

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT  
Športno treniranje

**SAMOPODOBA ŠPORTNIKA ADOLESCENTA**  
DIPLOMSKO DELO

MENTORICA:

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

RECENZENT:

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

Avtor dela:

GAJ TRČEK

Ljubljana, 2014

## ZAHVALA

Zahvala gre predvsem moji mentorici dr. Tanji Kajtna, za ažurnost podporo in pomoč pri moji diplomski nalogi. Hvala za njeno pomoč in da je tudi v zadnjih trenutkih priskočila na pomoč.

Zahvala gre moji celotni družini, da mi je v najtežjih trenutkih stala ob strani in mi nudila pomoč ko je bilo najtežje. Prav tako zahvala vsem prijateljem.

Hvala!

**Ključne besede:** šport, samopodoba, adolescenca, mladostnik, identiteta, fizična aktivnost

## **SAMOPODOBA ŠPORTNIKA ADOLESCENTA**

**Gaj Trček**

### **IZVLEČEK**

Namen raziskave je bil ugotoviti ali športna dejavnost vpliva na stopnjo samopodobe pri mladostnikih. Prav tako smo želeli raziskati ali je vpliv na stopnjo samopodobe močnejši pri mladostnikih, ki se s športom ukvarjajo na tekmovalni ravni. V raziskavo je bilo vključenih 83 dijakov in 54 dijakinj iz drugega in tretjega letnika Gimnazije Jesenice in Gimnazije Šiška. Dijaki so rešili anketo s katero smo opredelili stopnjo povezanosti s športom, ter rešili Tennesseejsko lestvico samopodobe. Na podlagi dobljenih rezultatov smo s t-testom naredili primerjavo aritmetičnih sredin za primerjavo rezultatov posameznih parametrov: spol, splošni – športni razred, skupinski – posamični šport, ter primerjavo med gimnazijama. Iz rezultatov smo sklepali, da je opaziti, da imajo dijaki športnih razredov višjo telesno samopodobo ne glede na to ali se ukvarjajo s skupinskim ali individualnim športom. Ugotovili smo, da se samopodoba dijakov, ki se s športom ukvarjajo samo rekreativno statistično značilno ne razlikuje, prav tako nismo opazili pomembnejših razlik v oceni samopodobe glede na spol.

**Key words: sport, self concept, adolescence, adolescent, identity, physical activity**

## **SELF CONCEPT OF ADOLESCENT ATHLETE**

**Gaj Trček**

### **ABSTRACT**

The purpose of the study was to determine whether sports activity affects the level of self-concept in adolescents. We also wanted to investigate whether the impact on the level of self-concept is stronger in adolescents who play sport at a competitive level. The study involved 83 male students and 54 female students from the second and third grade of secondary school Gimnazija Jesenice and Gimnazija Šiška. Students have solved questionnaire with which we defined the degree of cohesion in sport, and solve Tennessee Self-Concept Scale. Based on the results we made t-test comparison of arithmetic means to compare the results of the individual parameters: gender, general - sport class, contestant and recreational athlete, group - individual sport and a comparison between the high schools. From the results, we conclude that it is noticeable that students in sports classes have higher body image, regardless of whether they are dealing with group or individual sport. We have found that self-concept of students who engage in sport recreational and students who practically do not engage in sports are not statistically significant, also we have not observed significant differences in the assessment of self-concept regardless of gender.

# KAZALO

<b>KAZALO</b> .....	<b>3</b>
<b>1 UVOD</b> .....	<b>5</b>
<b>1.1 POMEMBNE RAZVOJNE TEORIJE KOT PODLAGA ZA RAZVOJ SEBSTVA</b> .....	<b>7</b>
1.2 PSIHOSOCIALNI POGLED NA RAZVOJ IN OBLIKOVANJE SAMOPOOBE V MLADOSTNIŠTVU .....	10
1.2.1. FIZIOLOŠKO.....	10
1.2.2. KOGNITIVNO.....	10
1.2.3. SOCIOLOŠKO.....	11
1.2.4. OPREDELITEV MLADOSTNIŠTVA IZ VIDIKA ODGOVORNOSTI.....	11
1.2.5. KRONOLOŠKI VIDIK .....	11
1.2.6 EKLEKTIČNI VIDIK.....	11
1.3 OBLIKOVANJE SAMOPODOBE V MLADOSTNIŠTVU.....	12
1.4. IDENTITETNA KRIZA.....	13
1.4.1. RAZVOJNI KONFLIKT .....	14
NAČRTOVANJE PRIHODNOSTI NASPROTI ČASOVNI ZMEDENOSTI.....	14
GOTOVOST VASE, NASPROTI NEGOTOVOSTI VASE.....	14
UČENJE NASPROTI DEJAVNI OHROMELOSTI.....	14
1.5. IDENTITETNI POLOŽAJ .....	15
1.6 SAMOPODOBA IN ŠPORT .....	16
SHAVELSONOV IN BOLUSOV MODEL SAMOPODOBE V ŠPORTU .....	17
1.6.1. TELESNA SAMOPODOBA.....	18
1.6.2 VPLIV ZUNANJIH DEJAVNIKOV NA SAMOPODOBO .....	19
1.6.3 VKLJUČEVANJE MLADOSTNIKA V ŠPORTNI ODDELEK .....	20
Izbor kandidatov za športne oddelke.....	20
1.7 NAMEN RAZISKAVE .....	21
1.7.1 CILJ.....	21
1.7.2 HIPOTEZE.....	21
<b>2 METODE DELA</b> .....	<b>22</b>
2.1 PREIZKUŠANCI.....	22
2.2 PRIPOMOČKI .....	24
2.3 POSTOPEK .....	22
<b>3 REZULTATI Z RAZPRAVO</b> .....	<b>25</b>
<b>4 ZAKLJUČEK</b> .....	<b>30</b>
<b>5 VIRI</b> .....	<b>31</b>
<b>6 PRILOGE</b> .....	<b>34</b>

## KAZALO SLIK

Slika 1: Razpredelnica: PSIHOSOCIALNA KRIZA IIN PRIPADAJOČA VRLINA .....	13
Slika 2: Razpredelnica: IDENTITETNI POLOŽAJI, KRITERIJI IN ZNAČILNOSTI J.Marcia(1980; 1994) .....	15
Slika 3: Shavelsonov in Bolusov model (Self-concept: The interplay of theory and methods, 1981) .....	17

## KAZALO TABEL

Tabela 1: primerjava športni - splošni razred Gimnazija Jesenice.....	<b>Napaka! Zaznamek ni definiran.</b>
Tabela 2: Primerjava športni - splošni razred Gimnazija Jesenice in gimnazija Šiška.....	25
Tabela 3: Primerjava aritmetičnih sredin rezultatov s pomočjo t-testa med skupinskimi in individualnimi športi med Gimnazijo Jesenice in Gimnazijo Šiška .....	27
Tabela 4: Primerjava aritmetičnih sredin rezultatov s pomočjo t-testa med spoloma med Gimnazijo Jesenice in Gimnazijo Šiška .....	28

# 1 UVOD

Mens sana in corpore sana – ali po naše »Zdrav duh v zdravem telesu« je grški rek, ki nas spremlja že od malega in ga vsi, tako mladi kot stari dobro poznamo. Za zdravo telo in posredno zdravega duha pa skrbimo poleg prehrane predvsem s fizično dejavnostjo, s športom. Vsak ve, da se po športni dejavnosti kljub utrujenosti počuti boljše, ni več tako napet, s treniranjem pridobi boljši fizični izgled kar pripomore tudi k izgradnji boljše samopodobe.

Samopodoba je izraz, ki ga - pod različnimi oznakami - poznamo v psihologiji že dobro stoletje. Že samo ime pove kaj si oseba misli o sebi in kako visoko se ceni v družbi in okolju v katerem funkcionira tako ali drugače. V splošnem s samopodobo označimo množico odnosov, ki jih posameznik - zavestno ali nezavedno - vzpostavlja do samega sebe. V te odnose s samim seboj vstopa postopoma, s pomočjo predstav, občutij, vrednotenj, ocen samega sebe, svojih tipičnih socialnih naravnosti in ravnanj itd., ki jih - najprej prek prvotnega objekta, t.j. matere, nato prek širšega družbenega okolja - razvija že od rojstva dalje (Nastran-Ule, 1994). Preko tega se kasneje človek vključuje v sistem in na podlagi doživljanja samega sebe povezuje to še z širšo okolico.

Najtežje si posameznik ustvari pozitivno samopodobo v obdobju adolescence, saj se le ta bistveno razlikuje od obdobja otroka in obdobja zrelosti. Je splet bioloških, psiholoških in družbenih dejavnikov. To je obdobje pospešenega telesnega razvoja, duševnega dozorevanja, vključno od seksualnega zorenja, afirmacije in formiranja identitete, oblikovanja odnosa do staršev, odraslih in vrstnikov ter ustvarjanja odnosa do dela. Mladostnik si želi dozoreti v osebo svojih želja in hotenj. Potrebno mu je, da ga priznava okolje in družba v celoti. Družba, ki je mladostniku dala čas in pogoje za dozorevanje, dobi posebno vrednost v očeh mladostnika. Adolescenca traja različno dolgo. Prične se hkrati s puberteto, trajanje pa je odvisno od vpliva kulture, družbe in družine, ter vrednostnega sistema, ki ga je ta sprejela ali zgradila (Miler, 1978).

Športna dejavnost izrazito vpliva na psihosocialni razvoj mladostnika. Poudariti velja, da je mladostništvo zaradi izrazite razvojne dinamike obdobje, v kateri ima socialno okolje največji vpliv tudi na razvoj samopodobe (Završnik in Pišot, 2005).

Športna dejavnost je izjemno pomembno področje, ki ji moramo v vsakodnevnem življenju namenjati pozornost, kajti lahko predstavlja pomembno vlogo pri nastajanju telesne samopodobe. Od samopodobe je v veliki meri odvisno, s kakšnimi dejavnostmi se posameznik ukvarja in kako pogosto. Kljub temu, da je športna dejavnost ena od možnosti za pozitivni razvoj telesne samopodobe, se moramo zavedati, da ima za mnoge prav ta možnost izjemen pomen (Planinšec, 2001).

V diplomskem delu smo želeli raziskati v kolikšni meri športna dejavnost vpliva na samopodobo adolescenta, kakšne so razlike v samopodobi pri adolescentih, ki se s športnimi aktivnostmi ukvarjajo na rekreativni ravni in tistimi, ki se s športom ukvarjajo

tekmovalno, ter tistimi, ki se s športnimi dejavnostmi ne ukvarjajo. Prav tako smo ugotavljali pomen uspešnosti aktivnih športnikov pri vplivu na samopodobo.



## 1.1 POMEMBNE RAZVOJNE TEORIJE KOT PODLAGA ZA RAZVOJ SEBSTVA

Teorijo objektivnih odnosov, ego-psihologijo, self-psihologijo, neo-psihoanalizo in druge psihodinamično usmerjene teorije pri proučevanju otrokovega sebstva in samopodobe povezuje en skupni imenovalec, ki bi ga lahko označili s sintagmo - psihoanalitične razvojne teorije. Značilno za njih je, da poudarjajo tako otrokovo izkušnjo s samim seboj in z drugimi, kot tudi njegov psihični razvoj od enega stadija do drugega, v luči retrospektivne in patomorfne metode (Stern in Kobal, 2000).

**Freud** je predpostavljal, da so otroci seksualna bitja in je teorijo oblikoval na podlagi podatkov, ki jih je pridobil od njegovih pacientov. Način po katerem odrasli dovoljujejo zadovoljevanje otrokovih potreb po njegovi razlagi vpliva na vedenje v odraslosti. Starševsko obvladovanje potreb naj bi bilo nujno za razvoj otrokove osebnosti. Id je podedovan in deluje ob rojstvu. Ego ki se začne razvijati že v zgodnjem otroštvu, ter Superego oziroma nadjaz ki se začne razvijati kot zadnji. Vsi trije deli pa postajajo vse bolj integrirani v nizu petih stopenj razvoja. Freud je predpostavil, da otrok v razvoju preusmerja svoje seksualne impulze na različna telesna področja, začenši z oralno fazo, kjer je otrokova pozornost predvsem usmerjena na področje ust (sesanje, grizenje...) in ob tem doživlja največje zadovoljstvo. To obdobje traja prvo leto po rojstvu, Tej fazi, drugo in tretje leto otrokovega življenja, sledi analna faza, pri kateri se psihično energijo preusmeri na analno telesno področje (izločanje, zadrževanje blata). V obdobju med 3. in 6. letom, to je na falični stopnji se Idovi impulzi usmerijo na genitalije (stimulacija genitalij). Razvija se seksualna želja, ki se usmerja na starša nasprotnega spola. Konflikt razrešijo tako, da se poistovetijo s staršem istega spola - oblikujejo superego. Če otrok konflikta ne razreši na falični stopnji, lahko ostane fiksiran na to stopnjo in se v odraslosti odraža, kot nagnjenost k flirtanju, prodornosti, moči, samodokazovanju. Temu obdobju sledi faza latence, v kateri se spolni impulzi umirijo - otrok jih potlači. Superego se razvija naprej, otrok ponotranja socialne norme in vrednote odraslih. Otroci, ki ostanejo fiksirani na stopnji latence ostanejo poistovetenjeni s staršem istega spola in imajo težave pri heteroseksualne prilagajanju. Zadnja stopnja je genitalna in se pojavi v mladostništvu. Delovanje seksualnih impulzov iz falične faze se spet okrepi, izvor seksualne stimulacije pa postane nekdo zunaj mladostnikove družine. Čeprav je Freudov prispevek pomemben pri prepoznavanju in razlagi vloge nezavednih procesov, pa je razlaga vprašljiva iz več plati. Med njimi je vprašljiva razlaga spolnega poistovetenja, ker le to poteka v družinah z obema staršema podobno, kot v družinah v katerih je prisotna le mati (Zupančič, 1990).

**Erikson** se je s Freudom strinjal o tem, da lahko nagonska energija za posameznika postane moteča. Prav tako lahko postanejo moteče socialno okolje in njegove zahteve ki pa se lahko krešejo z drugimi zahtevami. Pomembno vlogo igra tudi telesni razvoj, saj v tem obdobju mladostnik veliko časa posveti svojemu telesu ter teži k nekem idealu. Ves čas poteka primerjava z sovrstniki, saj si mladostnik želi da bi bil del nekega družbenega okolja. Problem nastane, ker mladostnik ne ve če se odloča pravilno, prav tako se zaveda slabosti in se hkrati boji če bo dobil svoje meso v nekem željenem okolju. Zato nastane zmeda v njegovi glavi in s tem se oblikuje mladostniška identitetna kriza. Primerjava s sovrstniki je v tem obdobju pretirana. Ker pa je v tem obdobju za mladostnika idealov veliko, se za nek ideal, način življenja hitro odloči, kot tudi opusti,

ko spozna da mu ne ustreza. Rad bi se oprijel neke popolnosti, a zaradi zmede v glavi kot primerjave z ostalimi te želje lahko čez noč opusti in se oprime nečesa drugega, »popolnejšega«. Če se mladostnik najde v nečem in je uspešen v svoji sintezi, ima vse možnosti da najde svoj iskani prostor v družbi in oblikuje svojo identiteto. Ta pozitivni izhod iz tako imenovane krize privede do tega da mladostnik temu verjame in je zvest tej svoji sintezi. Kar pomeni da je s tem zadovoljen in je relativno uspešen v reševanju konfliktov s samim sabo in z okoljem. Posameznikova identiteta se ne razvija hkrati, ampak je to proces ki se začne v otroštvu. Vsako obdobje pa je del te celote. V vsakem od teh obdobj pa izoblikuje pojmovanje samega sebe. Freudova teorija je v tem pogledu različna, ker se krize nadaljujejo tudi po obdobju adolescence, zato je tudi Eriksonova teorija ena redkih, ki razlaga človekov vseživljenjski razvoj in jo je predvsem zaradi njegove splošnosti mogoče aplicirati na vse družbe. V razlagi pa zanemarija spoznavne vidike in posameznikovo dejavno vlogo v procesu spreminjanja (Marjanovič-Umek in Zupančič 2004).

**M.Klein** je osnovala povsem novo disciplino, ki jo v literaturi zasledimo pod teorijo objektnih odnosov. Z njo je želela poudariti predvsem troje (Feist, 1994):

1. Psihični razvoj ni odvisen le od biološko posredovanih nagonskih vzgibov, temveč od vzorcev, ki se ponavljajo v otrokovi interakciji z osebami iz okolja
2. Psihični razvoj ni odvisen le od moči in kontrole očeta nad otrokom, ampak je odvisen tudi od materinske ljubezni v prvih mesecih življenja
3. Primarna motivacija za vedenje ni seksualni užitek, temveč medsebojni odnosi ter kakovost le-teh

Kleinova je torej proučevala kako je samopodoba in samozavedanje odvisno od zgodnje interakcije otroka z materjo. Menila je, da je otrok razpet med nagonom življenja in nagonom smrti. Ker se ego razvija v smeri integracije in avtonomije je jasno, da otroka bolj privlačijo naklonjeni mu dražljaji in se bolj izogiba dražljajem, ki ga frustrirajo. Ker otrok v zgodnjem otroštvu ne loči med seboj in materjo, tudi ne loči tega, kateri dobri ali slabi dražljaji izvirajo iz njega, kateri iz matere. Na osnovi te ideje je Kleinova oblikovala znamenito tezo o otrokovem progresivnem psihičnem razvoju od paranoidno shizoidne do depresivne pozicije in z njo dokaj natančno pojasnila nastajanje zametkov sebstva in njihov nadaljnji razvoj. Pri tem je vseskozi poudarjala, da niti prva niti druga pozicija ne pomenita razvojnih stadijev, temveč se lahko samovoljno pojavljata v različnem vrstnem redu. Bistveno vlogo pa imajo predvsem zgodnji razvojni oziroma varovalni mehanizmi - razcep, projekтивna identifikacija, projekcija in introjeksijska (Kobal, 2000). Čeprav je Freud namerno prezrl vsa njena dela, sodi teorija M.Klein upravičeno med tiste, ki predstavljajo nadaljevanje psihoanalize (Feist, 1994, v Kobal, 2000).

Prospektivna psihoanalitična razvojna teorija se ukvarja z razvojem občutij sebstva, tako je občutje primarnega sebstva prvo občutje, ki ga doživlja novorojenček z majhnimi reakcijami preprostega čustvovanja, zaznavanja, spoznavanja senzomotoričnih akcij in drugih kognitivnih procesov otrok od rojstva do 1. ali 2. meseca življenja po rojstvu postopoma "uhaja" iz odnosa s samim seboj v odnos z drugimi. Najenostavnejše izkušnje organizira že zgodaj in jih povezuje v bolj ali manj koherentno celoto. Na podlagi taktilnega dražljaja je na primer sposoben vizualizacije predmeta, ne da bi predmet videl, čuti, kakšna je njegova oblika. S pomočjo primarnih

medosebnih odnosov pa asimilira, integrira ali kako drugače poveže tudi zahtevnejše izkušnje in tvori v celovitejšo strukturo. Otrok se torej uči organiziranja že v najzgodnejšem obdobju. **Stern** trdi, da se že pri novorojenčku začne odvijati primarni proces postopnega "učlovečenja". Proces socializacije tako poteka že od rojstva dalje (Kobal, 2000). Od 2. do 7. oz 9. meseca se otrok bistveno spremeni na podlagi izkušenj. Postaja celovit, ima svojo preteklost. Občutju primarnega sebe se pridruži nova kvantitativna razsežnost - občutje jedrnega sebstva. Občutje jedrnega sebstva, kot kvantitativna razsežnost in njemu ustrezno področje, kot kvalitativna razsežnost sta matrica, na podlagi katere se oblikujejo domala vsi nadaljnji medosebni odnosi (Stern, 1985, v Kobal, 2000). S prehajanjem v faze, v katerih se oblikuje primarno sebstvo, prek faze jedrnega sebstva itd. do faze, pomembne za razvoj verbalnega sebstva, otrok shrani vsa dotedanja občutja sebstva in vstopa v medsebojne odnose z vsemi občutenji samega sebe hkrati. To pomeni, da svoje misli in čustva, občutke osmisli in posreduje s pomočjo različnih kanalov (Lamovec, 1984, v Kobal, 2000). Jezik je sredstvo, s katerim otrok oblikuje podobo o samem sebi in podobo o svetu (Horvat in Magajna, 1987; Kobal, 2000).

## **1.2 PSIHOSOCIALNI POGLED NA RAZVOJ IN OBLIKOVANJE SAMOPOOBE V MLADOSTNIŠTVU**

Psihosocialni razvoj otroka preden odraste nam ponudi izraze kot so puberteta, mladostništvo, adolescenca, mladost, itd. Puberteta se razume kot fiziološko in psihosocialno obdobje telesnega razvoja, ki odločilno zaznamuje posameznikovo telesno samopodobo (Anatrella, 1993, v Kopal, 2000). Traja približno tri leta, a so razlike dokaj velike. Nekateri vstopijo v puberteto prej, medtem ko drugi relativno zelo pozno. Kdaj otrok vstopi v to obdobje pa je odvisno od več dejavnikov, tako vzgoje, okolja, kot tudi spola. Dekleta že na fiziološko prej odrastejo kot fanti, kar se pozna tudi v kognitivnem vedenju. Mladostništvo v splošnem pomenu označuje obdobje privzemanja lastne spolne vloge in ponotrnanja lastne identitete. Mladostništvo se dojema kot psihološki pojav. Mladostnik se dojema kot avtonomna in samostojna oseba, razmeroma pa je še vedno odvisna od okolja (Anatrella, 1993, v Kopal, 2000).

Razvojni psihologi so v zadnjih desetletjih potrdili hipotezo o mladostništvu kot nekem razvojnem fenomenu. Ta fenomen naj bi izviral v začetnem obdobju življenja, ki naj bi znatno vplival na kasnejši razvoj vse do odraslosti. Kljub razlikam v opredelitvi pojma mladostništvo lahko najdemo skupno opredelitev tega pojma kot obdobje kjer mladostnik prehaja iz otroka v odraslo osebo. Lahko bi rekli da dozoreva. To dozorevanje poteka preko medsebojnega delovanja med otrokom in njegovim predmetnim in družbenim okoljem. Posameznik začne sprejemati odločitve in začne skrbeti za sebe in druge (Horvat in Magajna, 1987).

### **1.2.1. FIZIOLOŠKO**

Začetek mladostništva se postavlja v obdobje pojavljanja sprememb v reprodukcijskih organih, ki se pojavljajo na koncu otroštva, konec mladostništva pa označuje obdobje spolne zrelosti. Začetek in trajanje mladostništva je odvisno od hormonskih sprememb (Adams idr., 1994, v Kopal 2000).

### **1.2.2. KOGNITIVNO**

Ta umešča začetek mladostništva v obdobje razvijanja formalnogičnega mišljenja. Za miselne procese je značilno poseganje po abstraktnih kategorijah in metakognitivnih prvinah ne pa več samo na osnovi konkretnih dogodkov, kot obdobja prej. Vseeno pa je eksaktnost merjenja spoznavnega prehoda v mladostništvo problematično. verjetno gre razlog iskati v vplivu Piagetovih del na kognitivno usmerjene psihologe, ki so dolgo časa videli človeka zgolj kot kognitivno bitje (Horvat, 1983, v Kopal, 2000) in so tako zanemarili motivacijske, družbene in druge dejavnike, sooblikujejo mladostništvo in vplivajo na sam potek in razvoj spoznavnih procesov. Ugotovili so, da ob formalnem koncu obdobja mladostništva nimajo vsi mladostniki

enako razvitega formalnega mišljenja in logičnega presojanja, ker se odvija postopoma. Tudi mnogi odrasli ne razmišljajo abstraktno na vseh ravneh (Adams idr., 1994, v Kobal, 2000).

### **1.2.3. SOCIOLOŠKO**

Nekateri označujejo začetek mladostništva s fiziološkimi, konec pa s sociološkimi merili. Ugotavljajo, da nekateri avtorji prekrivajo zgodnje mladostništvo s puberteto, pozno mladostništvo in vstop v odraslost pa z zrelostjo vstopanja v družbene razmere (Kobal, 2000).

### **1.2.4. OPREDELITEV MLADOSTNIŠTVA IZ VIDIKA ODGOVORNOSTI**

Opredelitev sloni na hipotezi o mladostništvu kot o prehodnem razvojnem obdobju (Adams idr., 1994, v Kobal 2000). Mladostništvo je obdobje odraščanja, po katerem posameznik odloča, preizkuša, ustvarja, dela napake odkriva sebe in druge... Temeljna značilnost tega obdobja je vedno višja stopnja odgovornosti do sebe in do družbe, ki vodi do postopnega pridobivanja svobode. Osvobajanje torej pomeni vedno večjo odgovornost za svoje lastno ravnanje (Kobal, 2000).

### **1.2.5. KRONOLOŠKI VIDIK**

Svetovna zdravstvena organizacija loči naslednje faze mladostništva (Šinigoj Batistič, 1995, v Kobal, 2000).

1. Zgodnje mladostništvo, trajanje od približno 10., 11. ali 12. do 14. leta.
2. Srednje mladostništvo, od 15. do 19. leta.
3. Pozno mladostništvo, ki traja nekje od 20. do 22., 23. ali 24. leta.

### **1.2.6 EKLEKTIČNI VIDIK**

Kobalova (2000) meni, da je ustvarjalni eklekticizem, ki zajema stopnje različnih smeri znotraj posamezne znanstvene discipline in interdisciplinarna proučevanja različnih znanosti, tista metoda, ki omogoča celovitejše proučevanje mladostništva. Ta način lahko vodi do poglobljenih in manj pristranskih ugotovitev.

### 1.3 OBLIKOVANJE SAMOPODOBE V MLADOSTNIŠTVU

Avtorji se v opredeljevanju pojma mladostništvo razlikujejo. Kljub temu so v večini mnenja da se v tem obdobju posameznik sooča z številnimi razvojnimi nalogami ki so del naslednjih psihosocialnih področij (Horvat in Magajna, 1987):

- iskanja lastne samopodobe
- odnosa do lastnega telesa in oblikovanja spolne vloge
- odnosov z vrstniki, s starši in drugimi avtoritetami
- odnosa do prihodnosti, zlasti do študija
- poklica, dela družine
- prilagajanja nekemu družbenemu okolju, ki je del socialnega odgovornega vedenja
- ustrezen vrednostni sistem in lastna moralna načela

Za razvoj mladostnikove identitete so ključna štiri temeljna področja. Ta so:

- telesni vidik samega sebe/razvojna naloga - telesno
- kognitivne sposobnosti /razvojna naloga kognitivno
- socialni odnosi /razvojna naloga socialni razvoj
- sebstvo/razvojna naloga oblikovanje identitete

S temi nalogami mora mladostnik osvojiti V teh nalogah mora posameznik osvojiti neko stopnjo zrelosti in ustrezne poteze svoje identitete (Ule in Mihelj, 1995, v Kobal, 2000). Vse te naloge se med seboj preletajo in ustvarijo neko mladostnikovo samopodobo.

## 1.4. IDENTITETNA KRIZA

V točki 1.1. je omenjena Eriksonova teorija psihosocialnega razvoja osebnosti, ki na kratko osvetljuje položaj identitete. Slednji je izhajal iz psihoanalitične predpostavke o kritičnih trenutkih oziroma preobratih v razvoju, ki naj bi zaznamovali posameznikov nadaljnji razvoj. Njega niso zanimale le krize v zgodnjem otroštvu, temveč posameznikovo celotno življenjsko obdobje. Najpomembnejša naj bi bila prav kriza identitete. To je proces, v katerem se posameznik ponovno sooča z nerazrešenimi konflikti in se z njimi spopada na zrelejši, odraslejši način. Če se uspešno zoperstavi tem konfliktom in jih uspe razrešiti vstopi v obdobje odraslosti kot integrirana osebnost z zrelo in pozitivno samopodobo. V primeru da mu to ne uspe lahko to vodi v identitetno zmedo. Kot vrlino je označil Erikson temeljne moči s katerimi posameznik rešuje posamezne krize. Tudi teh je osem (Kobal, 2000):

<b>PSIHOSOCIALNA KRIZA</b>	<b>VRLINA</b>
Zaupanje/nezaupanje	Upanje
Avtonomnost/sram in dvom	Moč
Iniciativnost/krivda	Intencionalnost
Marljivost/manjvrednost	Tekmovalnost
Identiteta/identitetna zmeda	Zvestoba
Intimnost/izolacija	Ljubezen
Generativnost/stagnacija	Odgovornost
Integracija/obup	Razumnost

*Slika 1.* Psihosocialna kriza in pripadajoča vrlina (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

V Sliki 1 so prikazane psihosocialne krize in pripadajoče vrline.

### **1.4.1. RAZVOJNI KONFLIKT**

Mladostnik pa oblikuje svojo identiteto s tem ko nezavedno anticipira vse prihodnje temeljne krize v katere bo zapadel, kot odrasla oseba. Zato se zdi da konflikte razrešuje po odrasli poti.

### **NAČRTOVANJE PRIHODNOSTI NASPROTI ČASOVNI ZMEDENOSTI**

Ker ima mladostnik neke cilje in želje, seveda dela načrte za prihodnost. To se lahko kaže kot časovna zmeda, kar povzroči oživitvev problematike, s katero se je ukvarjal v zgodnjem otroštvu. Ko se v zgodnjem otroštvu spopada s to krizo je odvisno ali jo bo razrešil ali ne. Če razreši že prvo psihosocialno krizo, lahko brez občutkov tesnobe načrtuje prihodnost.

### **GOTOVOST VASE, NASPROTI NEGOTOVOSTI VASE**

Kako se posameznik doživlja je odvisno od stopnje gotovosti in zaupanja vase. Ves čas se pojavljajo novi in stari nerazrešeni konflikti ki jih je doživel v zgodnjem otroštvu. Kot tudi takrat se tudi v tem obdobju mladostništva kažejo ti konflikti v obliki sramu in dvomov. Vse to se uspešno odpravi če ima mladostnik zadostno podporo iz okolja.

### **UČENJE NASPROTI DEJAVNI OHROMELOSTI**

Mladostnik se veliko stvari, dejavnosti nauči v fazi ko postavlja sebe v različne položaje. Kot otrok tega še ni poznal. Želja po učenju, po dokazovanju izvira iz obdobja ko je moral kot otrok v šoli pokazati svoje intelektualne, telesne in socialne sposobnosti. Zato se to prenese tudi v to obdobje mladostništva. Ker pa je to povezano med seboj igra veliko vlogo tudi, če je v tistem obdobju doživil občutke podrejenosti in manjvrednosti. Lahko se zgodi da mladostnik ne zmore vse teže. Zato se nalagajo nove, nerazrešene naloge.

*"[...]Seksualna polarizacija nasproti biseksualni zmedi, ustrezen odnos do avtoritet nasproti zmedenosti v odnosu do avtoritet in oblikovanje avtonomnega vrednostnega sistema nasproti vrednotni zmedi so nasprotja ki so priporočljiva, da jih razreši preden vstopi v odraslost. To je pomembno zaradi izoblikovanja identitete. V to obdobje stopijo tudi spolne in seksualne izkušnje, ki so temeljne razsežnosti mladostnikovega sveta. Te pripomorejo k učenju intimnosti in iskrenosti do partnerja. Za kasnejše socialne odnose je zelo pomembno tudi oblikovanje ustreznega odnosa do staršev, učiteljev in drugih avtoritet. Vse to mu omogoča da ravna odgovorno in ne pride do konfliktov v hierarhiji odnosov. Izoblikujejo se vrednote, ki jih mladostnik postopoma razvija za kasnejše izoblikovanje lastnega vrednostnega sistema (Kobal, 2000, str. 68-69).*



## 1.5. IDENTITETNI POLOŽAJ

Med avtorji, ki empirično proučujejo razreševanja mladostnikove identitetne krize, poleg Eriksona ne smemo prezreti J.Marcie. Tudi on ima izhodiščno predpostavko o mladostništvu, kot obdobju konfliktov in kriznih stanj (Kobal, 2000). Po njegovem se identiteta razvija postopoma, v pravem pomenu besede pa se prvič pojavi v mladostništvu. Zanj je sebstvo osnova za razvoj identitete v mladostništvu.

IDENTITETNI POLOŽAJ	KRITERIJI		ZNAČILNOSTI
	kriza	opredeljenost	
ZRELI	prisotna	prisotna	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 kroga
PREZGODAJ ZAPRTI	odsotna	prisotna	Nizka anksioznost, močna težnja za spreminjanje samopodobe, zaradi vplivov iz okolja, težnja k avtoritarnim vrednotam, nižja sposobnost empatije, togost pri vzpostavljanju socialnih odnosov, nizka stopnja avtonomije, kognitivna rigidnost pri reševanju težkih nalog, visoka stopnja impulzivnega kognitivnega kroga, visoka stopnja zadovoljstva z institucionalnim izobraževanjem
RAZPRŠENI	Prisotna/ odsotna	odsotna	Visoka anksioznost, močna želja po spreminjanju samopodobe zaradi vplivov okolja, nižja sposobnost empatije, nesposobnost vzpostavljanja trajnih socialnih odnosov, nizka stopnja avtonomije, nezainteresiranost za reševanje težkih nalog, visoka stopnja impulzivnega kognitivnega kroga
ODLOŽENI	prisotna	Nejasno prisotna	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 kroga, visoka stopnja nezadovoljstva z institucionalnim izobraževanjem

Slika 2. Identitetni položaji, kriteriji in značilnosti (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

V sliki 2 lahko vidimo razpredelnico o identitetnem položaju pripadajoče značilnosti in kriterije.

## 1.6 SAMOPODOBA IN ŠPORT

Odnosi, ki jih posameznik doživlja do samega sebe imenujemo samopodoba. Posameznika in njegovo samopodobo sestavljajo lastnosti, poteze, stališča, občutja, podobe, sposobnosti. Vse to pripisuje samemu sebi kar ga izoblikuje v neko celoto ter kako se počuti kot on sam v okolju v katerem živi. Uravnava in usmerja svoje ravnanje, povezan pa je z obstoječimi vrednostmi sistemom in vrednostim ožjega ter širšega okolja. Poznamo telesno, socialno in akademsko (Kajtna in Jeromen, 2013).

Ukvarjanje s športom posamezniku, otroku daje veliko pozitivnih stvari, ki se odražajo tudi v samopodobi. Namreč šport otroku nudi boljše zaupanje v svoje fizične in socialne spretnosti. Veliko vlogo pri tem igrajo starši, saj z pozitivnim pristopom omogočijo razumeti doseganje postavljenih ciljev in zmagovanje ni prioriteta, le nagrada za delo. Ni pa nuja. Če otrok preko tega dobi pozitivne izkušnje in dobro mnenje o sebi zaradi ukvarjanja s športom, je zelo verjetno da bo s tem tudi nadaljeval kar lahko prinese tudi druge prednosti športnega udejstvovanja (Tušak in Faganel, 2004).

Ker prve izkušnje otroka s športom pridejo ponavadi v krogu družine je zato pomembna vloga staršev. Otroku morajo omogočiti da v športu vidi užitek in zadovoljstvo. Podpora staršev je pozitivno povezana s samospoštovanjem. NA stopnjo samopodobe imajo velik vpliv na otroka tudi druge pomembne osebe ter njihova reakcija, kot so trenerji in sorojenci (Leff in Hoyle, 1995, v Tušak in Faganel, 2004).

Samopodoba posreduje in zaznamuje posameznikovo komunikacijo z ljudmi in svetom. Temelji samopodobe nastajajo v otroštvu v zgodnji interakciji s človeku pomembnimi osebami, relativno stabilna pa postane samopodoba v pozni adolescenci.

Samopodoba je latenten konstrukt, ki s svojo dinamiko pomembno vpliva na različna življenjska področja posameznika in se kaže v različnih manifestnih oblikah. V športu ima močno motivacijsko funkcijo. Ali bo ta funkcija zavirajoča ali napredujoča, je odvisno od mnogo faktorjev. Eden izmed pomembnejših je mnenje drugih – odraslih, ki otroku ali mladostniku pomagajo razumeti vrednost udejstvovanja v športu (Tušak in Faganel, 2004).

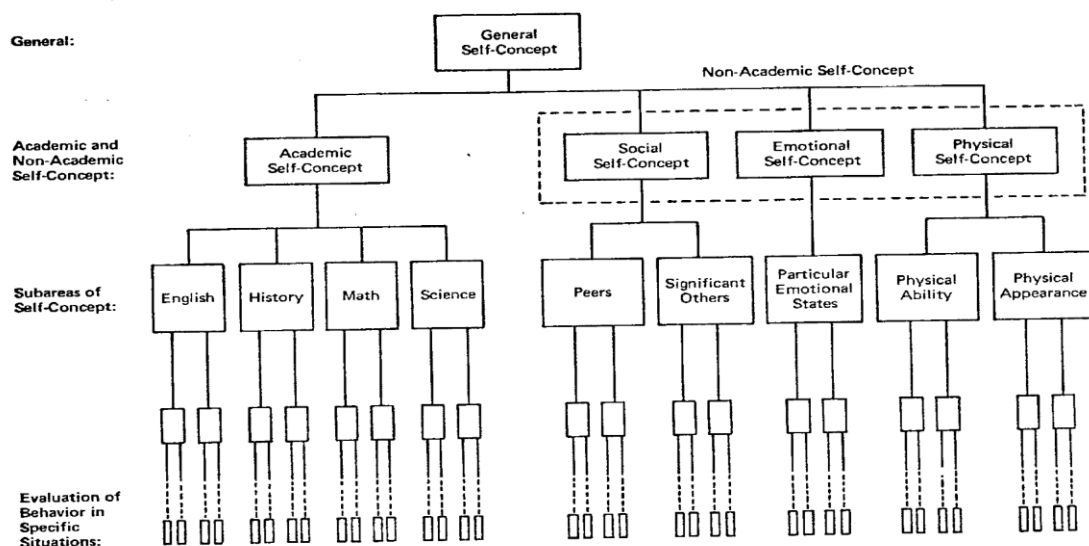
## SHAVELSONOV IN BOLUSOV MODEL SAMOPODOBE V ŠPORTU

Avtorja sta se osredotočila na notranjo organizacijo samopodobe. Opisala sta jo kot: »Individualna zaznava sebe, ki se izoblikuje v interakciji z okoljem oz. s pomembnimi drugimi.« S tem »drugimi« sta označila ljudi ki vplivajo na nas in usmerjajo tok našega življenja.

Samopodobo torej sestavlja več področij in je urejena hierarhično. S časom in zorenjem pa se področja samopodobe širijo (Kobal in Grum, 2001, v Kajtna in Jeromen, 2013).

Oprelitev splošne samopodobe se deli na akademski in neakademski del (Kobal in Grum, 2001; Kajtna in Jeromen, 2013). Akademski del sestavljajo materni jezik, zgodovina, matematika in naravoslovne vede. Neakademski del pa čustveno, socialno in telesno samopodobo. Telesna samopodoba je pri športu ključnega pomena in se deli na zunanji videz ter telesne značilnosti.

Posameznik za dobro mnenje o sebi, potrebuje da so vsi sklopi samopodobe dovolj dobri. Se pravi ima visoko samopodobo. Za visoko splošno samopodobo mora biti športnik učinkovit tako v šoli kot v športu. Če je zadovoljen s svojim videzom in telesnimi sposobnostmi pomeni da ima visoko telesno samopodobo. Če se razume s starši, družino, trenerji in vrstniki pomeni da je socialna samopodoba na visoki ravni. Če pa so pri posamezniku bogata čustva in zna to uporabljati v danih situacijah ter obvlada interakcijo čustvenimi situacijami, potem bo tudi čustvena samopodoba na visoki ravni (Kajtna in Jeromen, 2013).



Slika 3. Shavelsonov in Bolusov model (1982, v Kobal 2000).

Slika 3 prikazuje model kako samopodobo zaznamujejo pomembni drugi.

### 1.6.1. TELESNA SAMOPODOBA

Ne samo na nivoju športa, tudi v splošnem sistemu samopojmovanja ima telesna samopodoba veliko vlogo. Telo je namreč pomemben vmesnik med posameznikom in okoljem, saj nas telo nekako predstavlja v okolici. Zato se okolica na otrokove telesne znake najpogosteje odziva. S pomočjo gibanja telesa otrok že v zgodnji fazi dobiva pomembne informacije tudi za kasnejša obdobja. Pridobiva informacije in izkušnje o sebi. Fizična podoba pa mu kasneje izzove vrednostne psihološke reakcije okolice, ki pa se kasneje razvijejo v občutek lastne vrednosti.

Telesno samopodobo tako lahko opredeljujemo kot skupek nekih zaznav, spoznanj, občutij in izkušenj, ki jih ima oseba v odnosu do svojega telesa. Sam konstrukt telesne samopodobe je potrebno ločiti od telesnega videza, saj se telesni videz nanaša samo na to kako posameznik zaznava telesno privlačnost in njegovo zadovoljstvo s svojim videzom. Zato je telesna samopodoba skupek zaznave telesnega videza kot tudi zavedanje telesnih, gibalnih sposobnosti in spretnosti (Stein, 1996, v Dolenc, 2010).

Ko otrok vstopi v obdobje adolescence in mladostništva je zanj telesna podoba izjemnega pomena. Vse se odvija zelo hitro, prav tako smo v tem obdobju zelo izpostavljeni kot tudi občutljivi. Merila, družbena pravila, ideje o idealni postavi se skozi leta zelo spreminjajo in imajo dandanes pomemben vpliv, saj vse teži k idealom, ki jih širi lepotna industrija in skoraj »popolne« medijske osebe ki so navidezno srečne in uspešne. Mladostniki pa tako ali tako ves čas sledijo tem trendom in skušajo posnemati svoje vzornike.

Ker pa so med športi tudi tisti kjer je del rezultata tudi videz (ples, umetnostno drsanje, gimnastika, smučarski skoki) je ocenjevanje lastne vrednosti še bolj poudarjeno. Najbolj izpostavljena temu so dekleta ki se morajo s temu spoprijeti, tudi zaradi hitrejšega odraščanja. Vendar pa k trendovskim smernicam vedno bolj sledijo tudi fantje. Vendar pa jih veliko teh idealov ne doseže zlasti ker so lahko ti ideali popolnoma nerealni.

## 1.6.2 VPLIV ZUNANJIH DEJAVNIKOV NA SAMOPODOBO

Zgodovinsko gledano se je ideal ženskega, pa tudi moškega telesa veskozi spreminjal. Vsesplošne tendence po čim bolj vitkem telesu že nekaj desetletij postavljajo ideal ženskega telesa v vse bolj nedosegljive okvirje. Kljub temu pa raziskave kažejo, da zaradi sedečega načina življenja in nezdravih življenjskih navad postaja tako ženska kot moška populacija vse težja. V zadnjih letih je poleg potrebne vitkosti potrebno imeti tudi čim čvrstejše telo, oblikovano z vadbo in s poudarjenimi mišicami. Enako velja za moške, ki naj bi imeli fizično krepko, vitko in športno telo. Ženske, ki se jih po videzu tretira višje imajo tudi po družbenem statusu višji položaj (Kuhar, 2004).

Po raziskavah sodeč pa vseeno vsi mladostniki ne oblikujejo svoje telesne samopodobe na podlagi medijskih pritiskov in imajo kljub temu, da so oddaljeni od tako imenovanega telesnega ideala vseeno zadovoljivo visoko samopodobo (Kuhar, 2002; Kuhar, 2004). Opaža se tudi večji vpliv medijev na samopodobo pri mladostnikih, ki predstavljajo rizične skupine (revščina, travme...).

Iz pritiska medijev je opaziti, da imajo velik vpliv na izgradnjo podobe predvsem pri ženskah že v zelo zgodnjih letih, kar potrjuje tudi fokusno usmerjena raziskava na vzorcu (12) dijakinj ekonomske srednje šole in splošne gimnazije v Trbovljah (Požun, 2009). Požunova v diplomskem delu ugotavlja, da se tako dijakinje ekonomske srednje šole kot dijakinje splošne gimnazije zavedajo kakšen je ideal ženskega telesa, ter si seveda želijo le tega doseči. Večina jih ni zadovoljnih z lastno samopodobo, ugotavljajo, da imajo največji vpliv na telesno samopodobo mediji.

V raziskavi samopodobe med mladostniki (Kuhar, 2002) ugotavlja, da je stopnja nezadovoljstva z lastnim videzom zaskrbljujoča, da se zlasti dekleta poslužujejo različnih, tudi drastičnih ukrepov (stroge dieta, bulimija, anoreksija,...). Zaradi negativne telesne samopodobe opaža negativne vplive na celotno samopodobo in opozarja na nujnost promoviranja zdrave, pozitivne telesne samopodobe med šolsko mladino.

Avtorica v raziskavi ugotavlja tudi pomemben vpliv vrstnikov na oblikovanje telesne samopodobe deklet in fantov, saj oboji izpostavljajo, da nasprotni spol pomembno vpliva na njihove občutke, misli in ideale o lastnem telesu. Osebe oz. vrstniki, ki veljajo za popularne, nanje prav tako pomembno vplivajo. Na oblikovanje idealov vpliva televizija, revije in reklame, pri dekletih je opazen tudi vpliv mode.

V raziskavi Gender differences in adolescent sport participation, teasing, self-objectification and body image concerns (Slater in Tiggemann, 2011) avtorja ravno tako ugotavljata, da imajo statistično značilen vpliv na samopodobo tako vrstniki kot tudi participacija v športnih dejavnostih. Opažata močnejši vpliv pri deklicah.

V raziskavi vpliva športnih dejavnosti na samopodobo študentk (Ficko, 2013) je bilo ugotovljeno, da statistično pomembnih razlik v samopodobi med študentkami, glede na intenzivnost ukvarjanja s športno dejavnostjo ni bilo, razen o vrednotenju lastne fizične moči, medtem, ko se je statistično značilna razlika pokazala pri študentkah, ki so se s športom ukvarjale na profesionalni ravni.

Na splošno lahko tudi iz tujih raziskav povzamemo (Kirkaddy, Shepard, Sieffer, 2002; Daniels in Leaper, 2006; Ussher, Owen idr., 2007; Kort-Butler in Hagewen, 2011; Gadbois in Bowker, 2007; Lubansa, Morgana, in McCormacka, 2011) da imajo športne dejavnosti oz. šport na mladostnike tako ženskega kot moškega spola pozitiven vpliv predvsem v fizičnem aspektu samopodobe, to je telesne samopodobe. Močnejše vplive ima šport na telesno sprejemanje samega sebe pri ženskah. Odkrili so tudi, da se pri fantih kaže statistično značilna razlika samo pri profesionalnih športnikih, ki imajo statistično višjo samopodobo kot ostali. Na rekreativni ravni pa pomembnejših razlik niso zaznali.

Adachi in Willoughby (2014) pa sta v svoji raziskavi zavzela stališče, da je možno povezati ukvarjanje s športom in višjo samopodobo tudi z drugega vidika, in sicer, da naj bi tisti, ki imajo že prvotno višjo samopodobo več trenirali in pri tem tudi bolj uživali. Ugotovila sta, da je pri mladostnikih, ki imajo višjo samopodobo tudi stopnja uživanja v športnih dejavnostih višja, ter da stopnja samopodobe ni odvisna samo od udejstvovanja v športnih aktivnostih.

### **1.6.3 VKLJUČEVANJE MLADOSTNIKA V ŠPORTNI ODDELEK**

Razvoj vrhunškega športa zahteva iskanje novih, boljših rešitev pri izbiri talentov, skrbi za njihov razvoj in snovanju takšnih oblik dela, ki bi celovito zajemala vsa bistvena področja zorenja mladega človeka. Čeprav druga področja športa niso nič manj pomembna in jih ni mogoče pojmovati in obravnavati izolirano, vrhunski šport vendarle zavzema središčno vlogo v medijih in je zato področje številnih interesov.

Z ustanavljanjem športnih oddelkov in šol je pridobil načrten razvoj za šport nadarjenih otrok in mladine, zlasti v šolskem sistemu, tisto mesto, ki mu pripada. V osnovni šoli je poudarek na razvoju široke športne osnove, diferencirane športne ponudbe, fleksibilne organiziranosti športno vzgojnega procesa in osnovnega usmerjanja mladih v različne športne zvrsti. Učencev se ne profilira izraziteje športno. Tudi v sodobnem svetu se to odločitev prepušča predvsem staršem in športnim klubom. V srednji šoli, kjer sta odločitev dijaka za športno udejstvovanje in športna usmerjenost že bolj poudarjena, pa jim je z vključitvijo v športne oddelke oziroma šole omogočeno optimalno združevanja športa in izobraževanja (Cankar in Kovač, 1995).

#### **Izbor kandidatov za športne oddelke**

Pri vpisu kandidatov za športne oddelke srednjih šol je potrebno upoštevati, da tu ne gre za začetnike, temveč za mlade športnike, ki trenirajo že nekaj let in dosegajo ugotovljive športne dosežke.

Uvrščanje ustreznih kandidatov v športne oddelke srednjih šolah poteka po naslednjih kriterijih:

- zdravniško potrdilo, ki ga izda zdravnik – specialist medicine športa, prometa in dela

- potrdilo športne organizacije, da je kandidat njen aktivni član
- pisna ocena perspektivnosti, ki jo izda klubski trener
- dosedANJI športni rezultati in kategorija, ki jo je kandidat dosegel na podlagi ustreznih kriterijev za kategoriziranje športnikov v Sloveniji oziroma tekmovalni rezultati zadnjih treh let, če kandidat ni kategoriziran
- kot poseben kriterij je upoštevana tudi ocena, ki jo dobi kandidat na temelju sistema ND<sup>1</sup> po modelu za svojo panogo.

## **1.7 NAMEN RAZISKAVE**

V diplomskem delu sem želel raziskati v kolikšni meri športna dejavnost vpliva na samopodobo adolescenta, kakšne so razlike v samopodobi pri adolescentih, ki se s športnimi aktivnostmi ukvarjajo na rekreativni ravni in tistimi, ki se s športom ukvarjajo tekmovalno. Ali prinaša to težko obdobje v človekovem življenju s pomočjo športa res lažji prehod čezenj, ali pa so tekmovalni športi samo še dodatna obremenitev že tako težkega sprejemanja obilice sprememb na poti v odraslost.

### **1.7.1 CILJ**

Ugotoviti povezanost aktivnega ukvarjanja s tekmovalnimi športnimi dejavnosti z adolescentovo samopodobo.

### **1.7.2 HIPOTEZE**

H1: Samopodoba aktivnih športnikov adolescentov bo višja v primerjavi z vrstniki, ki se ukvarjajo s športnimi dejavnostmi rekreativno.

H2: Samopodoba aktivnih športnikov adolescentov bo pri skupinskih športih višja kot pri individualnih športih.

H3: Samopodoba bo višja pri ženskah.

---

<sup>1</sup> »Numerični DECMAN« - sistem ovrednotenja kandidatov tako s kvalitativnimi ocenami (v štirih kategorijah) kot z dvema numerično izraženima ocenama.

## 2 METODE DELA

### 2.1 PREIZKUŠANCI

Vzorec zajema dijake tretjih in četrth letnikov Gimnazije Jesenice in istih letnikov Gimnazije Šiška. Tennesseejsko lestvico o vrednotenju samopodobe je izpolnilo 54 dijakov in 10 dijakinj. Na Jesenicah pa je izpolnilo vprašalnik 44 dijakinj in 29 dijakov tretjih in četrth letnikov. Skupni vzorec torej šteje 83 dijakov in 54 dijakinj.

### 2.2 PRIPOMOČKI

Anketa je sestavljena iz 6 splošnih vprašanj, ki zajemajo podatke o spolu in starosti pri športnih oddelkih pa še podatke o pogostosti treniranja, športno kategorijo in vrsto športa (skupinski/individualni) in uspehih v športu. (Priloga 1.)

#### **Lestvica samopodobe: Tennesseejska lestvica samopodobe (TSCS)**

Lestvica temelji na predpostavki, da je samopodoba večdimenzionalen konstrukt in je nastala z namenom, da bi dobili enostavno, široko uporabno, dobro standardizirano in multidimenzionalno merilo koncepta jaza.

Sestavljena je iz 100 "jaz" opisnih trditev, na katere se odgovarja s pomočjo ocenjevalne lestvice od 1 do 5. Trditev je lahko povsem napačna ali povsem resnična. Na odgovornem listu oseba obkroži število, za katerega misli, da zanj najbolj velja. Polovica postavk je podana v pozitivni, polovica pa v negativni obliki

Tennesseejska lestvica je sestavljena iz dveh delov:

- SAMOKRITIČNOST(S1): vključuje 10 postavk in tvori lestvico kritičnosti do sebe. Postavke opisujejo zmerno nezaželene lastnosti, ki jih večina ljudi priznava. Osebe, ki jih zanikajo, naj bi bile naravnane obrambno in poskušajo narediti ugoden vtis na druge, sledi pa tudi možno olepševanje ostalih rezultatov. Zato dobijo nižje število točk. Osebe z visokim številom točk na tej postavki naj bi bile bolj samokritične.
- POZITIVNA LESTVICA: vsebuje 90 postavk in meri splošno raven samospoštovanja in se deli na
  - Telesni jaz (S2) - kaže pogled na lastno telo, zdravstveno stanje, telesni videz in spolnost
  - Moralno - etični jaz (S3) - kaže na moralno etični okvir (sem dober/slab človek
  - Osebnostni jaz (S4) - kaže na občutek lastne vrednosti, osebne primernosti in oceno osebnosti v odnosu do drugih.



- Družinski jaz (S5) - odslikava občutke primernosti, vrednosti in veljave v družini.
- Socialni jaz (S6) - kaže občutek vrednosti in pomembnosti v interakciji z ljudmi v socialnih situacijah
- Identiteta (S7) - subjekt opisuje, kakšen vidi samega sebe, kako v resnici gleda nase, kam se umešča
- Zadovoljstvo s samim seboj (S8) - tu gre za občutek zadovoljstva s subjektivno podobo. Kaže na sprejemanje samega sebe
- Vedenje (S9) - kaže lastno zaznavo ustreznosti lastnega vedenja in načina delovanja
- Samovrednotenje (S10) - mera samospoštovanja, koliko si posameznik zaupa in se ceni
- Rezultat celotnega konflikta (S11,12) - visok rezultat pomeni konfuznost v dojetanju sebe
- Rezultat variabilnosti (S13, 14, 15) - enostavna mera obsega variabilnosti ali konsistentnosti od enega področja jaza do drugega. Visoki rezultati pomenijo, da je oseba precej spremenljiva.
- Obrambnost (S16) - visok rezultat pomeni pozitivno opisovanje jaza, pomembno nizek pa kaže na to, da ima taka oseba premalo obrambe in slabo brani svoje samospoštovanje
- Prilagojenost (S17) - obrnjena lestvica, ki kaže na splošne pokazatelje prilagojenosti.
- Psihotičnosti (S18)
- Osebnostne motnje (S19)
- Nevrotičnost (S20)
- Lestvica osebnostne integriranosti (S21) raven prilagojenosti in osebnostna integracija
- Rezultat distribucije (S22) visok rezultat pomeni odločnost in gotovost v to, kar posameznik pove o sebi, nizek pa nasprotno (Lamovec, 1994).

## 2.3 POSTOPEK

V gimnaziji Jesenice in gimnaziji Šiška sem se dogovoril z ravnateljema za obisk s prošnjo za aplikacijo anket, ki bi mi omogočale izdelavo Diplomskega dela. Razložil sem problem raziskave in moja pričakovanja. V obeh gimnazijah sem bil prijazno sprejet in so mi omogočili delo. Dijake sem prosil za sodelovanje in jim razdelil ankete. Povedal sem, da so anonimne in naj obkrožijo trditev od 1 do 5, katera za njih najbolj velja. Nekateri so bili manj navdušeni in sem imel občutek, da moje delo niso jemali zadosti resno, kar bi lahko vplivalo na sam rezultat raziskave.

Zbrani podatki so bili obdelani s statističnim paketom SPSS, kjer je bila na podlagi opisne statistike izračunana še primerjava aritmetičnih sredin s t - testom. Pri določanju statistične pomembnosti je bilo upoštevano 5% tveganje.

### 3 REZULTATI Z RAZPRAVO

Tabela 1

*Primerjava aritmetičnih sredin s t-testom športni - splošni razred Gimnazija Jesenice in Gimnazija Šiška*

	tekm/rekr.	M	SD	t	Pom (t)
Samokritičnost	tekmovalec	35.28	5.46	0.19	0.85
	rekreativec	35.09	5.66		
Telesni jaz	tekmovalec	69.43	8.34	2.64	0.01*
	rekreativec	65.51	8.98		
Moralno-etični jaz	tekmovalec	66.25	7.82	1.49	0.14
	rekreativec	64.22	8.03		
Osebnostni jaz	tekmovalec	66.12	8.40	2.12	0.04*
	rekreativec	63.18	7.76		
Družinski jaz	tekmovalec	73.00	8.39	2.21	0.03*
	rekreativec	69.85	8.26		
Socialni jaz	tekmovalec	67.01	12.52	1.33	0.19
	rekreativec	64.67	7.22		
Identiteta	tekmovalec	119.88	12.82	1.08	0.28
	rekreativec	117.16	16.38		
Zadovoljstvo s samim seboj	tekmovalec	110.81	14.92	2.12	0.04*
	rekreativec	105.49	14.27		
Vedenje	tekmovalec	113.86	36.60	2.20	0.03*
	rekreativec	103.49	12.23		
Samovrednotenje	tekmovalec	335.45	50.85	1.09	0.28
	rekreativec	327.46	32.17		
Rezultat celotnega konflikta	tekmovalec	0.90	17.47	-0.66	0.51
	rekreativec	2.91	18.13		
Rezultat celotnega konflikta	tekmovalec	33.97	9.03	-1.56	0.12
	rekreativec	36.45	9.44		
Rezultat variabilnosti	tekmovalec	20.26	5.42	-0.56	0.57
	rekreativec	20.79	5.54		
Rezultat variabilnosti	tekmovalec	26.62	8.02	-1.37	0.17
	rekreativec	28.48	7.72		
Rezultat variabilnosti	tekmovalec	46.96	12.24	-1.13	0.26
	rekreativec	49.27	11.50		
Obrambnost	tekmovalec	55.58	12.45	0.62	0.54
	rekreativec	54.39	9.80		
Prilagojenost	tekmovalec	91.35	10.96	1.32	0.19
	rekreativec	89.07	9.06		
Psihotičnost	tekmovalec	50.83	7.95	0.22	0.82
	rekreativec	50.55	6.15		
Lestvica osebnostnih motenj	tekmovalec	71.93	12.00	1.41	0.16
	rekreativec	69.09	11.39		

Nevrotičnost	tekmovalec	79.94	14.05	0.93	0.36
	rekreativec	77.96	10.64		
Lestvica osebnostne integriranosti	tekmovalec	10.48	19.94	1.10	0.27
	rekreativec	7.76	3.36		
Rezultati distribucije	tekmovalec	114.22	29.71	1.00	0.32
	rekreativec	109.67	22.85		

\*statistično pomembna razlika na nivoju tveganja  $p < 0,05$

Legenda: M - aritmetična sredina; SD - standardni odklon od aritmetične sredine; t - rezultat t-testa; Pom (t) - statistična pomembnost na nivoju tveganja 0.05

Rezultati v **tabeli 1** opazimo pri več postavkah statistično nepomembne razlike v primerjavah. Na nivoju telesne samopodobe in zdravstvenega stanja so rezultati pomembno višji pri športnikih, prav tako so pri športnikih pomembno višji rezultati pri ocenjevanju lastne vrednosti, ki pa vseeno niso tako visoki, da bi zaključevali na ekstremno visoko samopodobo. Skupini se pomembno razlikujeta na nivoju ocene lastnega vedenja. Pomembna razlika je na področju telesnega jaza, kar je tudi razumljivo, potem se statistično pomembna razlika pokaže na področju ocene samega sebe do drugih in sicer pomembno boljša pri športnikih, tudi družinski odnosi se pri športnikih pomembno bolj tekoče odvijajo, kot pri ne športnikih. Športniki so pomembno bolj zadovoljni s samim seboj in tudi z lasnim vedenjem.

Sorazmerno visoka ocena je vidna na področju zadovoljstva s samim seboj, samospoštovanja in ustreznostjo lastnega vedenja pri obeh skupinah. Vidno nizke ocene so podali pri postavkah ki kažejo na konfuznost dojetanja sebe, kar je v bistvu pozitivno, ker nizek rezultat kaže na zadovoljivo dojetanja sebe, kot osebnosti. Obe skupini pa sta svojo integracijo ocenili nizko, zato zaključujemo, da se verjetno bojijo integrirati v določen življenjski slog in to sprejeti kot stalnost. Samopodoba se tako, kot smo v H1 predvidevali statistično pomembno razlikuje na izpostavljenih postavkah, zato lahko rečemo, da imajo dijaki, ki so vključeni v športne oddelke boljše samopodobo od sovrstnikov, ki se ukvarjajo s športom zgolj rekreativno. Tako se H1 sprejme. Šalej (2009) je v svojem diplomskem delu Šport in mladi, prišel do podobnih zaključkov, da mladostniki, ki se ukvarjajo s športom dobijo delovne navade in dokaj trdno postavljene vrednote. Bolj se osredotoča na raziskavo zadovoljstva s samim seboj in vplivom družine in trenerja na odnos do športa, vendar lahko najdemo skupne smernice, kot posledica povezave enega z drugim.

V raziskavi Slater in Tiggemann (2011) ugotavljata, da imajo statistično značilen vpliv na samopodobo udejstvovanje v športnih dejavnostih.

Adachi in Willoughby (2014) pa sta v svoji raziskavi zavzela stališče, da je možno povezati ukvarjanje s športom in višjo samopodobo tudi z drugega vidika, in sicer, da naj bi tisti, ki imajo že prvotno višjo samopodobo več trenirali in pri tem tudi bolj uživali. Ugotovila sta, da je pri mladostnikih, ki imajo višjo samopodobo tudi stopnja uživanja v športnih dejavnostih višja, ter da stopnja samopodobe ni odvisna samo od udejstvovanja v športnih aktivnostih.

Tabela 2

*Primerjava aritmetičnih sredin rezultatov s pomočjo t-testa med skupinskimi in individualnimi športi med Gimnazijo Jesenice in Gimnazijo Šiška*

INDIVIDUALNI/SKUPINSKI		M	SD	t	Pom (t)
Samokritičnost	individualni	35,31	6,197	0,06	0,95
	skupinski	35,24	4,684		
Telesni jaz	individualni	68,46	8,903	-0,99	0,33
	skupinski	70,44	7,723		
Moralno-etični jaz	individualni	65,77	7,647	-0,51	0,61
	skupinski	66,74	8,073		
Osebnostni jaz	individualni	65,97	8,631	-0,14	0,89
	skupinski	66,26	8,280		
Družinski jaz	individualni	71,77	10,033	-1,24	0,22
	skupinski	74,26	6,176		
Socialni jaz	individualni	67,20	16,175	0,12	0,90
	skupinski	66,82	7,288		
Identiteta	individualni	117,69	14,309	-1,46	0,15
	skupinski	122,15	10,830		
Zadovoljstvo s samim seboj	individualni	109,31	15,830	-0,84	0,40
	skupinski	112,35	13,995		
Vedenje	individualni	117,57	50,469	0,85	0,40
	skupinski	110,03	10,282		
Samovrednotenje	individualni	326,63	64,526	-1,47	0,15
	skupinski	344,53	29,522		
Rezultat celotnega konflikta	individualni	-0,86	19,710	-0,85	0,40
	skupinski	2,71	14,891		
Rezultat celotnega konflikta	individualni	35,74	10,684	1,68	0,10
	skupinski	32,15	6,597		
Rezultat variabilnosti	individualni	19,91	5,797	-0,54	0,59
	skupinski	20,62	5,069		
Rezultat variabilnosti	individualni	26,97	8,410	0,36	0,72
	skupinski	26,26	7,716		
Rezultat variabilnosti	individualni	47,03	12,924	0,05	0,96
	skupinski	46,88	11,685		
Obrambnost	individualni	55,60	14,254	0,01	0,99
	skupinski	55,56	10,494		
Prilagojenost	individualni	89,80	13,123	-1,19	0,24
	skupinski	92,94	8,056		
Psihotičnost	individualni	51,69	9,038	0,91	0,37
	skupinski	49,94	6,679		
Lestvica osebnostnih motenj	individualni	70,83	12,858	-0,77	0,44
	skupinski	73,06	11,130		
Nevrotičnost	individualni	77,20	16,110	-1,67	0,10
	skupinski	82,76	11,111		
Lestvica osebnostne integriranosti	individualni	12,74	27,857	0,96	0,34
	skupinski	8,15	2,976		
Rezultati distribucije	individualni	111,54	33,763	-0,76	0,45
	skupinski	116,97	25,083		

Legenda: M - aritmetična sredina; SD - standardni odklon od aritmetične sredine; t - rezultat t-testa; Pom (t) - statistična pomembnost na nivoju tveganja 0.05

Kot kažejo v rezultati **tabele 2.** pomembnih razlik v posameznih postavkah ni. Obe skupini dosejata višje rezultate na področju zaupanja in samospoštovanja, kar je pri športnikih pričakovano. V športne razrede se vključujejo predvsem športniki z dobrimi rezultati in so z njimi zadovoljni, pa tudi zaupajo vase. V ožjem in širšem socialnem okolju so cenjeni in jih kot na nek način posebne, označujejo tudi sovrstniki. Nižji rezultati na področju variabilnosti so v tem primeru pozitivni, saj udeleženci kot športniki, v povprečju nimajo možnosti za večje spremenljivosti na različnih področjih. Stalnost verjetno vpliva tudi na učni uspeh, saj je bila anketa aplicirana proti koncu šolskega leta in je ocena njihove konsistentnosti pozitivna. Nekaj manjši rezultat pri osebnostni integraciji opazimo tudi pri drugih primerjavah. Kot kaže rezultat nimajo težav s konfuznostjo dojemanja sebe. V H2 smo predvideli pomembno razliko med individualnimi in skupinskimi športi, vendar hipoteze ne moremo potrditi.

Nabernik (2009) pa za razliko od naših rezultatov ugotavlja, da se rezultati v njegovi raziskavi pomembno razlikujejo med športniki v individualnem in skupinskem športu na kar nekaj področjih. Ugotavlja, da so športniki, ki so vključujejo v individualne športe bolj pozorni na zunanjo podobo, ki jo izkazujejo v javnosti in se počutijo bolj kompetentne. Pri individualnih športih je pri posameznikih opaziti večjo emocionalno stabilnost v primerjavi z vrstniki v ekipnem športu. Imajo visoko težnjo po individualnosti in dominantnosti, ter večjo odgovornost. Navedeno je ugotavljal, kot statistično pomembno na nivoju tveganja 5%. Naši rezultati se tako težko primerjajo s tem rezultati ker pri naših podatkih ni takih razlik med skupinskimi in individualnimi športi.

Tabela 3

*Primerjava aritmetičnih sredin rezultatov s pomočjo t-testa med spoloma*

	SPOL	M	SD	t	Pom (t)
Samokritičnost	moški	34,98	5,53	-0,44	0,66
	ženska	35,41	5,59		
Telesni jaz	moški	68,43	9,44	1,63	0,11
	ženska	65,93	7,68		
Moralno-etični jaz	moški	65,22	8,34	0,08	0,94
	ženska	65,11	7,45		
Osebnostni jaz	moški	65,37	8,46	1,38	0,17
	ženska	63,41	7,72		
Družinski jaz	moški	71,94	8,68	0,98	0,33
	ženska	70,48	8,13		
Socialni jaz	moški	65,99	12,04	0,30	0,76
	ženska	65,44	6,89		
Identiteta	moški	119,10	16,87	0,66	0,51
	ženska	117,41	10,58		

Zadovoljstvo s samim seboj	moški	108,81	16,06	0,78	0,44
	ženska	106,78	12,95		
Vedenje	moški	110,29	34,43	0,85	0,40
	ženska	106,19	11,45		
Samovrednotenje	moški	331,71	49,77	0,18	0,85
	ženska	330,33	29,28		
Rezultat celotnega konflikta	moški	3,43	19,49	1,37	0,17
	ženska	-0,81	14,50		
Rezultat celotnega konflikta	moški	36,22	9,92	1,63	0,10
	ženska	33,59	7,92		
Rezultat variabilnosti	moški	20,43	5,39	-0,17	0,87
	ženska	20,59	5,61		
Rezultat variabilnosti	moški	27,72	8,83	0,34	0,74
	ženska	27,26	6,18		
Rezultat variabilnosti	moški	48,22	12,87	0,18	0,86
	ženska	47,85	10,20		
Obrambnost	moški	56,04	11,86	1,50	0,14
	ženska	53,11	10,04		
Prilagojenost	moški	89,96	11,29	-0,22	0,83
	ženska	90,35	8,15		
Psihotičnost	moški	51,17	7,76	0,90	0,37
	ženska	50,06	5,90		
Lestvica osebnostnih motenj	moški	70,77	12,21	0,41	0,68
	ženska	69,93	11,11		
Nevrotičnost	moški	80,04	13,98	1,28	0,20
	ženska	77,26	9,49		
Lestvica osebnostne integriranosti	moški	9,76	18,29	0,63	0,53
	ženska	8,17	3,17		
Rezultati distribucije	moški	113,52	30,07	1,01	0,32
	ženska	108,81	20,45		

Legenda: M - aritmetična sredina; SD - standardni odklon od aritmetične sredine; t - rezultat t-testa; Pom (t) - statistična pomembnost na nivoju tveganja 0.05

Med spoloma na posameznih postavkah ne opažamo statistično pomembnih razlik. Sicer so rezultati aritmetičnih sredin podobno višji pri postavkah, ki kažejo na visoko samospoštovanje in zaupanje vase pri obeh skupinah. Prav tako, kot pri ostalih primerjavah je nekoliko nizka osebnostna integracija, ki jo povezujemo z obdobjem mladostništva. Konfuznost v dojemanju sebe v povprečju ni visoka in se sklada z rezultati v prejšnjih tabelah. Lahko bi govorili tudi o sorazmerno višjem rezultatu pri postavki, ki kaže na odločnost in gotovost vase. V H3 smo predvideli višjo samopodobo pri udeleženkah ženskega spola, katere ne bomo potrdili in zaključili, da med spoloma ni razlik.

V raziskavi vpliva športnih dejavnosti na samopodobo študentk (Ficko, 2013) je bilo ugotovljeno, da statistično pomembnih razlik v samopodobi med študentkami, glede na intenzivnost ukvarjanja s športno dejavnostjo ni bilo, razen o vrednotenju lastne

fizične moči, medtem, ko se je statistično značilna razlika pokazala pri študentkah, ki so se s športom ukvarjale na profesionalni ravni.

## 4 ZAKLJUČEK

V raziskavi vpliva športa na samopodobo adolescentov v dveh Gimnazijah, Šiška in Jesenice smo se odločili, da primerjamo športne in splošne oddelke, individualne in ekipne športe, ter primerjali razlike v doseženem rezultatu na Tennesseejski lestvici tudi po spolu. Zaključili smo, da se pojavljajo razlike v dijakih, ki so se vključili v športne oddelke in se ukvarjajo s tekmovalnim športom in med tistimi, ki se ukvarjajo zgolj rekreativno. Razlike so bile statistično pomembne, kar smo pričakovali in tudi lahko kot take opravičimo. Delovne navade, disciplina v vsakodnevnih odgovornostih in cilj jim postavijo tudi vrednote in kvaliteto življenja. Identitetne krize so tako tudi manj izražene. Nismo našli pomembnih razlik med skupinskimi in individualnimi športi, kot tudi ne v primerjavah po spolu. Raziskava se ujema s podobnimi rezultati študij, ki so bile opravljene na tem področju. Na podlagi podatkov, ugotavljamo, da so športniki vsekakor bolj motivirani in imajo boljše samopodobo, kot tisti, ki so samo rekreativci. Rekreativce omenjamo zato, ker je splošni trend v našem življenju ukvarjanje s športom za zdravo funkcioniranje telesa. Predvidevamo, da se v srednjo gimnazijsko smer vključujejo predvsem dijaki, ki si želijo nadaljevati študij na visokih šolah in imajo za to potrebne pogoje. Športni razredi so se začeli uvajati zgolj zaradi večje odsotnosti športnikov in drugačnih potreb dijakov. Tako jim je lažje opravljati svoje športne in tudi šolske obveznosti, ker so vsi vključeni v podoben sistem usklajevanja treningov in šolskih obveznosti in s tem tudi bolj tolerantni do vrstnikov. Velikokrat so odsotni veliko časa, in se kot taki med seboj tolerirajo. Ideja uvedbe športnih oddelkov je prinesla veliko prednost za dijake, ki se ukvarjajo s športom.

Lahko zaključimo, da smo v raziskovalnem delu prišli do podobnih zaključkov, kot smo jih povzeli iz drugih študij in da športno udejstvovanje pozitivno vpliva na samopodobo adolescentov.



## 5 VIRI

Adachi, P.J.C. in Willoughby, T. (2014). It's Not How Much You Play, but How Much You Enjoy the Game: The Longitudinal Associations Between Adolescents' Self-Esteem and the Frequency Versus Enjoyment of Involvement in Sports. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(1), 137-145. Pridobljeno iz naslova

<http://link.springer.com/article/10.1007/s10964-013-9988-3>

Cankar, A. in Kovač, M. (ur.). *Športni oddelek v gimnaziji. Možnosti za delo z dijaki, nadarjenimi za šport.* (1995). Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

Daniels, E. in Leaper, C. (2006). A Longitudinal Investigation of Sport Participation, Peer Acceptance, and Self-esteem among Adolescent Girls and Boys. *Sex Roles*, 55(11-12), 875-880. Pridobljeno iz naslova

<http://link.springer.com/article/10.1007/s11199-006-9138-4>

Dolenc, P. (2010). Telesna samopodoba kot pomemben motivacijski dejavnik za gibalno/športno aktivnost otrok in mladostnikov. *Revija za elementarno izobraževanje* 3 (1), 53-64.

Ficko, D. (2013). Športna dejavnost in telesna samopodoba študentk (Diplomsko delo). Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta, Maribor. Pridobljeno iz <http://dkum.uni-mb.si/Dokument.php?id=60720>

Gadbois, S. in Bowker, A. (2007). Gender Differences in the Relationships Between Extracurricular Activities Participation, Self-description, and Domain-specific and General Self-esteem. *Sex Roles*, 56(9-10), 675-689. Pridobljeno iz naslova

<http://link.springer.com/article/10.1007/s11199-007-9211-7>

Horvat, L. in Magajna, L. (1987). *Razvojna psihologija.* Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Kirkcaldy, B. D., Shephard, R. J. in Siefen R. G. ,(2002). The relationship between physical activity and self-image and problem behaviour among adolescents. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 37 (11), 544-550. Pridobljeno iz naslova

<http://link.springer.com/article/10.1007/s00127-002-0554-7#page-1>

Kort-Butler, L. A. in Hageman, K. J. (2011). School-Based Extracurricular Activity Involvement and Adolescent Self-Esteem: A Growth-Curve Analysis. *Journal of Adolescence*, 40(5), 568-581. Pridobljeno iz naslova

<http://link.springer.com/article/10.1007/s10964-010-9551-4>

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

Kobal – Palčič, D. (1995). Multivariantno raziskovanje kot osnova za postavitev hipoteze o strukturnem modelu samopodobe I. del, *Psihološka obzorja* 4(3), 5-19. Pridobljeno iz naslova

<http://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-GR4HKE9H>

Kuhar, M. (2002). O telesni samopodobi mladih. *Socialna pedagogika*. 6, (3), 255 – 278.

Kuhar, M. (2004). *V imenu lepote: Družbena konstrukcija telesne samopodobe*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede, Center za socialno psihologijo.

Lamovec, T. (1994). *Psihodiagnostika osebnosti 2*. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

Lubansa, D. R., Morgana, P. J. and McCormack, A. (2011). Adolescents and school sport: the relationship between beliefs, social support and physical self-perception. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 16(3), 237-250. Pridobljeno iz naslova

<http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17408989.2010.532784#preview>

Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2004). *Razvojna psihologija*. Ljubljana : Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

Miler, A. (1978). *Psihiatrična obravnava mladostnika*. Pridobljeno iz naslova [http://www.google.si/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0C CCwQFJA&url=http%3A%2F%2Fwww.obzornikzdravstvenenege.si%2FCelot FC\\_clanek.aspx%3FID%3D2378d6d8-a929-45aa-a14a-cf5007e13eed&ei=-8QyU9D0BIOwywPbvoKgAg&usg=AFQjCNE4o4igeRVdfmbBL-WAiTJ-9G8SDA&sig2=yRGPOeYrOHmHtkx0S1vNCA&bvm=bv.63738703,d.bGQ](http://www.google.si/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0C CCwQFJA&url=http%3A%2F%2Fwww.obzornikzdravstvenenege.si%2FCelot FC_clanek.aspx%3FID%3D2378d6d8-a929-45aa-a14a-cf5007e13eed&ei=-8QyU9D0BIOwywPbvoKgAg&usg=AFQjCNE4o4igeRVdfmbBL-WAiTJ-9G8SDA&sig2=yRGPOeYrOHmHtkx0S1vNCA&bvm=bv.63738703,d.bGQ)

- Musek, J. (1992). Struktura jaza in samopodobe. *Anthropos* 24 (III-IV), 59-79.
- Nabernik, A. (2009). Povezanost med aktivnim ukvarjanjem s športom in samopodobo (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana. Pridobljeno iz <http://www.fsp.uni-lj.si/cobiss/diplome/diploma22053680nabernikandraz.pdf>
- Nastran-Ule, M (1994). *Temelji socialne psihologije*. Znanstveno in publicistično središče, Ljubljana.
- Planišec, J. (2001). Športna dejavnost in otrokova samopodoba. V M. Kramar in M. Duh (ur.), *Didaktični in metodični vidiki prenove in razvoja izobraževanja*. Maribor: Pedagoška fakulteta, Oddelek za pedagogiko, psihologijo in didaktiko.
- Požun, M. (2009). Telesna samopodoba odraščajočih deklet. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.
- Slater, A. in Tiggemann, M. (2011). Gender differences in adolescent sport participation, teasing, self-objectification and body image concerns. *Journal of Adolescence*, 34(3), 455–463. Pridobljeno iz naslova <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140197110000989>
- Šalej, R. (2009). Šport in mladi - Pogled na šport pri različno športno aktivnih mladostnikih (Diplomsko delo). Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta, oddelek za športno treniranje, Maribor. Pridobljeno iz <http://dkum.ukm.si/Dokument.php?id=9353&lang=slv>
- Tušak, M. in Faganel, M. (2004). *Jaz - športnik : samopodoba in identiteta športnikov*. Ljubljana : Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Ussher, M.H., Owen, C. G., Cook, D. G. in Whincup, P.H. (2007). The relationship between physical activity, sedentary behaviour and psychological wellbeing among adolescents. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 42(10), 851-856. Pridobljeno iz naslova <http://link.springer.com/article/10.1007/s00127-007-0232-x>
- Završnik, J. in Pišot, R. (2005). *Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov*. Koper: Založba Annanelis.

## 6 PRILOGE

### PRILOGA 1

Vprašalnik ankete za športni oddelek:

SPOL:      M      Ž      (obkroži)

STAROST: \_\_\_\_\_

LETNIK:    3.    4.    (obkroži)

2. Ukvarjam se z individualnim / skupinskim športom. (obkroži)

3. Treniram vsaj:

- a) 1-2x tedensko
- b) 3-4x tedensko
- c) 5-6x tedensko
- d) več kot 6x tedensko

4. Z primarnim športom se ukvarjam:

- a) 3.-5. let

- b) 6.-9. let
- c) več kot 10 let

5. V skladu s kategorizacijo registriranih športnikov, imam naziv:

- a) zaslužni športnik Republike Slovenije
- b) športnik svetovnega razreda
- c) športnik mednarodnega razreda
- d) športnik perspektivnega razreda
- e) športnik državnega razreda
- f) športnik mladinskega razreda

6. V tvoji dosedanji karieri je bil največji uspeh:

- a) 1.-3. mesto na tekmovanju svetovnega ranga
- b) 4.-10. mesto na tekmovanju svetovnega ranga
- c) 11.-30. mesto na tekmovanju svetovnega ranga
- d) 1.-3. mesto na tekmovanju evropskega ranga
- e) 4.-10. mesto na tekmovanju evropskega ranga
- f) 11.-30. mesto na tekmovanju evropskega ranga
- g) 1.-3. mesto na tekmovanju državnega ranga
- h) 4.-10. mesto na tekmovanju državnega ranga
- i) 11.-30. mesto na tekmovanju državnega ranga

## **PRILOGA 2**

Vprašalnik ankete za splošni oddelek:

SPOL:      M      Ž      (obkroži)

STAROST: \_\_\_\_\_

LETNIK:      3.      4.      (obkroži)

2. S športnimi aktivnostmi se ukvarjam:

- a) 1-2x tedensko
- b) 3-4x tedensko
- c) 5-6x tedensko
- e) občasno
- f) nikoli