje ukvarjanja s športom, lahko zavrremo.

## 4 Sklep

Osnovni namen naloge je bilo ugotoviti ali obstaja povezanost med aktivnim ukvarjanjem s športom (procesom treniranja) in samopodobo, oziroma kako šport (proces treninga) vpliva na mlade v najbolj kritičnem obdobju odraščanja.

Mladostništvo predstavlja čas dozorevanja, v katerem posameznik prehaja iz otroštva v odraslost. To obdobje zaznamuje predvsem razvoj in oblikovanje identitete, ki sodi med pomembnejše naloge v obdobju adolescence. Svojo identiteto razvija na različnih področjih (poklicno področje, področje spolne in socialne vloge, oziroma svoje vloge v družbi). Mladostnik namreč skozi proces oblikovanja identitete razvija psihosocialno moč zvestobe, nanj pa pri celotnem razvojnem procesu pomembno vpliva okolje. Poleg tega pa je mladostnik v tem času dostikrat podvržen določeni negotovosti, tavanju in iskanju samega sebe, zato se nemalokrat znajde v konfliktnih situacijah z okoljem (družina, vrstniške skupine, šola, idr.), ki ga obdaja.

Življenjske spretnosti nam omogočajo, da v nekem okolju delujemo uspešno. Ravno šport pa predstavlja izredno primerno okolje za učenje življenjskih spretnosti, ki se lahko prenašajo tudi na druga področja našega življenja. Spretnosti, pridobljene s športom, se sicer ne prenašajo direktno na druga življenjska področja, vendar pa so določene stvari pridobljene in naučene na treningu, lahko zelo koristne za vse življenje.

Primerjava razlik med merjenimi področji samopodobe kaže, da se med posamezniki, ki so vključeni v redni proces treninga in tistimi ki niso, pojavljajo razlike na področju zadovoljstva s samim seboj ter socialnega vedenja. Šport ima pozitiven vpliv na posameznikovo samopodobo. Posamezniki, ki redno trenirajo, so bolj zadovoljni s samim seboj. Prav tako so tudi v odnosih z drugimi bolj spretni, prilagodljivi in manj konfliktni v primerjavi z vrstniki, ki niso vključeni v redno športno vadbo. S tem se potrjujejo številne raziskave, ki pravijo, da ima ukvarjanje s športom vpliv na samopodobo.

Naša raziskava je pokazala tudi določene razlike med posamezniki, ki so vključeni v individualni in tistimi, ki so vključeni v ekipni šport. Pojavljajo se razlike na dveh področjih samopodobe: javni vidik sebe in telesna kompetentnost. Posamezniki, ki so vključeni v ekipni šport, so v primerjavi s posamezniki, ki se ukvarjajo z individualnimi športnimi panogami, bolj pozorni na zunanjo podobo, ki jo izkazujejo v javnosti in se čutijo bolj telesno kompetentne. Kažejo pa se tudi tendence k statistično značilni razliki v emocionalni stabilnosti in privatnem vidiku telesa.

Spol in kraj bivanja v naši raziskavi nimata vpliva na samopodobo. Kažejo pa se tendence k statistično značilni razliki v intelektualnem statusu glede na kraj bivanja otrok.

V raziskavi pa lahko vidimo razliko glede na časovno obdobje vključenosti v trening. Posamezniki, ki so v rednem vadbenem procesu že več kot dve leti, dosegajo višje vrednosti na dimenziji socialna samopodoba.

Pri športnem udejstvovanju mladih igra pomembno vlogo predvsem trener ter njihovi starši, ki bi naj s svojim zgledom in pozitivnostjo pomagali premagovati različne negativne dejavnike, ki prežijo na mladostnika tako v športu, kot tudi v življenju nasploh.

Kar nekaj dobljenih rezultatov se ujema s teorijo. S tem je vrednost raziskave dokaj tehtna. Na tem področju so bile predhodno že narejene podobne raziskave. Tudi rezultati so bili podobni. Nekatere poddimenzije se sicer ne ujemajo s teorijo.

Slabost oz. pomanjkljivost raziskave se odraža v majhnem in s tem premalo reprezentativnem vzorcu. Poleg tega pa gre iskati vzroke dobljenih rezultatov predvsem v slabo postavljenem vprašalniku, ki vsebuje lestvico pojma sebe za otroke od 8 do 16 let, pri katerem posamezni faktorji niso bili določeni in zato je bilo potrebno s pomočjo faktorjske analize izločiti posamezne faktorje. Zaradi tega je potrebno dobljene rezultate obravnavati z dobršno mero previdnosti in kritičnosti. Do primernejših rezultatov bi lahko prišli z obširnejšo raziskavo, z večjim vzorcem in z bolj natančnim vprašalnikom. Vsekakor bi bilo bolje izbrati katerega izmed podobnih vprašalnikov, ki že vsebuje potrebne ključne za vrednotenje.

Z raziskavo smo ugotovili, da obstaja povezanost med aktivnim ukvarjanjem s športom in samopodobo. Zanimivo pa bi bilo narediti to raziskavo v različnih državah po svetu, kjer prihaja do bolj občutnih medkulturnih razlik.

Primarni cilj, da dobim čim več informacij o tem ali obstaja povezanost med aktivnim ukvarjanjem s športom in samopodobo, je dosežen. Moj naslednji cilj pa je, da bom s tem spoznanjem lahko pozitivno vplival na mlade ljudi, saj se kot trener atletike z njimi vsakodnevno srečujem. Šport namreč najde pot v srca mladih le ob ustreznem vzgojnem in visokem strokovnem delu z njimi. Rezultate diplomske naloge želim tako koristno uporabiti pri mojem nadaljnjem delu z mladimi.

## 5 Viri

- Adlešič, I. (1997). *Povezanost razredne klime in samopodobe učencev osnovne šole: specialistično delo*. Ljubljana.
- Bakker, FC. (1988). Personality differences between young dancers and nondancers. *Personal Individual Differences, Vol.9, 1, 121-131*.
- Čavničar, K. (2003). *Vpliv ukvarjanja s športom na samopodobo: diplomsko delo*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Daley, A.J. Hunter, B. (2001). Comparison of male and female junior athletes self-perception and body image. *Perceptual and Motor Skills, 93, 626-630*.
- Doupona, M. in Petrovič, 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.
- Janakov, B. (1987). *Psihologija samozavesti*. Novi Beograd: Istraživačko-izdavački centar SSO Srbije.
- Juriševič M., (1999) *Spodbujajmo razvoj zdrave otrokove samopodobe v začetku šolanja. Priročnik za učitelje prvega triletja osnovne šole*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Kajtna, T. in Jeromen, T. (2007). *Šport z bistro glavo – utrinki iz športne psihologije za mlade športnike*. Ljubljana: Samozaložba.
- Kajtna, T. in Tušak, M. (2007). *Trener: športna psihologija in trenerji*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Kajtna T., Tušak M. in Kugovnik O. (2003). *Osebnost in motivacija športnikov. Psihološka obzorja, 12 (1), 67–84*.
- Kandare, M. (2003). *Samopodoba športnikov in športnic v Sloveniji: diplomsko delo*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Kobal, D. (2000). *Temeljni vidiki samopodobe*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.

- Koblar, A. (2005). *Osebnost, samopodoba in športna identiteta plavalcev adolescentov*: diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport
- Kvaliteta življenja. (15.7.2008). Najblog. Pridobljeno 4.11.2009, iz [www.najblog.com/svetnica/item/19962](http://www.najblog.com/svetnica/item/19962)
- Lamovec, T. (1994). *Psihodiagnostika osebnosti 2*. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo : Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Musek, J. (1993). *Osebnost pod drobnogledom*. Maribor: Obzorja.
- Musek, J. (2005). *Psihološke in kognitivne študije osebnosti*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete
- Musek, J. (1997). *Znanstvena podoba osebnosti*. Ljubljana: Educy.
- Radakovič, J. (2009). *Samopodoba in predizpitna anksioznost pri študentih Fakultete za šport*: 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.
- Tušak, M. in Tušak, M. (1997). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Tušak, M. (1999). *Motivacija in šport: ključ do uspeha*. Ljubljana: Filozofska fakulteta, oddelek za psihologijo.
- Tušak, M. (2001). *Psihologija športa mladih*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.
- Tušak, M. (2009). Vpliv športa in športnih aktivnosti na vzgojo in osebnostno rast. Prispevek predstavljen leta 2009 na Dnevu slovenskih psihologov - duševno zdravje in telesna aktivnost. Izvleček pridobljen 4.11.2009 iz [http://www2.arnes.si/~dpsih/priloge/Matej Tusak - Vpliv sporta na vgojo in osebnostno rast.PPT](http://www2.arnes.si/~dpsih/priloge/Matej_Tusak_-_Vpliv_sporta_na_vgojo_in_osebnostno_rast.PPT)
- Tušak, M. in Faganel, M. (2004). *Jaz športnik – samopodoba in identiteta športnikov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Verhovnik, M. (2003). *Vpliv brezposelnosti na samopodobo*: magistrsko delo. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- Zalokar Divjak, Z. (1998). *Vzgoja za smisel življenja*. Ljubljana: Educy.