

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKA NALOGA

VERONIKA KAC

Ljubljana, 2014

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje

Ples

SAMOPODOBA PLESALK V ADOLESCENCI

DIPLOMSKA NALOGA

MENTORICA:

izr. prof. dr. Tanja Kajtna, univ. dipl. psih.

RECEZENT:

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

KONZULTANTKA:

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

Avtorica dela:

Veronika Kac

Ljubljana, 2014

Zahvala

Hvala mentorici Tanji Kajtna za vso pomoč in spodbudo ob pisanju diplome.

Zahvaljujem se družini in prijateljem, ki so me spremljali na tej poti že od vsega začetka študija.

Zahvala gre tudi vsem trenerjem in plesalcem, ki so mi pomagali odrasti v to kar sem.

Ključne besede: samopodoba, adolescenca, dekleta, ples, Tennesseejska lestvica samopodobe.

SAMOPODOBA PLESALK V ADOLESCENCI

Veronika Kac

IZVLEK

Namen diplomske naloge je bil ugotoviti, ali obstajajo razlike v samopodobi med plesalkami tekmovalnih zvrsti in rekreativnih programov ter ali obstajajo razlike med vsemi plesalkami in neaktivnimi srednješolkami. V teoreti nem delu smo predstavili pojmovanje samopodobe, opredelili obdobje adolescence in predstavili ples kot športno zvrst.

Samopodoba je kompleksen in spremenljiv proces, ki se za ne razvijati že v otroštvu in se oblikuje vse življenje. Obdobje adolescence je izredno ob utljivo obdobje, saj prihaja do ve jih telesnih sprememb, ki lahko vplivajo na posameznikov razvoj. Prav zaradi sprememb v odraslega loveka pa je to obdobje izjemnega pomena in vpliva na to, v kakšni meri se bo mladostnik spreminjal, razvijal in kako bo kasneje deloval v svetu kot samostojna odrasla oseba.

Raziskava o samopodobi plesalk v adolescenci je bila opravljena na slovenskih plesalkah in srednješolkah, ki se ne ukvarjajo z nobeno aktivnostjo. Razdelili smo 120 vprašalnikov Tennesseejske lestvice samopodobe, ki zajema razli ne vidike samopodobe, saj temelji na predpostavki, da je samopodoba ve dimenzionalni konstrukt. Rezultati so pokazali, da imajo rekreativne plesalke nekoliko višjo samopodobo kot tekmovalke, prav tako pa imajo višjo samopodobo plesalke v primerjavi z neaktivnimi srednješolkami. Rezultati kažejo, da ples pozitivno vpliva na razvoj pozitivne samopodobe v adolescenci. Nekaj vrednosti iz vprašalnika lahko posplošimo na celotno populacijo plesalcev in neaktivnih, nekatere vrednosti pa ne kažejo statisti no pomembnih razlik in veljajo samo na osnovi našega vzorca.

Key words: Self-concept, Adolescence, female, dancers, Tennessee self concept.

SELF-CONCEPT OF ADOLESCENT FEMALE DANCERS

Veronika Kac

ABSTRACT

The purpose of this thesis is to determine whether there is a difference in self-concept between competitive and recreational female dancers, as well as between female dancers and non-active high-school female students. The theoretical part introduces the concept of self-concept, defines adolescence and introduces dance as a sport.

Self-image is a complex and variable process, which starts developing in childhood and then continues to evolve throughout life. Adolescence is an exceptionally delicate period, as it comes to major physical changes that may affect the development of individuals. Changing into an adult is what makes this period especially meaningful, as it affects the extent to which an adolescent will undergo changes and develop oneself, or how he or she will act as an independent adult in the real world.

The research on self-concept of female adolescent dancers was carried out among Slovenian female competitive dancers, recreational dancers and non-active high-school students between the ages of 15 and 17. 120 questionnaires were processed. The Tennessee self-concept scale covers various aspects of self-concept, which are based on the assumption that self-concept is a multidimensional construct. Research results show that recreational female dancers have a slightly higher self-concept than competitive female dancers. In addition, female dancers as such have a higher self-concept than non-active high school female students. The results indicate that dancing has a positive impact on the positive self-concept development in adolescence. Some components of the questionnaire can be generalized to the entire population of dancers and non-active people, while others do not show statistically significant differences and apply only to our sample.

KAZALO VSEBINE

1	UVOD	8
1.1	SAMOPODOBA	10
1.2	RAZVOJ, SAMOPODOBA IN IDENTITETA	11
1.3	PSIHOSOCIALNI POGLED NA RAZVOJ SAMOPODOBE V MLADOSTNIŠTVU.....	12
1.3.1	Fiziološka opredelitev	13
1.3.2	Kognitivna opredelitev.....	13
1.3.3	Sociološka opredelitev	14
1.3.4	Opredelitev z vidika pove ane odgovornosti	14
1.3.5	Kronološka opredelitev.....	14
1.3.6	Eklekti na opredelitev	14
1.4	OBLIKOVANJE SAMOPODOBE V MLADOSTNIŠTVU.....	15
1.5	IDENTITETNI POLOŽAJI in DINAMIKA SAMOPODOBE	16
1.6	SOCIALNI VIDIKI SAMOPODOBE	18
1.7	ADOLESCENCA.....	19
1.7.1	Razvojne naloge adolescenta	21
1.7.2	Telesni razvoj.....	22
1.7.3	Razvoj mišljenja	22
1.7.4	Socialno-emocionalni osebnostni razvoj.....	23
1.7.5	Problemi v mladostništvu	24
1.7.6	Delo z adolescenti	25
1.8	PLES	26
1.8.1	Zna ilnosti nekaterih plesnih zvrsti.....	27
1.8.2	Kondicijska priprava plesalcev	28
1.9	PROBLEM, CILJI IN HIPOTEZE	31
1.9.1	CILJI	31
1.9.2	HIPOTEZE	32
2	METODE DELA	33
2.1	PREIZKUŠANCI.....	33

2.2	PRIPOMO KI	33
2.3	POSTOPEK	36
3	REZULTATI Z RAZPRAVO	37
3.1	PRIMERJAVA TEKMOVALCI-REKREATIVCI	37
3.2	PRIMERJAVA PLESALCI-NEAKTIVNI	42
4	SKLEP	46
5	VIRI	48

1 UVOD

Vsak posameznik si na poti skozi življenje o sebi ustvari določeno sliko in predstavo, kakšna ta bo, pa je odvisno od številnih različnih vplivov. Že od rojstva smo pod vplivom družine in najbližjega kroga ljudi, ki nam predstavijo določene vzorce, po katerih se ravnamo. Kasneje pa na nas vse bolj vplivajo šola, prijatelji in mediji, kar pa zopet doprinese k novim slikam jaza. Na to, kakšna bo naša samopodoba, vpliva mnogo različnih dejavnikov in eden izmed dejavnikov, ki ga proučujemo v tej nalogi, pa je ukvarjanje s plesom.

V raziskovalni nalogi nas zanima področje psihologije športa, in sicer v povezavi s plesom. Ples je mlajša športna zvrst, ki ima poleg športnih elementov tudi estetski in kulturni pridih. Vendar pa ima tako kot vsaka druga aktivnost pozitiven vpliv na posameznikov razvoj. Zanima nas torej, ali ples pozitivno vpliva na vrednotenje samopodobe mladostnikov, v primerjavi z neaktivnimi. Raziskali bomo področje samopodobe, predvsem pa nas zanima obdobje adolescence, ki je precej odločilno za oblikovanje samopodobe. Juriševa (1999) ugotavlja, da je že obdobje otroštva ključnega pomena za razvoj in oblikovanje posameznikove samopodobe. Pomembni so različni dejavniki razvoja, predvsem kognitivni, poleg tega pa ima v tem obdobju socialno okolje veliko močnejši in bolj neposreden vpliv v primerjavi z drugimi razvojnimi obdobji. Že v otroštvu se oblikujejo temelji samopodobe, ki pogojujejo nadaljnji razvoj in vstop v mladostnikovo samopodobo in s tem določajo krizne ali manj krizne razsežnosti posameznika. Musek in Pejak (2001) menita, da dajejo pojmovanje in doživljanje samega sebe, naša samopodoba in naš jaz poseben smisel pojmu osebnosti. Doživljajska razsežnost daje osebnosti neponovljivo in enkratno vrednost. Vsi smo osebnost zase, še enojaj ni dvoj, ki se doživljajo kot osebnost zase. Posameznik združi v pojem samega sebe pomembne informacije, ki prihajajo iz naših lastnih in neposrednih izkušenj s samim seboj, ter iz informacij, ki nam jih posredujejo drugi. Otroci si pogosto ustvarijo mnenje glede na to, kar slišijo od drugih, zlasti staršev. Tako ta mnenja postanejo del nas samih in naša zavest zrcali mnenja drugih oseb o nas.

Gillis (1999, str.238) je ugotovil, da: »Otroštvo pripada področju naravnega, odraslost področju družbenega in kulture, mladost pa pomeni predvsem prehod iz narave v kulturo ter hkrati tudi

reproducira razliko med naravo in kulturo.« Pri prehodu iz otroštva v mladostništvo pa ne moremo govoriti o uniformnem procesu, saj je vsak prehod iz neodraslosti v odraslost različen, tako kot so se tudi socialne vloge posameznikov in posameznic razlikovale glede na njihove razlike v spolu, socialnem izvoru in krajih bivanja.

Gillis (1999) ugotavlja tudi, da obstaja dvoumnost v oznakah mladost oziroma mladina. Angleščina in nemščina poznata eno besedo za oboje. Besedi *youth* in *die Jungen* pomenita mladost in mladino, ta dvoumnost pa olajšuje pojmovno identifikacijo mladosti kot posameznikovega življenjskega obdobja in pripradnost posebni družbeni skupini. Adolescenca po njegovo torej zajema obdobje, ko mlad lovek ni več otrok, vendar pa še ni pripoznan za odraslega. Že od vsega začetka velja to obdobje za labilno razvojno obdobje, ki potrebuje skrben nadzor odraslih, saj je vpeto med dva trdno definirana obdobja, otroštvo in odraslost. Konec 19. stoletja se je v zahodnem svetu začelo pojavljati množično in posplošeno pripoznavanje mladosti kot razmeroma samostojnega življenjskega obdobja, s svojim visokim družbenim pomenom in samostojnostjo v primerjavi z otroštvom in odraslostjo. Ta generacijska skupina je postala poseben družbeni objekt, na katerem so prihodnost gradile posamezne države. Pojavilo se je delo z mladimi, to pa je postalo pravi družbeni projekt, ki je združil na novo vzgojo, nadzor in številne pedagoško-politične intervencije ideoloških aparatov države, znanosti in vodilnih družbenih institucij.

Obdobje adolescence je izrednega pomena za oblikovanje samopodobe. Hitro opazimo razliko med mladimi, ki se pozitivno vrednotijo, in med mladimi, ki imajo nizko samopodobo. Ples v veliki meri vpliva na pozitivno vrednotenje samega sebe in izboljša ne samo sposobnosti otrok, vendar okrepi tudi ostale socialne spretnosti ter duševne procese. Pri tekmovalnih zvrsteh plesa je pozitivna samopodoba izrednega pomena, saj so tekmovalci velikokrat izpostavljeni kritiki gledalcev in sodnikov, prav tako je ocenjevanje in vrednotenje plesa težko izrecno objektivno razsoditi. Plesalci tako oblikujejo slike in predstave o sebi in ne smejo dovoliti, da bi jih vsako mnenje in negativna kritika razočarala ali vplivala na rezultat in nadaljnje delo.

V diplomski nalogi je predstavljena tudi raziskava o razlikah v samopodobi med plesalkami tekmovalnih zvrsti ter plesalkami rekreativnih programov kot tudi primerjava vseh plesalk z

neaktivnimi srednješolkami; torej ali obstajajo razlike v povezavi s samopodobo in plesom v adolescenci.

1.1 SAMOPODOBA

Samopodoba je kompleksna in zajema telesni jaz (pojmovanja in predstave o našem videzu in telesu), duhovni jaz (pojmovanja in predstave o duševnem in duhovnem dogajanju) in socialni jaz (kako nas vidijo drugi in naši odnosi z drugimi). Pozitivna samopodoba pomeni, da bomo pozitivno ocenjevali svoje sposobnosti, značaj in druge osebnostne značilnosti ter je pomembna za vsakega izmed nas. Omogoča nam zmožnost odločanja, prevzemanja odgovornosti za odločitve in lotevanja zahtevnejših nalog. Samopodoba (to, kar mislimo o sebi) in samospoštovanje (to, kako vrednotimo in ocenjujemo samega sebe) sta nezavedno vodilo našega obnašanja in nas tako usmerjata k nezavednem ravnanju. Pogosto nas usmerjata k ravnanju, ki se ga sploh ne zavedamo. Naše obnašanje je takšno, da je za druge sprejemljivo in ga drugi odobravajo. Odsotnost pozitivne samopodobe pa lahko privede do podcenjevanja samega sebe in do občutka manjvrednosti, to pa je lahko uvod za ustveno in duševno neugodje, nezadovoljstvo s samim seboj in pomanjšanosti (Musek in Pejak, 2001).

Tušak in Faganel (2004) pa menita, da je samopodoba psihološki konstrukt, skozi katerega zaznavamo sebe, na in kako se vidimo sami in kako nas vidijo drugi. Je kompleks naših osebnih in socialnih izkušenj in je bolj kot katerikoli drugi psihološki konstrukt, subjektivna. Pojem samopodobe je v psihologiji znan že več kot sto let. Samopodoba predstavlja na in, kako sebe vidimo, razumemo in kako se skladno s tem tudi obnašamo. Samopodoba posreduje in zaznamuje posameznikovo komunikacijo z ljudmi in svetom, njegove želje, prihodnja, motive in na koncu tudi vrednote. Običajno je pojem samopodobe sestavljen iz mozaika pozitivnih in negativnih doživljanj sebe, v splošnem pa lahko prevladuje pozitivno (pozitivna samopodoba) ali negativno doživljanje sebe (negativna samopodoba in nizko samospoštovanje). Samopodoba je razvojno določena in se oblikuje postopoma, skladno z otrokovim psihološkim razvojem in njegovo interakcijo z okoljem.

Samopodoba so mnenja in prepričanja o sebi, osnovana na podlagi izkušenj in razlag o sebi in okolju. Trener ima pomembno vlogo, saj njegova pohvala vpliva na samopodobo športnikov. Pohvale in nagrade s pozornostjo bodo športniku zvišale samopodobo in ti športniki bodo bolj zaupali vase. Tu velja, da tisti, ki verjamejo, da so dobri, lahko tudi postanejo dobri (Kajtna in Jeromen, 2007).

Pripisovanje vzroka imenujemo atribucije. Te se razvijejo kot posledica izkušenj in stikov z okoljem in so odvisne od našega načina odzivanja, osebnosti in okolja. Kdor vzroke za uspeh in neuspeh pripisuje zunanjim dejavnikom uporablja zunanji lokus kontrole, kdor pa uporablja notranji lokus kontrole, sam nadzira vzroke. Vzroki so stabilni ali nestabilni ter nadzorljivi in nenadzorljivi. Kajtna in Jeromen (2007) navajata primer zunanje nadzorljive: »Imela sem slabo namazane smuči.« Notranje nadzorljive: »Danes se nisem potrudila.« Zunanje nenadzorljive: »Zaradi slabe vidljivosti na progi sem izpustil vratca.« Ter notranje nenadzorljive: »Imel sem srečo.«

Samopodoba je odvisna od zaznave in poznavanja svojih dobrih in slabih lastnosti (kako se vidimo, kaj smatramo za svoje dobre lastnosti in svoje slabosti in ali jih poznamo). Na drugi strani pa je odvisna od referenčnega okvirja (s kom se primerjamo). Slabša samopodoba bo, če se primerjamo z boljšimi in starejšimi športniki, ustrezna samopodoba se razvija, ko se primerjamo z vrstniki, ki trenirajo podobno veliko (Kajtna in Jeromen, 2007).

Kajtna in Jeromen (2007) menita, da je samopodoba precej nizka v adolescenci, v otroštvu pa je ponavadi nekoliko previsoka. Samopodobo lahko izboljšajo pozitivne, dobre izkušnje in doseganje uspehov, dobro postavljeni cilji, pozitivni samogovor, vizualizacija in nabiranje izkušenj z njeno pomočjo, zgled drugih ter realna pohvala.

1.2 RAZVOJ, SAMOPODOBA IN IDENTITETA

Razvoj kognitivnih sposobnosti je povezan z razvojnimi spremembami posameznikove samopodobe. Otrok v *senzomotori nem obdobju* razvije svoje prve sheme s pomočjo učenja predelave senzornih informacij in skozi razvoj motorne koordinacije. Naslednje obdobje je

omejeno predvsem na predmete in na neposredno doživete situacije. To je *predoperativno obdobje* in otrok oblikuje loeno podobo o svojih lastnostih, saj mu kognitivne sposobnosti še ne omogoajo celostnega pogleda na samopodobo. Sledi *obdobje konkretnih operacij*, v katerem otrok oblikuje predstave o osebnostnih potezah v nadredne kategorije. Preko razlikih soobjav z vlogami si mladostnik v procesu socializacije oblikuje enotnejšo podobo. Prehod poteka preko več kognitivnih podstopenj in ni neposreden. Značilno je razvoj vsebinskih sprememb v samopodobi. Mladostnik je sposoben posplošiti določene značilnosti vedenja in tako različne vidike samega sebe oblikuje v različne posplošitve in s tem enotnejšo samopodobo. Ta pojav je velikokrat negotovost vase in dvom v lastno identiteto, saj je mladostnik šele v fazi nastajanja integracije samoopisov in si velikokrat posplošitve nasprotujejo (Kobal, 2000).

1.3 PSIHOSOCIALNI POGLED NA RAZVOJ SAMOPODOBE V MLADOSTNIŠTVU

Pogosto zasledimo izraze mladostništvo, puberteta, adolescenca, mladina in mladost, ki se navezujejo na obdobje med otroštvom in odraslostjo. Splošno bi lahko opredelili to obdobje privzemanja lastne spolne vloge, ponotranjanje lastne identitete, obdobje, kjer se posameznik dojema kot samostojna oseba, čeprav še to razmeroma ni. Napredek je v kognitivnih sposobnostih in psiholoških značilnostih. Izboljša se formalnologni mišljenje, postkonvencionalno moralno presojanje, strukturirana in integrirana samopodoba in identiteta. Po različnih mnenjih se pojavi že pri 12. letih ali pa okrog 15. in 16. leta in traja do 23. ali 25. leta (Kobal, 2000).

Kobalova (2000) ugotavlja, da so razvojni psihologi v zadnjih desetletjih potrdili hipotezo o mladostništvu kot o razvojnem fenomenu. Odločilno naj bi vplivalo na psihosocialni razvoj v odraslosti. To pa odpira tri nova področja. Prvo področje obravnava mladostništvo kot prehodno obdobje iz otroške odvisnosti v odraslo neodvisnost. Zajema tudi spremembe v psihosocialnem razvoju, na primer preizkušanja samega sebe in sveta ter priprave na prihodnost. Drugo področje zajema pripravo na kariero, zapuščenje doma, zaljubljenost, tako imenovane kritične življenjske dogodke. Tretje pa temelji na raziskovanju individualnih razlik v vedenju, razvoju ali izkušnjah, ki so lahko vzrok za nastanek socialnih problemov. Tu govorimo o motnjah hranjenja, zgodnji nosečnosti, zlorabi drog, znižanju učne uspešnosti.

Kljub zelo različnim opredelitvam mladostništva lahko najdemo nekaj skupnega. To naj bi bil proces duševnega dozorevanja iz otroka v odraslega. Proces dozorevanja poteka preko medsebojnega delovanja med otrokom in njegovim predmetnim in družbenim okoljem. Od odvisnosti in zašitenosti v lastni družini mora posameznik preiti na samostojno odločanje in delovanje ter skrb za druge, to pa zahteva reorganizacijo odnosa do sebe in sveta, pridobitev mnogih novih stališ in zmožnosti (Horvat in Magajna, 1987, v Kobal, 2000).

Adams, Gullotta in Markstrom-Adams (1994, v Kobal 2000) navajajo šest opredelitev: fiziološko, kognitivno, sociološko, opredelitev z vidika povezanosti odgovornosti, kronološko in eklektično.

1.3.1 Fiziološka opredelitev

Obdobje sprememb postavljajo v obdobje sprememb v reprodukcijskih organih in sekundarnih spolnih značilnostih. Konec mladostništva pa pomeni obdobje spolne zrelosti. Fiziološko usmerjeni avtorji povezujejo to obdobje s telesnimi spremembami, ki se pojavijo po 10. letu starosti. To pa ima določene slabosti, saj mladostništva ne moremo opredeliti zgolj s fiziološkimi spremembami, upoštevati moramo tudi emocionalne, socialne, spoznavne in druge dejavnike. (Adams idr., 1994, v Kobal 2000).

1.3.2 Kognitivna opredelitev

Povezujejo jo z razvojem formalne logike in mišljenja. Gre za procese, povezane z abstraktnimi kategorijami in metakognitivnimi prvinami. Problem je, da so psihologi dolgo časa videli človeka zgolj kot kognitivno bitje in ne kot emocionalno, motivacijsko in družbeno usmerjeno. Vsi ti dejavniki vplivajo na razvoj spoznavnih procesov. Napačno so tudi trdili, da je prehod na formalno logiko in mišljenje jasen in oster, kar pa ni res, saj so ugotovili, da je razvoj abstraktnega mišljenja in logike presojanja različen, tako na ravni idej kot na ravni socialnih odnosov (Kobal, 2000).

1.3.3 Sociološka opredelitev

Konec mladostništva ocenjujejo s sociološkimi merili. Tako nekateri menijo, da postane oseba odrasla, ko razvije ustrezne sloge spopadanja z družbenimi zahtevami. Drugi opozarjajo, da to ni nujno in da osnovno ne sovpadata. Zgodnje poroke, nosečnosti in ekonomske neodvisnosti pogosto povezujejo s posameznikovim razvojem (Adams idr., 1994, v Kobal, 2000).

1.3.4 Opredelitev z vidika povezanosti in odgovornosti

Obdobje povezanosti in odgovornosti in prehodno razvojno obdobje, tukaj se posameznik odloča, preskuša, ustvarja, dela napake, odkriva sebe in druge. Posameznik si postopno pridobiva svobodo in ima vedno višjo stopnjo odgovornosti do družbe in sebe. Lastno ravnanje je vse bolj odvisno od postopnega osvobajanja (Adams idr., 1994, v Kobal, 2000).

1.3.5 Kronološka opredelitev

Kritika opredelitvi mladostništva kot drugega življenjskega obdobja, saj je ta trditev preveč splošna. Zgodnje mladostništvo tako sovпада s časom poznega osnovnega šolanja, srednješolska izobrazba s srednjim mladostništvom in pozno mladostništvo s služenjem vojaške obvenosti ali višje- in visokošolskim izobraževanjem (Adams idr., 1994, v Kobal, 2000).

1.3.6 Eklektična opredelitev

Eklekticizem pomeni izbiranje in nenamerno mehanizirano združevanje različnih teoretskih pristopov. Adams idr. (1994, v Kobal 2000) pa menijo, da to v znanosti doprinese več zmede kot jasnosti. Veliko je teorij o mladostništvu, ker gre vsak skozi to obdobje in misli, da zato o tem veliko ve. Ustvarjalni eklekticizem zajema pristope različnih smeri znotraj posameznih znanstvenih disciplin in interdisciplin preučevanja znanosti, zato je učinkovitejši, ker omogoča celovitejše preučevanje mladostništva (Kobal, 2000).

1.4 OBLIKOVANJE SAMOPODOBE V MLADOSTNIŠTVU

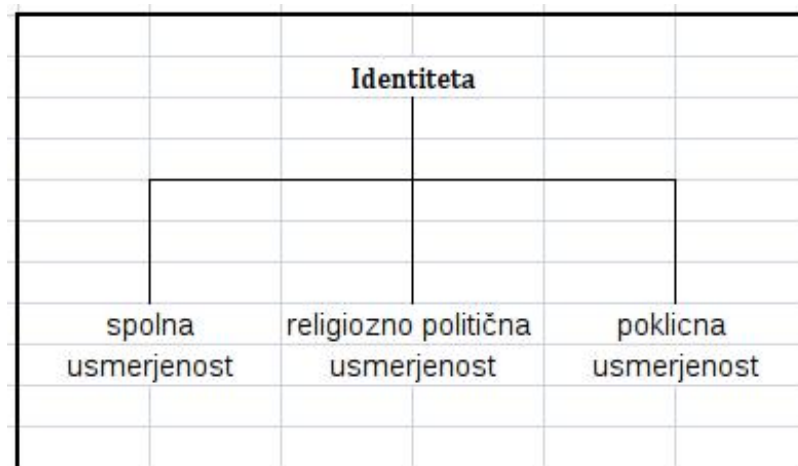
Kobalova (2000) meni, da se mladostnik sooča z iskanjem lastne identitete, odnosom do lastnega telesa in oblikovanja spolne vloge, z odnosi z vrstniki, starši in avtoritetami, z odnosi do prihodnosti, poklica, dela, šole in družine ter s prilagajanjem družbenemu okolju, ki zajema socialno odgovorno vedenje, ustrezen vrednostni sistem in lastna moralna načela.

V obsežni študiji iz leta 1978 so ugotovili, da so pomembna štiri temeljna področja, ki si sledijo v določenem časovnem zaporedju in so povezana s štirimi temeljnimi razvojnimi nalogami: s telesnim, kognitivnim in socialnim razvojem ter z oblikovanjem identitete (Kobal, 2000):

- **TELESNI RAZVOJ** (od 11. do 15. leta): korenite spremembe telesnega razvoja vplivajo na telesno samopodobo mladostnika. Močan telesni razvoj vpliva na to, da se tudi samopodoba ne mora razviti nemoteno. S tem razvojem se oblikuje tudi spolna vloga mladostnikov.
- **KOGNITIVNI RAZVOJ** (od 12. do 17. leta): sposobnost formalnologničnega mišljenja, konvencionalno in malo tudi postkonvencionalno moralno presojanje, osredotočanje na samega sebe in egocentrizem.
- **SPREMEMBE V SOCIALIZACIJI** (od 13. do 19. leta): mladostnik začne prevzemati odgovornejše socialne vloge.
- **OBLIKOVANJE IDENTITETE** (od 15. do 20. leta): področja, ki se nanašajo na socialno in moralno področje, emocionalno stabilnost, iskrenost, zanesljivost, ustvarjalnost in akademsko samopodobo, se sooblikujejo. Je najpomembnejša razvojna naloga v mladostništvu.

1.5 IDENTITETNI POLOŽAJI in DINAMIKA SAMOPODOBE

Marcia (1980, v Kopal, 2000, str.69) opredeljuje identiteto kot: »Stanje ali dinami no strukturo osebnosti, ki v sebi združuje posameznikove nagone, navade, prepri anja in notranje identifikacije.« Meni, da se razvija postopoma, prvi pa se v pravem pomenu besede pojavi šele v mladostništvu. Sebstvo, ki se pojavi že od najzgodnejšega obdobja po rojstvu otroka, je osnova za razvoj idenstitete v mladostništvu. Govorimo lahko o treh strukturnih usmerjenostih mladostnikove identitete. Spolna usmerjenost, religiozno politična usmerjenost ter poklicna usmerjenost. To pa kaže na ve razli nih stanj oziroma identitetnih položajev, ki so na ini, s katerimi mladostnik razrešuje svoje identitetne krize in oblikuje identiteto zrele osebe.



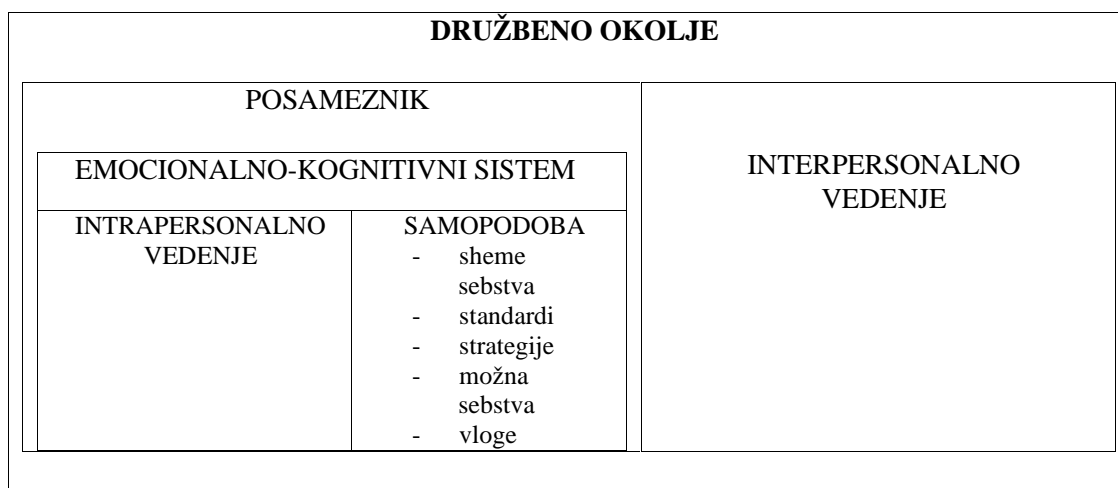
Slika 1. Osnovna struktura identitete po Marcii (Kopal, 2000).

Na Sliki 1 lahko vidimo vsa tri podro ja ali usmerjenosti v strukturi mladostnikove identitete.

IDENTITETNI POLOŽAJI	KRITERIJI KRIZA OPREDELJENOST	ZNA ILNOSTI
ZRELI	prisotna prisotna	<ul style="list-style-type: none"> • jasna samopodoba • visoko samospoštovanje • visoka stopnja moralnega presojanja • sposobnost empatije • zreli socialni odnosi • visoka stopnja avtonomije • zanimanje za reševanje kompleksnih nalog • visoka stopnja odsevnega kognitivnega sloga
PREZGODAJ ZAPRTI	odsotna prisotna	<ul style="list-style-type: none"> • nizka anksioznost • mo na težnja k spreminjanju samopodobe zaradi vplivov iz okolja • težnja k avtoritarnim vrednotam • nižja sposobnost empatije • togost pri vzpostavljanju socialnih odnosov • nizka stopnja avtonomije • kognitivna rigidnost pri reševanju težjih nalog • visoka stopnja impulzivnega kognitivnega sloga • visoka stopnja zadovoljstva z institucionalnim izobraževanjem
RAZPRŠENI	prisotna/ odsotna	<ul style="list-style-type: none"> • visoka anksioznost • težnja k spreminjanju samopodobe zaradi vplivov iz okolja • nižja sposobnost empatije • nesposobnost vzpostavljanja trajnih socialnih odnosov • nizka stopnja avtonomije • nezainteresiranost za reševanje težkih nalog • visoka stopnja impulzivnega kognitivnega sloga
ODLOŽENI	prisotna nejasno prisotna	<ul style="list-style-type: none"> • visoka anksioznost • razmeroma jasna samopodoba • razmeroma visoko samospoštovanje • sposobnost empatije • razmeroma dobri socialni odnosi • razmeroma visoka stopnja avtonomije • zanimanje za reševanje kompleksnih nalog • razmeroma visoka stopnja odsevnega kognitivnega sloga • visoka stopnja nezadovoljstva z institucionalnim izobraževanjem

Slika 2. Identitetni položaji v mladostništvu (Kobal, 2000).

Na Sliki 2 lahko vidimo štiri identitetne položaje, ki se med seboj razlikujejo glede na sedem temeljnih lastnosti. Te lastnosti so tesnoba, samospoštovanje, avtoritarne vrednote, moralno presojanje, avtonomija, kognitivni stili in vzorci vedenja v institucionalnem izobraževanju.



Slika 3. Dinami ni model samopodobe (Kobal, 2000).

Na Sliki 3 lahko vidimo Markosov in Wurfov (1987, v Kobal 2000) dinami ni model samopodobe, predpostavljata pa jo kot psihi ni konstrukt, s katerim posameznikov jaz ohranja in vzpostavlja interakcije med emocionalnim in kognitivnim (intrapersonalne interakcije) in interpersonalne interakcije, ki so med individualnim in družbenim.

1.6 SOCIALNI VIDIKI SAMOPODOBE

Kobalova (2000) je ugotovila, da si svojo identiteto ustvarimo na osnovi odnosov z drugimi ljudmi. Glede na to, kako nas ti zaznavajo, se na nas odzivajo, dobivamo povratne informacije in na podoben na in zaznavamo sebe. Odnosi z drugimi nam pomagajo odkriti sebe kot osebnost, pri drugih pa lahko najdemo tudi, katere druge dobre lastnosti bi radi razvili sami.

Brumlik in Guenter Holtappels (1993, v Kobal, 2000) menita, da v šoli potekajo pomembne interakcije med učenci in med učitelji ter med učitelji in učenci. Učenci se trudijo za dober učni uspeh in s tem ustrezen socialni položaj.

V procesu socializacije posamezniku pomembne osebe pomagajo ustvariti njegov tip obnašanja, pravila ravnanja in njegovo mišljenje, torej njegovo identiteto. Od naše samopodobe pa je odvisno naše ravnanje in naše življenje. Tako na podlagi sporočil drugih pridobimo samopodobo, seveda pa ne gre zgolj za zrcaljenje mnenj drugih o nas samih, temveč so pri oblikovanju samopodobe pomembne tudi druge informacije (Kobal, 2000).

Tomorijeva (2000, v Šelih, 2000) meni, da je proces razvoja zelo raznolik in poteka preko poskusov in zmot, tveganj in posledic, slabih izkušenj z lastnimi sposobnostmi obvladovanja in z odzivi od drugih, preko malih in velikih zadoščenj, ki spodbujajo, preko uspešnih in neuspešnih manevrov in tudi preko prehajanja zastavljenih meja, ki še naprej vabijo k nedopustnemu.

1.7 ADOLESCENCA

Mladostništvo opredeljujemo kot razvojno obdobje prehajanja iz otroštva v odraslo dobo. Tujka adolescenca izhaja iz latinskega glagola adoscelare in pomeni dozorevati. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) definira mladostništvo kot obdobje med 10. in 24. letom. Obdobje mladostništva je obdobje sprememb. To obdobje predstavlja v doživljanju večinoma ljudi negotovost, nekaj skrivnostnega, tavanje pri iskanju samega sebe. Adolescente pogosto doživljamo kot ljudi, ki imajo probleme s seboj in ki tudi drugim povzročajo občutke zbeglosti in razdraženosti v boju za oblikovanje lastne identitete. Adolescenca se nanaša na duševno dozorevanje, na spremembe na področju duševnosti, ki se pojavljajo pri prehodu v zrelejšo organizacijo psihe odraslega loveka (Tušak in Kajtna, 2007).

Delitev mladostništva na tri podobdobja (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004):

- zgodnje mladostništvo (od začetka pubertete do približno 14. leta);
- srednje mladostništvo (od približno 14. do 17. leta);
- pozno mladostništvo (od približno 17. do 22. leta).

Zgornjo mejo določimo s kombinacijo več kriterijev, najpogostejši so:

- pravno legalni (v Sloveniji je starost 18 let);
- sociološki (konec obdobja neopredeljene socialne vloge);
- ekonomski (ekonomska neodvisnost od družine);
- psihološki (razrešitev razvojnih nalog mladostništva, doseganje relativne spoznavne, ustvene, socialne in moralne zrelosti).

Adolescenco moramo razlikovati od pojma pubertete. Puberteta je namreč obdobje pospešenega telesnega dozorevanja, ki se konča z biološko zrelostjo. Adolescenca pa se medtem nanaša na duševno dozorevanje in spremembe na področju duševnosti, ki se pojavijo pri prehodu v zrelejšo organizacijo psihe odraslega loveka. Sam pojav in trajanje adolescence je odvisen od značilnosti in zahtev posameznega družabnega okolja (Tušak in Kajtna, 2007).

Doseganje samostojnosti na osebnostnem in materialnem nivoju, pridobiti ustveno kontrolo, vzpostavljanje odraslih odnosov z drugimi ljudmi, ugotoviti namen našega življenja in ga usmeriti v neko poklicno pot in razviti osebnostno integriteto, so v adolescenci med razvojnimi nalogami. V adolescenci so pomembne življenjske spremembe, ki se nam v tem času zgodijo. Sem prištevamo pojav pubertete, kar je biološka sprememba. Prav tako zaetek osamosvajanja od staršev in ustvarjanje lastne identitete, to je ustvena sprememba. Razvoj formalnega razmišljanja, ki pa je kognitivna sprememba. Pomembnejša postanejo tudi vrstniška razmerja, prej so bili pomembnejši starši, torej medosebna sprememba. Pojavi se tudi prehod v delovno okolje in oblikovanje lastne družine, kar je socialna sprememba. Družina, šola, vrstniške skupine in prostorske skupine so glavni konteksti, ki vplivajo na adolescenco. Pomembni so šepsihosocialni vidiki, in sicer identiteta, avtonomnost, intimnost, spolnost in dosežek (Tušak in Kajtna, 2007).

Poznamo štiri oblike zdravja, ki vplivajo na adolescentovo dobro počutje: fizično, psihološka, socialna in osebnostna. Znotraj teh oblik zdravja se lahko adolescenti zatejejo k zdravju škodljivim vedenjem. Od zlorabe drog, alkohola, nasilništva in delikatnega vedenja do nezavarovanih spolnih odnosov in izostajanja iz šole. Raziskave so pokazale, da imajo mladi, ki imajo težave na enem od naštetih področij, pogosto težave tudi na drugih. Povezava je torej med

zlorabo škodljivih substanc, nenadzorovanimi spolnimi odnosi, neprimernim vedenjem in težavami v šoli, ne vemo pa katero vedenje se je pojavilo najprej in kje se je krog začel (Tušak in Kajtna, 2007).

Tomoričeva (2000, v Šelih, 2000) ugotavlja, da se adolescenca kot obdobje intenzivnega duševnega razvoja v začetnem delu prekriva z obdobjem aktivnega telesnega zorenja – s puberteto. Vse telesne spremembe, labilna in nepredvidljiva odzivnost živčnega sistema in hormonske spremembe vplivajo na težko obvladovanje ustvojanja in izredno dinamična razpoložljiva stanja, ki jih mladostnik težko usmerja, umirja in prilagaja razmeram. Prav zaradi tega mladostnikovo vedenje odraža ustvena stanja in ne toliko razumsko presojo. Neugodno obutje, notranjo tesnobo in praznino tako lažje zapolni s takojšnjimi neposrednimi dejanji kot pa s koristnejšo dolgotrajno dejavnostjo. V tem razvojnem obdobju je mladostnik nestrpen in neustaven.

Razlogi za pojav teh vedenj (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004):

- socialno rekreativni in vrstniški faktor (želja po pripadanju skupini);
- spopadanje z negativnimi življenjskimi izkušnjami (pobegniti težavam in frustracijam);
- pomanjkanje optimističnega pogleda na prihodnost.

Trenerji, športniki in športni delavci menijo, da ima ukvarjanje s športom pozitiven vpliv na psihosocialni razvoj udeležencev. Obstajala naj bi povezava med direktnim prenosom tega kar se naučimo pri športu na ostala področja. Tako se naučimo odgovornosti, vztrajnosti, tveganja do določene mere, moč volje, samokontrole in poguma in ti bi se naj kazali tudi v šolskem, družinskem in vrstniškem okolju. Šport pomaga pri iskanju identitete precej zmedenem obdobju prehajanja (Tušak in Kajtna, 2007).

1.7.1 Razvojne naloge adolescenta

Razvojne naloge adolescenta (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004):

- ustvarjanje novih in zrejših odnosov z vrstniki obeh spolov;
- oblikovanje svoje spolne vloge in identitete;

- sprejemanje lastnega telesa in učinkovito uporabljanje svojega telesa;
- oblikovanje ustvene neodvisnosti od staršev in drugih odraslih;
- pripravljajanje na zakon in družinsko življenje;
- oblikovanje odnosa do dela in priprava na poklicno udejstvovanje;
- oblikovanje lastnega sistema vrednot in etičnih načel;
- želja in sposobnost za opravljanje družbeno odgovornih dejavnosti.

1.7.2 Telesni razvoj

Telesne spremembe se nanašajo na (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004):

- naglo rast v puberteti: prej se začne pri deklicah, vendar jih dečki dohitijo in prehitijo ob koncu pubertete;
- spolni razvoj: vpliv duševnega razvoja in individualne razlike;
- rast kosti in zob: kosti se spreminjajo po velikosti, obliki in sorazmerju. V obdobju zgodnje adolescence ima vsak že 28 stalnih zob;
- razvoj mišičevja: okrepitev in podaljšanje mišičevja, usklajen razvoj mišičja in okostja;
- razvoj notranjih organov in spolovil: dozorelost sekundarnih spolnih znakov, telesna sposobnost za reprodukcijo.

1.7.3 Razvoj mišljenja

Prehod iz konkretnih operacij na višji nivo formalnih operacij. Obstajajo velike kvalitativne razlike med miselnimi sposobnostmi mladostnikov. Formalno mišljenje označuje sposobnost logičnega sklepanja, ki izhaja iz domneve in izpeljuje sklepe. Znanstveno je, da oseba izhaja iz mogočega in ne samo realnega. To obdobje predstavlja temeljni pogoj za napredek (Tušak in Kajtna, 2007).

1.7.4 Socialno-emocionalni osebnostni razvoj

Eriksonova psihosocialna teorija obravnava loveka pasivno, saj so v ospredju njegove reakcije na biološke danosti in zahteve okolja, manj pa njegove lastne akcije. V teoriji Erikson navaja osem stadijev psihosocialnega razvoja (Tušak in Kajtna, 2007).

Stopnje osebnostnega razvoja po Eriksonu (Musek in Pejak, 2001):

1. Zgodnje detinstvo (1 leto starosti): zaupanje nasproti nezaupanju

Posameznik pridobi temeljne izkušnje z okoljem. Pri soo anju s svetom in drugimi lahko pridobi pozitivne izkušnje in s tem zaupljiv odnos do ljudi in sveta, lahko pa zaradi zavra anja, odklanjanja in slabega ravnanja osvoji nezaupno držo.

2. Pozno detinstvo (1–4):samostojnost (avtonomija) nasproti sramu in dvomu

Avtonomijo pridobi, e drugi odobravajo njegove poskuse samostojnosti, s tem pa pri akuje uspešnost in zaupa v svoje sposobnosti. Sram in dvom pa ob uti, e ga kritizirajo in kaznujejo. V tem primeru ne zaupa v lastne sposobnosti, pri akuje neuspehe in ostaja odvisen.

3. Zgodnje otroštvo (4–5): iniciativa nasproti krivdi

Osebna odgovornost in iniciativnost se razvijeta, e posameznika odobravajo pri realiziranju prvih osebnih nartov, v drugem primeru se pojavi krivda.

4. Srednje otroštvo (6–11): delavnost nasproti manjvrednosti

Reševanje problemov z metodami napori in delom, e je pri tem uspešen, se razvija marljivost, ob neuspešnih poskusih pa se lahko razvije ob utje manjvrednosti in se razvije lenoba.

5. Puberteta in adolescenca (12–20) in vmesno obdobje t.i. postadolescenca (20–24): jasna identiteta nasproti identitetni zmedi

Pomembno soo anje posameznika s spremembami socialnih vlog, iskanje perspektive in pri tem aktivno preizkušanje razli nih vlog in pri akovanj, dokler posameznik ne oblikuje jasne

identitete, samopodobe in perspektive. Če pri tem naleti na hude ovire in konflikte, lahko ostane brez jasnih smernic, pri tem pa ne oblikuje stabilne podobe o sebi.

6. Zgodnje odraslo obdobje: intimnost nasproti izolaciji

Pozitivne izkušnje omogočajo oblikovanje intimnih in zaupnih odnosov z drugimi, negativne izkušnje pa povzročijo izolacijo.

7. Zrelo obdobje: ustvarjalnost (rast) nasproti stagnaciji

Ustvarjalnost se oblikuje, če posameznik napreduje v življenju (poklic, socialni stiki, družina), ob neuspehih in ovirah pa lahko pridobi občutek, da ne napreduje.

8. Pozno obdobje: integralnost nasproti obupu

Posameznik presodi svoje dosedanje življenje in je sposoben presoditi transcendentne opcije. Pridobi lahko do pozitivnega stališča do svoje preteklosti in nadaljnih perspektiv, posameznik pa pridobi občutek izpolnjenosti in smisla življenja. Negativna ocena pa privede do nesmiselnosti in neizpolnjenosti posameznika.

Erikson meni, da se osebnost razvija po notranjih zakonitostih, v katerih si razvojne faze sledijo v nespremenljivem vrstnem redu (Musek in Pejak, 2001).

1.7.5 Problemi v mladostništvu

Obdobje mladostništva se pogosto povezuje z uporniškimi obnašanji. Upori zoper avtoritete in nesporazumi s starši niso isto ni kaj nenormalni in se s časom in z obojestranskim upoštevanjem razrešijo. Lahko pa se pojavijo resnejše motnje in težave ob nerazumevanju in zapadanju pod negativne vplive. Posameznik se poskuša postaviti na lastne noge in teži k osamosvojitvi, želi preizkusiti nove načine obnašanja in se pri tem oddalji od dosedanjih vzorcev obnašanja in pa tudi avtoritet (Musek in Pejak, 2001).

V dobi mladostništva smo tudi bolj občutljivi za primerjanje z drugimi, saj hitro zaznamo kakšno pomanjkljivost in lastnosti, ki jih imajo drugi, mi sami pa ne. To lahko v nas vzbudi

ob utek nezadovoljstva in razočaranja, po drugi strani pa željo po kompenzaciji pomanjkljivosti. Ob uteku, da nismo dovolj privlačni in se preveč razlikujemo, pa izhaja iz standardov, ki so prevečkrat idealizirani (Musek in Pejak, 2001).

Tomoričeva (2000, v Šelih, 2000) po drugi strani trdi, da je potreba po samopotrjevanju v adolescenci še posebej velika, zaradi notranje negotovosti adolescenta in njegove neuklanosti po upoštevanju in sprejetju. Mladostnik še nima toliko izkušenj, zato je samopotrjevanje v tem obdobju težje in zahtevnejše. Prav tako je v tem obdobju prisotna želja po vznemirjenju, prijetni vzburjenosti, pri odkrivanju lepega in ugodnega. Sem spadajo tvegani športi, iskanje nevarnosti, vedenja, katerih izid je povezan z vznemirljivo negotovostjo, igranjem na srečo, ki mladostniku prinaša zagotavljanje nekega zadovoljivega notranjega ravnovesja. Potrebna je tudi sprostitvev, ki jo lahko mladostnik omogoči na različne načine. To lahko stori z zdravimi športnimi in rekreativnimi dejavnostmi, branjem knjige, dobro glasbo ali pa se zateče v razgrajanje, razdiranje, izzivanje in telesno merjenje moči.

1.7.6 Delo z adolescenti

Glavno vodilo trenerja je potrpežljivost. Motivacija adolescentov je usmerjena tudi v prijatelje in k iskanju skupinske pripadnosti, zato se pogosto zmanjša motivacija za šport. Mladostniku lahko omogočimo delo v skupinah in tako olajšamo težavo, prav tako pa bo še videl individualen napredek (Tušak in Kajtna, 2007).

V tem obdobju so mladostniku pomembni modeli, zato je potrebno previdno delo trenerja. Zaželeno jih je minimalno omejevati pri učenju različnih gibalnih vzorcev. S tem razbijemo tudi monotonijo vadbe, saj mladi rabijo še več motivacije. Hitro se zgodi, da mladostnik izgubi interes in zamenja dejavnost, in če se ne nauči pri nemer vztrajati, ne bo nikoli izvedel kakšen je njegov potencial. Trener usmerja in diskretno ponudi pomoč, če ga za to prosijo. Spodbujati želimo samostojnost in odgovornost, saj so mladostniki na poti k odraslosti (Tušak in Kajtna, 2007).

Neproporcionalnost v tem obdobju lahko poruši tehniko, mladostiki pa se morajo naučiti znova ter gibe prilagoditi svojim telesnim dimenzijam. Zopet sta potrebni potrpežljivost in vztrajnost. Pomembne so kvalitetne povratne informacije in spodbuda s strani trenerja, saj to mladim dvigne motivacijo v obdobju adolescence (Tušak in Kajtna, 2007).

1.8 PLES

Ples je gibalna aktivnost, ki zelo široko oblikuje otrokovo samopodobo. Gre za oblikovanje fizične, socialne, psihološke in na koncu tudi športnega jaza (Tušak in Faganel, 2004).

Skozi čas je bil ples izrazno sredstvo različnih kultur in komunikacija tega kar je pomembno vsakemu posamezniku. Loveštvo je plesalo, da bi vplivalo na naravne pojave, da bi obnovili in povrnili moč politični in socialni situaciji, v ritualne namene, za užitek in za artistično izražanje samega sebe. Plesi, kot so španski flamenco, nacionalni ameriški obredni plesi, evropski balet, capoeira iz Brazilije, indijski klasični plesi in ameriški moderni plesi, odražajo prepričanja, vrednost in zgodovino vseh kultur. Termin ples ponazarja raznolika gibanja, ki prehajajo v obliko komunikacije z gledalci. Za možnost takšne komunikacije skupina plesalcev ali posameznik v prostoru oblikuje in sestavi gibanja ter jih predstavi gledalcu (Zakkai, 1997).

Ples je odraz lovekovega telesnega odzivanja na zunanji svet in je poseben izraz zavesti, potrebe duha in spoznanj, ustevenj in hotenj. Razvil se je kot želja po svobodi gibanja, izražanju ustevenj, o dotiku in bližini do drugih ljudi. Je del kulture, umetnosti in športa. Nekatere plesne zvrsti se bolj nagibajo k umetnosti kot druge (jazz, sodobni ples, balet), vendar tudi športni ples ne sodi zgolj v šport, saj plesalci ves čas izražajo bistvene lastnosti umetnosti. Z vidika zabave je v ospredju umetniška vrednost, muzikali in filmski plesi (show) (Zagorc in Jarc-Šifrar, 2003).

Družabni plesi so vedno služili zgolj zabavi. Vsako obdobje razvoja loveštva je pustilo pomembne sledi na različnih plesnih zvrsteh, ki so se spreminjale, dopolnjevale, prepletale in bogatile med seboj. Danes je ples ena najbolj iskanih družabnih aktivnosti, ki jo ponujajo plesne šole povsod po svetu. Ljudje se ob učenju plesnih korakov sproščajo, zadovoljujejo potrebe po

druženju, svobodno izražajo svojo osebnost in se u ijo medsebojne komunikacije skozi govorico telesa (Zagorc in Jarc-Šifrar, 2003).

Zaletelova (2006) pa navaja ples kot zapleten pojav, na katerega vpliva ogromno število elementov. Tako morajo biti na profesionalnem nivoju plesalci dobro pripravljene. Pomemben je estetski in tehni ni kriterij, psihološka pripravljenost na prenašanje stresa v kriti nih situacijah in seveda brez poškodb. Zaletelova meni, da priprava plesalcev zavzema kar 60% kontrole redne vadbe in ustrezne prehrane, 40% pa je vezanih na genske faktorje. Poleg tehnike, stila in tradicije plesa je tako pomembna tudi zahteva po telesni pripravljenosti plesalcev.

1.8.1 Zna ilnosti nekaterih plesnih zvrsti

Športni ples sodi med mlajše športne discipline, pojavil se je šele okoli leta 1920. Uvrš amo ga med monostrukturne kompleksne konvencionalne športe. Ker ga opredeljujejo estetske sestavine, niha med športom in umetnostjo. Pod športni ples prištevamo standardne in latinskoameriške plese, akrobatski rock'n'roll in moderne tekmovalne šov plese (Zaletel, Tušak in Zagorc, 2006).

Zaletelova idr., (2006) pa navajajo nekatere plesne zvrsti:

Latinskoameriški plesi

Sem prištevamo sambo, cha-cha, rumbo, pasodoble in jive. Izhajajo iz Južne in Srednje Amerike, oblikovani so pod vplivom afriških rncev, evropskih belih priseljencev in domorodcev. Koreografije so dolge 1,5 do 2 minuti, sestavljene iz obratov in hitrih sprememb gibanja. Zna ilna je odprta drža para.

Standardni plesi

Sem prištevamo angleški val ek, tango, dunajski val ek, fokstrot in quick step. Razvili so se v Evropi in so bolj umirjenega zna aja. Plešejo se v zaprti drži, plesalca pa plešeta v navidezni krožnici po prostoru, v nasprotni smeri urinega kazalca.

Rock'n'roll

V letih 1954 in 1958 je doživel velik vzpon in je še danes priljubljena zvrst plesa. Iz te zvrsti se je kmalu razvil akrobatski rock'n'roll, kjer morajo tekmovalci združiti športno akrobatiko z umetniško interpretacijo plesnih elementov.

Moderni tekmovalni plesi

Razvoj je povezan z razvojem jazz glasbe v ZDA. Evropski del je prispeval k eleganci, afriški pa k ritmu. Poleg osnovne baletne tehnike, trenirajo še graham, cuningham, horton, afro, contemporary in jazz. Dobro morajo imeti razvite psihomotorne sposobnosti, da ideje prevedejo v gibalni izraz.

1.8.2 Kondicijska priprava plesalcev

Primerna telesna pripravljenost je izrednega pomena za preprečevanje poškodb in izboljšanje tehnike. Tudi plesalca uspešna pripravljenost je odvisna od premagovanja aerobnega in anaerobnega napora ter visokega nivoja mišične napetosti in mišične moči. Telesna sestava in gibljivost sta prav tako pomembni, vendar vse naštetje dimenzije nihajo glede na starost, spol in stopnjo pripravljenosti (Zaletel idr., 2006).

Trening je dinamičen proces, ponavljajoče prepletanje dejavnosti in tudi večplasten proces, ki zajema telo, dušo in duha. Prav tako predstavlja vpetost v socialne okvire, družbeno okolje ter nam in dela in vsakdanjega življenja. Trening je ustvarjalni proces, pri katerem je potrebna velika mera znanja, sposobnosti, intuicije, zaupanja in ustvarjalnosti. Še tako izvrstno nastajanje ne jamči športnega rezultata, saj prevladuje subjektivna ocena sodnikov in druge nepredvidljive okoliščine. Trening je tudi pedagoški proces in je zavestno spreminjanje športnika kot celote že od otroštva, zato v veliki meri govorimo o vzgojno-izobraževalnem procesu. Trener je s svojim zgledom, sposobnostmi in znanjem vzor in oblikovalec mladega športnika (Zagorc, Zaletel, Novak-Škofic, Tušak in Golja, 1999).

RAZISKAVE

Plesalci uporabljajo svoje telo za ekspresivne namene, zato tudi razli ne dele telesa pogosto preobremenjujejo, ko se u ijo izvajati pravilno tehniko. Ve ina plesalcev vloži veliko truda v pripravo in zato je to pogosto povezano s poškodbami, tako v praksi kot na nastopih. Do zdaj je ve ina raziskovalcev, ki so se zanimali za ples in poškodbe, preu evala aspekt poškodb, vklju no s frekvenco, fizi nimi vzroki in vplivom plesnih stilov, kot so balet, modern in aerobika, na poškodbe (Kerr, Krasnow in Mainwaring, 1992).

Dobro generacijo nazaj je podro je plesne medicine komaj obstajalo. Dandanes pa je to v svetu že precej razvito, saj so na voljo ortopedi, kiropraktiki, psihologi, fizioterapevti, maserji ter drugi specialisti. Tudi trenerji se danes bolj zavedajo pomena varnejšega treninga (Maling, 2010).

Ekstremna gibanja in položaji, kot so ples na »špicah ali pointih« oz. na konicah prstov, *demi-point* (polprsti) ter plantarna fleksija, lahko pripeljejo do akutnih poškodb stopala in gležnja, zaradi prekomerne obremenitve. Vzroki za poškodbe pa so sama postavitve telesa, slab trening, tehni ne napake, nepoznavanje koreografije oz.stila ter okoljski dejavniki, kot so neprimerna tla in temperatura prostora. Vse to so glavni faktorji za poškodbe (Kadel, 2006).

Za ženski spol pa je še posebej zna ilna ženska triada. To je izraz, ki ozna uje tri medsebojno povezana stanja – motnjo hranjenja, motnje menstrualnega ciklusa (amenoreja) in osteoporozo (red enja kostnine). Zaradi motenj menstrualnega ciklusa (ki je sprva nereden, kasneje pa lahko povsem izpade; govorimo o sekundarni amenoreji), se prenehajo izlo ati estrogeni. Pomanjkanje estrogenov vodi v pospešeno resorbicijo kostnine in s tem do osteoporoze. Problem je še veliko ve ji pri mladih ženskah, ki bi kostno maso morale še kopi iti. Slednje zaradi pojava triade ne dosežejo optimalne kostne mase, kar ima lahko dolgoro no zelo negativne u inke – pove ujejo tveganje za pošodbe, stres frakture (Hajdinjak, 2007).

Zoleti in Durakovi -Belko (2009) sta v raziskavi ugotovila, da obstajajo razlike pri baletkah in študentkah, ki se ne ukvarjajo s plesom. Baletke imajo namre izrazito popa eno telesno sliko, nagnjene so k nevroti nem perfekcionizmu in k motnjam hranjenja. Prav tako so v študiji prišli

do zaključkov, da se baletke v primerjavi z dejanskimi objektivnimi dimenzijami vidijo debelejšje, kot so v resnici. Tako lahko rečemo, da imajo slabšo samopodobo in višjo stopnjo popačenja kakor študenti in tudi večjo stopnjo tveganja pojava motenj hranjenja. Priporoljivo je, da se za ne že v zgodnejših letih ozavešati trenerje, inštruktorje in ostale pomembne in dotične osebe, da je populacija izredno tvegana in je treba preprečiti pojav teh motenj.

Epidemiološke raziskave kažejo, da imajo izreden pomen navade in življenjski stili, saj nepravilna prehrana, sedežna in življenjska, cigarete in alkohol v veliki meri prispevajo k nastanku kardiovaskularnih bolezni. Raziskava je bila izvedena na adolescentkah v Združenih državah Amerike. Redna fizična aktivnost je prvotnega pomena pri preprečevanju bolezni in program športne vzgoje lahko pomaga izboljšati nivo fizične pripravljenosti otrok, zmanjša njihov ITM in prispeva k izboljšanju prehranjevalnih navad. Preverjali so, ali ples za zdravje prispeva k izboljšanju zdravja mladih Američanov. Ugotovili so, da ples kot zabavna aerobna vadba močno vpliva na izboljšanje aerobne zmogljivosti, pomaga vzdrževati ali zmanjšati telesno težo in izboljša odnos do športnih aktivnosti (Flores, 1995).

O'Neill, Pate in Hooker (2011) so ugotovili, da ples pozitivno vpliva in zagotavlja izboljšanje fizične aktivnosti ter zmanjša neaktivne dejavnosti pri adolescentkah. Mladostnice, ki se ukvarjajo s plesom se tako več gibajo, imajo zdravo telo, manjše tveganje za bolezni srca in ožilja ter višjo stopnjo telesne pripravljenosti.

Študije kažejo, da je letno pri profesionalnih plesalcih število poškodb med 67% in 95%. Pogostost pojavljanja poškodb je povezana z vrsto plesa, tehniko plesalca, izkušenj, fiziologije in psiholoških faktorjev. Poškodovani plesalci pogosto ne poiščejo zdravniške pomoči, delno zaradi verjetnega prenehanja treningov in nastopanja. Posledice so prepušeni samozdravljenju (Lai, Krasnow in Thomas, 2008).

V Veliki Britaniji ima osem od desetih plesalcev vsaj eno poškodbo na leto, ki mu onemogoči, da bi lahko nastopal. Skoraj eden od desetih je podhranjen in četrtina jih poroča, da so imeli probleme s prehranjevanjem v preteklosti. To so nekatere ugotovitve, ki so bile vključene v drugo nacionalno raziskavo v VB, kar se tiče zdravja plesalcev, poškodb in življenjskega sloga.

Poročilo, ki je zajelo vrsto vprašanj, vključno z razširjenostjo in vzroki poškodb, motenj hranjenja, psiholoških problemov, kajenja in zdravstvenega varstva, pa vsebuje vrsto priporočil v povezavi z zdravstvenimi delavci. Čeprav se stanje izboljšuje od prejšnje raziskave iz leta 1996, se na nekaterih področjih še vedno zahtevajo ukrepanja. Ugotovili so tudi, da ima 10% plesalcev ITM pod normalno vrednostjo. Poročilo vsebuje vrsto priporočil o tem, da bi se morali strokovni svetovalci s plesalci pogovoriti o prehrani in da je potrebno zagotoviti osebe, ki še praviš prepozna simptome motenj prehranjevanja. Plesna podjetja in šole morajo ustvariti ozračje, ki bo manj obsedeno s težo in vitkostjo in bi se bolj ukvarjalo s sestavo telesa in plesalčevim zdravjem (Dobson, 2005).

1.9 PROBLEM, CILJI IN HIPOTEZE

V nalogi želimo odgovoriti na vprašanje, ali obstajajo razlike v samopodobi tekmovalk ter rekreativnih plesalk v adolescenci. Prav tako nas zanima, ali so statistično pomembne razlike v samopodobi plesalk in neaktivnih srednješolk.

S pomočjo vprašalnika Tennesseejske lestvice samopodobe, ki temelji na predpostavki, da je samopodoba večdimenzionalni konstrukt, skušamo najti razlike med tekmovalkami in rekreativkami ter plesalkami in neaktivnimi srednješolkami. Lestvica je sestavljena iz dveh delov. Prvi del zajema samokritičnost, drugi pa pozitivno lestvico, ki zajema telesni jaz, moralno-etični jaz, osebni jaz, družinski jaz, socialni jaz, identiteto, zadovoljstvo s samim seboj, vedenje in samovrednotenje. Izražamo lahko tudi rezultat celotnega konflikta, rezultat variabilnosti, obrambnost, prilagojenost, psihotičnost, lestvico osebnostnih motenj, nevrotičnost, lestvico osebne integritete ter rezultat distribucije.

1.9.1 CILJI

Cilj raziskave je ugotoviti, ali obstajajo razlike v samopodobi med plesalkami, ki se s plesom ukvarjajo tekmovalno, ter plesalkami rekreativnih programov, nato pa še razlike med plesalkami in neaktivnimi srednješolkami. Rezultati nam bodo dali možnost ugotoviti, ali lahko ples pozitivno vpliva na mladostnikovo samopodobo.

1.9.2 HIPOTEZE

H₀₁: *Ni razlik v samopodobi med tekmovalkami in plesalkami rekreativnih skupin.*

H₀₂: *Ni razlik v samopodobi plesalk in neaktivnih srednješolk.*

2 METODE DELA

2.1 PREIZKUŠANCI

V raziskavi je sodelovalo 120 srednješolk prvega in drugega letnika iz Koroške in Savinjske regije. 60 udeleženk je srednješolk, ki se ne ukvarjajo s športom tekmovalno, 30 je plesalk, ki tekmujejo, in 30 je rekreativnih plesalk. Starost udeleženk je bila od 15 do 17 let.

2.2 PRIPOMO KI

Za pridobitev rezultatov sem uporabila naslednjo lestvico samopodobe: Tennesseejska lestvica pojma sebe (TSCS) (Fitts, 1965, v Lamovec, 1994).

Tennesseejska lestvica pojma sebe temelji na predpostavki, da je samopodoba ve dimenzionalen konstrukt. Nastala je z namenom, da bi dobili enostavno, široko uporabno, dobro standardizirano in multidimenzionalno merilo koncepta jaza. Uporabna je za svetovanje, klini no ocenjevanje in diagnostiko, raziskovanje in personalno selekcijo.

Sestavljena je iz 100 »jaz« opisujo ih trditev, na katere subjekt odgovarja s pomo jo lestvice od 1 do 5. Gre za numerično-deskriptivno skalo možnega pristajanja s petimi stopnjami: trditev je lahko povsem napa na ali povsem resni na. Na listu za odgovore oseba obkroži številko odgovora, za katerega meni, da se sklada z njeno koncepcijo jaza. Športniki so za vsako od 100 trditev izrazili, koliko drži zanje posamezna postavka na petstopenjski lestvici.

Lestvica je sestavljena iz dveh delov:

- I. SAMOKRITI NOST (S1): vklju uje 10 postavk, tvori lestvico kriti nosti do sebe. Postavke opisujejo zmerno nezaželene lastnosti, ki jih priznava ve ina ljudi. Osebe, ki jih zanikajo, naj bi bile obrambno naravnane in nagnjene k temu, da poskušajo ustvariti ugoden vtis na druge. Take osebe dobijo nizko število to k. Visoko število kaže na samokriti nost.

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

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

Možno je tudi izra unati:

- Rezultat celotnega konflikta (S11, S12): ta rezultat zajema konflikta PRAV – NAROB in njegovo usmeritev. Visok rezultat pomeni konfuznost v percepiranju sebe. Konfliktni rezultat je odraz konfliktnih odgovorov na pozitivne in negativne postavke v okviru istega podro ja samopodobe.

- Rezultat variabilnosti (S13, S14, S15): ti rezultati dajejo enostavno mero obsega variabilnosti ali konsistentnosti od enega področja do drugega. Visoki rezultati pomenijo, da je oseba precej spremenljiva.
- Obrambnost (S16): visok rezultat pomeni pozitivno opisovanje jaza izhajajoče iz defenzivne pozicije. Pomembno nizek rezultat pa pomeni, da ima oseba premalo obrambe in zato ne brani dovolj samospoštovanja.
- Prilagojenost (S17): ta lestvica je obrnjena. Njen rezultat je splošen pokazatelj prilagojenosti, ne daje pa rezultatov, na osnovi katerih bi lahko sklepal na vzroke te neprilagojenosti.
- Psihotičnost (S18): 23 postavk loči psihotične osebe od nepsihotičnih.
- Lestvica osebnostnih motenj (S19): obrnjena lestvica, kjer višji rezultat pomeni manjšo podobnost s skupino pacientov, na katerih je bila preizkušena. Lestvica ne nakazuje na prisotnost psihotičnega stanja in nevrotičnih reakcij.
- Nevrotičnost (S20): obrnjena lestvica, kjer nizek rezultat pomeni visoko nevrotičnost.
- Lestvica osebnostne integritete (S21): rezultat kaže na nivo prilagojenosti in stopnjo osebnostne integracije.
- Rezultat distribucije (S22): rezultat je odraz gotovosti posameznika v navedeni, kako se vidi. Visok rezultat pomeni odločnost in gotovost glede tega, kar posameznik pove o sebi, nizek rezultat pa nasprotno.

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

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

2.3 POSTOPEK

Testiranje je potekalo meseca maja 2014 in sicer štirinajst dni. Razdeljenih je bilo 120 vprašalnikov Tenesseejeve lestvice samopodobe. 30 vprašalnikov so izpolnile tekmovalke različnih plesnih zvrsti, 30 vprašalnikov so izpolnile rekreativne plesalke, ostalih 60 vprašalnikov pa je bilo razdeljenih v prvih in drugih letnikih srednje šole. Plesalke so vprašalnike izpolnile na treningih, srednješolke pa v času pouka, ob prisotnosti psihologinje. Navodila za izpolnjevanje so bila predstavljena.

Pridobljene rezultate smo najprej obdelali v programu DOSbox in vrednosti prepisali v excel razpredelnico. Podatke smo nato obdelali še s statističnim paketom SPSS 16.0. Uporabili smo:

- Cronbachov koeficient alfa,
- Levenov preizkus homogenosti variance,
- T-test za neodvisne vzorce.

3 REZULTATI Z RAZPRAVO

Šiferer in Bren (2011, str.34) navajata, da je: »Zanesljivost vprašalnika je lastnost vprašalnika, da daje pri ponovljenih merjenjih istih lastnosti, pri istih osebah enake rezultate; gre za vprašanje, koliko so zanesljivi odgovori, ki jih izpraševanci dajejo – konsistentnost odgovorov.«

Spodnja tabela prikazuje izra un koeficienta zanesljivosti iz naše raziskave, ki se nanaša na dimenzije samopodobe.

Tabela 1

Izra un koeficienta zanesljivosti – Cronbachov koeficient alfa

Cronbachov koeficient alfa	N
0,873	22

Iz Tabele 1 lahko preberemo vrednost Cronbachovega koeficienta alfa, ki znaša 0,873 in na podlagi tega lahko zaključimo, da je ta del vprašalnika visoko zanesljiv. Cronbach alfa lahko namreč zavzame vrednosti, ki so med 0 (popolnoma nezanesljiv) in 1 (popolnoma zanesljiva meritev), s tem da $> 0,8$ pomeni visoko zanesljivost in $0,6 > < 0,8$ pa pomeni srednjo zanesljivost.

3.1 PRIMERJAVA TEKMOVALCI–REKREATIVCI

Preverjali smo hipotezo: Ni razlik v samopodobi med tekmovalkami in plesalkami rekreativnih skupin.

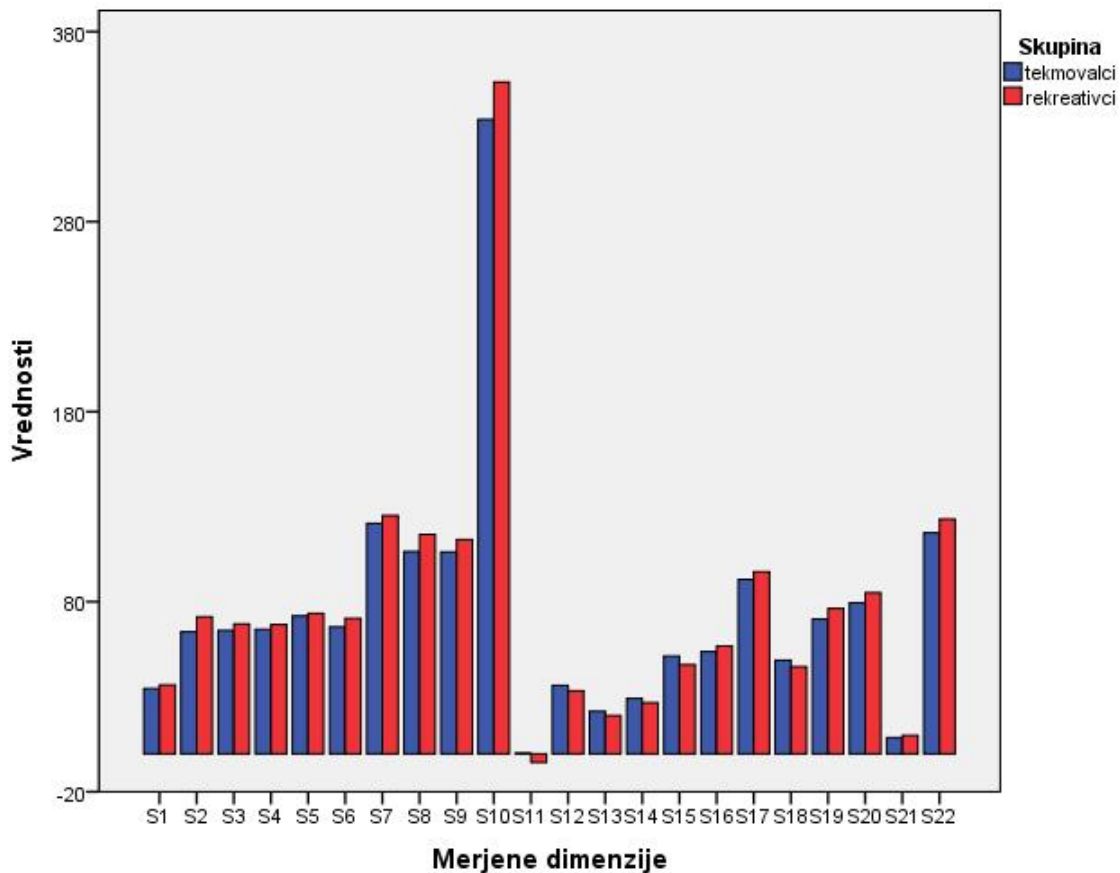
Tabela 2

Opisna statistika in t-test

	Skupina	M	SD	t	pom(t)
Samokriti nost	tekmovalci	34,27	5,33	-1,36	0,17
	rekreativci	36,20	5,66	-1,36	0,17
Telesni jaz	tekmovalci	64,20	10,26	-3,16	0,00
	rekreativci	72,10	9,00	-3,16	0,00
Moralno-eti ni jaz	tekmovalci	64,83	9,13	-1,63	0,10
	rekreativci	68,30	7,18	-1,63	0,10
Osebnostni jaz	tekmovalci	65,47	8,93	-1,24	0,22
	rekreativci	67,90	5,96	-1,24	0,22
Družinski jaz	tekmovalci	72,60	8,14	-0,62	0,53
	rekreativci	73,87	7,42	-0,62	0,53
Socialni jaz	tekmovalci	66,70	6,77	-2,64	0,01
	rekreativci	71,27	6,62	-2,64	0,01
Identiteta	tekmovalci	121,17	9,83	-1,63	0,10
	rekreativci	125,40	10,27	-1,63	0,10
Zadovoljstvo s samim seboj	tekmovalci	106,43	15,55	-2,45	0,01
	rekreativci	115,37	12,43	-2,45	0,01
Vedenje	tekmovalci	106,20	14,08	-2,00	0,05
	rekreativci	112,67	10,67	-2,00	0,05
Samovrednotenje	tekmovalci	333,80	34,22	-2,38	0,02
	rekreativci	353,43	29,43	-2,38	0,02
Rezultat celotnega konflikta	tekmovalci	0,33	13,35	1,54	0,12
	rekreativci	-4,57	11,12	1,54	0,12
Rezultat celotnega konflikta	tekmovalci	35,93	8,24	1,32	0,18
	rekreativci	33,17	7,87	1,32	0,18
Rezultat variabilnosti	tekmovalci	22,33	6,25	1,49	0,14
	rekreativci	20,07	5,46	1,49	0,14
Rezultat variabilnosti	tekmovalci	29,07	8,25	1,17	0,24
	rekreativci	26,83	6,33	1,17	0,24
Rezultat variabilnosti	tekmovalci	51,40	13,15	1,46	0,14
	rekreativci	46,90	10,46	1,46	0,14
Obrambnost	tekmovalci	53,70	10,27	-1,18	0,24
	rekreativci	56,73	9,62	-1,18	0,24
Prilagojenost	tekmovalci	91,73	9,08	-1,82	0,07
	rekreativci	95,77	8,03	-1,82	0,07
Psihoti nost	tekmovalci	49,23	5,51	2,50	0,01
	rekreativci	45,83	5,00	2,50	0,01
Lestvica osebnostnih motenj	tekmovalci	70,87	12,60	-1,82	0,07
	rekreativci	76,43	11,01	-1,82	0,07
Nevroti nost	tekmovalci	79,43	12,01	-1,89	0,06
	rekreativci	84,77	9,62	-1,89	0,06
Lestvica osebnostne integriranosti	tekmovalci	8,43	2,92	-1,67	0,09
	rekreativci	9,70	2,92	-1,67	0,09
Rezultat distribucije	tekmovalci	116,23	20,38	-1,23	0,22
	rekreativci	123,50	25,10	-1,23	0,22

Legenda: M-aritmetična sredina, SD-standardni odklon, pom (t)- stopnja statistične pomembnosti testa t

V Tabeli 2 lahko vidimo opisno statistiko za vrednosti vseh 22 komponent in razlike, ki se pojavljajo med tekmovalci in rekreativci. V stolpcu Mean lahko vidimo, da so pri vseh komponentah vrednosti rekreativnih plesalk višje, razen pri komponentah S11, S12, S13, S14, S15 in S18, ki pa imajo obrnjeno lestvico.



Slika 4. Povpre ne vrednosti med rekreativci in tekmovalci.

Na Sliki 4 je razvidno, da so pri rekreativnih plesalkah pri ve ini merjenih dimenzij višje vrednosti, nižje vrednosti kot pri tekmovalcih so le pri komponentah S11, S12, S13, S14, S15 in S18. Komponenti S11 in S12 sta odraz celotnega konflikta, ta rezultat pa zajema prav–narobe in njegovo usmeritev. Visok rezultat pomeni konfuznost v percepiranju sebe. Konfliktni rezultat je odraz konfliktnih odgovorov na pozitivne in negativne postavke v okviru istega podro ja samopodobe. Rezultati variabilnosti (S13, S14, S15) pa dajejo enostevno mero obsega variabilnosti ali konsistentnosti od enega podro ja jaza do drugega. Visoki rezultati pomenijo, da je oseba precej spremenljiva. Psihoti nost (S18) pa vsebuje 23 postavk in lo i psihoti ne osebe od nepsihoti nih. V tem primeru lahko naše rezultate posplošimo samo na vzorec in ugotovimo, da imajo rekreativci manjšo konfuznost pri percepciji samega sebe ter da so manj spremenljivi kot tekmovalci. Prav tako so rekreativci z nižjo vrednostjo nagnjeni k manjši psihoti nosti kot tekmovalci.

Statisti no pomembne razlike so torej pri telesnem jazu, ta kaže subjektivni pogled na lastno telo, zdravstveno stanje, telesni videz, sposobnosti in spolnost, ki pa je višji pri rekreativcih. Tekmovalci so pogosto izpostavljeni ve jim kritikam, predvsem glede telesnega videza, saj naj bi bilo estetsko in zaželjeno, da so plesalke bolj vitke. Tušak in Kajtna (2007) ugotavljata, da je še posebej pomembno delo trenerja v tem obdobju, saj jih mora usmerjati in jim ponuditi pomo . V adolescenci, ko prihaja do ve jih telesnih sprememb pri razvoju, pa je tako ve ja možnost nezadovoljstva mladih. To bi morda lahko opazili pri na inu obla enja na treningu. V asih si plesalke, e so nezadovoljne s svojim izgledom okoli pasu zavijejo srajco, nosijo široke majice ali pa se skrivajo za prevelikimi kosi obla il. Vse to pa je seveda lahko odraz stila in ni nujno, da nakazuje na nižjo samopodobo. Prav tako so bile višje vrednosti rekreativcev pri socialnem jazu, ki kaže ob utek vrednosti in primernosti v interakciji z ljudmi nasploh. Ples kot rekreacija je odli no sredstvo za druženje in pridobivanje socialnih spretnosti. Rekreativni programi so zelo sproš eni in od plesalk se ne pri akuje popolnosti. Tako je druženje in interakcija med mladimi rekreativkami toliko bolj pomembna, kot stremljenje k popolni tehniki. Plesalke se tako dobro spoznajo med seboj in izboljšujejo svoje socialne spretnosti. Statisti no pomembne razlike so tudi pri zadovoljstvu s samim seboj, lastna podoba, ki je vezana z identiteto. Gre za ob utek zadovoljstva s subjektivno podobo oz. identiteto. Kaže na sprejemanje samega sebe in zopet so vrednosti rekreativcev višje. Rekreativci imajo višje vrednosti tudi pri vedenju, ki kaže na subjektivno zaznavo ustreznosti lastnega vedenja in na ina delovanja. Samovrednotenje, mera vrednotenja samega sebe oz. samospoštovanje, je višja pri rekreativcih. Kako se posameznik ceni, si zaupa. Tekmovalke lahko to kažejo na na in, da si ne upajo izpostaviti v vlogi solo plesalke, si ne zaupajo, da bodo stvar dovolj dobro izpeljale. Pri rekreativkah je manj prisoten ob utek nezaupanja, saj nimajo velike odgovornosti za celo skupino ali rezultat na tekmi. Psihoti nost, 23 postavk lo i psihoti ne osebe od nepsihoti nih. Tudi Zaletelova (2006) navaja ples kot zapleten pojav, na katerega vpliva veliko število elementov. Tako morajo biti profesionalni plesalci dobro pripravljene. Meni tudi, da je klju na psihološka priprava plesalcev.

V našem primeru nismo predvideli razlik med tekmovalkami in rekreativnimi plesalkami, vendar pa so rekreativke dosegale višje vrednosti samopodobe pri skoraj vseh komponentah. Sklepamo lahko, da je pritisk na rekreativne plesalce veliko manjši in da so tekmovalke pod ve jim pritiskom ugajati drugim. Od tekmovalk se pri akuje popolnost in velika predanost, to pa

lahko privede do nekoliko večje samokritičnosti, sploh pa v času adolescence, za katerega smo ugotovili, da je nekoliko bolj občutljivo obdobje. Ples je lahko iz vidika estetike kar velik pritisk za mlade plesalke, saj se nenehno primerjajo med seboj in to lahko vodi do nižje samopodobe. Večje je lahko tudi nezadovoljstvo z lastnim telesom in izgledom, saj so nenehno izpostavljene merilom družbe, ki pa zahteva vitkost. Ples kot gibanje, rekreacija in zabava pa pozitivno vpliva na vse komponente samopodobe. Tudi Zoletič in Durakovič-Belko (2009) sta v obsežni raziskavi ugotovila, da so profesionalne plesalke bolj nagnjene k motnjam hranjenja, imajo popačeno sliko in predstavo o sebi, so nagnjene k perfekcionizmu in imajo s tem tudi nižjo samopodobo. Prav tako Hajdinjak (2007) omenja, da prihaja pri profesionalnih plesalkah velikokrat do motenj hranjenja, kar posledično vodi do izgube menstrualnega ciklusa in kasneje do osteoporoze. To pa lahko negativno vpliva na zdravje mladih plesalk in poveča tveganje za poškodbe. Plesalkam, ki se s plesom ukvarjajo tekmovalno, pa poškodbe onemogočijo nadaljnjo udeleževanje v tem športu, kar vsekakor negativno vpliva na njihovo samopodobo. Dobson (2005) svetuje, da se strokovni svetovalci pogovorijo s plesalci in trenerji o prehrani in jim zagotovijo osebje, ki lahko še pravočasno prepozna in prepreči simptome motenj hranjenja. Ustvariti je treba ozračje, ki je manj obsedeno s težo in vitkostjo, in narediti večji poudarek na zdravju plesalcev. Tudi pri tekmovalnih zvrsteh plesa, se mora začetni spodbujati zabavno plat treniranja. Tekmovalke bodo s tem manj obremenjene in bodo imele višjo samopodobo.

3.2 PRIMERJAVA PLESALCI-NEAKTIVNI

Preverjali smo hipotezo: Ni razlik v samopodobi plesalk in neaktivnih srednješolk.

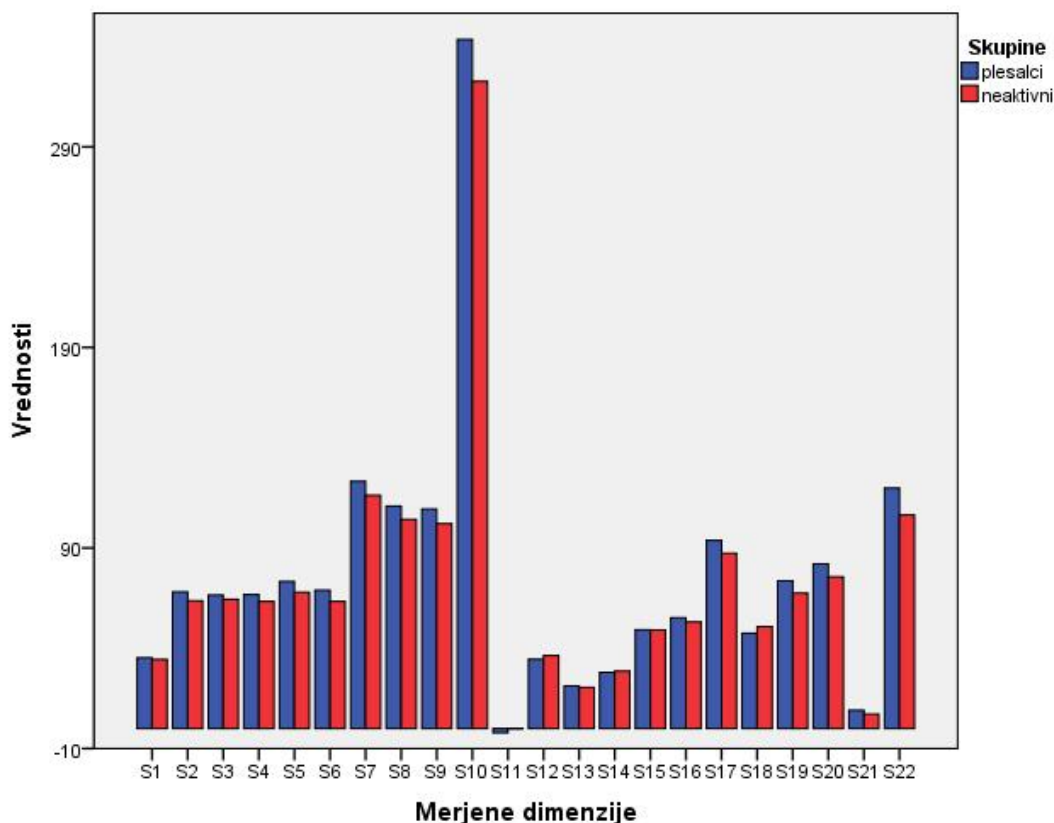
Tabela 3

Opisna statistika in t-test

Skupina		M	SD	t	pom(t)
Samokriti nost	plesalci	35,23	5,54	0,75	0,45
	neaktivni	34,45	5,76	0,75	0,45
Telesni jaz	plesalci	68,15	10,36	2,62	0,01
	neaktivni	63,63	8,34	2,62	0,01
Moralno-eti ni jaz	plesalci	66,57	8,33	1,50	0,13
	neaktivni	64,42	7,33	1,50	0,13
Osebnostni jaz	plesalci	66,68	7,63	2,38	0,01
	neaktivni	63,35	7,67	2,38	0,01
Družinski jaz	plesalci	73,23	7,75	3,49	0,00
	neaktivni	67,90	8,90	3,49	0,00
Socialni jaz	plesalci	68,98	7,03	4,00	0,00
	neaktivni	63,33	8,37	4,00	0,00
Identiteta	plesalci	123,28	10,19	3,26	0,00
	neaktivni	116,28	13,08	3,26	0,00
Zadovoljstvo s samim seboj	plesalci	110,90	14,66	2,60	0,01
	neaktivni	104,20	13,45	2,60	0,01
Vedenje	plesalci	109,43	12,81	3,20	0,00
	neaktivni	102,13	12,16	3,20	0,00
Samovrednotenje	plesalci	343,62	33,16	3,44	0,00
	neaktivni	322,63	33,54	3,44	0,00
Rezultat celotnega konflikta	plesalci	-2,12	12,43	-0,82	0,41
	neaktivni	-0,10	14,30	-0,82	0,41
Rezultat celotnega konflikta	plesalci	34,55	8,11	-1,05	0,29
	neaktivni	36,27	9,61	-1,05	0,29
Rezultat variabilnosti	plesalci	21,20	5,93	0,78	0,43
	neaktivni	20,43	4,72	0,78	0,43
Rezultat variabilnosti	plesalci	27,95	7,37	-0,44	0,65
	neaktivni	28,63	9,37	-0,44	0,65
Rezultat variabilnosti	plesalci	49,15	12,00	0,03	0,97
	neaktivni	49,07	12,83	0,03	0,97
Obrambnost	plesalci	55,22	9,98	1,08	0,28
	neaktivni	53,10	11,44	1,08	0,28
Prilagojenost	plesalci	93,75	8,74	4,03	0,00
	neaktivni	87,38	8,52	4,03	0,00
Psihoti nost	plesalci	47,53	5,49	-3,14	0,00
	neaktivni	50,75	5,71	-3,14	0,00
Lestvica osebnostnih motenj	plesalci	73,65	12,06	2,93	0,00
	neaktivni	67,47	10,98	2,93	0,00
Nevroti nost	plesalci	82,10	11,12	2,98	0,00
	neaktivni	75,58	12,75	2,98	0,00
Lestvica osebnostne integriranosti	plesalci	9,07	2,96	3,30	0,00
	neaktivni	7,15	3,37	3,30	0,00
Rezultat distribucije	plesalci	119,87	22,96	3,17	0,00
	neaktivni	106,47	23,26	3,17	0,00

Legenda: M-aritmetična sredina, SD-standardni odklon, pom (t)- stopnja statistične pomembnosti testa t

V Tabeli 3 lahko vidimo primerjavo vseh 22 komponent plesalk in neaktivnih srednješolk. Vidimo, da imajo plesalke višje vrednosti pri skoraj vseh komponentah.



Slika 5. Povpre ne vrednosti med plesalki in neaktivnimi.

Na Sliki 5 lahko vidimo, da so pri plesalkah višje vrednosti pri večini merjenih komponent, nižje kot pri neaktivnih so le pri S11, S12, S13, S14, S15 in S18. Nižje vrednosti pri S11 in S12 kažejo na manjšo konfuznost v dojetanju samega sebe pri plesalkah. Prav tako kažejo nižji rezultati komponent S13, S14 in S15 na manjšo spremenljivost plesalcev oziroma večjo konsistentnost od enega področja do drugega. Poleg tega so plesalke manj psihotične kot neaktivne srednješolke.

Plesalke imajo pozitivnejši pogled na telesni jaz, lastno telo, zdravstveno stanje, telesni videz, sposobnosti in spolnost. To lahko opazimo na različen način, eden izmed njih je na in

obla enja. Plesalkam ni nerodno pokazati lepo oblikovano telo in jim pogosto ni problem oble i oprijetih obla il. Prav tako samozavestno nastopijo v množici in velikokrat izstopajo s svojim samozavestnim pristopom. Tako rekreativni ples kot tekmovalne zvrsti pozitivno oblikujejo plesal evo samopodobo. Višji je tudi osebnostni jaz, plesalci imajo višji ob utek lastne vrednosti, osebne primernosti in oceno osebnosti v odnosu do drugih. Plesalke so izjemno družabne in komunikativne. Rade se zabavajo in jih ni sram v družbi drugih. Ker so zaradi plesa veliko v interakciji z drugimi, se pripravljajo na nastope, so navajene biti v središ u pozornosti. Družinski jaz tudi nakazuje, da imajo plesalci višji ob utek pripadnosti, vrednosti in veljave v družini. Plesalci velikokrat dojemajo ostale soplesalce, trenerje in plesno šolo kot njihovo drugo družino in dom. Veliko preplesanih ur povezuje in združuje mlade plesalke, to pa jim daje dodaten ob utek varnosti in pripadnosti. Prav tako pri plesalcih obstajajo statisti no pomembne razlike v socialnem jazu, ki kaže na ob utek vrednosti in primernosti v interakciji z ljudmi nasploh. Plesalci so navajeni nastopanja, zato kakršna koli situacija, ki zahteva od plesalca, da se predstavi, ne predstavlja prevelikega izziva. Plesalci se višje vrednotijo tudi kar se ti e opisa v lastnih o eh in prikazuje gledanje nase, kako vidi sam sebe, torej lastna identiteta. Identiteta nastaja in se spreminja vse življenje, ples pa pripomore k bolj trdni identiteti mladih. Plesalci imajo prav tako višjo lastno podobo, ki je vezana na identiteto. Zadovoljstvo s samim seboj, ki kaže na sprejemanje samega sebe, je pri plesalcih torej višje. Plesalec se skozi treninge nau i zaupati lastnemu telesu in sebi. Ples tudi prinaša zadovoljstvo, dobro voljo in veselje. Tudi vedenje, ki kaže na zaznavo ustreznosti lastnega vedenja in na ina delovanja je pri plesalcih statisti no višje. Plesalci imajo višje vrednosti tudi pri samovrednotenju, kar pomeni, da se bolj cenijo in si bolj zaupajo. Vedo, da si morajo zaupati in se ceniti, saj skozi ples razvijajo tako svoje telo, kot krepijo svoj um. Prilagojenost kaže na ve jo prilagojenost plesalcev. Zaradi ve jega števila plesalcev v skupini, je ena izmed prvih stvari, ki se jo plesalci nau ijo, prilagajanje. Prilagoditi je treba tempo dela, vsak lahko doda kaj svojega, vendar brez prilagajanja ni uspešne skupine. Prilagoditi se morajo tudi trenerju in ostalim koreografom. Prilagoditi se je treba tudi razli nim pogojem, ki so jim izpostavljeni v asu tekmovanj. Plesalci so manj psihoti ni in na lestvici osebnostnih motenj dosegajo višje vrednosti, kar pomeni manjšo podobnost s skupino pacientov, na katerih je bila preizkušena. Višji rezultat plesalcev nakazuje tudi na manjšo nevroti nost pri neaktivnih adolescentih. Plesalci so v stresnih situacijah tako bolj umirjeni in rešijo situacijo racionalno in konstruktivno. Lestvica osebnostne

integriranosti kaže na višji nivo prilagojenosti in višjo stopnjo osebnostne integracije plesalcev kot neaktivnih. Plesalci dosegajo višje vrednosti tudi pri rezultatih distribucije, ta rezultat je odraz gotovosti posameznika v na inu, kako se vidi. Visok rezultat pomeni odlo nost in gotovost glede tega, kar posameznik pove o sebi, nizek rezultat pa nasprotno.

Torej za ve ino komponent lahko posplošeno re emo, da imajo plesalci v primerjavi z neaktivnimi srednješolkami višje vrednosti in s tem višjo samopodobo. Ni elne hipoteze, da razlik med tekmovalkami in plesalkami rekreativnih programov ni, ne moremo potrditi, prav tako pa hipoteza, da razlik med plesalci in neaktivnimi ni, ne velja za naš primer. Ples kot gibanje, zabava, šport in rekreacija pozitivno vpliva na razvoj posameznikove samopodobe. Ve ja aktivnost mladih pripomore, da razvijejo boljše mnenje o sebi in se lažje soo ajo z vedno ve jimi izivi, ki jim jih ponuja življenje. Mladi, ki se ukvarjajo s plesom, se tako vidijo v boljši lu i in s tem vplivajo tudi na druge okoli sebe. S pomo jo raziskave lahko posplošeno re emo, da je ples v asu adolescence odli no sredstvo za razvoj pozitivnejše samopodobe. Adolescenca je obdobje, v katerem je zelo pomembni, da vložimo v razvoj kar se da, kar lepo vidimo iz rezultatov, ki smo jih pridobili v naši raziskavi. Neaktivni mladi lahko s plesom pove ajo vse komponente samopodobe in odrastejo v odgovorne, samozavestne odrasle. Tudi Floresova (1995) je v epidemološki raziskavi ugotovila, da pomaga ples za zdravje izboljšati nivo telesne pripravljenosti otrok, zmanjša njihov ITM in pripomore k izboljšanju prehranjevalnih navad. Ples je kot zabavna aerobna aktivnost izjemno koristen in izboljša odnos do ostalih športnih aktivnosti. O'Neill, Pate in Hooker (2011) pa so ugotovili, da se mladostnice, ki se ukvarjajo s plesom, veliko ve gibajo, imajo zdravo telo in s tem manjše tveganje za bolezni srca in ožilja. Vsa ta dejstva pa dokazujejo, da ples pozitivno vpliva na mladostnikovo samopodobo.

4 SKLEP

V diplomskem delu smo se ukvarjali z vprašanjem, ali obstajajo razlike v samopodobi med tekmovalkami in plesalkami rekreativnih programov v adolescenci. Prav tako smo naredili primerjavo plesalk in neaktivnih srednješolk. eprav bi lahko bil vzorec še bolj obsežen, smo prišli do nekaterih ugotovitev, vseh rezultatov pa ni mogo e posplošiti na celotno populacijo plesalcev.

V teoreti nem delu smo se ukvarjali s pojmi samopodobe, adolescence in s plesom. Samopodoba je ve dimenzionalni konstrukt in nanjo vpliva veliko razli nih dejavnikov. V otroštvu je nekoliko previsoka, v adolescenci pa vidimo, da postaja nižja. Aktivnosti pozitivno vplivajo na samopodobo, saj imajo vpliv že na samo izboljšanje telesnih sposobnosti, to pa vpliva, da se mladostniki utrdijo tudi na drugih podro jih. Pomembno pa je tudi poznavanje razvoja posameznika, potrebna je motivacija, da se mladostniki izognejo nezaželenemu odklonskemu vedenju. Ples lahko pomaga pri razvijanju posameznikove identitete in lastnega jaza.

V empiri nem delu naloge smo ugotovili, da imajo plesalke v splošnem višjo samopodobo kot neaktivne srednješolke, to pa smo nekako tudi pri akovali. Ugotovili smo tudi, da imajo rekreativni plesalci višjo samopodobo kot tekmovalci, s tem pa ovrgli obe ni elni hipotezi, ki sta trdili, da razlik ni. Rekreativke imajo nekoliko višjo samopodobo v primerjavi s tekmovalkami, saj so le te bolj obremenjene s svojim videzom, nenehno se primerjajo z boljšimi od sebe, kar pa lahko hitro privede do ve je kriti nosti do samega sebe. Rekreativni programi nudijo ogromno zabave, sprostitve, smeha, gibanja, glasbe in še bi lahko naštevali, medtem ko pri tekmovalnih zvrsteh prihaja že do notranjih borb med plesalci za mesto v skupini. Zabavo ve krat zamenja želja po popolnosti in natan ni uskladitvi gibov s skupino, kar pa zahteva ve jo koncentracijo in ne toliko sproš enosti. Ples je tudi težko objektivno oceniti, zato tudi rezultati na tekmovanjih niso vedno takšni, kot bi si želeli. Ples kot rekreacija omogo a adolescentom, da pridobijo pozitivno in visoko samopodobo, se nau ijo raznih socialnih spretnosti, postajajo samostojni in seveda krepijo svoje telo.

Za še boljše razumevanje samopodobe plesalk v adolescenci bi bilo potrebno izvesti obsežnejšo raziskavo, ki bi vključevala več plesalcev vseh plesnih zvrsti, lahko bi vključili tudi plesalce iz drugih držav, da bi videli, ali obstajajo statistično pomembne razlike med njimi, prav tako pa bi povečali vzorec neaktivnih srednješolk.

Glede na rezultate dobljene v naši nalogi in nekaterih raziskavah, ki smo jih vključili v diplomsko nalogo, lahko sklepamo, da se samopodoba plesalk v adolescenci v povprečju nagiba k višji, kakor samopodoba neaktivnih srednješolk. Srednješolke, ki se ne ukvarjajo s športom, namreč niso toliko zadovoljne s svojim telesom, zdravstvenim stanjem, sposobnostmi in spolnostjo. Neaktivne osebe so tudi manj samokritične, kar kaže, da so naravnane k temu, da poskušajo ustvariti ugoden vtis na druge. Njihov občutek lastne vrednosti v odnosu do drugih je slabši, nižja pa je tudi njihova identiteta in zadovoljstvo s samim seboj. Takšne osebe so tudi bolj spremenljive in nevrotične.

5 VIRI

Dobson, R. (17. 9. 2005). Eight in 10 dancers have an injury each year, survey shows. *BMJ Publishing Group*, 331. Pridobljeno iz <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1215583/?tool=pubmed>

Flores, R. (1995). Dance for health: improving fitness in African American and Hispanic adolescents. *Public Health Rep.* 110(2), 189–193. Pridobljeno iz <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1382101/>

Gillis, J., R. (1999). *Mladina in zgodovina*. Založba Aristej.

Hajdinjak, R. (2007). Športnice in njihova telesa. Pridobljeno iz http://www.klubpolet.si/index.php?option=com_content&task=view&id=46

Juriševi, M. (1999). *Samopodoba šolskega otroka*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Kadel, N.J. (2006). Foot and Ankle Injuries in Dance. *Phys Med Rehabil Clin N Am*, 17(4), 813–826. Pridobljeno iz http://www.med.nyu.edu/pmr/residency/resources/PMR%20clinics%20NA/PMR%20clinics%20NA_performing%20arts%20medicine/foot%20ankle%20injuries%20dance.pdf

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

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

Kerr, G., Krasnow, D. in Mainwaring, L. (1992). The Nature Of Dance Injuries. *Medical Problems of Performing Artists*. Pridobljeno iz <http://www.citraining.com/pdfs/Nature-of-Injuries.pdf>

Lai, R., Krasnow, D. in Thomas, M. (2008). Communication Between Medical Practitioners and Dancers. *Journal of Dance Education*, 12(2). Pridobljeno iz <http://www.citraining.com/Communication-Between-Medical-Practitioners.html>

Maling, M., (marec 2010). Ballet Dancing and Injury Prevention. Pridobljeno iz <http://ezinearticles.com/?Ballet-Dancing-and-Injury-Prevention&id=3861053>

Marjanovi , U. L., Zupan i , M. (2004). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstveno raziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

Musek, J., Pe jak, V. (2001). *Psihologija*. Ljubljana: Educy, 2001.

O'Neill, J.R., Pate, R.R., Hooker, S.P. (avgust, 2011). The contribution of dance to daily physical activity among adolescent girls. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 4, 8-87. Pridobljeno iz <http://www.ijbnpa.org/content/8/1/87>

Tomori, M. (2000). Psihosocialni dejavniki pri mladostniškem prestopništvu. V A. Šelih (ur.), *PRESTOPNIŠTVO in odklonsko vedenje mladih* (89-113). Ljubljana: Bonex

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

Tušak, M., Kajtna, T. (2007). *Trener: športna psihologija in trenerji*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport

Zagorc, M., Zaletel, P., Novak-Škofic, D., Tušak, M., Golja, A. (1999). *Vsestranska priprava plesalcev*. Ljubljana: Fakulteta za šport: Združenje plesnih vaditeljev, u iteljev in trenerjev Slovenije: Plesna zveza Slovenije

Zagorc, M., Jarc-Šifrar, T. (2003). *Model športnikove priprave v plesu*. Ljubljana: Univerza v

Ljubljani, Fakulteta za šport.

Zagorc, M., Zupan i , K., N. (2009). *Model treninga jazz plesalcev*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Zakkai, J., D. (1997). *Dance as a way of knowing*. Library of Congress Cataloging-in-Publication Data.

Zaletel, P., Tušak, M., Zagorc, M. (2006). *Plesalec-športnik in umetnik: znanstvena monografija*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Zoleti , E., Durakovi -Belko, E. (september, 2009). Body image distortion, perfectionism and eating disorder symptoms in risk group of female ballet dancers and models and in control group of female students. *Psychiatria Danubina, Medicinska naklada*. 21(3), 302-309. Pridobljeno iz http://www.hdbp.org/psychiatria_danubina/pdf/dnb_vol21_no3/dnb_vol21_no3_302.pdf