

UNIVEZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

IRENA VERSTOVŠEK

Ljubljana, 2011

UNIVEZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športna vzgoja
Aerobika

**POVEZANOST TELESNE SAMOPODOBE IN GIBALNE
UČINKOVITOSTI UČENCEV V ZADNJEM TRILETJU
OSNOVNE ŠOLE**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR:

dr. Tanja Kajtna

SOMENTOR:

dr. Gregor Jurak

RECENZENT:

dr. Saša Cecić Erpič

Avtorica dela:

IRENA VERSTOVŠEK

Ljubljana, 2011

Zahvala

Zahvaljujem se mentorici dr. Tanji Kajtna za vso pomoč in usmerjanje pri nastajanju diplomskega dela. Hvala tudi somentorju dr. Gregorju Juraku za vse napotke, pomoč in navodila tako pri diplomskem delu kot pri drugih projektih tekom študija ter recenzentki Saši CeciĆ Erpič za napisano recenzijo.

Posebna zahvala pa gre mojim staršem. Ti so mi omogočili študij in mi vseskozi stali ob strani. Brez njih življenje ne bi bilo takšno, kakršno je. Prav tako se zahvaljujem vsem, ki so mi bili v pomoč in oporo, pa jih nisem posebej izpostavila.

Ključne besede: samopodoba, telesna samopodoba, mladostništvo, šport, gibalne sposobnosti

POVEZANOST TELESNE SAMOPODOBE IN GIBALNE UČINKOVITOSTI UČENCEV V ZADNJEM TRILETJU OSNOVNE ŠOLE

Irena Verstovšek

IZVLEČEK

Namen naše raziskave je bil ugotoviti povezave med telesno samopodobo in gibalno učinkovitostjo učencev v zadnjem triletju osnovne šole. Zanimalo nas je, ali obstaja razlika v samopodobi deklet in dečkov. Iskali smo tudi statistično značilne povezave med telesno samopodobo in telesno zmogljivostjo deklet in dečkov v zadnjem triletju osnovne šole.

Pri raziskavi smo uporabili slovenski prevod psihološkega vprašalnika, ki sta ga na podlagi izvirnega vprašalnika The Physical Self Description Questionnaire avstralskega raziskovalca Marsha, prevedla in priredila Ceciĉ Erpiĉ in Bezjak (2009b) in dodana vprašanja o trenutnem zdravju iz vprašalnika Kidscreen-10 Index (Ravens-Sieberer, 2011). V raziskavo je bilo vkljuĉenih 623 otrok ljubljanskih osnovnih šol starih od 11 do 15 let. Hipoteze smo preverjali s t-testom, s statistiĉnim programom SPSS 17.0.

Z raziskavo smo ugotovili, da prihaja do statistiĉno znaĉilnih razlik v telesni samopodobi med deĉki in deklicami. Tako smo zavrnili niĉelno hipotezo 3 (H_03), ki pravi, da razlik med deĉki in deklicami v telesni samopodobi ni, kar potrjuje, da se mladostniki razlikujejo v vrednotenju samega sebe. Prav tako smo našli veliko statistiĉno znaĉilnih povezav med telesno samopodobo in telesno zmogljivostjo deklet in deĉkov v zadnjem triletju osnovne šole in tako potrdili prvo in drugo hipotezo, ki pravi, da obstajajo statistiĉno znaĉilne povezave med telesno samopodobo in telesno zmogljivostjo deklet in deĉkov v zadnjem triletju osnovne šole.

Keywords: self-esteem, body image, adolescence, sport, motor abilities

RELATIONSHIP OF BODY IMAGE AND PHYSICAL ACTIVITY OF CHILDREN IN LAST THREE YEARS IN PRIMARY SCHOOL

Irena Verstovšek

ABSTRACT

The purpose of our study was to determine the relationship between body image and physical activity of children in the last three years in primary school. We wanted to know if there is a difference in self-esteem between girls and boys. We also searched for statistically significant relationship between body image and physical ability of girls and boys in the last three years in primary school.

In our study we used the Slovenian translation of the psychological questionnaire, based on the original questionnaire, The Physical Self Description Questionnaire of Australian researcher Marsh, translated by Cecič Erpič and Bezjak (2009b) and added questions of current health from questionnaire Kidscreen-10 Index (Ravens-Sieberer, 2011). The survey involved 623 primary school children from Ljubljana aged 11 to 15 years. Hypotheses were tested with T-test by using statistical program SPSS 17.0.

We found that there are significant differences in self-esteem between boys and girls. We can reject null hypothesis 3 (H03), which says that there are no differences between boys and girls in body image that confirms that adolescents differently see themselves. We also found many statistically significant connections between body image and physical ability of girls and boys in the last three years in primary school and confirm first and second hypothesis, which says there are statistically significant relationship between physical self-esteem and physical ability of girls and boys in the last three years in elementary school.

KAZALO VSEBINE

| | | |
|---------|---|----|
| 1 | UVOD..... | 9 |
| 1.1 | SAMOPODOBA..... | 10 |
| 1.1.1 | Strukturni vidiki samopodobe..... | 11 |
| 1.1.2 | Delitev splošne samopodobe na področja..... | 13 |
| 1.1.2.1 | Šolska (akademska) samopodoba..... | 13 |
| 1.1.2.2 | Medosebna (socialna) samopodoba..... | 14 |
| 1.1.2.3 | Čustvena (emocionalna) samopodoba..... | 14 |
| 1.1.2.4 | Religiozna samopodoba..... | 15 |
| 1.1.2.5 | Telesna samopodoba..... | 15 |
| 1.1.3 | Dejavniki, ki vplivajo na samopodobo..... | 19 |
| 1.1.3.1 | Spol..... | 20 |
| 1.1.3.2 | Socialno okolje..... | 22 |
| 1.1.4 | Pozitivna samopodoba..... | 27 |
| 1.2 | RAZVOJ..... | 29 |
| 1.2.1 | Razvojna obdobja..... | 29 |
| 1.2.2 | Morfološki razvoj..... | 30 |
| 1.2.3 | Motorični razvoj..... | 33 |
| 1.3 | POVEZANOST MED TELESNO SAMOPODOBO IN GIBALNIMI SPOSOBNOSTMI..... | 38 |
| 1.4 | PROBLEM, CILJI IN HIPOTEZE..... | 42 |
| 1.4.1 | Cilj raziskave..... | 43 |
| 1.4.2 | Hipoteze..... | 43 |
| 2 | METODE DELA..... | 44 |
| 2.1 | Preizkušanci..... | 44 |
| 2.2 | Pripomočki..... | 44 |

| | | |
|-------|-----------------------------|----|
| 2.2.1 | Športnovzgojni karton | 45 |
| 2.3 | Postopek | 45 |
| 3 | REZULTATI Z RAZPRAVO | 47 |
| 4 | SKLEP | 58 |
| 5 | VIRI | 63 |

KAZALO SLIK

| | |
|---|----|
| Slika 1: Struktura samopodobe v mladostništvu (Shavelson & Bolus, 1982; v Kobal, 2000, str. 101) | 12 |
| Slika 2: »There are 3 billion women who don't look like supermodels and only 8 who do. (Obstaja 3 milijarde žensk, ki ne izgledajo kot supermodeli in le 8, ki tako izgleda.)« (Pridobljeno 23.2.2011, iz http://www.bestrejectedadvertising.com/ban/print/ruby_poster.jpg) | 16 |
| Slika 3: Razlika med samooceno ženske in moškega (The difference between men & women; Pridobljeno 23.2.2011 iz http://www.247weight.com/difference%20(2).jpg) 17 | |
| Slika 4: Medosebni odnosi kot dejavniki učne uspešnosti (Compas, 1991, v Kobal, 2000) | 23 |
| Slika 5: Povezava med gibljivostjo in predklonom na klopci pri dekletih..... | 50 |
| Slika 6: Povezava med splošnim izgledom in telesno težo pri dekletih | 51 |
| Slika 7: Povezava med športno dejavnostjo in dviganjem trupa pri dečkih | 55 |
| Slika 8: Povezava med telesno maščobo in kožno gubo nadlahti pri dekletih in dečkih..... | 55 |
| Slika 9: Povezava med vzdržljivostjo in veso v zgibi pri dekletih in dečkih..... | 56 |
| Slika 10: Povezava med vzdržljivostjo in tekom na 600m pri dekletih in dečkih..... | 57 |

KAZALO TABEL

| | |
|---|----|
| Tabela 1: Razvrščanje odraslih ljudi v skupine glede na indeks telesne mase. | 32 |
| Tabela 2: Vsebina športnovzgojnega kartona (Strel in Kovač, 2000; Strel idr., 2003) | 45 |
| Tabela 3: Skupinska statistika..... | 47 |
| Tabela 4: Povezava med posameznimi testi ŠVK in spremenljivkami telesne samopodobe – DEKLETA | 49 |
| Tabela 5: Povezava med posameznimi testi ŠVK in spremenljivkami telesne samopodobe – DEČKI..... | 53 |

1 UVOD

Obdobje otroštva je odločilno za oblikovanje samopodobe in razvoj otroka v zrelo odraslo osebo. Že ob samem opazovanju otrok v osnovni šoli opazimo, da so nekateri bolj družabni, bolje se znajdejo med vrstniki in so bolj samozavestni, spet drugi so manj prilagodljivi, zaprti vase, manj govorijo in so večkrat mrkega obraza.

Da otrok razvije pozitivno samopodobo je potrebno veliko truda in ogromno časa, ki ga porabimo za vzgojo in učenje otrok. Na otrokov razvoj lahko vplivamo le, če smo seznanjeni z otrokovim razvojem v določeni starosti in značilnostmi takratnega razvojnega obdobja. Vsaj na grobo moramo poznati potek in razvoj telesnih sprememb, spoznavni in psihosocialni razvoj otrok od rojstva, vse preko pubertete do mladostništva in nazadnje zrelega odraslega. Obdobje otroštva in vzgoja otroka sta v zgodnjem obdobju prepuščena predvsem staršem, kasneje pa na oblikovanje samopodobe in vrednot vpliva tudi šola in socialno okolje, v katerem otrok in nato mladostnik odrasča. Zato je skrb za spodbujanje in razvoj zdrave in realne ter pozitivno naravnane samopodobe najprej skrb staršev in nato vseh učiteljev ter prioriteta naloga šole.

Juriševičeva (1999) navaja izsledke raziskav, ki kažejo, da je za razvoj posameznikove samopodobe ključnega pomena obdobje otroštva, hkrati pa poudarja vlogo vzgojno-izobraževalnih institucij. Samopodoba je pomemben kazalnik otrokovega duševnega zdravja, poleg tega pa nakazuje tudi kvaliteto njegovega prilagajanja v kasnejših obdobjih življenja.

1.1 SAMOPODOBA

Pri nastanku in razvijanju individualne zavesti imajo velik pomen informacije, ki jih posameznik pridobi o sebi in jih združi v podobo oz. pojem samega sebe. Pri tem so pomembne naše lastne izkušnje, zelo pomembne pa so informacije o nas samih, ki nam jih posredujejo drugi. Mnenja drugih lahko postanejo del naše lastne zavesti o sebi, del naše samopodobe (Musek in Pečjak, 1993).

Kobalova (2000) pojem samopodobe označuje kot skupek zavednega in nazavednega. Sprašuje se, katero vsebino pravzaprav razkriva slovenska različica besede samopodoba. Se pomen nagiba bolj k ameriškemu *self-concept* ali evropskemu *self-image*? *Self-concept* označuje zavestno, pojmovno, torej tudi logično in racionalno, *self-image* pa bolj poudarja nezavedno, nagonsko in emocionalno. Oboje je združba psihosocialne, telesne in vedenjske razsežnosti osebnosti. Samopodoba = *sebstvo (concept + image)*.

V tuji literaturi srečamo še druge izraze (npr.: *self-esteem*, *self-schema*, *self-understanding*, *self-theory*). Vsi se nanašajo na samopodobo, s tem, da poudarjajo različne oz. posamezne, določene vidike znanja, ki ga ima posameznik o sebi (Juriševič, 1999).

Vasta, Haith in Miller (1997) navajajo, da je eden izmed zelo pomembnih vidikov čustvenega področja pojmovanje samega sebe. Torej samopodobo označuje skupek pojmovanj in predstav, ki jih imamo o samem sebi in svojih sposobnostih.

S samopodobo je tesno povezano samospoštovanje, ki je opredeljeno kot vidik pojma o sebi. Vsebuje sodbo o lastnih vrednostih in čustvih povezanih s temi sodbami ter daje vrednostno oceno samega sebe (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004). Pove nam, koliko smo zadovoljni sami s sabo, kako se ocenjujemo (pozitivno ali negativno) in kako se sprejemamo take, kot smo.

1.1.1 Strukturni vidiki samopodobe

Piersova in Harrisova lestvica samopodobe

Lestvica je oblikovana na osnovi enorazsežnostnega modela samopodobe. Izhaja iz predpostavke, da se samopodoba nanaša na posameznikovo splošno samooceno. Po analizi rezultatov sta avtorja dobila namesto splošnega faktorja 6 faktorjev (telesni videz, socialno vedenje, intelektualni status, zadovoljstvo s samim sabo, priljubljenost in anksioznost (pomeni negotovost, zaskrbljenost, strah, bojazen)). Lestvica je namenjena osebam od 8. do 16. leta. Preizkušanci na trditve odgovarjajo v obliki odgovorov *da* in *ne* (povzeto po: Kobal, 2000).

Offerjev model samopodobe

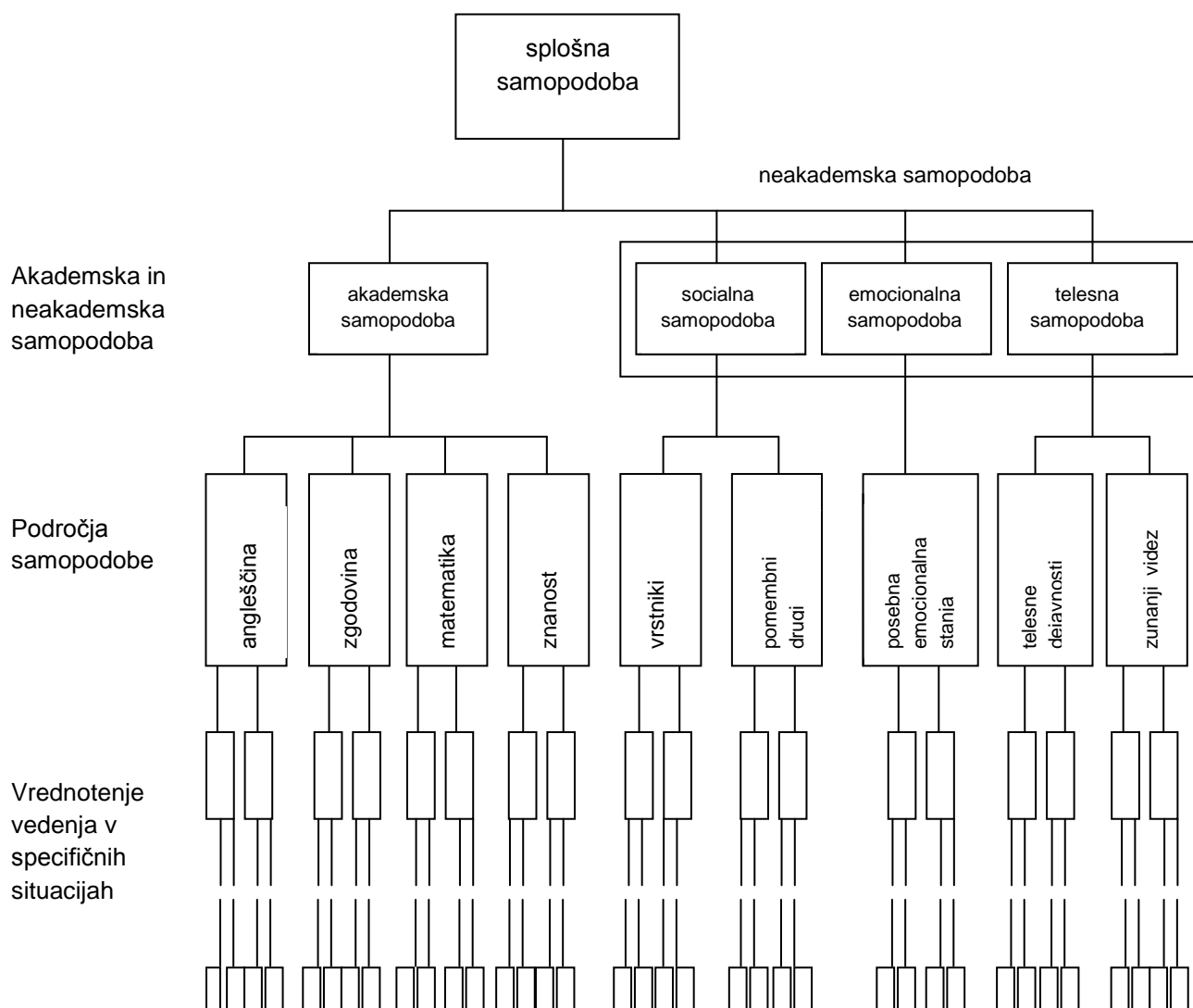
Offer predpostavlja, da je mladostništvo obdobje, ki poteka brez globljih identitetnih kriz. Govori o zavajajočem prepričanju, da ja mladostništvo »viharniško« obdobje osebnosti. Samopodobo opredeli kot bolj ali manj organizirano strukturo lastnosti, potez, stališč, prepričanj in drugih psihičnih vsebin, ki jih posameznik pripisuje samemu sebi. Omenjeni avtor je izdelal *Vprašalnik samopodobe za mladostnike* (angl. *Offer Self-Image Questionnaire OSIQ*) (povzeto po: Kobal, 2000).

Shavelsonov in Bolusov model samopodobe

Najbolj uveljavljen model samopodobe je model avstralskih psihologov Shavelsona in Bolusa, ki sta se osredotočila na notranjo organizacijo samopodobe. Opredelila sta jo kot individualno zaznavo sebe, ki se izoblikuje v interakciji z okoljem oz. »s pomembnimi drugimi«.

Avtorja predpostavljata (Kobal, 2000):

- da je samopodoba strukturirana; sestavljena iz večjega števila področij,
- da je samopodoba hierarhično urejena,
- da postajajo področja posameznikove samopodobe z zorenjem številčneješe.



Slika 1: Struktura samopodobe v mladostništvu (Shavelson & Bolus, 1982; v Kobal, 2000, str. 101)

Na vrh hierarhične lestvice postavljata splošno samopodobo, ki jo delita na akademski (zajema materni jezik, zgodovino, matematiko in naravoslovne vede) in neakademski del (zajema socialno, čustveno in telesno samopodobo, kar razdeli v nižje ravni). Na dnu sheme so specifični odzivi na različne situacije, kar prikazuje slika 1 (povzeto po: Kobal, 2000). Shavelsonov model odraža hierarhično naravo samospoštovanja in označuje različne vidike samovrednotenja, ki se razlikujejo glede na stopnjo splošnosti. Ta se razteza od specifičnih področij na dnu hierarhije (npr. zaznavanje preizkušanca o svojih matematičnih sposobnostih), do splošnega samoevalvacijskega faktorja, ki je na vrhu hierarhije. Celotno samoevalvacijsko mrežo bi lahko ohlapno imenovali samospoštovanje. Po drugi strani pa nižjenivojski faktorji samoevalvacije na posameznem področju čutenja in mišljenja funkcionirajo

kot izvori enodimenzionalnega samospoštovanja in niso sami po sebi njegovi vidiki (Tafarodi in Swann, 1995). Po številnih raziskavah, ki jih v knjigi Temeljni vidiki samopodobe navaja Kobalova, so potrdili vse tri Shavelsonove in Bolusove hipoteze. Kobalova sklepa le, da hierarhija, kot sta jo izvirno postavila Shavelson in Bolus, ni tako stroga.

1.1.2 Delitev splošne samopodobe na področja

A. Kompare (2009) navaja, da je samopodoba celota predstav, stališč in sodb o samem sebi. Z drugimi besedami je to posameznikovo doživljanje samega sebe. Avtorica splošno samopodobo deli na večje število področij. Med najpomembnejše sodi šolska (akademska), telesna, medosebna ali socialna samopodoba, čustvena in religiozna samopodoba.

1.1.2.1 Šolska (akademska) samopodoba

Šolska ali akademska samopodoba je zaznava lastnih spretnosti in sposobnosti za učenje in zanimanje za šolske predmete. Sem spadajo prepričanja o tem, koliko je nekdo zmožen biti uspešen (»Menim, da sem sposoben pridobiti dobre ocene v šoli.«) in za zaznavanje lastnega uspeha (»Zadovoljen sem s svojim šolskim delom.«). Šolska samopodoba se naprej deli na samopodobo pri jezikih, pri naravoslovju, pri tehniki itd. Vključuje pojmovanje in predstave o lastnih sposobnostih, učni (ne)uspešnosti, zaupanje v lastne intelektualne sposobnosti... (Kompare, 2009). Hočevarjeva (2006) sklepa, da mladostniki velikokrat podobo o sebi zgradijo na podlagi šolskega uspeha, saj so rezultati raziskave pokazali, da imajo dekleta višjo samopodobo pri faktorjih, ki analizirajo šolski uspeh.

Pri oblikovanju mladostnikove akademske samopodobe sodeluje več dejavnikov, ki se med sabo prepletajo. Zraven zgoraj naštetih vplivajo še pogostost učiteljevih pohval, tip šole, osebnostne lastnosti učitelja, število in vrsta učnih predmetov, psihosocialna klima v razredu in kot zadnji je predstavljen vzgojni slog staršev (Kobal, 2000). V veliki meri k uspehom prispeva tudi motivacija in osebnostne lastnosti mladostnika. Učitelj s svojimi osebnimi lastnostmi in tipom poučevanja močno vplivajo na mladostnike. Iz lastnih izkušenj lahko potrdim, da smo imeli z

gimnazijskimi profesorji, ki so bili odprti za komunikacijo, boljši odnos, večjo motivacijo za delo in na koncu boljše rezultate (ocene), kot pri tistih, ki so bili že na videz nedostopni, so imeli opazno bolj agresiven način poučevanja in so nas (pre)večkrat grajali, hkrati z njihove strani nismo slišali skoraj nikakršne pohvale. Razredna klima je zelo pomembna za občutek pripadnosti oz. sprejetosti.

Pri odraslih je akademska samopodoba vključena v samopodobo o sposobnostih in počutju: to je doživljanje in vrednotenje lastne inteligentnosti, posebnih talentov in zmožnosti za delo ter zaznava psihičnega in telesnega zdravja. Ta se povezuje še s samopodobo o dosežkih: o kulturni izobraženosti, o dosežkih na delovnem področju, o materialni lastnini, o osebni kontroli idr. (Kompore, 2009).

1.1.2.2 Medosebna (socialna) samopodoba

Socialna samopodoba obsega zaznave, prepričanja, predstave in presoje o naših odnosih z drugimi, še posebej z vrstniki in drugimi pomembnimi bližnjimi osebami: starši, brati, sestrami, sodelavci, partnerjem. To so zaznave o lastnih sposobnostih sklepanja prijateljstev, o lastni priljubljenosti in o kakovosti odnosov z bližnjimi (koliko smo podredljivi). Del samopodobe se nanaša na oddaljene druge poglede: kakšen vpliv imam na širšo skupnost, doživljanje in presoja lastnega odnosa do zakonov in družbeno moralnih norm (npr. spoštujem večino družbenih norm, trudim se voziti po predpisih, sem ne/pošten...) (Kompore, 2009). Tudi prijeten zunanji videz je povezan z večjo možnostjo navezovanja stikov z vrstniki, prav tako k vrstniškemu odnosu pripomore participacija in uspešnost v športu (Štemberger, 1999).

1.1.2.3 Čustvena (emocionalna) samopodoba

Čustvena samopodoba so zaznave in prepričanja o izražanju in obvladovanju čustev, npr. o samem sebi, kot ne/mirnem, ne/sproščenem in čustveno ne/uravnovešenem. O tem, ali smo pretežno dobro ali slabo razpoloženi, ali se močno vznemirimo ali pa dobro obvladujemo svoja čustva (Kompore, 2009).

Pri vsakodnevem dogajanju doživljamo pozitivna in negativna čustva, ki vplivajo na oblikovanje naše samopodobe. Tako večkrat doživeta pozitivna čustva vplivajo na

boljše počutje in sami s sabo smo bolj zadovoljni. Če pa doživljamo veliko negativnih čustev (žalost, jeza, razočaranje), to slabo vpliva na oblikovanje samopodobe.

1.1.2.4 Religiozna samopodoba

Religiozna samopodoba označuje doživljanje in oceno lastne vernosti, pobožnosti in duhovnosti (sem ateist/sem globoko veren) (Kompore, 2009). V skladu z religiozno samopodobo se značilno odločamo in delujemo, kajti verniki se poistovetijo s prepričanji, značilnimi za njihovo vero, na podlagi tega sprejemajo določene predpise, običaje in se čemu tudi odrekajo.

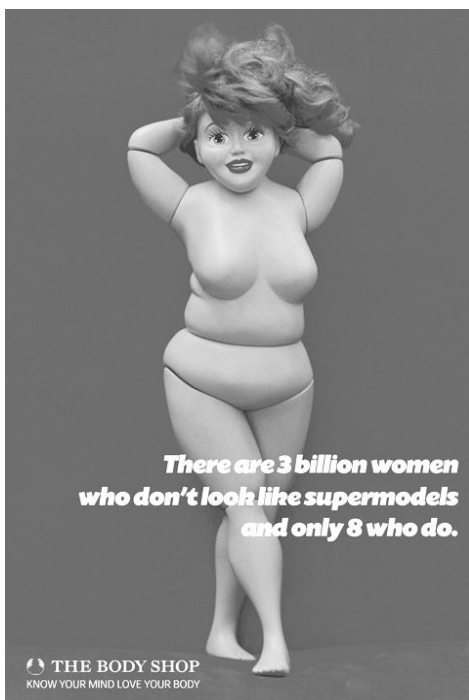
1.1.2.5 Telesna samopodoba

Telesna samopodoba vključuje predstave in pojmovanja, ki jih ima posameznik glede svojega telesa. So prepričanja in sodbe o svoji telesni privlačnosti, o telesni kondiciji, slogu oblačenja, primerjave lastnega videza z drugimi in prepričanja o tem, kako nas vidijo drugi (Kompore, 2009).

Ne oblikujejo se samo resnične poteze in vidne značilnosti telesa in zunanjega videza, temveč še bolj čustven odnos do telesa in pomen, ki ga imajo zanj neposredno in v svoji simboliki. Vsak človek ima pred svojimi notranjimi očmi svojo sliko. Ko se mu nekaj dogaja, hkrati zaznava svojo telesno podobo, kot da bi se opazoval od zunaj. Telesna podoba je dinamična – kljub temu, da ima človek vseskozi osnovno telesno predstavo o svojem telesu, pa se ta spreminja v skladu z drugimi duševnimi dogajanjem. Na telesno podobo odločilno bolj vpliva človekov odnos do lastnega telesa, njegova relativna predstava o njem, kot pa stvarno stanje (Tomori, 1990). B. Čagran in Planinšec (2004) opozarjata na neupravičeno enačenje telesne samopodobe in telesnega videza, saj je telesni videz skupaj z gibalno zmogljivostjo sestavni del telesne samopodobe.

Vsekakor je eden izmed dejavnikov, ki vplivajo na našo telesno samopodobo, vpliv družbe in družbenih stališč, ki temeljijo na lepotni industriji in se prenašajo v vsakdanje življenje (še posebej preko uspešnih, slavnih, srečnih in »idealnih« medijskih oseb, ikon, ki imajo za kamero nemalokrat še največ težav sami s sabo, s

svojo telesno podobo in samopodobo - manekenke, pevke, igralk...), kar se odraža še posebej pri nežnejšem spolu. Vse prevečkrat gre za poudarjanje vitkosti naših teles, saj lahko vsakodnevno opazimo najrazličnejšo paleto prehrambnih preparatov, ki obljublajo doseg idealnega telesa. Prav mlada dekleta v obdobju mladostništva (a tudi mlade ženske) zaradi izpostavljenosti zunanjega videza predstavljajo najbolj rizično skupino, saj na nek način ponotranjijo idealni videz h kateremu stremijo. Lutka Ruby (slika 2), nasprotnica modnim zapovedim in modne industrije, ki so jo predstavili v Angliji (The Body Shop) leta 1976, je po celem svetu sprožila razpravo o telesni samopodobi in samospoštovanju (Roddick, 2011).



Slika 2: »There are 3 billion women who don't look like supermodels and only 8 who do.

(Obstaja 3 biljarde žensk, ki ne izgledajo kot supermodeli in le 8, ki tako izgleda.)« (Pridobljeno 23.2.2011, iz http://www.bestrejectedadvertising.com/ban/print/ruby_poster.jpg)

Nezadovoljstvo s telesnim videzom je značilno predvsem za ženske v zahodnem svetu od otroštva naprej. Veliko predstavnic ženskega spola je nezadovoljnih s svojo telesno težo in obliko telesa (najpogosteje trebuha, bokov, stegen). Za večino je idealna postava in žensko telo vitko, običajno vitkejše od njihovega. Prav tako je idealno žensko telo vitko, vendar z oblinami. Na drugi strani pa je vedno več moških predstavnikov, ki so prav tako kot ženske nezadovoljni s svojimi telesi. Večina jih želi klasično mezomorfn obliko, kar pomeni dobro razvite prsne mišice, ozek pas in boki (V-oblika), čvrsta zadnjica in raven trebuh (Kuhar, 2002; Kuhar, 2004).

Pri deklicah ravno v adolescenci prihaja do sprememb na telesu, kar pomeni tudi oddaljevanje od idealne postave. Pri moških je ravno obratno, saj se v adolescenčnem obdobju vse bolj približujejo idealu mišičastega telesa. Večje nezadovoljstvo z lastnim telesom se opazi še posebej pri tistih mladostnicah, pri katerih se njihov videz odmika od ideala vitke postave s poudarjenimi oblinami, prav tako je pri tistih fantih, pri katerih se telo po njihovem mnenju ne nagiba k idealu mezomorfnega videza (Kuhar, 2004).

Fantje so na splošno bolj zadovoljni s svojim telesom (kar stereotipno prikazuje tudi slika 3) že zato, ker se bolj osredotočajo na učinkovitost svojega telesa in fizične sposobnosti, dekleta pa prestrogo ocenjujejo telesne spremembe glede na to, ali so fizično bolj ali manj privlačne.



Slika 3: Razlika med samooceno ženske in moškega (The difference between men & women; Pridobljeno 23.2.2011 iz [http://www.247weight.com/difference%20\(2\).jpg](http://www.247weight.com/difference%20(2).jpg))

Cesarjeva (2007) navaja, da povečana telesna teža in debelost negativno vplivata na razvoj posameznikove osebnosti, posebej v obdobju pubertete. Kot nasprotje debelosti, se predvsem pri najstnicah pojavlja delež tistih, ki so podhranjene. Pojav je povezan s trendovskim življenjskim slogom, ki sledi modnim zapovedim pretirane vitkosti in vključuje diete ter premajhno telesno dejavnost. Pri številnih to preraste v tipične motnje hranjenja. Pri mladostnicah se pojavi želja po spreminjanju telesa, ki v najhujših primerih pripelje do motenj hranjenja, kot sta anoreksija in bulimija. Anoreksija ali neješčnost pomeni odpor do hrane. Značilen je pretiran nadzor nad hranjenjem, anoreksična oseba zavrača vse vrste hrane ali pa le ogljikove hidrate in drugo hrano, za katere meni, da je visoko kalorična. Pri tem ne izgubi apetita, ampak lahko omeji količino zaužite hrane vse do stradanja, ker se boji, da bi se zredila.

(Anoreksija, 2011; Kuhar, 2004). Čeprav (večinoma) dekleta telesno vse bolj propada, je ves čas v nekakšni euforiji, kot da z izgubo telesa pridobiva energijo in vitalnost (Tomori, 1990). Bulimija je bolezen, ki je podzavestno povezana z občutkom lastne ničvrednosti (Tomori, 1990). V ospredju te bolezni je strah pred debelostjo. Bolniki neprestano mislijo na hrano, težo uravnavajo z bruhanjem, diuretiki in odvajali. Velika večina se jih z namenom, da bi zmanjšali težo, začne pretirano ukvarjati s športom (Bulimija, 2011).

Rezultati raziskave na področju telesne samopodobe med slovenskimi in srbskimi študenti so pokazali, da so slovenske študentke od vseh kategorij najmanj zadovoljne s svojim telesom. Podobno je pri fantih, ki so manj zadovoljni sami s sabo, kot vrstniki iz Srbije. Pri izbiri idealnih silhuet so slovenski predstavniki obeh spolov izbirali vitkejše silhete, kot srbski. Vseeno so ženske (slovenske in srbske predstavnice) pokazale večje nezadovoljstvo z lastnim telesom kot moški (Čevnik, Musil in Fištravec, 2008). Collinsova (1990) navaja podobne rezultate raziskave izvedene v Ameriki, pri kateri je uporabila identično lestvico silhuet, kot Čevnikova. Rezultati Collinsove raziskave (1990) so pokazali, da se želja po vitkosti pojavlja pri vseh skupinah žensk ne glede na starost, spol, raso ali socialno okolje. Prav tako je kljub naraščanju teže vitkost prej kot zaželena. B. Čagran in Planinšec (2004) sta v svoji raziskavi ugotovila, da imajo med mlajšimi šolarji prevladujočo pozitivno telesno samopodobo deklice. Učenci iz mestnega okolja pa glede na primestne višje vrednotijo svoj telesni videz. V gibalni zmogljivosti tovrstnih razlik nista odkrila. Bezjak in Cević Erpičeva (2009) sta ugotovila šibko povezanost telesne samopodobe z motoričnimi sposobnostmi posameznikov. Kljub temu sta ugotovila, da so vplivi med motoričnimi sposobnostmi in telesno samopodobo močnejši, ko gledamo iz socialnega vidika in primerjave z drugimi, kar posledično vodi do oblikovanja boljše splošne samopodobe.

Ukvarjanje s športom pomembno vpliva na telesni videz in oblikovanje postave. M. Kuhar (2002) ugotavlja, da se približno polovica deklet in fantov (ki so v raziskavi odgovorili, da so športno aktivni) ukvarjajo s športom tudi zato, da bi bili lepšega videza iz česa lahko sklepamo, da se mladi zavedajo pomena in vpliva športa na oblikovanje postave.

Človekova psihosocialna vloga je bistveno bolj odvisna od njegovega odnosa do svoje zunanje podobe, kot pa od dejanskih značilnosti njegovega videza. Pozitivno sprejemanje lastne zunanje podobe je pogostejše pri ljudeh, ki nimajo večjih

psihosocialnih težav in to ne glede na spol. Ljudje, ki so s svojo zunanostjo zadovoljni imajo dejansko boljše izkušnje v medosebnih odnosih, pa čeprav bolj zaradi sproščenega in prijetnega vedenja, kot zaradi lepega videza (Tomori, 1990). Zavedati se moramo tudi dejstva, da sebe ocenjujemo drugače in z drugačnimi merili kot druge (Musek in Pečjak, 1993).

1.1.3 Dejavniki, ki vplivajo na samopodobo

Medijske podobe oz. družbeni predpisi oblikujejo splošno ozadje za nezadovoljstvo s telesom, toda vsi mladi, ki so oddaljeni od ideala, niso nezadovoljni s svojo postavo in/ali vsi ne razvijejo strategij za nadzorovanje teže (Kuhar, 2002; Kuhar, 2004). Medijska poročila še spodbujajo k vitkosti in doseganju idealne postave (kar nam kažejo različni oglasi za preparate, naprave,... ki obljublajo hitro izgubo telesne teže in lepo oblikovano telo). Prav tako na samopodobo vplivajo izkušnje, saj osebe, ki so bile večkrat tarče žaljivk, prisposodob in zbadanj na račun telesne podobe običajno prenesejo negativno sliko iz otroštva v mladostniška leta.

Zaradi družbenega pritiska, ki ga vršijo predvsem množični mediji, ženski spol že v otroštvu razvije pričakovan vzorec do idealne podobe in pogosto primerja lastno telo s postavnimi modeli (Čevnik idr., 2008), kar potrjuje tudi fokusno usmerjena raziskava na vzorcu (12) dijakinj ekonomske srednje šole in splošne gimnazije v Trbovljah avtorice Požunove (2009). Ta ugotavlja, da dekleta primerjajo svoja telesa s postavnimi lepoticami - modeli, ki jih vsiljujejo mediji, prav tako si želijo »njihovih« postav. Po pomembnosti vpliva na telesno samopodobo za mediji dijakinje navajajo vrstnike, sledi družina.

Idealno žensko oz. moško telo se je skozi zgodovino spreminjalo. Zdi se, da je vse težje zadovoljiti ideji biti lep, še težje lepa. Že nekaj desetletij postaja zaželena ženska postava vse bolj vitka. Kljub temu pa raziskave kažejo, da zaradi (preveč) sedečega življenjskega stila in neustrezne prehrane postaja tako ženska kot moška populacija vse težja. Idealno žensko telo danes ni le vitko, temveč mora biti tudi čvrsto, oblikovano z vadbo in s poudarjenimi mišicami. Prav tako velja za moške, ki naj bi imeli fizično krepko, vitko in športno telo. Ženske, katerih videz je vrednoten višje, imajo višji status in prestiž, torej lahko lepo telo zviša ekonomsko in družbeno vrednost ženske (Kuhar, 2004).

Rezultati raziskave o samopodobi med mladostniki (Kuhar, 2002) opozarjajo na zaskrbljujočo stopnjo nezadovoljstva z videzom in pogosto uporabo strategij za spreminjanje telesa, posebej med dekleti. Zaradi negativne telesne samopodobe na celotno samopodobo in počutje ter negativnega vpliva strogih dietnih režimov in drugih načinov nadzorovanja teže za razvoj mladega organizma opozarjajo na nujnost promoviranja zdrave, pozitivne telesne samopodobe med šolsko mladino. Avtorica je v raziskavi ugotovila naslednje: vrstniki imajo pomemben vpliv 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. Tomorijeva (1990) dodaja, da je pri vseh t.i. lepotnih popravkih, postopkih in terapijah bolj pomemben občutek, da smo nekaj naredili zase, kot pa dejanski rezultat.

1.1.3.1 Spol

Največje razlike med spoloma so na tistih področjih samopodobe, ki so najbolj podvržena spolnim stereotipom (Kobal, 2000). Stereotip je ustaljena ali pogosto ponavljajoča se oblika česa; obrazec, vzorec ali v določenih okoliščinah ponavljajoče se fraze, izrazi, pojmovanja-sodbe (SSKJ, 2005). Dusek in Flaherty (1981, v Kobal, 2000) sta našla tri področja samopodobe, ki so se, glede na spol, razlikovala v skladu s spolnimi stereotipi: fantje so imeli višjo samopodobo, ki se nanaša na mišičavost ter na uspešnost in vodstvene sposobnosti, dekleta pa samopodobo, ki se nanaša na področje družabnosti. Po kar nekaj raziskavah Kobalova (2000) in Adlešičeva (1999) sklepata, da imajo fantje višjo samopodobo na področju zunanjega videza zaradi domneve, da so le ti manj kritični do lastnega telesa in videza, manj o njem razmišljajo in zanj tudi manj skrbijo ter so tako s svojo telesno podobo bolj zadovoljni.

Že zaradi stereotipnega prepričanja o lastnosti spolov opredeljujemo moške drugače kot ženske. Ženske veljajo kot nežna, čustvena (včasih pretirano), občutljiva, zgovorna in predvsem sočutna bitja, kar pa za moške predstavnike ne velja. Moški so (stereotipno) dominantni, močni, hladni, pogumni, razumski. Čeprav je v zadnjem času opaziti spremembe v dojemanju in razmišljanju ljudi, kot npr. roza barva ni več tabu za moške in jo nekateri z veseljem oblečejo. Pripisovanje enih lastnosti

ženskam in drugih moškim opazimo tako v vsakdanjem pogovoru, kot pri sami vzgoji otrok. Večina staršev se še vedno odloča med barvami oblek (roza za deklice, modra za fantke) in vrsto igrač (punčke in mehke igračke za deklice, medtem ko fantje dobijo žoge, tovornjake in bolj grobe igrače). Stereotipne spolne vloge prav tako podzavestno prenašamo naprej in še vedno ločimo in posplošujemo lastnosti ljudi glede na spol. Mogoče se tudi sami uvrščamo v te okvire spolno pogojenih lastnosti in se nekako iščemo v svojih vlogah ter odzivamo z družbeno pričakovanimi reakcijami. Vseeno je v današnjem času opaziti vedno boljše sprejemanje posameznic in posameznikov, ki se odločajo opravljati poklice tipične za nasprotni spol. Za uspešno družbeno umestitev ni tako pomembno razmišljanje in ravnanje v skladu družbenih stereotipov, kot notranja mirnost in stabilnost, uspešno soočanje s konflikti, predvsem pa razvijanje avtonomne morale, ki je neodvisna od stereotipnih družbenih načel. To pomeni, da posameznik razvije trdno, homogeno, visoko strukturirano in pozitivno samopodobo (Kobal, 2000).

Višja samopodoba dečkov se v primerjavi s samopodobo deklic še posebej v obdobju prehoda med otroštvom in mladostništvom izrazi na področju telesnih zmognosti, prav tako telesnega videza. Deklice nekoliko hitreje dozoriyo kot dečki, prav zato so deklice v tem obdobju večinoma nezadovoljne s svojo obliko telesa, še posebej pa telesno težo. V svojem pogledu ne zadovoljujejo družbeno pogojenih stereotipov glede ženske privlačnosti, po drugi strani pa še niso čustveno sposobne vzpostaviti neodvisnosti v odnosu na izpolnjevanje socialnih zahtev (Juriševič, 1999).

Deklice, ki zgodaj telesno dozorevajo, so pogosto deležne očitkov, da so preveč družbeno aktivne in sproščene v odnosu do fantov. Do slednjih so včasih agresivne ali pa se vedejo očitno osvajalsko. Ker manj zrele dečke s svojo zunanostjo in vedenjem begajo in vznemirjajo, jih ti pogosto zasmehujejo ali pa so do njih drugače odklonilni. Za fante je telo toliko vredno, koliko lahko z njim dosežejo in koliko je sposobno. Za dekleta je telo bolj pomembno v smislu medsebojnih odnosov – cenijo ga toliko bolj, kolikor več občudovanja, naklonjenosti in sprejetosti jim zagotavlja. Koliko bolj fantu telo omogoča, da razvija in potrjuje svoje zmognjivosti (instrumentalnost), dekletu pa njeno ekspresivnost, toliko večji delež zavzema telo pri oblikovanju njune pozitivne podobe o sebi, toliko bolj naklonjeno sprejemata svoje lastno telo in sta zadovoljna s sabo v celoti (Tomori, 1990).

1.1.3.2 Socialno okolje

Z vstopom v šolo se vpliv socialnih dejavnikov na otrokovo oblikovanje samopodobe kvantitativno in kvalitativno spremeni. Gre za znatno razširitev socialnega okolja (novi sošolci, prijatelji, učitelji, drugi ljudje, delavci, ki otroka v sklopu šole obkrožajo). Okolje, ki nas obdaja, nedvomno vpliva na vsakega posameznika različno, prav tako se na zunanje vplive različno intenzivno odzivamo. Nekaterih zunanjih dejavnikov se zavedamo, spet drugih niti ne. Tako na odzive ljudi in otrok vpliva vsakdanje dogajanje, kot tudi neobičajni dogodki, s katerimi se vsakodnevno srečujemo. Na nekatere odrasle vpliva prometna konica, še posebej, če se jim na poti mudi, na druge stresno vpliva hrup, nekaterim otrokom in mladostnikom pa dogajanje v šoli nemalokrat vzbuja nelagodje. S tem je povezana tudi njihova šolska uspešnost in doseganje rezultatov na različnih področjih.

Telesna podoba vpliva tudi na socialno vlogo. Lastna predstava o sebi v marsičem določa človeku tudi njegove odnose do drugih. Zadovoljstvo z lastno telesno podobo je eden od virov samozavesti in je udobno izhodišče za vzpostavljanje odnosov z drugimi, nezadovoljstvo pa je lahko resna zavora in ovira za to (Tomori, 1990).

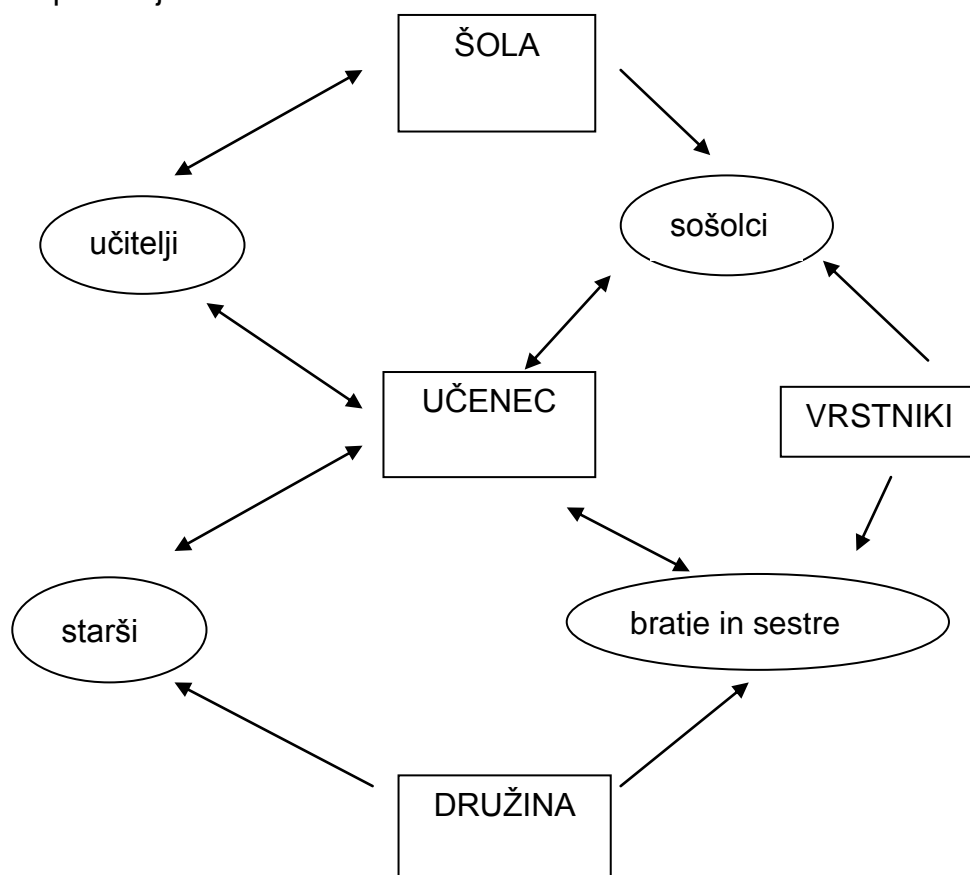
Šola

Šola je institucija, kjer potekajo nenehne simbolične interakcije (sodelovanje, medsebojno vplivanje (SSKJ, 2005); v tem primeru je interakcija proces nenehnega sodelovanja med ljudmi, s katerimi je prežeto mišljenje in vedenje vsakega posameznika), tako med učitelji in med učenci, kot tudi med učitelji in učenci. Te interakcije so prepletene z neprestanim prizadevanjem med posamezniki za priznavanje in odobravanje slehernega izmed njih. Še posebej se to odraža pri učencih, ki si s trdom prizadevajo doseči čim višjo učno uspešnost in s tem ustrezen socialni položaj.

V šoli se otrokom ponujajo nove priložnosti za spoznavanje sveta in njihove vloge v njem. Vse nove vsebine in lastnosti, ki se jih otrok nauči (jih pridobi) v šoli, pomembno sooblikujejo tudi njegovo razvijajočo se samopodobo. Poleg staršev z vidika pomembnih drugih pridobijo določeno vlogo, kot jo pogojuje širše socialno-družbeno okolje, tudi učitelji in vrstniki (Juriševič, 1999).

»Ljudje običajno povezujejo učno uspešnost z intelektualnimi sposobnostmi učenca, vendar pa so intelektualne sposobnosti le del pomena, ki ga izrazu »učna uspešnost« pripisujejo znanstveni teksti« (Kobal, 2000, str. 111). Šolska uspešnost je pogojena s tem, kako hitro se otrok nauči vlog, ki jih določa šolski kurikulum oz. učni načrti. V nekaterih primerih je prav tako kot šolski kurikulum pomemben skriti kurikulum. Ta označuje odstopanje vzgojno-izobraževalnega procesa od uradnega, vnaprej določenega. Izraz se nanaša na rezultate učenja, ki jih šola ni načrtovala ali pa jih je načrtovala, vendar učence s tem ni seznanila. Skriti kurikulum je tisti, ki mogoče še bolj vpliva na otroke, saj se nanaša na interakcije med elementi socialnega sistema šole in morebiti njene zgodovine. Za prikaz uspešnosti je šola za objektivno oceno uspešnosti morala postaviti enakovredna merila za vse učence tako, da je uvedla ustrezno ocenjevalno lestvico. Mladostniki velikokrat podobo o sebi zgradijo na podlagi uspeha v šoli (Skalar, 1985).

Dejavnikov, ki posredno in neposredno vplivajo na učenčevo uspešnost, je ogromno. Najpomembnejši so prav tisti, ki imajo največji vpliv. Compas (1991, po Kobal, 2000) se osredotoča na medsebojne odnose. Sistem medsebojnega delovanja socialnih dejavnikov prikazuje slika 4.



Slika 4: Medosebni odnosi kot dejavniki učne uspešnosti (Compas, 1991, v Kobal, 2000)

Učitelji na učence vplivajo z načinom poučevanja, svojimi osebnostnimi lastnostmi in z ocenjevanjem. Ocenjevanje je lahko tako pozitivno kot negativno. Dogaja se tudi, da učitelji označijo učence s t.i. etiketami, ki jim jih nadenejo na podlagi uspešnosti ali neuspešnosti. Ta na podlagi učenčevega vedenja ali učne uspešnosti (običajno neprimerne vedenja in učne neuspešnosti) predstavlja celoto nevidnih lastnosti, ki jih učencu predpišejo učitelji in šola, čeprav te lastnosti mogoče niso skladne z dejanskimi lastnostmi učenca. Takšno tipiziranje lahko v skrajnem primeru vodi celo v spreminjanje učenčeve identitete. Do etiketiranja lahko privede tudi učenčeva osebna prirojena lastnost (npr. glasno govorjenje, ki ga učitelj označi za moteče in ga smatra kot kršenje discipline). Manj uspešne učence lahko učitelji označijo kot lene, neposlušne, slabe, manj sposobne, vedenjsko problematične, neposlušne (Kobal, 2000), kar pa seveda ni prav. Kako se bo učenec na opazko in morebiti na etiketo odzval, je odvisno od njega samega, stopnji pomena lastnosti etikete, ki ji ga pripisujejo drugi (sošolci, učitelji, starši), in stopnje pomena pripisane lastnosti, ki velja v družbi.

Priznavanje in pozornost učenca s strani sošolcev je zelo pomembna komponenta razvijanja lastne identitete. Prav odnosi med sošolci spodbujajo in oblikujejo socialno identiteto, zato je prav, da učitelji spodbujajo in razvijajo interakcije med učenci, še posebej, ko govorimo o skupnem učenju in medsebojni pomoči. Kajti ravno učitelje lahko obravnavamo kot ene izmed ključnih dejavnikov oblikovanja samopodobe šolskega otroka, saj mu zagotavlja najustreznejše pogoje za učenje kar mu pomaga do spoznanja o lastnih zmožnostih; kaj vse lahko zmore in koliko je vreden.

Samopodoba učencev je visoko vrednotena, kar ugodno vpliva na njihov razvoj. Neakademsko samopodobo (doživljanje svojih telesnih sposobnosti, zunanje videza, odnosov s starši in vrstniki) učenci vrednotijo nekoliko višje, kot akademsko. Mlajša starostna skupina učencev (4. razred) ima statistično značilno višjo samopodobo kot starejša (7. razred), kar lahko pripisujemo vplivu adolescenčnega obdobja (Adlešič, 1999; Dolenc, 2009). Fantje se pomembno višje ocenjujejo na področjih športne kompetence, videza in splošnega samospoštovanja v primerjavi z dekletmi, ta pa izkazujejo višje samoocene v vedenju. Učno uspešnejši učenci podajajo višje samoocene v primerjavi z manj uspešnimi učenci (Dolenc, 2009).

Avstralske raziskovalce je zanimalo, ali vpliva kvaliteta šolske športne vzgoje na samopodobo otrok. V raziskavi, ki so jo izvedli na različnih delih Avstralije, so

ugotovili, da temu ni tako. Rezultati so pokazali, da ni pozitivne povezanosti med kakovostjo športne vzgoje in samopodobo otrok (Jiang, Hawkins in Prosser, 2003).

Družina

V družini se razvijajo prva vrednostna merila. Od družinskih članov dobiva otrok sporočila o lastni vrednosti, s katero povezuje tudi vrednotenje svojega telesa. V družini, kjer odrašča, se nauči navad in opravil, ki so telesno življenjsko povezana: nege telesa, dejavne skrbi zanj, prehranskih navad, sprostitve, ohranjanja zdravja in ravnanja ob bolezni (Tomori, 1990).

Starši in družina prav tako vplivajo na učenčevo uspešnost v šoli, saj mu z nasveti, pomočjo in sprejemanjem njegovih želja pomagajo pri sprejemanju novih odločitev, dobrih in slabih ocenah in s tem povezano uspešnostjo. Prav tako lahko starši s pretiranim poudarjanjem pomembnosti pomena učne uspešnosti onemogočijo sproščeno socialno udejstvovanje šolarjev in morebiti znižajo njihovo samospoštovanje. Prav tako ima otrok višjo motivacijo k učenju, če ga družina pri tem podpira.

Odnosi med starši in otroci se tekom odraščanja spreminjajo, saj starši pričakujejo več samostojnosti in osebne odgovornosti. Čas, ki ga družine preživijo skupaj, je bolj namenjen šolskim obveznostim in zadovoljevanjem otrokovih interesov kot brezskrbni igri. Družinsko okolje je ključno za oblikovanje motivacije za učenje, saj imajo motivirani otroci več možnosti za raziskovanje na različnih področjih šolskega dela, kar pa bistveno prispeva k oblikovanju njihove učne uspešnosti. Starši so tisti, ki otroku zagotovijo raznolike priložnosti za učenje, mu dajo možnost za odločanje pri izbiri teh dejavnosti, otroka nagradijo za uspehe (kar je še posebej pomembno za oblikovanje samopodobe), vplivajo na razvijanje otrokovih socialnih interakcij in ustvarjajo kriterije za vrednotenje in pričakovanja glede uspešnosti v šoli (Juriševič, 1999).

Starši in učitelji načeloma nimajo problemov s sprejemanjem otrokove in mladostnikove identitete, dokler je ta za njih sprejemljiva. Dostikrat se zgodi, da prihaja do razhajanj med otroci v zgodnji adolescenci in starši, ko ti ne želijo postati kopije svojih staršev ali okolice v kateri živijo. Vseeno pa popolnoma drugačne želje in izražanje osebnosti, ki v okolju ni prisotna, privede do občutka samote. Starši in

učitelji lahko pomagajo otrokom pri iskanju identitete in komunikacije med vrstniki. Včasih otrok poskusi komunicirati s starši in če se ti odzovejo z načinom: »Lahko upoštevaš le predlog, ki se meni zdi najboljši,« lahko to zavira komunikacijo med njimi (Kaplan, 2004). Skozi osebni razvoj si posameznik ustvari neko podobo o tem, kakšen je in kakšen želi biti. Če se otrokove želje popolnoma razlikujejo od idej in želja staršev, lahko razlike v razmišljanju privedejo do konfliktov in slednje komunikacijo v družini zavira (Kaplan, 2004).

Vrstniki

Vrstniki so pomemben del okolja, v katerem se otroci gibljejo. Otroci poleg ocen v šoli primerjajo tudi svoje sposobnosti in dosežke z drugimi, sebi enakimi, torej z vrstniki.

Vrstniki se pogosto združujejo v skupine. Navadno se skupine vrstnikov oblikujejo na podlagi skupnih interesov, enakega okusa za glasbo, stil oblačenja idr. Znotraj teh se postopno, najpogosteje nezavedno in nenamerno, izoblikujejo različne vloge, odnosi, razporeditve socialne moči, norme, načini komunikacije... Lahko pa skupino združuje skupni interes ali dejavnost. Med druženjem se med člani izoblikujejo določene navade. Če pogledamo razredno skupnost, se ve, kdo obvlada kakšno področje in se bo javil za določene naloge, ve se, kdo je vedno prijazen, kdo se upira in skuša nasprotovat profesorjem. Postopoma pa se izoblikujejo tudi vloge, ki jih posamezniki znotraj skupine opravljajo (eden je organizator, nekdo vse zapiše, nekdo je v vlogi fotografa ali snemalca) (Kompare, 2009).

Še posebej na telesno samopodobo vplivajo prijateljice, ki jim dekleta pogosto namenijo veliko prostega časa za zaupne pogovore. Na žalost pa lahko v zaupna prijateljstva vstopijo primerjave in tekmovalnost v zvezi z videzom, običajno predvsem zaradi pozornosti drugih. Prav zaradi tega so prijateljstva včasih postavljena pred preizkušnjo (Kuhar, 2004).

1.1.4 Pozitivna samopodoba

Samopodoba je precej nezavedna, vendar ima močno motivacijsko vlogo: glede na samopodobo posameznik uravnava in usmerja svoje ravnanje, zato je pomembno, da je njegova samopodoba zdrava, saj vsi ravnamo skladno s svojo predstavo o sebi. Ohranjati želimo pozitivno samopodobo in se za to bolj ali manj trudimo. Marsikdaj pa se zatečemo tudi v varanje samega sebe in si z obrambnimi mehanizmi umetno dvigujemo svojo vrednost (Kompore, 2009). V človeku pa je vedno prisotna želja po razvijanju pozitivne samopodobe, saj s tem spreminjamo ali izboljšujemo sebe, neprestano je prisotna želja po osebni rasti, razvoju in po izpolnitvi svojih potencialov,

Pozitivno sprejemanje telesne podobe je sestavni del celotne naklonjene ocene lastne vrednosti in je v neposredni zvezi s samospoštovanjem človeka. Zdravo samospoštovanje pomeni pozitivno oceno lastne vrednosti kot celotnega bitja, je zadovoljstvo, ki temelji na poznavanju sebe in na stvarni oceni svojih moči in slabosti (Tomori, 1990).

Za osebo z ustrežno (zdravo) samopodobo je značilno, da realno zaznava svojo osebnost, svoje sposobnosti in potrebe. Skrbi zase, sama sebe spoštuje in ne dovoli, da bi jo drugi razvrednotili ali kratili zadovoljevanje njenih potreb, ter ne zanemarija svojih sposobnosti. Zdrava samopodoba je pozitivna, vendar tak človek ni domišljav in nečimrn.

A. Kompore (2009) navaja, da človek s pozitivno samopodobo ceni svoje osebnostne, telesne, temperamentne in značajske lastnosti, hkrati pa tudi svoje sposobnosti. Za človeka s pozitivno samopodobo je značilno, da:

- se bolj konstruktivno spoprijema z duševnimi obremenitvami,
- lažje razvija in ohranja zdrave in vzajemno zadovoljive medosebne odnose ter je bolj pripravljen sodelovati,
- je bolj sočuten z drugimi,
- je bolj neodvisen, saj ne potrebuje nenehnega odobravanja od drugih,
- je odgovornejši za svoja dejanja,
- je pogumnejši in bolj radoveden pri sprejemanju novih izkušenj in izzivov,
- si postavlja visoke, a dosegljive cilje.

Na oblikovanje pozitivne ali negativne samopodobe vplivajo lastne izkušnje iz vseh preteklih obdobj življenja. Težave in prijetna doživetja, občutja, ki smo jih kdajkoli doživeli v zvezi s telesom (pripombe, opazke, stiske, zadoščenja), vplivajo in usmerjajo človekovo pozornost na njegovo telo na individualen način. Okolica nam besedno ali nebesedno sporoča, kako nas vrednoti. Ali nas drugi opazijo, so pozorni do nas, se družijo in pogovarjajo z nami, nam zaupajo, nas sprejemajo, nas imajo radi ali pa ne. Družina je tista, ki ima prvi in najpomembnejši vpliv na oblikovanje samopodobe. Pozneje vplivajo na samopodobo vsi dejavniki socializacije, predvsem vsi tisti ljudje, ki se nam zdijo pomembni: sorodniki, učitelji, vrstniki, vzorniki, partnerji, sodelavci, sosedje.

Znanost in medicina upoštevata celovitost in obojesmerno povezanost telesnih in duševnih funkcij. Že dolgo opozarjata na pomen ustrezne telesne dejavnosti za telesno in duševno znanje. Ljudje, ki so se navadili svojo energijo usmeriti tudi v telesno naprežanje, lažje prenašajo različne duševne obremenitve in ob njih tudi ustrezneje ukrepajo.

Pozitiven odnos do lastnega telesa ter zadovoljstva, ki ga človek doseže s trdom, prizadevanjem in premagovanjem ovir, povečujeta naklonjen odnos do sebe in zadoščenje z napredovanjem, ki je osebna, oprijemljiva in neposredna zasluga tistega, ki se potruzi zase. Izkušnja obvladane šibkosti in premagane nemoči na telesnem področju zmanjša možnost podcenjevanja in vdaje na vseh drugih področjih. Prava telesna aktivnost ne pomaga le do bolj zdravega telesa, ampak tudi do pozitivnejšega odnosa do njega (Tomori, 1990). Dokazano je bilo, da imajo učenke z višjim energijskim vložkom v vadbo opazno višjo samopodobo, kot učenke s slabšimi motoričnimi spretnostmi (Strel in Štihec, 1995).

1.2 RAZVOJ

Adolescenti se v dobi pospešenega odraščanja srečujejo z najrazličnejšimi vlogami in nalogami. S športnimi programi lahko pritegnemo večino mladih v neki skupnosti. Notranje vrednote športa predstavljajo odlično metaforo, saj ga lahko primerjamo z učenjem življenjskih spretnosti, kajti vse spretnosti postanejo učinkovite in dobro osvojene šele z veliko količino vadbe. Zvišano zanimanje in ukvarjanje s športom navadno pomenita tudi izboljšano delovanje in spretnost, saj se lahko spretnosti prenesejo na druga področja našega življenja. Pri večini adolescentov se v tem obdobju pojavi povečan interes za šport, prav tako pa zanimanje in občutljivost na lastne dosežke (Kajtna in Tušak, 2005).

1.2.1 Razvojna obdobja

Glede na skupne značilnosti posameznikov, ki pripadajo določenim starostnim skupinam, delimo človekov razvoj na osem obdobj. Pri določenih obdobjih starostna meja ni ostro opredeljena, saj se velikokrat zgodi, da posamezniki prej ali kasneje dosežejo določeno stopnjo kot ostali. Razvojni psihologi ločijo naslednja obdobja v človekovem razvoju (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004):

- *prednatalno* (od spočetja do rojstva),
- *obdobje dojenčka in malčka* (od rojstva do 3. let),
- *zgodnje otroštvo* (od 3. – 6. let),
- *srednje in pozno otroštvo* (od 6. leta do začetka pubertete),
- *mladostništvo* (med začetkom pubertete in 22. – 24. letom),
- *zgodnja odraslost* (med 22. – 24. in 40. – 50. letom),
- *srednja odraslost* (med 40. – 50. in 65. letom),
- *pozna odraslost* (od 65. leta do smrti)

Freud se je pri proučevanju otrokovega razvoja osredotočil na psihoseksualni razvoj (Tancig, 1987). Njegove stopnje razvoja zrcalijo različna področja telesa, s katerim išče otrok zadovoljitev svojega »id-a« (podzavestni izvor motivov, želja) v različnih starostnih obdobjih. Freud razločuje oralno, analno, falično, latentno in genitalno stopnjo. Vsaka stopnja je odvisna od stopnje razvoja čutil in motorične dejavnosti. Erikson je poudaril vpliv socialnega okolja. Meni, da okolje in izkušnje veliko bolj vplivajo na otrokov razvoj, kot pa dednost. Piaget se ukvarja predvsem s pozornim

opazovanjem razvoja kognitivnih procesov. Velik poudarek daje gibalnim aktivnostim, kot primarnemu dejavniku v razvoju kognitivnih procesov, zlasti v predšolskem obdobju. Vsi omenjeni modeli razdelitve imajo veliko skupnega, čeprav je vsak avtor opazoval dogajanje z nekoliko drugačnega stališča. Vsi se strinjajo, da so gibanje, motorični razvoj in igra pomemben dejavnik v otrokovem razvoju. Načini delitve se razlikujejo po vidikih razvoja, ki jih posamezni avtorji različno poudarjajo.

Nivo pozitivnega zdravja v najširšem pomenu besede opredeljujeta izjemno pomembna dejavnika; morfološka in motorična samopodoba. Določata način in obseg vključevanja v vsakdanje življenje, hkrati pa pomembno vplivata na oblikovanje celovite bio-psiho-socialne podobe otroka in mladostnika (Strel, 1994).

1.2.2 Morfološki razvoj

Zunanji videz, ki je za vsakega posameznika svojevrsten, ponazarja naše morfološke značilnosti, saj predstavljajo naš zunanji izgled. Spremembe telesnih mer so tiste značilnosti, ki jih v razvoju otrok in mladostnikov najlažje opazimo. Odvisne so predvsem od dedne zasnove (Strel, 1994).

Ko govorimo o biološki rasti, se lahko osredotočimo na štiri razvojna obdobja. Ta potekajo od obdobja dojenčka in malčka (do približno 2. let), sledi obdobje zgodnjega otroštva (2. leti in pol do 6. let), srednje in pozno otroštvo (7. do 10. let – dekleta / 7. do 12. let – fantje) in obdobje mladostništva (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004). Rast je opredeljena kot sprememba v velikosti celega telesa ali njegovih delov, do katerega pride zaradi povečanja števila celic. Razvoj pa opredeljujejo kot spremembe na psihomotoričnem, kognitivnem in emocionalnem področju človekovega delovanja (Tancig, 1987).

Telesna višina

Strel (1994) omenja, da so se dolžinske mere telesa pri otrocih in mladostnikih precej spremenile, hkrati se je končna višina iz leta v leto višala (okrog 2 cm na desetletje), vendar zadnjih 15 let tega trenda ni več opaziti. Opazovano in primerjano obdobje je bilo od leta 1970 do 1993. 14. letni dečki so bili leta 1993 kar 8 cm višji od vrstnikov 1970, deklice pa le nekaj centimetrov manj (Strel, 1994). Tempo

rasti se je spremenil; učenci od 7. do 15. leta starosti v povprečju zrastejo vsako leto za več kot 5 cm, učenke pa imajo skoraj identičen tempo od 7. do 13. leta starosti (Strel, 1994). Dolžinske mere so se med leti 1990 in 2000 povečale manj, kot v prejšnjih desetletjih (Strel, 2003). Učenci imajo pri sedmih letih starosti več kot polovico telesne višine 19-letnikov, ki merijo v višino povprečno 179,6 cm, učenke pa do 7. leta starosti dosežejo kar dve tretjini končne telesne višine, ki je pri 19-letnicah 166,4 cm. Izrazita telesna rast je značilna za učenke med 8. in 13. letom starosti, pri učencih pa je opazna med 8. in 15. letom. V primerjavi obeh zgoraj omenjenih študij opazimo postopno umirjanje povečevanja telesne višine do 20. leta starosti.

Telesna teža

Posledično s telesno višino se povečuje tudi telesna teža, saj so bili 14. letniki in 14. letnice leta 1993 težji od vrstnikov iz leta 1970 za več kot 10%, torej se telesna teža zlasti pri osnovnošolski mladini bistveno povečuje (Strel, 1994 in Strel idr., 2003). Pri učenkah od 8. do 13. leta in pri učencih med 8. in 15. letom je značilno izrazito pospešeno pridobivanje telesne teže (v povprečju več kot 10% lastne telesne teže v letu 2000). Največ teže pridobijo učenke v 12. letu starosti (povprečno 4,9 kg letno), učenci pa v 15. letu starosti (povprečno kar 6,6 kg). Dokaj intenzivno povečevanje teže se pri dijakih nadaljuje, medtem ko se pri dijakinjah skoraj ustavi (Strel idr., 2003). »Pri učenkah in dijakinjah je vse pogostejše zniževanje telesne teže v nasprotju z biološkimi zakonitostmi razvoja mladih. Na to verjetno predvsem pri srednješolkah vplivajo modni trendi, ki jih zelo nasilno narekujejo mediji« (Strel idr., 2003, str 19).

Podkožno maščevje

Strel (1994) navaja, da se je količina podkožnega maščevja v zadnjih 20. letih pri učencih in učenkah znatno zmanjšala, zlasti pri učenkah, saj zmanjšanje dosega okrog 20%. Novejši podatki kažejo, da se kožna guba nadlahti pri 19-letnikih zmanjša za 0,2 mm glede na kožno gubo 7-letnikov, pri katerih se je le ta bistveno povečala. Ta pozitivna sprememba je verjetno posledica drugačnega razumevanja optimalne telesne teže v zadnjem desetletju. Za 19-letne dijakinje velja, da imajo za 2,8 mm večjo kožno gubo kot 7-letne učenke (Strel, 2003).

Izrazito pospešeno medletno pridobivanje podkožnega maščevja, za več kot 5%, je prisotno pri učencih med 7. in 12. letom, ko pridobijo 30% dodatnega podkožnega maščevja, saj v tem obdobju dosežejo najvišjo raven maščobne mase, nato sledi obraten proces, ki je enako intenziven do 16. leta starosti. Pri učenkah med 7. in 11. letom se podobno kot pri učencih enake starosti podkožno maščevje intenzivno povečuje, nato se pri 13. letih nekoliko zmanjša, do 17. leta pa sledi postopno povečevanje maščobne mase, nato sledi ponovno zmanjševanje. Učenke in dijakinje vseh starostnih skupin imajo v povprečju več podkožnega maščevja, kot njihovi vrstniki (Strel, 2003).

Indeks telesne mase (ITM)

Indeks telesne mase (ITM) je razmerje med telesno težo v kilogramih in kvadratom telesne višine v metrih, s pomočjo katerega lahko ugotovimo, ali je nekdo prelahak, pretežek ali ravno pravnje teže (Vidmar, 2008). Z izračunom ugotavljamo primernost telesne teže posameznika na podlagi IOTF (International Obesity Task Force) meril, ki določajo mejne vrednosti ITM (Bučar Pajek, Strel in Kovač, 2004). IOTF je mednarodna organizacija za boj proti debelosti na svetu. Deluje v sklopu mednarodnega združenja za proučevanje debelosti (International Obesity Taskforce, 2011). Organizacija je sprejela mejne vrednosti ITM, ki so izpeljane glede na vrednost ITM 25 in 30 pri starosti 18 let (Bučar Pajek idr., 2004). V tabeli 1 so prikazane vrednosti, ki pokažejo, v katero skupino hranjenosti sodimo. Kot normalno telesno težo se opredeljuje tista, pri kateri razpon telesne mase omogoča najvišjo življenjsko dobo in najnižje tveganje za bolezni.

$$\text{ITM} = \text{telesna teža (kg)} / \text{telesna višina (m)}^2$$

Tabela 1: Razvrščanje odraslih ljudi v skupine glede na indeks telesne mase.

| | |
|----------------|-----------|
| Prenizka teža | < 18,5 |
| Normalna teža | 18,5 – 25 |
| Previsoka teža | 25 – 30 |
| Debelost | > 30 |

Rezultati spremljanja razvoja in sprememb slovenskih otrok med letoma 1983 in 2003 kažejo naraščanje ITM pri obeh spolih. Delež čezmerne telesne teže in debelosti je narasel nekoliko manj kot za trikrat. Največji porast debelosti opazamo

med 7. in 10. letom starosti. Čezmerna telesna teža in debelost sta v največji meri posledici čezmernega uživanja hrane in nezadostne gibalne aktivnosti (Bučar Pajek idr., 2004). Šibkost ITM je slabša ločljivost med debelostjo in telesno masivnostjo, saj posameznika, ki ima dobro razvito skeletno mišičje in nizek odstotek maščevja, lahko pomotoma uvrstimo v kategorijo čezmerno težkih ljudi (Zerbo-Šporin, 2002, v Bučar Pajek idr., 2004).

Osebe z višjim deležem maščobe in debeli ljudje opredeljujejo svojo telesno samopodobo (tudi fizično kondicijo, sposobnosti) znatno nižje v primerjavi z osebami z normalno telesno maso. Le v pojmovanju fizične moči med pripadniki obeh skupin ni opaznih razlik (Peters in Jones, 2010).

1.2.3 Motorični razvoj

Motorične sposobnosti so odgovorne za izvedbo naših gibov. Skromno so dedno prirojene, delno pa pridobljene. Motorične potenciale, še zlasti otrok, je mogoče znatno spreminjati (Strel, 1994, Strel idr., 2003). Prav v obdobju mladostništva motorični razvoj pomembno vpliva na otrokov in mladostnikov celostni razvoj. V tem obdobju je zelo pomembno razviti pozitiven odnos do športnega udejstvovanja, ki lahko mladostniku pomaga izoblikovati pozitivno in trdno samopodobo. Strel (1994) navaja, da je ustrezen nivo motoričnih zmogljivosti hkrati zelo učinkovit preventivni dejavnik poškodb, tako pri športu, kot v vsakdanjem življenju.

Največji problem, ki ga strokovnjaki ob spremljanju otrokovega razvoja opažajo tekom šolanja, še posebej zgodnjega adolescenčnega obdobja, je iz leta v leto splošen upad telesnih zmogljivosti (Brettschneider in Naul, 2004). Pomanjkanje gibanja otrok se kaže na negativnih spremembah zdravstvenega stanja, prav tako tudi na področju morfološkega in motoričnega razvoja otrok. Tako so na Fakulteti za šport (1994, v Strel in Štihec, 1995) ugotovili, da se je med leti 1970 in 1983 motorična učinkovitost otrok zmanjšala za 5,8%, pri repetitivni moči ramenskega obroča pa celo za 21,1%, med leti 1983 in 1993 pa še za nadaljnjih 20%. Iz dobljenih rezultatov lahko povzamemo trend sprememb in sklepamo, da sodobni način življenja ob takem obsegu športne vzgoje in drugih dejavnikov, ki vplivajo na zmogljivost otrok, ne zagotavlja razvoja mladih v zeleno smer.

Večina raziskav kaže, da so dekleta manj aktivna kot fantje (Brettschneider in Naul, 2004; Corbin, 2002; Hager, Feland, in Vincent, 2003; Riddoch idr., 2004). Raziskave,

opravljene v tujini, kažejo, da so dečki statistično intenzivneje športno aktivni v obdobju po šolskem pouku v primerjavi z deklicami (Mota idr., 2003; Janz in Mahoney, 1997). Rezultati vzdržljivostnega teka (600m) pri športnovzgojnem kartonu so pokazali, da je v zadnjem desetletju prišlo do opaznega poslabšanja rezultatov. Ti so se poslabšali kar za 10% med leti 1993 in 2003 pri 14-letnikih, pri mlajših pa kar za 20%. Razloge za to avtorji pripisujejo spremembam v družinskem okolju, prav tako v šolskem sistemu, saj so učinki športne vzgoje z vidika splošne kondicijske vzdržljivosti neustrezni. Na poslabšanje splošne vzdržljivosti prav tako vpliva povečanje podkožnega maščevja do 10. let starih otrok za 10%. Med počitnicami otroci niso več toliko športno aktivni, ker se raje poslužujejo drugih razvad (gledanje televizije, igranje video igrice, brskanje po internetu) (Strel, Novak, Pisanski, Mesarić in Štihec, 1993; Jurak idr., 2003).

Med leti 1990 in 2000 so pri populaciji otrok in mladine med 8. in 19. letom prisotne spremembe. Trend razvoja pri obeh spolih gre v isto smer, le da so učenke in dijakinje bistveno bolj napredovale (za 1,6%) od vrstnikov moškega spola (napredek za 0,2%). Tem rezultatom lahko pripišemo pozitiven odnos žensk do športa (težnja po oblikovanju lepe postave). Največje pozitivne spremembe so nastale v obdobju srednješolskega izobraževanja, najmanjše pa pri učencih in učenkah med 8. in 10. letom (Strel idr., 2003; Strel in Kovač, 2000).

Koordinacija

Koordinacija je sposobnost usklajenega gibanja telesa pri različnih motoričnih nalogah. Kaže se v časovnem in prostorskem uravnavanju gibanja, ter s tem povezanim optimalnim izkoriščanjem energije (Planinšec, 2000), kot tudi v različnih vrstah gibanja ali disciplinah, kot sposobnosti: hitrega opravljanja zapletenih in nenaučenih motoričnih nalog, ritmičnih motoričnih nalog, pravočasnih izvedb motoričnih nalog, reševanja motoričnih nalog z nedominantnimi okončinami, usklajenega gibanja zgornjih in spodnjih udov, hitrega spreminjanja smeri gibanja, natančnega zadevanja ciljev in natančnega vodenja gibanja. Koordinacija je do neke mere potrebna pri vseh športnih aktivnostih. Je sposobnost, ki je v veliki meri prirojena (Ušaj, 2003). Za skladno koordinirano gibanje je potrebno procesiranje informacij iz zunanjega in notranjega okolja z namenom formiranja motoričnega programa, po katerem se gibanje izvaja, njegove adaptacije in učinkovitega nadzora (Planinšec, 2000).

Koordinacijo gibanja vsega telesa merimo s sestavnim delom športnovzgojnega kartona, z merskim postopkom oz. testom »poligon nazaj«. Razvoj koordinacije je dokaj intenziven med 7. in 12. letom starosti, nato se postopoma stabilizira (Strel, 1994). Pri fantih opazimo skladno z razvojem bistveno izboljšanje, še zlasti do 15. leta starosti, hkrati se izboljšuje vse do 19. leta. Enake spremembe opazimo pri merjenkah, le da imajo te nekoliko nižje rezultate od fantov. Spremembe v letih med 1990 in 2000 so pozitivne, saj so učenke in dijakinje v povprečju izboljšale rezultate za 7,2%, učenci pa za 3,9% (Strel idr., 2003).

Giblјivost

Giblјivost je sposobnost izvedbe gibanj z veliko amplitudo. Tak način izvedbe omogoča delovanje sile na daljši poti, manjšo frekvenco gibov pri enaki hitrosti in bolj racionalno premagovanje ovir. Navadno izvedba daje vtis lahkotnega in lepega gibanja in je odvisna od anatomskih, fizioloških, antropometričnih in psihičnih dejavnikov. Giblјivosti se da s treningom veliko natrenirati (Ušaj, 2003).

Kot navaja Strel (1994 in Strel idr., 2003) je giblјivost edina sposobnost, ki se v zadnjih letih kontinuirano izboljšuje. Pri merjenkah ženskega spola je trend pozitivnih sprememb giblјivosti bistveno bolj izrazit, kot pri fantih, še zlasti med 11. in 15. letom, ko se giblјivost poveča za več kot 10%. Razlika med spoloma v giblјivosti se začne izrazito povečevati v korist deklet po 10. letu starosti. To je edina motorična sposobnost, pri kateri so merjenke v vseh starostnih skupinah boljše od merjencev, razlike pa se z leti povečujejo (Strel idr., 2003).

Moč

Moč je sposobnost za učinkovito delovanje proti silam, ki nastanejo zaradi gibanja ali želji po ohranitvi položaja telesa. Pojem moči označuje tudi premagovanje neke obremenitve. Moč delimo na eksplozivno, repetitivno in statično moč. Pomembno je, s katerim delom telesa premagujemo obremenitev (celo telo ali le del), kako izvajamo krčenje in silovitost krčenja. Splošna moč je označena kot moč celotnega telesa, povezana je z njegovo konstitucijo in značajem (za močne ljudi veljajo predvsem silaki). Moč je sposobnost, ki se jo da z načrtno vadbo dobro natrenirati (Ušaj, 2003).

V sklopu športno-vzgojnega kartona testiramo eksplozivno moč s testom skok v daljino z mesta. Pri tem testu se srednje vrednosti pri učencih in dijakih bistveno izboljšujejo s starostjo (5% ali več na leto), še posebno med 13. in 15. letom, ko so medletna povečanja rezultatov celo večja od 10 cm. Pri dekletih velja trend povečevanja rezultatov do 12. leta, le da so vrednosti za 5% nižje. Spremembe med letoma 1990 in 2000 so negativne, vendar majhne, saj v povprečju ne presegajo 1,5% (Strel idr., 2003).

Hitrost

Hitrost lahko definiramo kot najvišjo hitrost gibanja, ki je posledica delovanja mišic. Najpogosteje govorimo o hitrosti cikličnih gibanj (največkrat teka). Zraven tega je pri vseh športih, kjer prednjači hitrost, zelo pomemben start (hitrost odziva oz. reakcije). Gre za odziv na pričakovani ali nepričakovani dražljaj. Za razliko od večine drugih sposobnosti je hitrost v veliki meri prirojena; osnova pa je sposobnost živčnega sistema, da proizvede in prenaša veliko število impulzov in s tem aktivira mišice (Ušaj, 2003).

Hitrost se pri učencih med 7. in 14. letom praviloma povečuje za 5-10% letno, nato so pozitivne spremembe še prisotne, vendar v znatno manjši meri. Pri učenkah je podobno povečanje hitrosti, vendar od 7. do 12. leta starosti, nato se stabilizira (Strel, 1994, Strel idr., 2003). Razlika v teku na 60 m med 7. letnimi učenci in učenkami je 4,5 desetink sekunde ali nekaj manj kot 4%, pri 19-letnih dijakih je razlika v korist dijakov 2 sekundi in 4 desetinke ali približno 30%. V obdobju med 1990 in 2000 letom so spremembe sprinterske hitrosti negativne, a majhne, pri obeh spolih dosegajo vrednost 1,1%. Pri testu izmeničnih hitrih gibov (dotikanje plošče z roko) imajo dekleta boljše rezultate, kot fantje. Pri obeh spolih se skladno z razvojem rezultat bistveno izboljšuje vse do 14. leta starosti, nato pa le delno (Strel idr., 2003).

Vzdržljivost

Vzdržljivost je sposobnost za dlje trajajoče opravljanje motoričnih nalog ali dela z zmerno intenzivnostjo, pri katerem se v glavnem aktivira mišičje celega telesa. Vzdržljivost je mogoče z redno in sistematično vadbo uspešno natrenirati (Ušaj, 2003).

Lokalna mišična vzdržljivost trupa se v obdobju med 7. in 13. letom pri učencih in med 7. in 12. letom pri učenkah letno povečuje za okrog 5%, nato so spremembe manjše, na začetku srednje šole pa pride celo do zmanjšanja moči trupa. Pri testu mišične vzdržljivosti trupa (dviganje trupa) so spremembe v obdobju med 1990 in 2000 pozitivne, saj so dekleta rezultate izboljšala za povprečno 14%, fantje pa za 10,2% (Strel idr., 2003). Negativne smeri razvoja mišične vzdržljivosti rok in ramenskega obroča (vesa v zgibi) so prisotne že več desetletij. Na vsakih 10 let se potenciali zmanjšajo za okrog 20% (Strel, 1994). Mišična vzdržljivost ramenskega obroča se pri učencih in dijakih bistveno izboljšuje s starostjo. Prav nasprotno je pri učenkah in dijakinjah. Omenjena sposobnost je leta 2000 dosegla najvišjo vrednost pri 15. letih, nato se je postopoma nižala. Spremembe v obdobju 1990 do 2000 so negativne. Dekleta so rezultate poslabšale za 1,5%, fantje pa za 9,8%! Sposobnost splošne vzdržljivosti (merimo jo s tekom na 600m) stagnira ali ima trende postopnega poslabšanja rezultatov pri vseh obravnavanih starostnih kategorijah. Med leti 1990 in 2000 se je splošna vzdržljivost pri otrocih in mladostnikih zmanjšala za okoli 5% (Strel idr., 2003).

Ravnotežje

Ravnotežje je sposobnost vzpostavljanja in zadrževanja nekega položaja (Strel in Kovač, 2000) ter sposobnost ohranitve stabilnega položaja pri različnih gibalnih nalogah. Ravnotežje je še zlasti potrebno pri tistih športih, ki jih udeleženci izvajajo na zmanjšani oporni ploskvi (drsanje, vadba na gredi...) (Žakelj, 2011).

Pri ohranjanju ravnotežja imajo ključno vlogo oči, torej če so odprte ali zaprte. O statičnem ravnotežju, kot dimenziji, govorimo ko opredeljujemo naloge, kjer je treba s statičnim naprežanjem zadržati določen položaj, o dinamičnem pa, ko definiramo naloge, kjer med gibanjem premagujemo silo, ki ruši ravnotežni položaj (Strel in Kovač, 2000).

Natančnost ali preciznost

Natančnost je sposobnost za natančno določitev smeri ali intenzivnosti gibanja. Sposobnost pride do izraza tudi pri športih, pri katerih udeleženci zadevajo določen cilj (gol, koš, tarčo) (Žakelj, 2011; Strel in Kovač, 2000).

Natančnost je najslabše raziskan del motoričnega prostora. Uspešnost je odvisna od več dejavnikov: hitrosti percepcije, emocij, motivacije, temperamenta, pozornosti, vizualizacije. Preciznost je opredeljena tudi kot eden od vidikov koordinacije gibanja (Ušaj, 2003).

1.3 POVEZANOST MED TELESNO SAMOPODOBO IN GIBALNIMI SPOSOBNOSTMI

Proti koncu osnovnošolskega izobraževanja otroci vstopijo v obdobje mladostništva ali s tujko adolescence (iz lat. *adolescencia*: mladost, mlada leta; predstavlja dobo človekovega razvoja med puberteto in zrelostjo, mladostna doba (SSKJ, 2005)). To je obdobje med koncem otroštva in začetkom zgodnje odraslosti, torej med približno 11.-12. in 22.-24. letom starosti. To razvojno obdobje se začne s predpuberteto in puberteto, obdobjem pospešenega telesnega razvoja, vključno z razvojem reproduktivne zrelosti, ki sledi intenzivni telesni rasti, in se nadaljuje v zgodnja dvajseta leta. V tem obdobju pride predvsem do velikih bioloških sprememb, prav tako se dogajajo tudi spremljajoče psihološke spremembe (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004). To občutljivo razvojno obdobje označuje hitra telesna rast, ki na koncu pripelje do biološke in spolne zrelosti. Telesni razvoj poruši ustaljene motorične vzorce, ki so značilni za otroštvo, in pripelje do začasne stagnacije v procesu razvoja. Tak razvoj otroci le težko dojemajo. Posledica je tudi velik osip pri športnih aktivnostih otrok, še posebej tistih, ki se sistematično ukvarjajo že s tekmovalnim športom (Horvat, 1994).

Obdobje naj bi veljalo kot izrazito nagnjenje k nasprotovanju avtoritete, nenadzorovanim čustvom, močnem spreminjanju razpoloženja, stališč in vedenja (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004). Prav zaradi teh karakteristik in sprememb, na katere mladostniki niso pripravljeni ali jih mogoče še niso pripravljeni sprejeti, velja obdobje zgodnjega mladostništva za obremenjujoče in stresno. Telesne spremembe se pri fantih začnejo nekoliko kasneje, prav tako niso očem tako opazne, kot razvoj in telesne spremembe pri deklicah. Dekleta velikokrat poskušajo ugajati okolici, vrstnikom in modnim zapovedim, ki narekuje (pre)vitko postavo, kar dostikrat pripelje do nezadovoljstva in zbijanja samopodobe. Dekleta, ki ustrezajo splošno »sprejemljivim« pogojem, imajo boljšo samopodobo, kar pa ne velja za dekleta, ki

imajo mogoče kak kilogram (pre)več in so posledično nezadovoljne s svojim izgledom.

V mladostništvu prihaja do kakovostnih in količinskih sprememb v spoznavnih sposobnostih posameznika, pri logičnem sklepanju, kapaciteti obdelave informacij, razumevanju predmetnega in socialnega okolja. Količinske spremembe v mišljenju se odražajo v mladostnikovi naraščajoči kompetentnosti pri reševanju intelektualnih problemov, v njegovi hitrosti in moči mišljenja, kakovostne pa se izražajo kot spremembe v načinu mišljenja. Značilnosti mladostnikovega spoznavanja se odražajo tudi na področjih njegovega čustvovanja, moralnega presojanja, odnosov s starši, vrstniki in drugimi ljudmi ter v odnosu do samega sebe. Te spremembe mladostnikom omogočajo, da se spoprijemajo z razvojnimi nalogami mladostništva in jih obvladujejo, kot so npr: izobraževanje, oblikovanje istovetnosti, vrednostnega sistema, prijateljskih odnosov, ki temeljijo na vzajemnosti zavzemanja perspektiv idr. (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

V splošnem je mladostništvo obdobje privzemanja lastne spolne vloge in ponotrnanja lastne identitete, v kateri se posameznik dojema kot avtonomna in samostojna oseba, čeprav je v svojem delovanju še vedno razmeroma odvisna od svojega okolja (Anatrella, 1993, v Kobal, 2000). Med najpomembnejšimi razvojnimi nalogami adolescence je razvoj identitete oz. iskanje odgovorov na vprašanja, kdo smo, kam gremo, kakšni so naši cilji in vrednote, kateri poklic bomo izbrali... Za oblikovanje identitete je nujno potrebno preizkušanje različnih vlog, pri čemer mladi dostikrat nihajo iz ene skrajnosti v drugo. Mladostniki pogosto posnemajo različne idole in vzornike, jih občudujejo in bi jim bili radi podobni, zato prevzamejo nekatere značilnosti njihovega videza, in vedenja. Te osebe so lahko realne osebe, ki jih poznajo in spoštujejo, vse prepogosto pa so to osebe iz sveta filma in glasbe. Učenje s posnemanjem je pomemben dejavnik v razvoju osebnosti že od zgodnjega otroštva in otroku pomaga pri učenju vedenjskih vzorcev in oblikovanju samopodobe. Problem nastane, če so vzorniki negativni. Kadar je posnemanje tako intenzivno, da se oseba poistoveti z modelom, govorimo o obrambnem mehanizmu identifikacije (Kompore, 2009).

Med razvojnimi nalogami v adolescenci pa najdemo tudi doseganje samostojnosti tako na osebnostnem kot materialnem nivoju, pridobivanje čustvene kontrole, vzpostavljanje odraslih odnosov z drugimi, ugotoviti pomen našega življenja in ga usmeriti v neko poklicno pot, razviti osebno integriteto (Kajtna in Tušak, 2005). Hill

(1983, v Kajtna in Tušak, 2005) navaja, da v adolescenci nastopijo nekatere življenjsko pomembne spremembe, kot so pojav pubertete (biološka sprememba), začetek osamosvajanja od staršev in ustvarjanje lastne identitete (čustvena sprememba) in razvoj formalnega mišljenja (kognitivna sprememba), pomembnejša postanejo vrstniška razmerja, medtem ko so bila prej pomembnejša razmerja s starši (medosebna sprememba) in nekako pri koncu obdobja prehod v delovno okolje in oblikovanje lastne družine (socialna sprememba).

Mladostniki pa se spreminjajo tudi na kognitivnem področju, saj razvijajo abstraktno mišljenje. Zmožnost logičnega razmišljanja o abstraktnih konceptih se kaže na več področjih, predvsem pa pri znanstvenem reševanju problemov, ki zahtevajo zmožnost oblikovanja hipotez in njihovo sistematično preverjanje z upoštevanjem vseh možnosti (Kompore, 2009).

V adolescenci postane pomembna želja po neodvisnosti in samostojnosti. Samostojnost za mladostnike pomeni predvsem to, da sami izbirajo svojo pot in ne da bi vedno ravnali v skladu s tem, kar želijo starši. Konflikte s starši imajo pogosto zaradi razlik v okusu npr. pri oblačenju ali frizuri. Nesoglasja so pogosto povezana tudi s stopnjo nadzora, saj si mladostniki želijo, da bi jih starši čim manj nadzirali, starši pa se s tem pogosto še ne strinjajo. Prav tako so odnosi z vrstniki za nekatere mladostnike pomembnejši od odnosov s starši. Prijateljstva, še zlasti pri dekletih, postajajo vedno bolj zasebne narave, saj kar nekaj časa posvečajo zaupnim pogovorom (Kompore, 2009).

Vendar je vsak posameznik svojevrsten in unikatni. Po eni strani išče načine, kako se vključiti v družbo in se poistovetiti z drugimi, po drugi strani pa išče rešitve, kako kljub temu ostati edinstven. Z drugačnostjo dosežemo individualizem, hkrati pa s socializacijo vzdržujemo vezi z drugimi. Posameznik mora najti povezavo in preplesti tako ločenost kot poenotenje z drugimi (Kaplan, 2004).

Prav učitelji in še posebej športni pedagogi pomembno vplivajo na mladostnikov razvoj in mišljenje v zgodnjem obdobju mladostništva. Učiteljev cilj je privzgojiti šport kot pomembno dopolnilo vsakdanjiku, s katerim dvigujemo raven telesne samopodobe in ne dejstvo, da je ura športne vzgoje nujno potrebna le, ker je tako napisano na šolskem urniku. Prav zaradi tega dejstva moramo težiti k čim bolj zanimivim uram športne vzgoje, jih popestriti z nevsakdanjimi metodami in oblikami poučevanja, saj le tako razbijemo vsakodnevno rutino in pritegnemo učence k

pozornosti. S tem otrokom privzgamajmo šport tudi kot zabavo, hkrati pa ga predstavljamo kot kakovosten način preživljanja njihovega prostega časa. Posledice so opazne na boljšem psihofizičnem stanju otrok, kar vpliva tudi na boljše zdravstveno stanje. Če je šport otrokom predstavljen na zanimiv in sprejemljiv način in ne kot napor, pri katerem trpijo, ga bodo nedvomno vzljubili, zapisali v svoj seznam vrednot in se ga posluževali skozi celo življenje. Nabernik (2009) je ugotovil, da pri mladih obstaja povezava med aktivnim ukvarjanjem s športom in samopodobo. Posamezniki, ki so bili vključeni v reden proces treninga, in tisti, ki niso redno športno aktivni, se medsebojno razlikujejo v doživljanju samih sebe. Študija (Planinšec, Fošnarič in Pišot, 2004), ki je preučila vpliv telesne vadbe na samopodobo, je ugotovila, da obstaja razlika v samooceni med skupino otrok z višjo in nižjo športno aktivnostjo v prid višji intenzivnosti, kjer so otroci dosegli višje rezultate. Planinšec in Fošnarič (2005) potrjujeta pomemben vpliv gibalne aktivnosti na dvig telesne samopodobe posameznika. Glede na povezanost telesne aktivnosti in višje samopodobe avtorja ugotavljata povezavo, le smeri ne določata. Sprašujeta se, ali je visoka telesna samopodoba rezultat visoke telesne aktivnosti ali pa so otroci z visoko telesno samopodobo preprosto bolj telesno aktivni.

Z zorenjem, s katerim je povezano iskanje lastne identitete, je pri mladostnikih opažena manjša motivacija za športne aktivnosti (Brettschneider in Naul, 2004). Prav sodobna tehnologija pri mladih vzbudi več pozornosti in spodbuja preveč pasivno preživljanje prostega časa (Brettschneider in Naul, 2004; Strel, Kovač in Jurak, 2004).

Rezultati raziskave opravljene v letu 2010 na severovzhodnem delu Slovenije kažejo, povezanost med telesno samopodobo in telesnimi merami, kar pa velja le za dečke. Ugotovljeno je bilo, da se pomembnost le-te z leti stopnjuje. Na telesno samopodobo dečkov najbolj vplivajo telesna višina, telesna teža in delež maščevja v telesu. Pri deklicah te povezave niso odkrili (Požgan, 2010).

Tudi na uspeh na tekmovanju pogostokrat vpliva športnikova samopodoba, saj lahko slabša samopodoba povzroči nezaupanje vase, kar lahko vodi v predtekmovalno anksioznost, ki lahko poslabša tekmovalni rezultat (Pintar, 2004). V raziskavi, ki jo je avtorica izvedla med športniki in športniki invalidi, je ugotovila, da so športniki na vseh dimenzijah samopodobe dosegli višje rezultate kot športniki invalidi. Po njenih ugotovitvah imajo športniki višjo samopodobo kot športniki invalidi, vendar so te razlike predvsem na področjih telesnega in osebnostnega jaza, identitete, lastne

podobe in splošne ravni samopodobe. Pri drugih dimenzijah (samokritičnost, moralno-etični jaz, družinski jaz, socialni jaz, vedenje) ni opaznih razlik. Prav tako je motivacija športnikov v primerjavi z motivacijo športnikov invalidov opazno višja na vseh področjih.

Po opravljenih meritvah med leti 1970-1983-1993 je opaznih precej sprememb v telesnih značilnostih in gibalnih potencialih slovenskih otrok in mladine. Opazno je izboljšanje rezultatov v spremenljivkah, ki merijo informacijsko komponento gibanja ter stagnacijo v spremenljivkah, ki predstavljajo energijsko komponento (Strel in Kovač, 2000).

1.4 PROBLEM, CILJI IN HIPOTEZE

Telesna samopodoba je zelo širok pojem, ki na otroke vpliva različno intenzivno. Vsak posameznik drugače dojema samega sebe in posledično nanj vpliva tudi okolje. V izobraževalnih institucijah se vaditelji, učitelji in trenerji srečujemo z različnim spektrom otrok, ki prihajajo iz različnih družin in s sabo prinašajo tudi vplive okolja, ki jih obkroža. Vsak otrok ima svoje razmišljanje in svoj pogled na druge in samega sebe. Na dražljaje, ki so okoli nas, se različno odzivamo, do samih sebe pa smo navadno najbolj kritični. Učitelji na svojih vadbah spremljajo dogajanje in velikokrat opazijo, da otroci različno opisujejo svoj zunanji izgled, sposobnosti, spretnosti in druge lastnosti.

Z raziskovalno nalogo skušam osvetliti sam pojem samopodobe, telesne samopodobe, doživljanja in dožemanja otrok v starostnem obdobju med 12. in 14. letom. Posledično mislim, da so otroci na podlagi svojega osebnega mnenja o lastnem telesu tudi pozitivno ali negativno motivirani za delo in šport, kar prav tako vpliva na športne dosežke.

1.4.1 Cilj raziskave

Cilj raziskave je ugotoviti povezave med telesno samopodobo in gibalno učinkovitostjo učencev v zadnjem triletju osnovne šole.

1.4.2 Hipoteze

H1: Obstaja statistično značilna povezava med telesno samopodobo in telesno zmogljivostjo deklet v zadnjem triletju osnovne šole.

H2: Obstaja statistično značilna povezava med telesno samopodobo in telesno zmogljivostjo dečkov v zadnjem triletju osnovne šole.

H₀3: Razlik med dečki in deklicami v telesni samopodobi ni.

2 METODE DELA

2.1 Preizkušanci

Vzorec obsega 623 otrok iz sedmih, osmih in devetih razredov naslednjih ljubljanskih osnovnih šol: Osnovne šole Vič, Osnovne šole Božidar Jakac, Osnovne šole Ketteja in Murna, Osnovne šole Hinka Smrekarja in Osnovne šole Nove Fužine. Od tega je vprašalnik reševalo 309 dečkov (49,60%) in 314 deklic (50,40%). Otroci so bili stari od 11 do 15 let.

2.2 Pripomočki

Za izvedbo raziskovalne naloge smo uporabili slovenski prevod psihološkega vprašalnika, ki sta ga na podlagi izvirnega vprašalnika The Physical Self Description Questionnaire avstralskega raziskovalca Marsha, prevedla in priredila Cecić Erpič in Bezjak (2009b) in dodana vprašanja o trenutnem zdravju iz vprašalnika Kidscreen-10 Index (Ravens-Sieberer, 2011).

Vprašalnik sestavlja 70 vprašanj s točkovno lestvico od 1 (sploh se ne drži) do 6 (popolnoma drži). PSDQ vprašalnik je sestavljen iz področij, ki se nanašajo na različne ravni telesne samopodobe: vzdržljivost, ravnotežje, gibljivost, moč, prilagodljivost, koordinacija, športna dejavnost, športne sposobnosti, telesna maščoba, zdravje in videz (Marsh in Redmayne, 1994). Dodatna vprašanja o zdravju otroka so sestavljena po lestvici od 1 (sploh se ne strinjam) do 5 (popolnoma se strinjam) z možnostjo vmesne izbire, kar pomeni, da se učenec lahko odloči za vmesno vrednost (npr. med 4-delno se strinjam in 5-popolnoma se strinjam).

Za merjenje motoričnih in morfoloških značilnosti smo uporabili merske postopke, ki so sestavina športno vzgojnega kartona (Strel idr., 1996).

2.2.1 Športnovzgojni karton

Športnovzgojni karton je informacijski sistem za ugotavljanje, spremljanje in vrednotenje gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti šolske mladine v Republiki Sloveniji. Uveden je bil v šolsko prakso od šolskega leta 1986/87. Vsakoletno merjenje pomeni možnost longitudinalnega spremljanja razvoja telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti v času otrokovega izobraževanja (Kondrič in Šajber-Pincolič, 1997). Podatki so namenjeni otrokom in mladostnikom, njihovim staršem in športnim pedagogom. Slednji lahko spremljajo telesni in gibalni razvoj mladih, njihove dosežke primerjajo z vrstniki in jim pomagajo pri vključevanju v športne dejavnosti. Analize športnemu pedagogu omogočajo ustrezno načrtovanje športnovzgojnega procesa (Strel in Kovač, 2000).

Tabela 2: Vsebina športnovzgojnega kartona (Strel in Kovač, 2000; Strel idr., 2003)

| | | |
|-------------------------|---------|---|
| telesna višina | (ATV) | dolžinska razsežnost telesa |
| telesna teža | (ATT) | voluminoznost telesa |
| kožna guba nadlahti | (AKG) | količina podkožnega maščevja |
| dotikanje plošče z roko | (DPR) | hitrost izmeničnih gibov |
| skok v daljino z mesta | (SDM) | eksplozivna moč |
| premagovanje ovir nazaj | (PON) | koordinacija gibanja vsega telesa |
| dviganje trupa | (DT) | mišična vzdržljivost trupa |
| predklon na klopci | (PRE) | gibljivost |
| vesa v zgibi | (VZG) | mišična vzdržljivost ramenskega obroča in rok |
| tek na 60 m | (60 m) | šprinterska hitrost |
| tek na 600 m | (600 m) | splošna vzdržljivost |

Tabela 2 predstavlja merske postopke, s katerimi ugotavljamo, spremljamo in vrednotimo telesne značilnosti in gibalne sposobnosti.

2.3 Postopek

Z učenci, sodelujočimi v raziskavi, smo ob prisotnosti profesorjev športne vzgoje na začetku rednih ur športne vzgoje izpolnili vprašalnike. Raziskava je bila izvedena v mesecu aprilu 2011. Testiranja za športnovzgojni karton so otroci opravili v sklopu šolskih testiranj po izpolnjenih vprašalnikih o samopodobi.

Vprašalnike so otroci nekateri bolj, nekateri malce manj zavzeto, kar hitro izpolnili. Zadovoljni smo z resnostjo in zainteresiranostjo otrok glede namena in pomembnosti raziskave. Vseeno pa se je našel kakšen posameznik, ki se mu je zdelo reševanje nepomembno. Vprašalnike otrok, ki so vidno nezainteresirano obkroževali številčne vrednosti, ne da bi trditev sploh prebrali, smo sproti izločali, saj bi bilo upoštevanje tako izpolnjenih vprašalnikov nesmiselno in bi lahko privedlo do napačnih rezultatov. Predvideno število anketirancev je bilo 773, vendar je 150 otrok zaradi bodisi neresnega reševanja vprašalnikov, trenutne neudeležbe na dan anketiranja ali manjkajočih podatkov športnovzgojnega kartona izpadlo iz nadaljnje obdelave. Končno število otrok, ki so imeli vse potrebne podatke, je 623.

Zbrani podatki so bili obdelani s pomočjo statističnega programa SPSS 17.0. Izračunali smo parametre deskriptivne statistike. Razlike med aritmetičnimi sredinami smo ugotavljali s t-testom. Korelacijo med spremenljivkami samopodobe in motoričnimi testi pa s Pearsonovim korelacijskim koeficientom. Pri določanju statistične značilnosti smo upoštevali 5 % tveganje.

3 REZULTATI Z RAZPRAVO

Prav vprašalniki so najpogostejša metoda za ocenjevanje otrokovega samospoštovanja. Sestavljeni so iz niza vprašanj in trditev oblikovanih tako, da obsegajo otrokovo samovrednotenje v različnih situacijah (npr. »Pri športu sem zelo dober.« ali »Mislim, da sem kreativen.«). Odgovori na ta vprašanja se lahko kombinirajo in analizirajo ter izračunajo skupni rezultati, kar predstavljajo nivo otrokovega samospoštovanja (Coopersmithe, 1967, Piers in Harris, 1969, v Vasta idr., 1997).

Na podlagi rešenih vprašalnikov in opravljenega testiranja za športnovzgojni karton smo dobili kar nekaj značilnih razlik in povezav med obema spoloma glede zaznavanja njihove telesne samopodobe.

Tabela 3: Skupinska statistika

| ZNAČILNOST | DEKLETA | | DEČKI | | t | Sig. (2-tailed) |
|---------------------|---------|------|-------|------|-------|-----------------|
| | M | SD | M | SD | | |
| zdravje | 30,02 | 6,97 | 30,54 | 6,92 | -0,91 | 0,36 |
| koordinacija | 24,38 | 6,33 | 26,13 | 6,34 | -3,38 | 0,00 |
| športna dejavnost | 25,79 | 7,80 | 29,03 | 6,94 | -5,33 | 0,00 |
| telesna maščoba | 19,17 | 8,48 | 21,80 | 7,87 | -3,92 | 0,00 |
| športne sposobnosti | 23,38 | 7,52 | 26,42 | 6,94 | -5,09 | 0,00 |
| splošen izgled | 24,86 | 7,43 | 27,28 | 6,98 | -4,08 | 0,00 |
| videz | 22,16 | 6,33 | 23,98 | 6,06 | -3,54 | 0,00 |
| moč | 22,44 | 6,35 | 25,77 | 6,50 | -6,27 | 0,00 |
| gibljivost | 24,19 | 6,74 | 25,32 | 6,37 | -2,07 | 0,04 |
| vzdržljivost | 21,88 | 7,36 | 25,85 | 7,26 | -6,60 | 0,00 |
| spoštovanje | 32,06 | 7,00 | 33,13 | 7,04 | -1,81 | 0,07 |
| trenutno zdravje | 44,39 | 6,50 | 45,18 | 6,45 | -1,26 | 0,21 |

Legenda:

M – aritmetična sredina

SD – standardni odklon

Sig. – stopnja statistične pomembnosti (statistično pomembna razlika na nivoju tveganja 0,05)

Tabela 3 prikazuje rezultate dobljene pri obdelavi podatkov, ki smo jih dobili z vprašalniki. Vprašanja, ki so bila povezana s posameznimi značilnostmi navedenimi v tabeli, smo združili, ovrednotili in analizirali. Pri primerjavi deklic in dečkov smo dobili več statistično značilnih razlik.

Pri vprašanjih nanašajoč se na splošno in trenutno zdravje razlika med dečki in deklicami ni statistično značilna. Pri spremenljivki spoštovanje opazimo tendenco k statistični značilnosti, kar pomeni, da se samoocena med dečki in deklicami približuje statistično značilni razliki. Pri vseh drugih spremenljivkah opazimo pri dečkih nekoliko višje samoocene. Največja razlika med spoloma je pri spremenljivki vzdržljivost (pri dečkih 25,85; pri deklicah pa 21,88). Omenjeno samooceno lahko pri fantih povežemo z višjimi rezultati motoričnih testov in s prejšnjimi raziskavami, saj Strel s sodelavci (2003) ugotavljajo, da se vzdržljivost pri fantih povečuje ravno v opazovanem obdobju razvoja otrok, kar posledično vpliva na samozadovoljstvo glede povečevanja moči. Kljub temu so rezultati vzdržljivostnih testov pokazali, da je v zadnjem desetletju prišlo do opaznega splošnega poslabšanja rezultatov kar za 10% med leti 1993 in 2003 pri 14-letnikih, pri mlajših pa kar za 20% (Strel, Novak, Pisanski, Mesaric in Štihec, 1993; Jurak idr., 2003). Nekoliko višja samoocena fantov je verjetno tudi posledica telesnega razvoja dečkov, ki se v tem obdobju približujejo mezomorfne idealu mišičastega telesa (Kuhar, 2004), medtem ko se deklice oddaljujejo od ideala lepe ženske postave, ki je v očeh deklet prikazana kot vitka mladenka s poudarjenimi oblinami, medtem ko jih same dobijo tudi na mestih, kjer si jih ne želijo.

Najmanjša razlika samoocene med spoloma se pokaže pri gibljivosti. Slednja majhna razlika me razmeroma preseneča, saj so fantje navadno manj gibljivi in se tega tudi zavedajo. V našem primeru so se fantje ocenili le z minimalno nižjimi ocenami (24,19), v primerjavi z dekleti (25,32). Pričakovala sem, da bo ocena gibljivosti pri dekletih občutno višja kot pri fantih, saj je bilo potrjeno, da je pri dekletih trend pozitivnih sprememb gibljivosti bistveno bolj izrazit kot pri fantih, še zlasti med 11. in 15. letom, ko se gibljivost poveča za več kot 10%. To je tudi edina motorična sposobnost, pri kateri so dekleta v vseh starostnih skupinah boljše od dečkov (Strel idr., 2003). Očitno pa se naše merjenke svojih prednosti in boljših rezultatov v omenjenih testih še ne zavedajo.

Na podlagi dobljenih rezultatov lahko ničelno hipotezo 3 (H_03), ki pravi, da razlik v samopodobi med dečki in deklicami ni, zavrnamo. Ugotovili smo namreč, da pri

vseh, razen treh spremenljivkah (zdravju, spoštovanju in trenutnem zdravju), prihaja do statistično značilnih razlik. Tako sprejmemo alternativno hipotezo, ki pravi, da imajo dekleta in dečki različni telesni samopodobi.

Tabela 4: Povezava med posameznimi testi ŠVK in spremenljivkami telesne samopodobe – DEKLETA

| SPREMENLJIVKA | | TESTI |
|----------------------------|--|--|
| zdravje | // | |
| koordinacija | skok v daljino z mesta (0,40 ^{**}) | premagovanje ovir nazaj (-0,32 ^{**}) |
| | predklon na klopci (0,34 ^{**}) | tek na 60 m (-0,32 ^{**}) |
| | tek na 600 m (-0,35 ^{**}) | |
| športna dejavnost | skok v daljino z mesta (0,30 ^{**}) | tek na 600 m (-0,31 ^{**}) |
| telesna maščoba | telesna teža (-0,59 ^{**}) | kožna guba nadlahti (-0,56 ^{**}) |
| | skok v daljino z mesta (0,35 ^{**}) | premagovanje ovir nazaj (-0,33 ^{**}) |
| | vesa v zgibi (0,42 ^{**}) | tek na 60 m (-0,36 ^{**}) |
| | tek na 600 m (-0,36 ^{**}) | |
| športne sposobnosti | kožna guba nadlahti (-0,32 ^{**}) | skok v daljino z mesta (0,48 ^{**}) |
| | premagovanje ovir nazaj (-0,36 ^{**}) | vesa v zgibi (0,38 ^{**}) |
| | tek na 60 m (-0,49 ^{**}) | tek na 600 m (-0,51 ^{**}) |
| splošen izgled | telesna teža (-0,35 ^{**}) | kožna guba nadlahti (-0,32 ^{**}) |
| | tek na 60 m (-0,34 ^{**}) | tek na 600 m (-0,30 ^{**}) |
| videz | // | |
| moč | skok v daljino z mesta (0,30 ^{**}) | |
| giblјivost | skok v daljino z mesta (0,37 ^{**}) | premagovanje ovir nazaj (-0,31 ^{**}) |
| | predklon na klopci (0,41 ^{**}) | tek na 600 m (-0,34 ^{**}) |
| vzdržljivost | skok v daljino z mesta (0,40 ^{**}) | premagovanje ovir nazaj (-0,34 ^{**}) |
| | vesa v zgibi (0,37 ^{**}) | tek na 60 m (-0,34 ^{**}) |
| | tek na 600 m (-0,46 ^{**}) | |
| spoštovanje | // | |
| trenutno zdravje | // | |

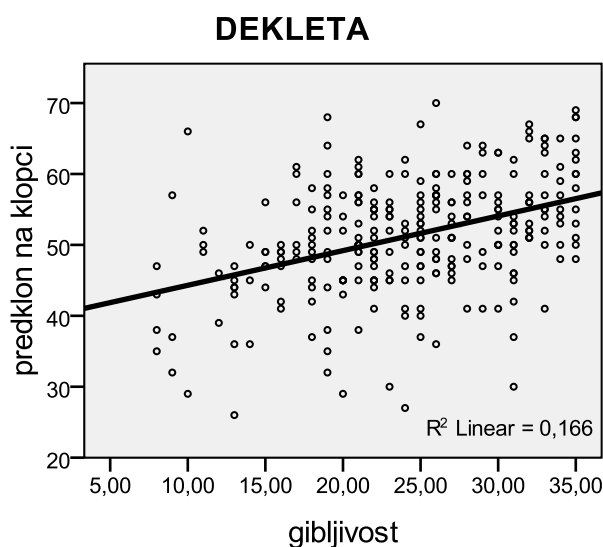
Legenda:

* stopnja povezanosti < 0,05

** stopnja povezanosti < 0,01

Tabela 4 kaže statistično značilne povezave med spremenljivkami, ki smo jih proučevali s PSDQ vprašalnikom in motoričnimi testi, ki so sestavni del športnovzgojnega kartona. Zaradi velikega števila povezav so v tabeli predstavljene le korelacije, ki so bile višje od 0,30. Otroci so po svojem mnenju ocenili svoje telesne značilnosti in sposobnosti. V primeru, da so otroci (velja za dekleta in dečke) zase označili, da imajo določeno sposobnost dobro razvito in so imeli dobre rezultate na testiranju za športnovzgojni karton, se je povezava tudi statistično pokazala. Teste so izvajali pod vodstvom in navodili športnih učiteljev. Iz tabele 4 razberemo, da pri dekletih za spremenljivko zdravje, videz, spoštovanje in trenutno zdravje ne pride do pomembnih povezav z nobeno izmed motoričnih nalog. Ravno nasprotno so pri dekletih koordinacija, telesna maščoba, športne sposobnosti in vzdržljivost povezane s kar pet ali več motoričnimi testi.

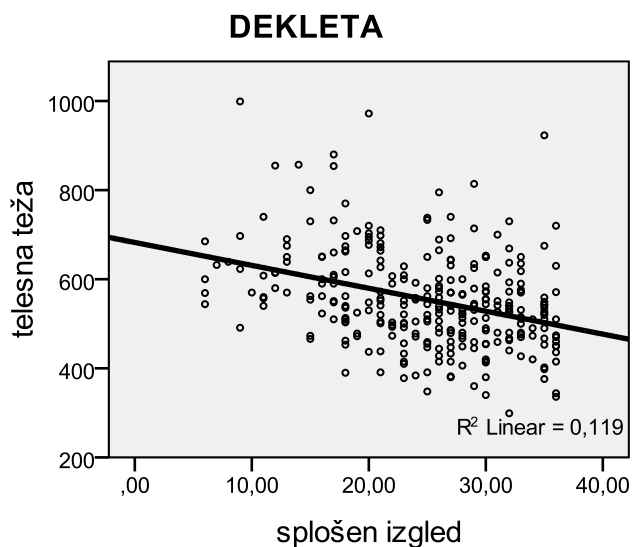
Na podlagi rezultatov lahko potrdimo hipotezo 1 (H1), ki pravi, da obstaja statistično značilna povezava med telesno samopodobo in telesno zmogljivostjo deklet v zadnjem triletju osnovne šole.



Slika 5: Povezava med gibljivostjo in predklonom na klopci pri dekletih

Pozitivna korelacija se kaže pri spremenljivki gibljivost, ki jo primerjamo s testom predklona na klopci in je predstavljena na sliki 5. Na osi x (gibljivost) opazimo ob večanju ocene gibljivosti hkratno povečevanje vrednosti tudi na osi y. Sicer je ta grafikon zelo raztresen, kar ponazarja tudi determinacijski koeficient (R^2) in moč

povezave ni tako izrazita. Vseeno pa ponazarja povezavo med boljšo oceno deklet in boljšimi rezultati na testih gibljivosti. Kljub temu, da se med spoloma ni pokazala velika razlika pri samooceni v gibljivosti, kar je razvidno iz tabele 3, pa je omenjena sposobnost res pozitivno povezana s samooceno deklet.



Slika 6: Povezava med splošnim izgledom in telesno težo pri dekletih

Na sliki 6 opazimo negativno usmerjeno povezavo med splošnim izgledom in telesno težo. Če se spomnimo na teoretična izhodišča, kjer smo omenjali, da so dekleta relativno pod velikim vplivom množičnih medijev in modnih ikon (Čevnik idr., 2008; Kuhar, 2002; Kuhar, 2004), lahko mirno sklepamo, da je povezava realna. Na spodnji osi se povečuje samoocena splošnega izgleda, hkrati se sorazmerno znižuje telesna teža. Iz tega potrdimo naše domneve in predvidevanja, da se dekleta, ki imajo nižjo težo, počutijo lepše in bolj privlačne. Tudi Štembergerjeva (1999) navaja, da prijeten zunanji videz pripomore k večji možnosti navezovanja stikov z vrstniki, to pa pomeni tudi bolj zadovoljno sprejemanje splošnega zunanjega izgleda.

Vseeno na grafu opazimo tri točke, ki nekoliko opazneje izstopajo glede na razpršenost grafikona. Ta odstopanja ponazarjajo osebe, ki nekoliko drugače dojemajo same sebe. Bodisi da ima dekleta bistveno višjo težo od povprečja in predvideno tudi nizko samopodobo (prikazuje zgornja leva točka) ali pa dekleta kljub relativno visoki teži samo sebe dojemajo zelo privlačno in sprejeta (zgornja desna točka). Vendar nam telesna teža še ne pove vsega. Večja telesna višina pomeni običajno tudi večjo telesno težo (zato bi bil BMI boljši pokazatelj debelosti). Hkrati pa

je lahko višji BMI posledica večje mišične mase. To bi lahko bila takšna dekleta, ki se ukvarjajo s športom, so visoka, imajo večjo telesno težo in so hkrati mišičasta, zato kljub višji teži pozitivno dojemajo svoje telo.

Povečana telesna teža in debelost negativno vplivata na razvoj posameznikove osebnosti, še posebej v obdobju pubertete. Kot nasprotje debelosti se pojavlja tudi delež tistih deklet, ki so podhranjene (Cesar, 2007). Tudi na grafikonu slike 5 opazimo zelo nizke vrednosti telesne teže, vendar zaradi tega še ne moremo sklepati, da so dekleta podhranjena. Predvidevamo, da je nižja telesna teža posledica velikega vzorca deklet, saj je bilo vključenih tudi nekaj 11-letnic, ki so bile občutno manjše od vrstnic.

Pridobivanje na telesni teži je v mladostniškem obdobju še posebej značilna. Največ teže pridobijo učenke v 12. letu starosti (povprečno 4,9 kg letno), učenci pa v 15. letu starosti (povprečno kar 6,6 kg) (Strel, 2003). Deklice nekoliko hitreje dozoriyo kot dečki. Prav zato so deklice v tem obdobju večinoma nezadovoljne s svojo telesno težo, prav tako tudi z obliko telesa, kar vodi k nekoliko nižji samopodobi v primerjavi z vrstniki (Juriševič, 1999). Ravno zaradi teh podatkov, ki so bodisi rezultati raziskav, bodisi sklep psihologov, so dekleta v mladostništvu bolj občutljiva, ko govorimo o spremembi oblike telesa. To spremembo si sicer želijo, ampak običajno je drugačna od njihovih želja (in po njihovem mnenju na napačnih mestih). Ravno v tem se razlikujejo od fantov, saj se ti ne obremenjujejo z videzom, ker jim je bolj pomembno, kako jih sprejema družba in okolica.

Tabela 5: Povezava med posameznimi testi ŠVK in spremenljivkami telesne samopodobe – DEČKI

| SPREMENLJIVKA | | TESTI |
|----------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| zdravje | // | |
| koordinacija | kožna guba nadlahti (-0,34**) | skok v daljino z mesta (0,38**) |
| | premagovanje ovir nazaj (-0,36**) | dviganje trupa (0,35**) |
| | vesa v zgibi (0,37**) | tek na 60 m (-0,34**) |
| | tek na 600 m (-0,45**) | |
| športna dejavnost | premagovanje ovir nazaj (-0,35**) | dviganje trupa (0,41**) |
| | vesa v zgibi (0,35**) | tek na 600 m (-0,42**) |
| telesna maščoba | telesna teža (-0,49**) | kožna guba nadlahti (-0,61**) |
| | skok v daljino z mesta (0,37**) | premagovanje ovir nazaj (-0,34**) |
| | vesa v zgibi (0,43**) | tek na 60 m (-0,34**) |
| | tek na 600 m (-0,39**) | |
| športne sposobnosti | skok v daljino z mesta (0,40**) | premagovanje ovir nazaj (-0,34**) |
| | dviganje trupa (0,37**) | vesa v zgibi (0,34**) |
| | tek na 60 m (-0,35**) | tek na 600 m (-0,47**) |
| splošen izgled | kožna guba nadlahti (-0,38**) | skok v daljino z mesta (0,39**) |
| | premagovanje ovir nazaj (-0,33**) | vesa v zgibi (0,38**) |
| | tek na 60 m (-0,37**) | tek na 600 m (-0,36**) |
| videz | // | |
| moč | // | |
| gibljivost | tek na 600 m (-0,33**) | |
| vzdržljivost | telesna teža (-0,32**) | kožna guba nadlahti (-0,37**) |
| | skok v daljino z mesta (0,37**) | premagovanje ovir nazaj (-0,37**) |
| | dviganje trupa (0,32**) | vesa v zgibi (0,45**) |
| | tek na 60 m (-0,37**) | tek na 600 m (-0,51**) |
| spoštovanje | skok v daljino z mesta (0,37**) | premagovanje ovir nazaj (-0,32**) |
| | vesa v zgibi (0,34**) | |
| trenutno zdravje | // | |

Legenda:

* stopnja povezanosti < 0,05

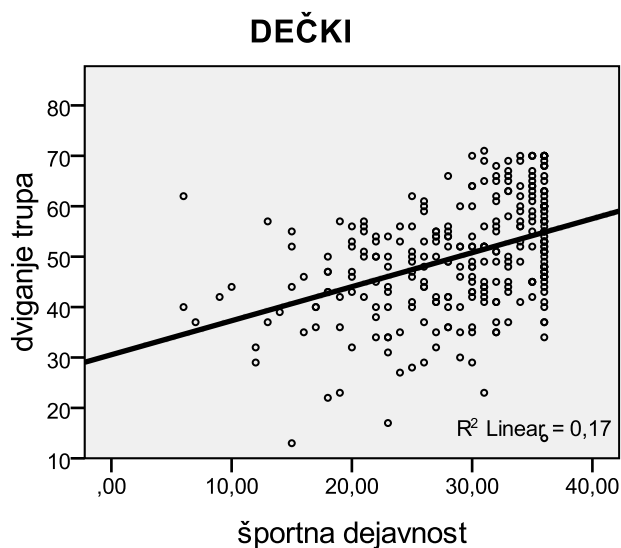
** stopnja povezanosti < 0,01

Nekoliko več statistično značilnih povezav med vprašalnikom in gibalno učinkovitostjo smo našli pri dečkih, kar ponazarja tabela 5. Ravno tako, kot velja za

dekleta, smo tudi pri fantih zaradi velikega števila povezav v tabeli predstavili le korelacije, ki so bile višje od 0,30. Kot se je že izkazalo pri dekletih, tudi pri fantih ne pride do povezav med motoričnimi testi in zdravjem, videzom in trenutnim zdravjem. Zanimivo je, da se pri dečkih tudi moč ne povezuje z nobenim testom športnovzgojnega kartona, kar me je še posebej presenetilo, saj sem pričakovala vsaj povezavo med samooceno moči dečkov in motorično nalogo skoka v daljino z mesta, s katero testiramo eksplozivno moč. Rezultat me je presenetil posebej zato, ker vemo, da se srednje vrednosti za to nalogo pri učencih bistveno izboljšujejo s starostjo (5% ali več na leto), še posebno med 13. in 15. letom, ko so medletna povečanja rezultatov celo večja od 10 cm (Strel idr., 2003). In mislim, da je prav vsak posameznik zadovoljen s takim izboljšanjem rezultatov. Mogoče pa fantje le ne dojemajo samih sebe kot močne in ne dajejo takega poudarka na moč, kot npr. na vzdržljivostne discipline.

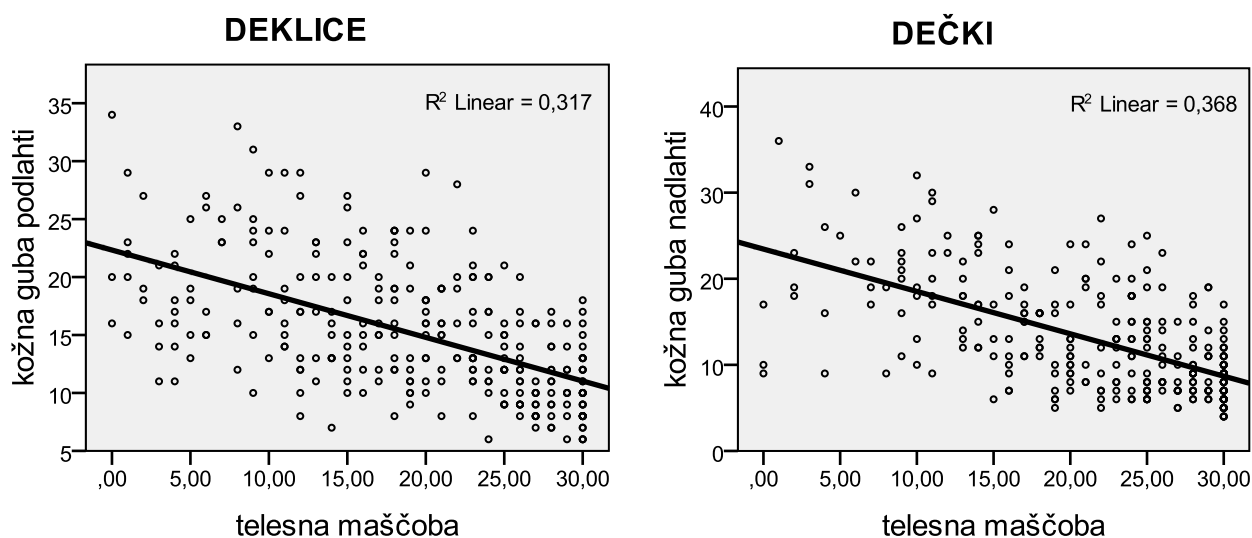
Pri dečkih najdemo statistično značilno povezavo med spoštovanjem in določenimi motoričnimi testi, kar za dekleta ni značilno. Slednje tudi dokazuje, da se fantje poistovetijo z višjimi doseženimi športnimi rezultati in se na podlagi le teh samoocenjujejo, kar predvideva tudi Strel s sodelavci (2003). Pri ostalih spremenljivkah najdemo več kot 5 statično značilnih povezav z motoričnimi testi (torej splošno več povezav, kot pri dekletih), kar pa ne velja za spremenljivke športna dejavnost, gibljivost in spoštovanje.

S hipotezo 2 (H2) smo sklepali, da obstaja statistično značilna povezava med telesno samopodobo in telesno zmogljivostjo dečkov v zadnjem triletju osnovne šole, kar smo z raziskavo tudi potrdili.



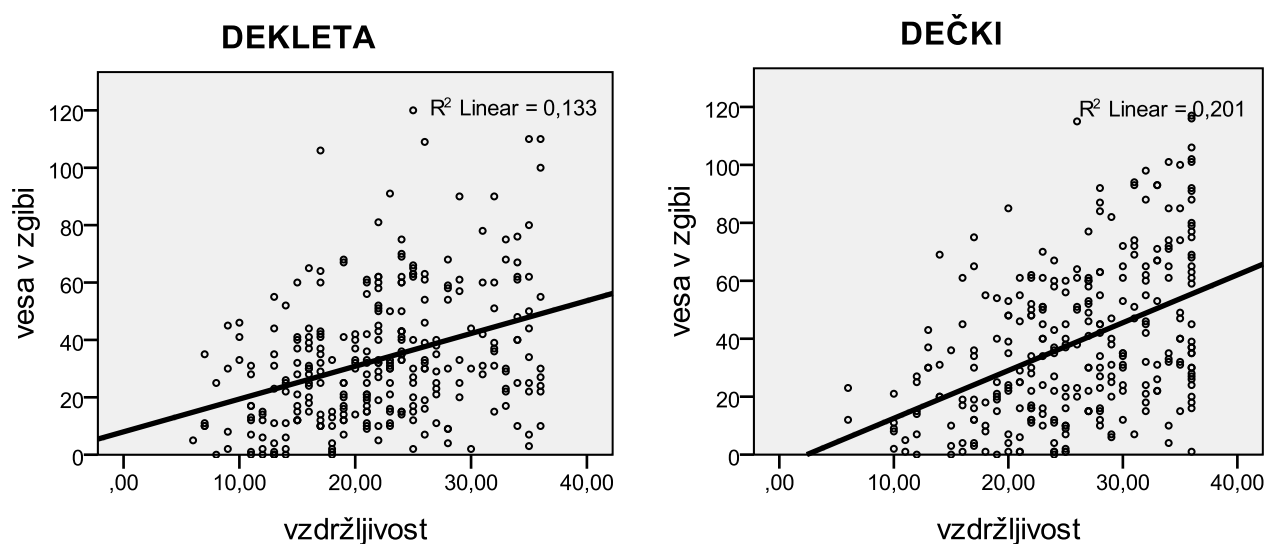
Slika 7: Povezava med športno dejavnostjo in dviganjem trupa pri dečkih

Dviganje trupa je edina lastnost, ki se kot značilna povezava med opazovanimi značilnostmi in motoričnimi testi pri dekletih ne pojavlja. Slika 7 prikazuje značilno pozitivno korelacijo z omenjeno motorično nalogo in športno dejavnostjo. Bolj kot so dečki zase ocenili, da so športno aktivni, boljše rezultate so imeli pri testu dviganja trupa.



Slika 8: Povezava med telesno maščobo in kožno gubo nadlahti pri dekletih in dečkih

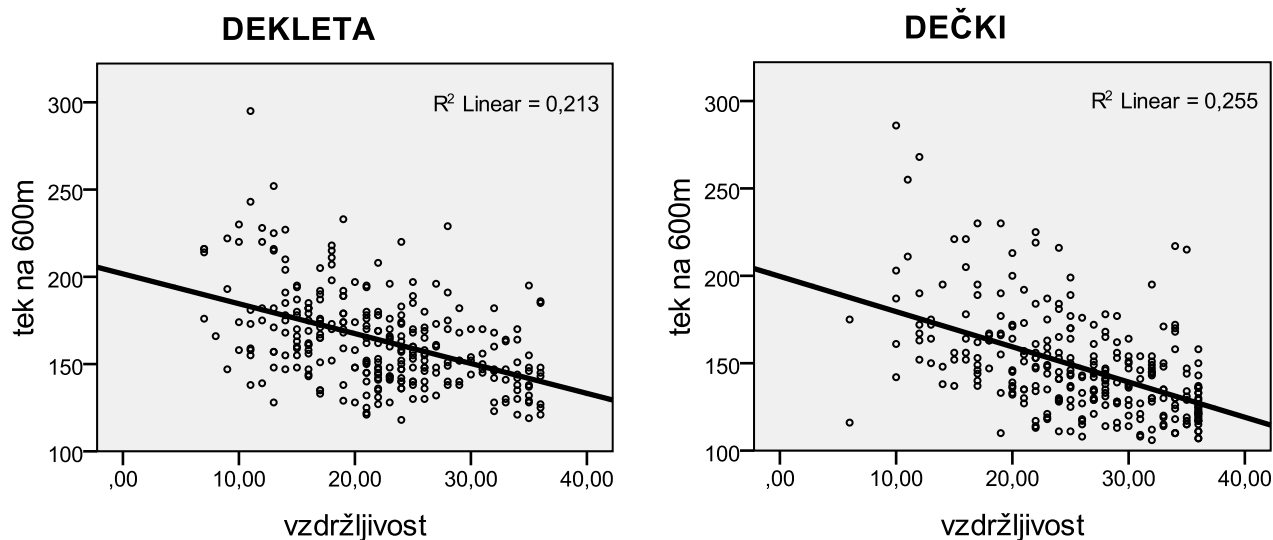
Slika 8 prikazuje povezavo (sicer negativno usmerjeno), med telesno maščobo in kožno gubo nadlahti pri obeh spolih. V primerjavi grafikonov lahko opazimo, da smo ravno pri preučevanju povezave telesne maščobe (samoocenjene) in izmerjeno kožno gubo nadlahti dobili najmočnejšo povezavo med spremenljivkama. Determinacijski koeficient (tu je pri fantih najvišji, $r^2=0,368$) pove, kolikšen del variance na osi y pojasnimo s spremenljivko x – telesno maščobo. Ravno pri grafikonu dečkov so podatki najmanj raztreseni in bolj koncentrirani ob poteku premice. Na podlagi tega grafikona lahko predvidevamo in za dečke nekoliko bolj pravilno napovemo njihovo samooceno telesne maščobe glede na izmerjeno kožno gubo nadlahti. Otroci, ki so se glede telesne maščobe ocenili z višjimi ocenami, imajo manjšo kožno gubo nadlahti. Otroci, ki so izbrali višje ocene (torej mislijo, da nimajo toliko maščobe), imajo tudi manjšo kožno gubo.



Slika 9: Povezava med vzdržljivostjo in veso v zgibi pri dekletih in dečkih

Nekoliko višja razlika med spoloma se je izkazala pri primerjavi povezave med vzdržljivostjo in testom veso v zgibi. Na sliki 9 opazimo pri dečkih močnejšo povezavo med spremenljivkama, kar pomeni, da lahko z večjo verjetnostjo napovemo, da se z višjo oceno vzdržljivosti povečuje tudi rezultat, ki so ga merjenci dosegli s testom vese v zgibi. V tem starostnem obdobju otroci občutno izboljšujejo mišično vzdržljivost ramenskega obroča (Strel idr., 2003), kar se odraža tudi na njihovih občutkih in ocenah, ki so jih navedli pri vprašalnikih, čeprav se že več desetletij kažejo negativne smeri razvoja mišične vzdržljivosti rok in ramenskega

obročja za okrog 20% (Strel, 1994). Na grafikonu dečkov opazimo glede na dekleta močnejšo povezanost med spremenljivkama.



Slika 10: Povezava med vzdržljivostjo in tekom na 600m pri dekletih in dečkih

Slika 10 prikazuje negativno usmerjeno povezavo med vzdržljivostjo in testom teka na 600m pri deklicah in dečkih. Z višjo oceno splošne vzdržljivosti, ki so jo s pomočjo vprašalnika izbrali otroci, se rezultati teka na 600m izboljšujejo. Nižja kot je vrednost na navpični skali, ki ponazarja boljši rezultat teka, višja je samoocena otrok (vodoravna skala), zato je korelacija negativna. Spremljanje rezultatov športnovzgojnega kartona pa kljub temu kaže, da sposobnost splošne vzdržljivosti, ki jo merimo s tekom na 600m, stagnira ali ima trende postopnega poslabšanja rezultatov pri vseh obravnavanih starostnih kategorijah. Med leti 1990 in 2000 se je splošna vzdržljivost pri otrocih in mladostnikih zmanjšala za okoli 5% (Strel idr., 2003). Mogoče je napaka tudi v tem, da je bilo nekoč gibanje, igra in predvsem športna priložnostna dejavnost otrok nekaj samoumevnega. Dandanes se vse preveč otrok zateka k virtualnim, računalniškim igravicam, namesto k fizičnim oblikam igre, saj sodobna tehnologija pri mladih vzbudi več pozornosti in spodbuja k preveč pasivnemu preživljanju prostega časa (Strel, Kovač in Jurak, 2004).

4 SKLEP

Samopodoba človeka predstavlja temeljno doživetje posameznika. Telo in telesna podoba je še posebej izražena navzven, vsak posameznik pa jo doživlja drugače. V času poznega otroštva in zgodnjega mladostništva je v ospredju veliko telesnih sprememb, ki na osebi pustijo velik pečat. Ravno zato je raziskava usmerjena na preučevanje telesne samopodobe in ugotavljanja njene povezanosti s športno učinkovitostjo pri starostno najbolj občutljivi skupini, pri učencih v sedmem, osmem in devetem razredu osnovne šole.

Namen naše raziskave je bil z vprašalnikom in s pomočjo motoričnih testov, ki so sestavni del športnovzgojnega kartona, ugotoviti povezave med telesno samopodobo in gibalno učinkovitostjo učencev v zadnjem triletju osnovne šole. Zanimalo nas je, ali obstaja statistično značilna razlika v samopodobi deklet in dečkov. Cilje raziskave je bil tudi najti statistično značilne povezave med telesno samopodobo in telesno zmogljivostjo pri dekletih in dečkih v zadnjem triletju osnovne šole, torej v sedmem, osmem in devetem razredu.

V raziskavi je sodelovalo 623 otrok ljubljanskih osnovnih šol, starih od 11 do 15 let, od tega 309 dečkov (49,60%) in 314 deklic (50,40%). Pri raziskavi smo uporabili slovenski prevod psihološkega vprašalnika, ki sta ga na podlagi izvirnega vprašalnika The Physical Self Description Questionnaire avstralskega raziskovalca Marsha, prevedla in priredila Cecič Erpič in Bezjak (2009b) in dodana vprašanja o trenutnem zdravju iz vprašalnika Kidscreen-10 Index (Ravens-Sieberer, 2011). Za merjenje motoričnih in morfoloških značilnosti smo uporabili merske postopke, ki so sestavina športno vzgojnega kartona (Strel idr., 1996). Obdelava podatkov je bila narejena s pomočjo statističnega programa SPSS 17.0.

Ugotovili smo, da prihaja do statistično značilnih razlik v samopodobi med dečki in deklicami. Zavrnilo smo ničelno hipotezo 3 (H_03), ki pravi, da razlik med dečki in deklicami v telesni samopodobi ni. Tako sprejmemo alternativno hipotezo, ki pravi, da prihaja do razlik med deklicami in dečki. Posledično potrjujemo, da se mladostniki razlikujejo v vrednotenju samega sebe.

Prav tako smo našli veliko statistično značilnih povezav med telesno samopodobo in telesno zmogljivostjo deklet in dečkov v zadnjem triletju osnovne šole, kar pomeni, da sprejmemo prvo (H_1) in drugo (H_2) hipotezo, ki govorita ravno o tem, da obstaja

statistično značilna povezava med telesno samopodobo in telesno zmogljivostjo deklet in dečkov v zadnjem triletju osnovne šole. Zaradi velikega števila povezav smo izbrali in predstavili le korelacije, ki so bile višje od 0,30, saj je bilo število korelacij res veliko in bi bilo upoštevanje vseh povezav nepregledno in težko razberljivo.

Pri dekletih smo ugotovili, da spremenljivke zdravje, videz, spoštovanje in trenutno zdravje ne moremo povezati z nobenim izmed motoričnih testov. Za koordinacijo se je izkazalo, da je statistično značilno povezana s skokom v daljino z mesta, premagovanjem ovir nazaj, predklonom na klopci, tekom na 60m in s tekom na 600m. Športno dejavnost povezujemo s skokom v daljino z mesta in s tekom na 600m. Pri spremenljivki telesna maščoba smo našli največ povezav, saj jo dekleta povezujejo s telesno težo, kožno gubo nadlahti, skokom v daljino z mesta, premagovanjem ovir nazaj, veso v zgibi, tekom na 60m in s tekom na 600m. Športne sposobnosti lahko povežemo s kožno gubo nadlahti, skokom v daljino z mesta, premagovanjem ovir nazaj, veso v zgibi, tekom na 60m in s tekom na 600m. Pri spremenljivki splošen izgled se je pokazala povezava s telesno težo, kožno gubo nadlahti, tekom na 60m in s tekom na 600m. Moč pri dekletih povezujemo le s skokom v daljino z mesta, kar ponazarja tudi namen testiranja, saj s tem testom merimo eksplozivno moč. Gibljivost povezujemo s skokom v daljino z mesta, premagovanjem ovir nazaj, predklonom na klopci, in s tekom na 600m. Pri vzdržljivosti pa opazimo povezavo s skokom v daljino z mesta, premagovanjem ovir nazaj, veso v zgibi, tekom na 60m in s tekom na 600m.

Pri dečkih je opaznih nekoliko več statistično značilnih povezav med vprašalnikom in gibalno učinkovitostjo. Tako, kot se je že izkazalo pri dekletih, tudi pri fantih ne pride do povezav med motoričnimi testi in zdravjem, videzom in trenutnim zdravjem. Prav tako se moč ne povezuje z nobenim testom športnovzgojnega kartona. Pričakovali smo povezavo med samooceno moči dečkov in motorično nalogo skoka v daljino z mesta, kar se je izkazalo za značilno pri dekletih. Tu je bilo pričakovano še posebej zato, ker vemo, da se rezultati za to nalogo pri učencih, še posebno med 13. in 15. letom, znatno izboljšujejo (Strel idr., 2003). Koordinacija je statistično značilno povezana s kožno gubo nadlahti, skokom v daljino z mesta, premagovanjem ovir nazaj, dviganjem trupa (ta test pri dekletih ne moremo povezati z nobeno spremenljivko), veso v zgibi, tekom na 60m in s tekom na 600m. Športno dejavnost povezujemo s premagovanjem ovir nazaj, dviganjem trupa, veso v zgibi in s tekom na 600m. Telesno maščobo lahko povežemo s telesno težo, kožno gubo nadlahti,

skokom v daljino z mesta, premagovanjem ovir nazaj, veso v zgibi, tekem na 60m in s tekem na 600m. Športne sposobnosti lahko povežemo s skokom v daljino z mesta, premagovanjem ovir nazaj, dviganjem trupa, veso v zgibi, tekem na 60m in s tekem na 600m. Pri spremenljivki splošen izgled se je pokazala povezava s kožno gubo nadlahti, skokom v daljino z mesta, premagovanjem ovir nazaj, veso v zgibi, tekem na 60m in s tekem na 600m. Zanimivo, da se pri fantih kaže povezava med gibljivostjo in tekem na 600m. Drugih značilnih povezav nismo našli. Pri spremenljivki vzdržljivost smo pri dečkih našli največ povezav. Opazimo, da se povezuje s telesno težo, kožno gubo nadlahti, skokom v daljino z mesta, premagovanjem ovir nazaj, dviganjem trupa, veso v zgibi, tekem na 60m in s tekem na 600m. Najdemo tudi statistično značilno povezavo med spoštovanjem in določenimi motoričnimi testi (skok v daljino z mesta, premagovanje ovir nazaj, vesa v zgibi), kar za dekleta ni značilno. Slednje dokazuje, da se fantje poistovetijo z boljšimi športnimi rezultati in se na podlagi le teh boljše ocenjujejo, kar predvideva tudi Strel s sodelavci (2003).

Fantje so splošno bolj telesno aktivni, kar dokazuje tudi pogled na igrišča, kjer so glavni akterji prav oni, dekleta so običajno ob robu igrišč ali jih sploh ni. V primerjavi z dekleti so fantje splošno manj obremenjeni s tem, kako izgledajo in so osredotočeni na to, kaj zmorejo. V tem se spola razlikujeta in fantje dosegajo višje rezultate tako pri motoričnih testih, kot tudi telesni samopodobi.

V pogovorih z nekaterimi otroki, ki so reševali vprašalnike, sem prišla ravno do teh sklepov, saj so bila dekleta, ki so se izven pouka udeleževale športnih aktivnosti ali treningov, manj obremenjene same s sabo. S strani deklet, ki se ne ukvarjajo z ničemer (to sem izvedela naknadno), sem slišala kar nekaj komentarjev, kot npr. imam preveč »špeha«, sem debela, sem grda ipd. Ob pogledu na dekleta, ki so izrekle take komentarje (tudi med reševanjem vprašalnikov), sem bila presenečena, saj so bila res vsa izmed njih zelo simpatična in postavna. Ugotavljam, da je lepotnemu idealu, ki si ga zastaviš v svoji glavi, res težko ugoditi. Vseeno pa ideali ne bi bili tako visoki, če ne bi bilo toliko medijev, ki opevajo le lepotice in vitka dekleta. Hkrati so ravno mediji tisti, ki oglašujejo tudi različne fitnes naprave in športne pripomočke za hujšanje. Problem je le v tem, da velika večina uporabnikov le-teh pričakuje hitre rezultate z malo truda, kar pa ne drži. Posledično zaradi vse preveč sedečega življenjskega stila in neustrezne prehrane postaja celotna populacija vse težja. Tak način preživljanja časa moramo spremeniti in otroke

usmeriti k športnim dejavnostim. Ne le med tednom, ampak tudi med počitnicami in za konec tedna.

Mnenje Tomorijeve (1990), ki pravi, da imajo ljudje, ki so s svojo zunanostjo zadovoljni, boljše izkušnje v medosebnih odnosih, pa čeprav bolj zaradi sproščenega in prijetnega vedenja, kot zaradi lepega videza, mislim, da velja tudi pri mladostnikih. Vseeno domnevam, da se otroci iz območja Ljubljane nekoliko višje samovrednotijo, kot otroci iz drugih območij v Sloveniji, kar sta ugotovila tudi B. Čagran in Planinšec (2004). Do podobnih ugotovitev so prišli tudi učitelji športne vzgoje, ki so kdaj učili v okolici Ljubljane (ali večjih mest), nato pa na manjših šolah, izven mestnih središč oz. obratno, saj so »vaški« otroci še vedno nekoliko bolj poslušni, imajo več spoštovanja do učiteljev in redko, ali sploh nikoli, ne slišiš besedne zveze: »Saj mi nič ne moreš!«

Menim, da ima športna aktivnost velik vpliv na osebno počutje in samopodobo posameznika. Odnos do doživljanja športa otroku privzgojijo najprej starši, nato še bolj pomembno vlogo prevzamejo učitelji športne vzgoje. Menim, da bi morali v vseh razredih osnovne šole (pa tudi v vrtcih) otroke poučevati športni učitelji, ne le razredne učiteljice. Ne samo zaradi tega, ker so ustrezno izobraženi, temveč imajo več izkušenj glede športnih aktivnosti. Otroci rabijo tudi motivacijo, saj bi jih lažje pritegnili, ker so razredne učiteljice z njimi že pri vseh drugih predmetih. Nazadnje je ukinitve obvezne tretje ure športne vzgoje za vse učence pot, ki dolgoročno vodi k še več primerom nepravilnega telesnega razvoja otrok (znano je, da otroci med 7. In 15. letom povprečno zrastejo vsako leto za več kot 5 cm (Strel, 2003)), problemom s hrbtenico in k debelosti. Šole kljub zmanjšanemu obsegu ur športne vzgoje šport ponujajo v obliki izbirnih predmetov, vendar se jih kljub temu navadno najbolj problematični učenci ne udeležujejo. Potem se pa sprašujemo, zakaj so generacije otrok (tudi odraslih) vedno bolj zamaščene, na drugi strani pa premalo naredimo za telesno aktivnost in preveč časa preživimo v sedečem položaju.

Cilje raziskave smo dosegli. Zanimivo bi bilo primerjati rezultate otrok ljubljanskega območja z rezultati otrok izven prestolnice, v manjših krajih in na vaseh. Še bolj pomembno kot narejena primerjava se mi zdi poznavanje in razumevanje pojma telesne samopodobe, ki ga imajo učitelji športne vzgoje. V izobraževalnih institucijah se vaditelji, učitelji in trenerji srečujemo z otroki, ki prihajajo iz različnih družin in s sabo prinašajo tudi vplive okolja, ki jih obkroža. Učitelji na svojih vadbah spremljamo dogajanje in velikokrat opazimo, da otroci različno opisujejo svoj zunanji izgled,

sposobnosti, spretnosti in druge lastnosti. Poznavanje otrokovega razvoja, tako motoričnega, telesnega in umskega, je za učitelja nepogrešljivo in le tako lahko otroke uči in jih usmerja k pravi poti.

5 VIRI

Adlešič, I. (1999). Samopodoba osnovnošolskih otrok. *Psihološka obzorja*, 8, št. 2/3, str. 201-215.

Anoreksija (2011). Wikipedija prosta enciklopedija. Pridobljeno 17.2.2011, iz <http://sl.wikipedia.org/wiki/Anoreksija>

Bezjak, R. in Cecić Erpič, S. (2009a). Relationship between psychosomatic status and physical self-concept in middle adolescence: a preliminary study. V *The 12th ISSP World Congress of sport psychology*, Marrakech, Maroc 17-21.6.2009.

Bezjak, R. in Cecić Erpič, S. (2009b). Vprašalnik telesne samopodobe (PSDQ).

Brettschneider, W. D. in Naul, R. (2004). *Study on young people's lifestyles and sedentariness and the role of sport in the context of education and as a means of restoring the balance. (Final report)*. Paderborn: University of Paderborn. Essen: University of Duisburg.

Bučar Pajek, M., Strel, J. in Kovač, M. (2004). Porast čezmerne telesne teže in debelosti osnovnošolskih učencev in učenk. V M. Kovač (ur.), *Zbornik referatov; 17. strokovni posvet športnih pedagogov Slovenije* (str. 101-106), Nova Gorica, 18. – 20. november 2004. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.

Bulimija (2011). Wikipedija prosta enciklopedija. Pridobljeno 17.2.2011, iz <http://sl.wikipedia.org/wiki/Bulimija>

Cesar, P. (2007). *Vloga športne dejavnosti pri oblikovanju telesne samopodobe mladostnic*. Magistrska naloga. Ljubljana. Fakulteta za družbene vede.

Collins, M.E. (1990). Body figure perceptions and preferences among preadolescent children. *International journal of Eating Disorders*, 10 (2), 199-208.

- Corbin, C. (2002). Physical activity for everyone: what every physical educator should know about promoting lifelong physical activity. *Journal of Teaching Physical Education*, 21, 128-144.
- Čagran, B in Planinšec, J. (2004). Telesna samopodoba mlajših šolarjev z vidika empirične raziskave. *Sodobna pedagogika*. 55/121, št. 3. Pridobljeno 13.1.2011 iz <http://www.sodobna-pedagogika.net>
- Čevnik, L., Musil, B. in Fištravec, A. (2008). Telesna samopodoba v medkulturni perspektivi – vpliv medijev. *Anthropos*, 3-4, 95 – 114.
- Dolenc, P. (2009). Ugotavljanje samopodobe osnovnošolskih otrok: razlike po spolu, starosti in učnem uspehu. *Sodobna pedagogika*, (2), 96 – 110.
- Hager, R.L., Feland, J.B. in Vincent, S.D. (2003). Objectively measured physical activity. Differences between 9-12 year-old boys and girls. Referat predstavljen leta 2003 na simpoziju Finnish sports and exercise medicine. Izvleček pridobljen 20.2.2011, http://ffp.uku.fi/cgi-bin/edueditor/presenter.pl?slideshow_id=102&slide_id=1031&language_id=1
- Hočevar, T. (2006). *Povezava samopodobe dvanajstletnih deklet z njihovo učno uspešnostjo in nekaterimi motoričnimi sposobnostmi ter morfološki značilnostmi*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Horvat, L. (1994) Motorični in kognitivni razvoj v starostnem obdobju med 6. in 19. letom. V A. Cankar in M. Kovač (ur), *Cilji šolske športne vzgoje*. (23-30). Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.
- International Obesity Taskforce* (2011). Wikipedia, the free encyclopedia. Pridobljeno 24.2.2011, iz http://en.wikipedia.org/wiki/International_Obesity_Taskforce
- Janz, K. F. and Mahoney, L. T. (1997). Maturation, gender and video game playing are related to physical activity intensity in adolescents. The muscatine study. *Pediatric Exercise Science*, 9, 1: 353-363.

- Jiang, X., Hawkins, K., in Prosser, L. (2003). *Children's Self-concept in Relation to the Quality of School Physical Education Programs* (Raziskovalno poročilo; v skladu z NZARE AARE). Auckland, New Zealand
- Jurak, G. (2003). *Preživljanje poletnih počitnic otrok in mladine z vidika ukvarjanja s športom*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Juriševič, M. (1999). *Samopodoba šolskega otroka*. Ljubljana : Pedagoška fakulteta.
- Kajtna, T. in Tušak, M. (ur.) (2005). *Psihologija športne rekreacije*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Kaplan, P.S. (2004). *Adolescence*. New York: Houghton Mifflin Company.
- Kobal, D. (2000). *Temeljni vidiki samopodobe*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
- Kompare, A. idr. (2009). *Uvod v psihologijo*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Kondrič, M. in Šajber-Pincolič, D. (1997). *Analiza razvoja nekaterih telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti učencev in učenk v republiki Sloveniji od leta 1988 do 1995*. Magistrska naloga, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Kuhar, M. (2002). O telesni samopodobi mladih. *Socialna pedagogika*. 6, št. 3, str 255 – 278.
- Kuhar, M. (2004). *V imenu lepote: Družbena konstrukcija telesne samopodobe*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede, Center za socialno psihologijo.
- Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2004). *Razvojna psihologija*. Ljubljana : Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
- Marsh, W. H.. & Redmayne, S. R. (1994). Multidimensional physical self - concept and its relations to multiple components of physical fitness. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 16. 43–55.

- Mota, J., Santos, P., Guerra, S, Ribero J. C. and Duarte, J. A. (2003). Patterns of daily physical activity during school days in children and adolescents. *American Journal of Human Biology*, 15, 4: 547-553.
- Musek, J. in Pečjak, V. (1993). *Psihologija*. Ljubljana: Državna založba Slovenije
- Nabernik, A. (2009). *Povezanost med aktivnim ukvarjanjem s športom in samopodobo*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Peters, D. M., Jones, R. J. A. (2010). Future sport, exercise and physical education professionals` perceptions of the physical self of obese children. *Kinesiology* 42 (1), 36 – 43.
- Pintar, B. (2004). Motivacija, vrednotenje, samopodoba in športna identiteta športnikov in športnikov na invalidskem vozičku. V *7. simpozij športne psihologije* (str. 62-65). Ljubljana
- Planinšec, J. (2000). Nekaterne značilnosti razvoja koordinacije gibanja učencev. V R. Pišot in V Štemberger (ur.), *Otrok v gibanju. Zbornik prispevkov; 1. Mednarodni znanstveni posvet* (39-61), Gozd Martuljek, 20. - 22. oktober 2000. Ljubljana, Pedagoška fakulteta.
- Planinšec, J., Fošnarič, S. in Pišot, R. (2004). Physical self-concept and physical exercise in children. *Studia Psychologica*, 46, 89-95.
- Planinšec, J. in Fošnarič, S. (2005). Relationship of perceived physical self-concept and physical activity level and sex among young children. *Perceptual and Motor Skills*, 100, 394-353.
- Požgan, A. (2010). *Telesna samopodoba in telesne izmere otrok*. Diplomsko delo, Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.
- Požun, M. (2009). *Telesna samopodoba odraščajočih deklet*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.

Ravens-Sieberer, U. The KIDSCREEN Group. Pridobljeno 28.11.2011 iz <http://www.kidscreen.de/cms/questionnaires>

Riddoch, C. J., Andersen, L. B., Wedderkopp, N., Harro, M., Klasson- Heggebo, L., Sardinha, L. B. idr. (2004). Physical activity levels and patterns of 9- and 15-year-old European children. *Medicine & Science in Sport & Exercise*, 36, 86-92.

Roddick, A. (2011). Pridobljeno 23.2.2011 iz <http://www.anitaroddick.com>

Slovar slovenskega knjižnega jezika. (2005). Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Skalar, M. (1985). *Samovrednotenje in učna uspešnost*. Magistrska naloga. Ljubljana: UNIVERZA V Ljubljani, Filozofska fakulteta, PZE za psihologijo.

Strel, J., Novak, H., Pisanski, M., Mesaric, V., Štihec, J. (1993). *Psihosocialno in telesno stanje osnovnošolskih učencev z vidika obremenjenosti s šolskim delom*. Ljubljana: Fakulteta za šport

Strel, J. (1994) Motorični in morfološki status otrok in mladine v Sloveniji. V A. Cankar in M. Kovač (ur), *Cilji šolske športne vzgoje*. (45-52). Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.

Strel, J. in Štihec, J. (1995). Motorična in morfološka samopodoba v povezavi z obremenjenostjo šolskih otrok. V *Obremenitev osnovnošolcev: vzroki in posledice* (99-113). Ljubljana

Strel, J., Ambrožič, F., Kondrič, M., Leskošek, B., Štihec, J., Šturm, J. (1996). Športnovzgojni karton. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.

Strel, J., Kovač, M. (2000). Gibalni razvoj otrok in mladine. V R. Pišot in V Štemberger (ur.), *Otrok v gibanju. Zbornik prispevkov; 1. Mednarodni znanstveni posvet* (39-61), Gozd Martuljek, 20. - 22. oktober 2000. Ljubljana, Pedagoška fakulteta.

Strel, J., Kovač, M., Jurak, G., Bednarik, J., Leskošek, B., Starc, G., Majerič, M., Filipič, T. (2003). *Nekateri morfološki, motorični, funkcionalni in zdravstveni*

parametri otrok in mladine v Sloveniji v letih 1990 – 2000. Ljubljana, Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Strel, J., Kovač, M. in Jurak, G. (2004). *Study on young people's lifestyle and sedentariness and the role of sport in the context of education and as a means of restoring the balance. Case of Slovenia – Long version.* (Research report). Ljubljana: Fakulteta za šport.

Štemberger, V. (1999). *Relacije med elementi samopodobe in nekaterimi morfološki in motorični spreminljivkami enajstletnih učencev in učenk.* Magistrsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Tafarodi, R. W. in Swann, W. B. Jr. (1995). Self-liking and self-competence as dimensions of global self-esteem: Initial validation of a measure. *Journal of Personality Assessment*, 65, 322-342.

Tancig, S. (1987). *Izbrana poglavja iz psihologije telesne vzgoje in športa.* Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.

Tomori, M. (1990). *Psihologija telesa.* Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Ušaj, A. (2003). *Kratek pregled osnov športnega treniranja.* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Vasta, R., Haith, M. M., Miller, S. A. (1997). *Dječja Psihologija: moderna znanost* (prevod). Zagreb, Jastrebarsko: Naklada Slap.

Vidmar, G. (18.2.2008). *Indeks telesne mase.* Pridobljeno 24.2.2011, iz <http://www.cenim.se/255-a.html>

Žakelj, M. (2011). *Gibalne (motorične) sposobnosti in telesne (morfološke) značilnosti človeka.* Pridobljeno 24.2.2011 iz http://www.francebev.net/Zgornji-OKVIR/Naravoslovni-predmeti/Sportna_vzgoja/SPL-TEOR-SPORTA_Gibalne_sposobnosti.pdf