



Robert Bezjak¹
Saša CeciĆ Erpič²

Telesno-gibalna samopodoba v poznem otroštvu in zgodnjem mladostništvu

Povzetek

Namen raziskave je opisati značilnosti telesne samopodobe dečkov in deklic v dveh starostnih obdobjih, poznem otroštvu in zgodnjem mladostništvu. Podatki so bili zbrani z vprašalnikom telesne samopodobe (VTS) na vzorcu 101 učenca in 123 učenk, starih 14 let (+/- 1 leto) ter 83 dijakov in 120 dijakinj, starih 17 let (+/- 1 leto). Ugotovili smo, da je telesna samopodoba učenk (in dijakinj) glede na njihove moške vrstnike na splošno nižja. Dečki imajo višjo splošno telesno samopodobo ter še osem specifičnih področij telesne samopodobe (koordinacija, telesna aktivnost, podkožna maščoba, športna kompetenca, moč, gibljivost in vzdržljivost). V obdobju poznega otroštva pa kljub velikim telesnim in gibalnim spremembam ne prihaja do bistvenih sprememb, učenci v poznem otroštvu se glede na tri leta starejše dijake praktično ne razlikujejo v telesni samopodobi, razlike so se pokazale le v dveh specifičnih področjih telesne samopodobe, moči in gibljivosti.

Ključne besede: telesna samopodoba, razlike, spol, starost.



Physical self-concept in late childhood and early adolescence

Abstract

The purpose of the research is to describe the characteristics of the physical self-concept of boys and girls in two age groups, late childhood and early adolescence. Data were collected through a Physical Self - Concept Questionnaire (VTS) on a sample of 101 schollboys and 123 schoolgirls aged 14 years (+, - 1 year) and 83 students and 120 female students aged 17 (+ - 1 year). We have found that the physical self-concept of girls (and female students) in relation to their male peers generally lower. Boys have a higher overall physical self-concept, and eight specific areas of physical self-concept (coordination, physical activity, subcutaneous fat, sport competence, strength, flexibility and endurance). In late childhood, but despite great physical and motor changes do not cause significant changes, students in late childhood, according to three years older students practically do not differ in physical self-concept differences were present only in two specific areas of physical self-concept, strength and flexibility.

Key words: Physical self-concept, differences, gender, age.

¹Osnovna šola Markovci

²University of Ljubljana, Faculty of sport, 1000 Ljubljana, Slovenia

■ Uvod

Za športno psihologijo in športno vzgojo bi bila telesna samopodoba le zanimiv psihološki konstrukt, če raziskave ne bi pokazale, da telesna samopodoba že pred devetimi oziroma desetimi leti otrokove starosti predstavlja enega izmed pomembnih indikatorjev duševnega zdravja (Stein, 1996). Zaznava uspešnosti (kompetentnosti) na telesnem področju (motorične, morfološke lastnosti) vpliva tudi kasneje na posameznikovo samopodobo ter v pomembni meri uravnava njegovo vedenje (Marsh, 1994). Izoliranega proučevanja telesne samopodobe v 80. letih preteklega stoletja tako rekoč še ni bilo, telesna samopodoba je bila enodimenzionalni konstrukt, vključen med ostala področja samopodobe. Instrumenti za merjenje samopodobe so v najboljšem primeru vsebovali nekaj podpodročij telesne samopodobe, ki so se združevali v skupen kompozit ali pa so telesno samopodobo celo povsem ignorirali (Marsh, Asci in Tomas, 2002). Postopoma se je telesna samopodoba razvila v smeri večje dimenzionalnosti, vztrajno pa je raslo število vključenih komponent gibalnih sposobnosti. Gibalne sposobnosti in spretnosti niso edini, vendar so vplivni dejavniki nastanka in oblikovanja telesne samopodobe (Planinšec in Čagran, 2004; Tomori, 1990).

Večina sodobnih avtorjev soglaša, da je tudi telesna samopodoba pridobljena, ne rodimo se z že izdelano samopodobo, ampak jo razvijamo od rojstva dalje, ali, kot meni Harre (1979, po: Hattie in Marsh, 1996), ljudje se ne rodimo z večsestavinsko, hierarhično samopodobo, temveč se rodimo v svet družbeno pogojenih pričakovanj.

Kako vsa ta množica pričakovanj vpliva na oblikovanje samopodobe, je še danes manj jasno, pravzaprav je že iz dostopne literature razvidno, da so področje raziskovanja razvoja samopodobe v preteklosti zaznamovale neredke miselne stranpote ter da je na razpolago premalo longitudinalnih študij (Wigfield in Karpathian, 1991), ki bi nam ponudile natančnejši vpogled v spremembe strukture konstrukta, značilne za posamezna razvojna obdobja.

Lamovčeva (1994) na primer ugotavlja, da gre enega izmed pglavitnih razlogov za slabo proučevanje geneze samopodobe najbrž iskati v pomanjkanju ustrezne metodologije, ki bi omogočila, da se približamo otrokovemu doživljajskemu svetu. Ali podobni razlogi botrujejo tudi nezadostnemu proučevanju oblikovanja samopodobe

v kasnejših razvojnih obdobjih – obdobju odraslosti in starosti?

Strinjamo se lahko, da postane to vprašanje pereče šele ob predpostavki, da na razvoj samopodobe gledamo kot na vseživljenjski proces, ki se ne zaključi najkasneje v obdobju zgodnje odraslosti.

Svojo samopodobo ljudje razvijamo od rojstva do smrti, je prepričan Burns (1979, 1982) in čeprav se posameznik uči vse življenje, imajo gibalne izkušnje v zgodnjih razvojnih obdobjih še posebno težo, dodajata Frey in Carlock (1989), ko navajata, da je zgodnje učenje edinstveno, saj določa zaznavni zaslon, skozi katerega se filtrirajo vse kasnejše posameznikove izkušnje.

Kljub znanim povezavam telesne samopodobe in športne aktivnosti (Horn, 2004; Weiss in Williams, 2004; Biddle, Page, Ashford, Jennings in Fox, 1993; Crocker, Eklund in Kowalski, 2000; Crocker, Sabiston, Kowalski, McDonough in Kowalski 2006; Dunton, Jamner in Cooper, 2003; Hagger, Ashford in Stambulova, 1998; Sabiston in Crocker, 2005; Welk in Eklund, 2005), kljub formalnim vključitvam tega kurikularnega cilja v učne načrte športne vzgoje v Sloveniji nimamo reprezentativne študije, ki bi raziskala konstrukt s posebnega gibalno-športnega vidika in njegovih temeljnih razvojnih dejavnikov, kot sta spol in starost.

■ Metode

Merjenci

Vzorec sestavljajo učenci in učenke (N = 224) ter dijaki in dijakinje (N = 203) iz različnih slovenskih osnovnih ter srednjih šol (gimnazij različnega tipa), izbranih po kriteriju regionalne, urbane in ruralne enakomerne zastopanosti. Oba spola bosta enakomerno zastopana. Preizkušanci bodo vključeni v dve starostni skupini: od 12 do 14 let (obdobje poznega otroštva) in od 16 do 18 let (obdobje zgodnjega mladostništva).

Postopek

Podatki o telesni samopodobi so bili zbrani v pedagoškem eksperimentu "Didaktična posodobitev programov športne vzgoje z vidika promocije športne aktivnosti in zdravega življenjskega sloga otrok in mladine" (Škof, Zabukovec, Cević Erpič in Boben, 2005). Za ugotavljanje razlik v spolu in starosti smo uporabili t-test za neodvisne vzorce.

Instrumenti

Vprašalnik telesne samopodobe (VTS; angl. *The Physical Self Description Questionnaire*; Marsh, 1994) vsebuje 70 trditev, ki predstavljajo devet specifičnih področij (oz. dimenzij) telesne samopodobe (*zunanjost, videz, zdravje, podkožno masno tkivo, športna kompetentnost, telesna aktivnost, koordinacija, moč, gibljivost in vzdržljivost oz. kondicija, samospoštovanje in splošno telesno samopodobo*). Preizkušanci opisujejo in vrednotijo področja telesne samopodobe na 6-stopenjski lestvici Likertovega tipa z ocenami od 1 (*sploh ne drži*) do 6 (*popolnoma drži*). V slovensko govorno-kulturno območje sta ga prevedla in priredila R. Bezjak in S. Cević Erpič, (2004). Izvorni vprašalnik telesne samopodobe se odlikuje z dobro zanesljivostjo (povprečni Cronbachov koeficient vseh 11 skal znaša 0,92) in visoko veljavnostjo (Marsh, 1994).

■ Rezultati in razprava

Na raziskovanje razvoja samopodobe so vplivale različne razvojne teorije. Nekateri avtorji so se pri svojem delu opirali zgolj na eno samo razvojno teorijo, drugi so svoje teoretske poglede oblikovali znotraj določenih, izbranih teoretskih sklopov, največ pa je (bilo) takih, ki so v raziskovanju razvoja samopodobe poskušali integrirati elemente različnih razvojnih usmeritev oziroma teorij, ki na razvoj gledajo iz različnih zornih kotov.

Zelo prikladna na tem mestu je Thomasova klasifikacija (Thomas, 1992), ki razvojne teorije obravnava v treh obsežnejših sklopih. V prvega uvršča teorije, ki poudarjajo smer razvoja, tj. od začetnega do končnega razvojnega stanja (kot predstavnika te smeri avtor navaja Lewina in Wernerja), v drugem sklopu je razvoj pojmovan kot proces rasti (npr. behavioristične teorije, teorije socialnega učenja, teorije procesiranja informacij ...), v katerem so v ospredju operacije, ki vodijo do razvojnih sprememb, tretji sklop pa vključuje teorije, ki na razvoj gledajo z vidika različnih zaporednih (hierarhično urejenih) obdobji oziroma stadijev (npr. Freud, Havighurst, Piaget ...).

Wyliejeva (1979) je na podlagi raziskav, v katerih so različni avtorji pred letom 1977 preverjali vpliv spola na samopodobo, zaključila, da v nobenem starostnem obdobju na ravni (splošne) samopodobe ne moremo govoriti o pomembnih razlikah med spoloma, ob tem pa je sicer dopustila

možnost, da se le-te v različnih sestavinah samopodobe "porazgubijo" pri upoštevanju le skupnega rezultata.

Telesna samopodoba je področje samopodobe, kjer so ugotovitve študij razlik glede na spol merjencev zelo konsistentne. Nekoliko starejše (Crain, 1996; Crocker in Ellsworth, 1990; Fox and Corbin, 1989; Hattie, 1992; Hayes, Crocker in Kowalski, 1999; Marsh, 1989) kot tudi novejše študije (Asci, 2002; Hagger, Biddle in Wang, 2005; Shapka in Keating, 2005) spolnih razlik konsistentno ugotavljajo višjo telesno samopodobo dečkov, tako v splošni telesni samopodobi kot v posameznih (pod) področjih (npr.: športni kompetenci, zunanem izgledu, moči, koordinaciji). Pri tem je zanimivo, da izvori spolnih razlik ne izhajajo iz hierarhično najvišje postavljenega samospoštovanja, ampak iz hierarhično nižjih struktur, največ na nivoju podpodročij.

Crainova (1996) navaja, da se na področju študij o vplivu spola na oblikovanje otrokove samopodobe tudi danes srečamo s celo vrsto rezultatov, velikokrat s protislovnimi ugotovitvami, čemur po njenem mnenju botrujejo predvsem vsebinske in metodološke pomanjkljivosti posameznih pristopov.

Avtorica nadaljuje, da je kljub temu v teh raziskavah opaziti določene trende; večje razlike med spoloma je tako opaziti na gibalnem področju: samopodoba dečkov se v primerjavi s samopodobo deklic kaže kot pomembno višja tako v sestavini *gibalne sposobnosti* kot v sestavini *telesni videz* še posebej na prehodu iz otroštva v mladostništvo. Podobne ugotovitve navaja tudi Marsh (1990a); spolni stereotipi začnejo v pomembni meri vplivati na telesno samopodobo deklic in dečkov v obdobju predadolescence in njihov vpliv ostaja relativno stabilen vse do obdobja zgodnje odraslosti.

O nakazanih razlikah na področju telesne samopodobe med spoloma (v prid dečkom) poročajo tudi Granleesova, Turnerjeva in Trewova (1989), čeprav avtorice v omenjeni študiji niso uspeli potrditi statistično pomembnih razlik, ki so jih dobile leta 1988. Ena izmed zanimivejših ugotovitev njihove raziskave je nedvomno ta, da tudi učiteljem (ne le otrokom) telesna samopodoba otrok predstavlja osnovo za razlikovanje v drugih sestavinah samopodobe.

Izsledki raziskav, ki jih je opravil Marsh s sod. (npr. Marsh, 1989; Marsh, Barnes, Cairns in Tidman, 1984; Marsh, Relich in Smith, 1983),

kažejo pomemben vpliv spola na različne sestavine samopodobe predadolescentov, v skladu s spolnimi stereotipi – na nekaterih področjih v prid deklicam, na drugih v prid dečkom; natančneje, rezultati deklic za razliko od dečkov kažejo na njihovo bolj pozitivno samopodobo na področju branja in na področju šolskih predmetov ter manj pozitivno samopodobo na področju gibalnih zmožnosti, matematike in telesnega videza (slednja področja gredo v prid dečkom), medtem ko so se razlike v splošni samopodobi sicer pokazale kot statistično pomembne – a nizke – v prid dečkom.

Hattie in McInman (1991) sta v metaanalizi, v katero sta zajela 400 študij o vplivu spola na samopodobo šolskih otrok, ugotovila pomembne razlike med spoloma le v nekaterih sestavinah samopodobe; dečki so imeli bolj pozitivno samopodobo na področju matematike in gibalnih zmožnosti, deklice pa na jezikovnem področju. Na podlagi svojih ugotovitev sta avtorja predpostavila, da med spoloma morda obstajajo razlike v integriranju različnih sestavin samopodobe, zato ni nujno, da se le-te izrazijo tudi na področju splošne samopodobe.

Tudi Markusova (1977) navaja spolne razlike kot eno od pomembnih točk različnih konstruktov sebe. Posameznik si v procesu socializacije razvije mnoge sheme. Nekatera mišljenja in vedenja so izrazitejša, zato vsak posameznik razvije temeljne sheme s temi področji, ena takih je tudi spolna shema (moškega, ženske). Pomembne so, ker se ob aktivaciji shem predpostavlja, da je procesiranje istih informacij različno.

Cross in Madson (1997) ugotavljata, da različna socializacija dečkov in deklic vpliva na posameznikov jaz: za moške je značilnejši neodvisni jaz, za ženske pa soodvisni. Dečke naj bi spodbujali k neodvisnemu načinu mišljenja, čutenja in vedenja, deklice pa k odvisnemu. Markus in Wurf (1987) trdita, da naj na posameznikov jaz vpliva na kognicijo, motivacijo, emocije in vedenje ter zato sklepamo, da proučevanje teh variacij v (telesnem) jazu lahko pomaga pri razlagi razlik med spoloma.

Raziskave drugega razvojnega dejavnika starosti kažejo, da postaja otrokova samopodoba z leti vse bolj razčlenjena (Eder, 1989; Oppenheimer, Warnars-Kleverlaan in Molenaar, 1990; Torres, 1990) in zajema vse več sestavin, ki se oblikujejo na različnih področjih otrokovega udejstvovanja (Harter in Pike, 1984; Marsh, 1984; Smollar

in Youniss, 1985). Marshallova (1989) navaja, da se predšolski otroci pojmujejo skozi črno-belo perspektivo, kot npr. "sem lep", "sem močan", "nisem dober" itd., saj niso sposobni ne natančnejšega razločevanja med obema ekstremoma ne upoštevanja različnosti perspektiv glede na okoliščine (Damon in Hart, 1988; Schaffer, 1996); na primer, da so lahko na nekem področju bolj uspešni kot na nekem drugem. Ob tem pa Sillon in Harterjeva (1985) opozarjata, da v tem razvoju igra pomembnejšo vlogo od kronološke mentalna starost otrok.

Raziskave kažejo, da se samopodoba z leti spreminja in čedalje bolj strukturira, razčlenjuje. Otroci v predšolski dobi se opisujejo še bolj na splošno, npr.: »Sem dober športnik.«, s starostjo pa so v svojih opisih samega sebe zmožni vedno večje diferenciranosti, npr.: »Dober sem v nogometu, a slabo plešem.« (Eder, 1990; Harter, 1996; Oppenheimer, Warnars-Kleverlaan in Molenaar, 1990). O'Malley in Bachman (1983) predpostavljata celo linearno korelacijo med samopodobo in starostjo. Tudi onadva trdita, da je samopodoba v otroštvu najmanj strukturirana, njena področja pa so šibko izražena.

Šele po osmem letu otrokove starosti (prehod na višji kognitivni nivo) začne otrok postopno tudi hierarhično oblikovati znanje, ki ga ima o sebi, čeprav najprej v zelo omejenem obsegu, npr. "Sem pameten," / na višjem nivoju/ – "ker dobro berem, pišem in računam." /na nižjem nivoju/ (Fisher, 1980; Harter, 1996).

Marsh in Hattie (1996) predlagata dva načina, na katera lahko po empirični poti preverjamo razvoj v smeri vse večje razčlenjenosti; s prvim preverjamo hipotezo, da z razvojem (starostjo) upada višina korelacij med različnimi sestavinami samopodobe, medtem ko z drugim, longitudinalnim pristopom, poskušamo potrditi predpostavko, da bodo razlike med posameznimi sestavinami samopodobe konkretnega posameznika z razvojem (starostjo) postale vse večje.

Predšolski otroci se pogosto opisujejo v različnih vsebinskih kategorijah, vendar pa se zdi, kot menita Marshallova (1989) in Schaffer (1996), da ti opisi še posebno pri mlajših otrocih niso zelo konsistentni oziroma stabilni, saj so otroci bolj pozorni na okoliščine »tukaj in zdaj«, torej na tiste, ki jih trenutno doživljajo in ki v prvi vrsti določajo njihovo samopodobo (neupoštevanje prostorsko in časovno kontinuiteto; npr. triletna deklica o

sebi pove »Jaz sem Nina.«, kasneje pa doda »Ko bom velika, bom vila ali pa čarovnik.«. Na podlagi te predpostavke Ruble (1987, po: Schaffer, 1996) zaključuje, da otrokov neuspeh v neki nalogi nima pomembnega vpliva na njegove prihodnje dejavnosti ter da je sposobnost mlajšega otroka napovedovati svoje vedenje v prihodnje še zelo šibka. Nasprotno pa Ederjeva (1989) ugotavlja, da imajo že tri- do štiriletni otroci o sebi predstavo, ki je stabilna v času.

Čeprav podobne nasprotujoče si ugotovitve različnih raziskovalcev navaja tudi Oosterweglova (1992) ter jih pripisuje predvsem metodološkim pomanjkljivostim uporabljenih pristopov, lahko sklenemo, da gre razvoj stabilnosti samopodobe v smeri vse jasnejšega občutja lastne kontinuiranosti, ki se odraža v posameznikovi samopodobi (prim. po: Cugmas, 1993a, 1993b).

V prid stabilnosti obravnavanega konstrukta govori tudi longitudinalna raziskava, v kateri je Schaefer (1990) spremljal razvoj samopodobe desetih izjemno ustvarjalnih žensk (leta 1965 še mladostnic), po 25 letih so bili njihovi samoopisi skladni v 70 % primerov (še vedno so se opisovale kot ustvarjalne, inteligentne, samoljubne ...).

Mlajši otroci oblikujejo svojo samopodobo pretežno na podlagi zunanjih, telesnih vidikov; opisujejo svoj telesni videz, povedo svoje ime, navajajo svoje imetje ipd., po sedmem letu pa navajajo tudi psihološke lastnosti, npr. sposobnosti, prepričanja (Montemayor in Eisen, 1977). Sodobna spoznanja kažejo, da so tudi mlajši otroci (tri- do štiriletni) pri samoopisovanju sposobni uporabljati psihološke konstrukte, da pa je pri tem potrebno upoštevati dve vrsti teh konstruktov (Wellman in Gelman, 1987, po: Shaffer, 1996), in sicer notranja stanja (*internal states*), ki so začasna in vsem skupna (npr. "sem srečna", "želim piti" ...) ter nagnjenja (*dispositions*) v smislu relativno trajnih lastnosti, po katerih se posamezniki razlikujejo med seboj (npr. inteligentnost, agresivnost ...); Ederjeva (1989, 1990) meni, da so prvi prisotni že pri triletnikih, drugi pa se pojavijo po sedmem letu otrokove starosti.

Opisana razvojna razsežnost prevladuje v razvojnem modelu samopodobe Damona in Harta (1992, 1985, 1988), in sicer poteka njen razvoj na ravni štirih vsebin, od pretežno telesnih dejavnosti in socialnih do psiholoških, od zgodnjega otroštva do pozne adolescence, s tem, da se te v posameznih

razvojnih obdobjih med seboj kvalitativno razlikujejo.

Do podobnih ugotovitev so prišli tudi drugi avtorji, npr. Oppenheimer, Warnars-Kleverlaan in Molenaar (1990); Harterjeva (1990b) te spremembe v strukturi samopodobe oziroma razvoj v smeri od konkretne do abstraktne samopodobe pojasnjuje s procesi diferenciacije in integracije.

Flavell (1978, po: McIlveen in Gross, 1997) meni, da ima otrok že kmalu po tretjem letu oblikovano elementarno zasebno samopodobo, za katero ve, da jo za razliko od njegovega telesa drugi ne morejo videti; avtor navaja, da že triletni otrok na vprašanje, ali drugi vidijo njegove misli, odgovori nikalno, da »je koža vmes«.

Razvoj te razsežnosti posega korenito še v obdobje mladostništva, saj je povezano z razvijajočo se sposobnostjo abstraktnega mišljenja, meni Schaffer (1996), ko navaja Selmanove (1980) ugotovitve, da otroci pred šestim letom starosti ne ločijo dobro med zasebnim doživljanjem in javnim vedenjem (vedenjem, ki ga vidijo drugi); to postane bolj natančno šele po osmem letu.

Razvojne značilnosti telesne samopodobe lahko tako strnemo v štiri razvojne zakonitosti, ki potekajo tako, da je samopodoba najprej enostavna, spremenljiva, konkretna in javna, kasneje pa postaja vedno bolj razčlenjena, stabilna, abstraktna in zasebna.

V primerjavi specifičnih področij (dimenzij) telesne samopodobe glede na spol se dečki glede na deklice pomembno razlikujejo ($p > 0,05$). Razlike so prisotne v splošni telesni samopodobi in v 8 specifičnih področjih telesne samopodobe (dimenzijah). Z vidika kvalitativne presoje razlik med spoloma imajo dečki na splošno višjo (bolj pozitivno) telesno samopodobo kot deklice, višje povprečne vrednosti pa dosegajo tudi v dimenzijah, *koordinacija*, *moč*, *gibljivost*, *vzdržljivost*, *telesna aktivnost*, *športna kompetenca* in v *podkožno mastno tkivo*. V *samospoštovanju* (»na splošno imam veliko stvari, na katere sem lahko ponosen«), dimenziji *zdravje* (»skoraj nikoli ne zbolim«) in *zunanjí izgled* (»lep sem«) pa med spoloma ni značilnih razlik. Z vidika duševnega zdravja mladih, lahko ugotovljeno telesno samopodobo, še posebej pri dečkih ocenimo kot zelo ugodno, saj se povprečna vrednost njihove splošne telesne samopodobe (»dobro se počutim zaradi mojega zunanjega videza in vsega, kar telesno zmorem«) umešča v območje visoke te-

lesne samopodobe (ocene 4–6), nekoliko nižje, a še vedno ugodno s povprečno vrednostjo (3,76) se nahajajo v specifičnih področjih (dimenzijah). Najnižjo samoznavo imajo v dimenziji *zdravje* (3,2; »tudi, ko je večina mojih sošolcev bolnih, sem jaz ponavadi zdrav), največjo pa v dimenziji *podkožno mastno tkivo* (4,65; »imam preveč kilogramov«). Povprečna ocena vseh dimenzij in splošne telesne samopodobe (3,50) deklice umešča v območje srednje visoke telesne samopodobe. V dimenziji *zdravje* (3,16; »ko sem bolan, se počutim tako slabo, da komaj vstanem iz postelje«) imajo najnižjo zaznavo, najvišjo pa v dimenziji *telesna aktivnost* (3,92, »skoraj vsak dan sem telesno aktiven«), kjer je povprečna ocena zelo ugodna, kar pomeni, da se učenke in dijakinje zaznavajo kot športno aktivne posameznice.

Ugotovitve o različni telesni samopodobi dečkov in deklic ne presenečajo, saj je pričakovati, da se vsaj del razlik, ki obstajajo v temeljnih dimenzijah osebnosti in vrednostnem sistemu glede na spol, prenese tudi v telesno samopodobo kot del naše osebnosti. Zelo preprosto bi lahko poizkusili pojasniti izvor spolnih razlik v telesni samopodobi na podlagi naravnih, bioloških razlik v telesnih značilnostih in gibalnih sposobnostih, vendar naletimo na paradoks, zakaj nimajo deklice, npr. v dimenziji telesne samopodobe globlji vrednosti glede na dečke, če gre pa za gibalno sposobnost, v kateri so deklice tradicionalno boljše od dečkov v vseh starostnih obdobjih.

Marsh (1990e) ugotavlja spolne razlike na večini področij, ki jih merijo njegovi vprašalniki (SDQIII). Da bi preučil vpliv spola in starosti na samopodobo, je v raziskavo zajel 3679 učencev v starosti od 7 do 14 let, 3073 učencev starosti od 12 do 16 let in 1202 oseb v starosti 15 let in več (Marsh, 1989a). Izkazalo se je, da imajo fantje v starosti od 7. leta dalje višje izražena področja samopodobe, ki se nanašajo na telesne sposobnosti, zunanji videz (in matematične sposobnosti) (Marsh, 1989b), tudi Kobal-Palčičeva (1997) je izpostavila fante kot tiste, ki imajo raje šport in telesne aktivnosti ter so bolj zadovoljni s svojim zunanjim telesnim videzom.

Drugi razlog, ki bi ga lahko šteli za resen dejavnik, ki povzroča razlike in jih samo z biološkimi razlikami ne moremo razložiti, so stereotipi in spolne vloge. Raziskave s področja psihologije osebnosti kažejo, da ljudje ne presojamo stereotipno le drugih oseb, temveč pogosto tudi samega sebe

Tabela 1: T-test za neodvisne vzorce (primerjava srednjih vrednosti učenk/dijakinj in učencev/dijakov v dimenzijah telesne samopodobe)

Učenci (dijaki) Učenke (dijakinje) T - test						
Dimenzije TS	M	SD	M	SD	t	Sig(t)
Zdravje	3,25	1,71	3,16	1,58	0,56	,571
Koordinacija	3,84	0,66	3,54	0,83	4,04	,000*
Telesna aktivnost	4,24	0,9	3,92	1,06	3,33	,001*
Podkožna maščoba	4,65	1,23	3,93	1,25	4,96	,000*
Športna kompetenca	3,79	0,77	3,44	0,96	3,96	,000*
Splošna telesna samopodoba	4,06	0,79	3,79	1,00	3,04	,003*
Zunanji izgled	3,43	1,04	3,26	1,03	1,63	,102
Moč	3,62	0,85	3,25	0,80	4,51	,000*
Gibljivost	3,78	0,84	3,51	0,89	3,23	,001*
Vzdržljivost	3,76	0,90	3,31	0,97	4,81	,000*
Samospoštovanje	3,41	1,46	3,40	1,43	0,11	,910

Legenda: M - aritmetična sredina; SD - standardna deviacija; Sig(t)- pomembnost parametra t;

* statistična značilnost razlik, $p > 0.05$

(Kobal, 2001). Tako lahko nekatere dimenzije uporabljenega vprašalnika VTS (ang. PSDQ), upoštevajoč stereotipe, opredelimo kot tipično »moške« druge pa kot bolj tipično »zenske« dimenzije. V kolikor se recimo deklice samopresoja v dimenziji, ki se ne vključuje v značilnost njihove socializirane spolne vloge, npr. v moči, se bodo v tej dimenziji deklice verjetno slabše ocenile.

V Tabeli 1 so prikazane razlike v specifičnih področjih (dimenzijah) telesne samopodobe in splošni telesni samopodobi pri učencih (dijakih) in učenkah (dijakinjah). Učenci v poznem otroštvu, kakor tudi dijaki v zgodnjem mladostništvu, imajo višjo splošno

telesno samopodobo in 8 specifičnih področij (dimenzij) telesne samopodobe.

Na Sliki 1 so prikazane razlike v dimenzijah telesne samopodobe, ki jih v obdobju poznega otroštva in zgodnjega mladostništva dosegajo merjenci različnega spola.

V Tabeli 2 so prikazane razlike v specifičnih področjih (dimenzijah) telesne samopodobe in splošni telesni samopodobi v dveh starostnih obdobjih, poznem otroštvu in zgodnjem mladostništvu, razlike so značilne le v dveh dimenzijah telesne samopodobe, moči in gibljivosti.

Tabela 2: T-test za neodvisne vzorce (primerjava srednjih vrednosti v poznem otroštvu in zgodnjem mladostništvu v dimenzijah telesne samopodobe)

Pozno otroštvo Zgodnje mladostništvo T - test						
Dimenzije TS	M	SD	M	SD	t	Sig(t)
Zdravje	3,21	1,59	3,18	1,69	,163	,870
Koordinacija	3,7	0,79	3,63	0,76	,896	,386
Telesna aktivnost	4,12	0,93	3,99	1,08	1,43	,153
Podkožna maščoba	4,12	1,27	4,36	1,31	-1,60	,111
Športna kompetenca	3,66	0,89	3,52	0,91	1,64	,100
Splošna telesna samopodoba	3,93	0,96	3,87	0,88	,646	,518
Zunanji izgled	3,32	1,01	3,35	1,06	-,259	,796
Moč	3,52	0,83	3,29	0,83	2,76	,006*
Gibljivost	3,72	0,9	3,52	0,84	2,37	,018*
Vzdržljivost	3,58	0,94	3,43	0,98	1,62	,104
Samospoštovanje	3,39	1,4	3,42	1,5	-,184	,854

Legenda: M - aritmetična sredina; SD - standardna deviacija; Sig(t)- pomembnost parametra t;

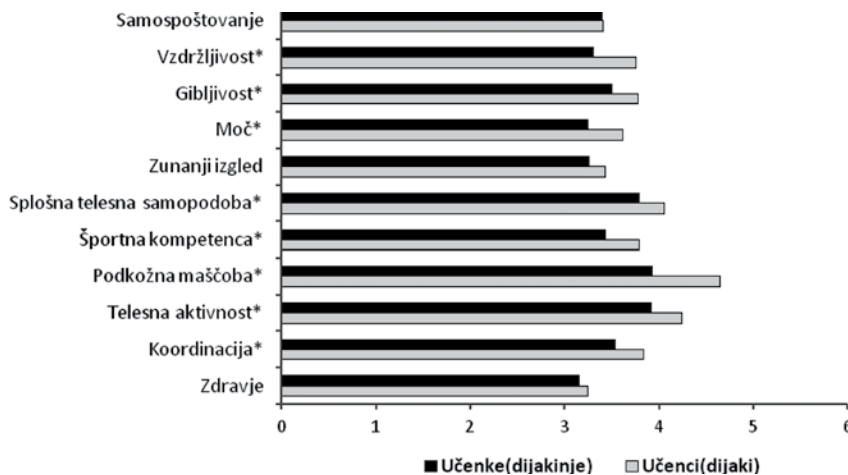
* statistična značilnost razlik, $p > 0.05$

Na Sliki 2 so prikazane razlike v dimenzijah telesne samopodobe v obdobju poznega otroštva in zgodnjega mladostništva.

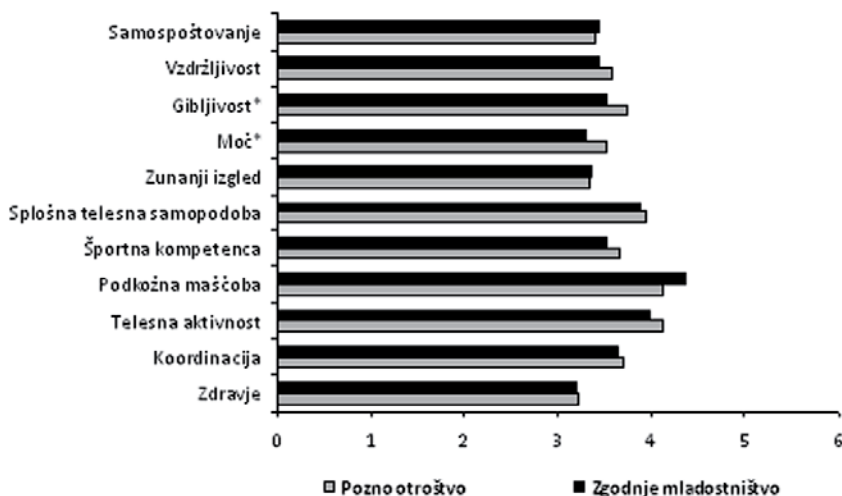
V primerjavi rezultatov merjencev v poznem otroštvu in zgodnjem mladostništvu smo zaznali pomembne razlike le v dveh (*moč in gibljivost*) dimenzijah telesne samopodobe, v ostalih, kakor tudi v splošni telesni samopodobi, pa kljub intenzivnim razvojnim spremembam v tem starostnem obdobju razlik ni. Močnega porasta področij, in sicer na prehodu iz zgodnjega v srednje mladostništvo, o katerih govorita O'Malley in Bachman (1983), nismo zaznali. Telesna samopodoba je na prehodu iz obdobja poznega otroštva v obdobje zgodnjega mladostništva že tako stabilna, da kljub velikim telesnim in gibalnim spremembam ni potrebe po ponovni reorganizaciji in prilagoditvi telesne samopodobe. Rezultati te študije ne kažejo niti napredovanja niti nazadovanja telesne samopodobe iz obdobja poznega otroštva v zgodnje mladostništvo.

Očitno je telesna samopodoba konstrukt, ki se zgradi zelo zgodaj in ga kasnejše spremembe v telesnem, gibalnem, socialnem razvoju bistveno ne spreminjajo več. Že konec prejšnjega stoletja je danski psiholog (Hoffding, 1926, v Musek, 1993) razmišljal o tem, kako lahko nastane samozavedanje kot osnova za kakršnokoli samopodobo. Po njegovem mnenju je treba iskati izvore samozavedanja že v zelo zgodnjih izkušnjah, morda v prenatalnem, intrauterinem obdobju osebka, ko se ta prvič srečuje z razlikovanjem med svojimi gibi in odporom okolice. Lastno gibanje namreč izvira iz lastnih pobud organizma – seveda povsem nezavednih, medtem ko gibanje okolja ni odvisno od njih. Po rojstvu pa izkustvo še veliko bolj in jasneje nauči otroka, da mora razlikovati med učinki lastnih pobud in dejavnostjo drugih. Ko se vključijo še spominski mehanizmi, ki povežejo trenutno izkustvo s prejšnjim, so izoblikovani pogoji za izkustvene sinteze, na osnovi katerih se lahko razvije samozavedanje. Horvat in Magajna (1987) navajata, da otrok že v 5–6 letu prične govoriti o svojih občutjih do sebe. V tej starosti otrok že oblikuje takšno samopodobo, ki je značilna za odrasle in vključuje tako pozitivne kot tudi negativne sodbe o njegovem lastnem telesu in značilnostih njegove osebnosti.

Splošna telesna samopodoba se v obeh proučevanih starostnih obdobjih umešča v območje srednje visoke telesne samopodobe. V obdobju poznega otroštva kot



Slika 1: Telesna samopodoba glede na spol.



Slika 2: Telesna samopodoba glede na starost.

tudi v obdobju zgodnjega mladostništva je dimenzija z najbolj negativno samoznavo dimenzija *zdravje*, dimenzija z najbolj pozitivno zaznavo pa *podkožno masno tkivo*. Visoka pozitivna izraženost dimenzije *podkožno masno tkivo* kaže na določeno neskladnost med subjektivnim zaznavanjem in nekaterimi objektivnimi merami za opis te telesne značilnosti. Glede na kriterije WHO je med populacijo slovenskih otrok in mladine kar tretjina takšnih, ki se spopada s povečano telesno težo ali debelostjo. Še posebej je ta problematika izražena pri fantih, med katerimi je kar več kot 21 % prekomerno težkih, ob tem pa še nad 13 % debelih, pa tudi pri dekletih je tistih s prekomerno telesno težo nad 18 %, medtem ko delež debelih ne dosega 8 % (Starc, 2010). Visoko neskladje med dimenzijo *podkožno masno tkivo* in objektivnimi razvojnimi kazalci namiguje na večji delež

idealnega telesnega jaza v strukturi zaznavanja te dimenzije.

Sklep

Ugotovitve o telesni samopodobi dečkov na primeru slovenskega vzorca utrjujejo konsistentnost ugotovitev o višji telesni samopodobi dečkov, še zlasti na področju gibalnih zmoglosti, kjer se dečki glede na deklice najbolj razlikujejo.

Velikih pričakovanih sprememb v telesni samopodobi opirajoč se na telesne, gibalne in čustvene spremembe na prehodu iz poznega v zgodnje mladostništvo nismo zaznali, samopodoba v poznem otroštvu je stabilna in se v začetku mladostništva bistveno ne spremeni več.

Reference

1. Asci, F. H. (2002). An investigation of age and gender differences in physical self-concept among Turkish late adolescents. *Adolescence*, June 22. Retrieved December 18, 2010, from <http://www.thefreelibrary.com>
2. Bezjak, R., in Ceci Erpič, S. (2004). *Vprašalnik telesne samopodobe*. Neobjavljeno delo.
3. Biddle, S. J. H., Hagger, S. M. in Wang, C. K. J. (2005). Physical self-concept in adolescence: generalizability of a multidimensional, hierarchical model across gender and grade. *Educational and Psychological Measurement*, Vol. 65 No. 2, April 2005 297–322.
4. Biddle, S. J. H., Page, A., Ashford, B., Jennings, D. in Fox, K. R. (1993). Assessment of children's physical self-perceptions. *International Journal of Adolescence and Youth*, 4, 93–109.
5. Burns, R. B. (1979). *The self-concept in theory, measurement, development and behaviour*. London: Longman.
6. Burns, R. B. (1982). *Self-concept development and education*. London: Holt, Rinehart and Winston.
7. Crain, R. M. (1996). The influence of age, race, and gender on child and adolescent multi-dimensional self-concept. In B.A. Bracken (Ed.), *Handbook of self-concept: Developmental, social and clinical considerations* (pp. 395–420). New York; Wiley.
8. Crocker, P. R. E. in Ellsworth, J. P. (1990). Perception of competence in physical education students. *Can J Sport Sci* 15(4): 262–6.
9. Crocker, P. R. E., Eklund, R. C. in Kowalski, K. C. (2000). Children's physical activity and physical self-perceptions. *Journal of Sports Sciences*, 18, 383–394.
10. Crocker, P. R. E., Sabiston, C. M., Kowalski, K. C., McDonough, M. H. in Kowalski, N. (2006). Longitudinal assessment of the relationship between physical self-concept and health-related behavior and emotion in adolescent girls. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18, 185–200.
11. Cross, S. E. in Madson, L. (1997). Models of the self: self-construals and gender. *Psychological bulletin*, Jul; 122(1): 5–37.
12. Cugmas, Z. (1993a). Stabilnost zaznave lastne polske uspešnosti prvošolcev. *Sodobna pedagogika*, 5–6, str. 279–291.
13. Cugmas, Z. (1993b). Otroci so sposobni vzdrževati stabilno zaznavanje lastne šolske uspešnosti. *Pedagoška obzorja*, 24, str. 39–42.
14. Damon, W. (1983). *Social and personality development /Infancy through adolescence/*. New York: W.W. Norton & Company.
15. Damon, W. in Hart, D. (1982). The development of self-understanding from infancy through adolescence. *Child development*, 53, str. 841–864.

16. Damon, W. in Hart, D. (1985). Contrasts between understanding self and understanding others. V: R.L. Leahy (Ur), *The development of the self* (151–178). New York: Academic Press.
17. Damon, W. in Hart, D. (1988). *Self-understanding in childhood and adolescence*. New York: Cambridge University Press.
18. Dunton, G. E., Jamner, M. S. in Cooper, D. M. (2003). Physical self-concept in adolescent girls: Behavioral and physiological correlates. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74, 360–365.
19. Eder, R. A. (1990). Uncovering young children's psychological selves: Individual and developmental differences. *Child development*, 61, 849–863.
20. Eder, R. A. (1989). The emergent personologist: The structure and content of 3; 6-, 5; 6, and 7; 6- year-olds' concepts of themselves and other persons. *Child Development*, 60, str. 1218–1228.
21. Fisher, K. W. (1980). A theory of cognitive development: The control and construction of hierarchies of skills. *Psychological Review*, 87, 477–531.
22. Fox, K. R. in Corbin, C. B. (1989). The physical self-perception profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 408–430.
23. Frey, D. in Carlock, C. J. (1989). *Enhancing self esteem*. Muncie: Accelerated Development.
24. Granleese, J., Turner, I. in Trew, K. (1989). Teachers' and boys' and girls' perceptiocompetence in the primary school: The importance of physical competence. *British Journal of Educational Psychology*, 59, str. 31–37.
25. Hagger, M., Ashford, B. in Stambulova, N. (1998). Russian and British children's physical self-perceptions and Physical activity participation. *Pediatric Exercise Science*, 10, 137–152.
26. Harter, S. (1996) Historical roots of contemporary issues involving self-concept. V B. A. Bracken (Ur.) *Handbook of self-concept: Developmental, social and clinical consideration* (str. 137). New York, John Wiley & Sons, Inc.
27. Harter, S. (1990b). Processes underlying adolescent self-concept formation. V: R. Montemayor, G. R. Adams in T. P. Gullotta (Ur.), *From childhood to adolescence: A transitional period? /Advances in adolescent development; v. 2/* (str. 205–239). Newbury Park: Sage Publications.
28. Harter, S. (1996). Historical roots of contemporary issues involving self-concept. V: B. A. Bracken (Ur.), *Handbook of self-concept: developmental, social, and clinical consideration* (str. 1–37). New York: John Wiley & Sons.
29. Harter, S. in Pike, R. (1984). The pictorial perceived competence scale and social acceptance scale for young children. *Child Development*, 55, str. 1969–1982.
30. Hattie, J. (1992). *Self-concept*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
31. Hattie, J. in McInman, A. (1991). Gender differences in self-concept. Manuscript submitted for publication.
32. Hattie, J. in Marsh, H. W. (1996). Future directions in self-concept research. V: B. A. Bracken (Ur.), *Handbook of self-concept: developmental, social, and clinical consideration* (str. 421–462). New York: John Wiley & Sons.
33. Hayes, S. D., Crocker, P. R. E. in Kowalski, K. C. (1999). Gender Differences in Physical Self-Perceptions, Global Self-Esteem and Physical Activity: Evaluation of the Physical Self-Perception Profile Model. *Journal of Sport Behavior*, Vol. 22(1) 1–14.
34. Horn, T. S. (2004). Developmental perspectives on self-perceptions in children and adolescents. In M. R. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (p. 101–144). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
35. Horvat, L. in Magajna, L. (1987). *Razvojna psihologija* [Developmental psychology]. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
36. Kobal, D. (2000). *Temeljni vidiki samopodobe*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
37. Kobal-Palčič, D. (1997). Primerjalna analiza individualne in socialne identitete srednješolcev. *Sodobna pedagogika* 48/1–2. 52–63.
38. Lamovec, T. (1994). Pojem sebe. V: T. Lamovec (Ur.), *Psihodiagnostika osebnosti – II* (str. 6–41). Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo in Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
39. Markus, H. in Wurf, E. (1987). The dynamic self-concept: A social psychological perspective. *Annual Review of Psychology*, 38, 299–337.
40. Markus, H. (1977). Self-schemata and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 63–87.
41. Marsh, H. W. (1994). The importance of being important: Theoretical models of relations between specific and global components of physical self-concept. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 306–25.
42. Marsh, H. W., Asci, F. H. in Tomas, I. T. (2002). Multitrait-multimethod analyses of two physical self-concept instruments: A cross-cultural perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 99–119.
43. Marsh, H. W. (1989). Age and sex effects in multiple dimensions of self-concept: Preadolescence to early adulthood. *Journal of Educational Psychology*, 81, str. 417– 430.
44. Marsh, H. W. (1990a). Self Description Questionnaire (SDQ) I: A Theoretical and Empirical Basis for the Measurement of Multiple Dimensions of Preadolescent Self-Concept: A Test Manual and a Research Monograph. Sydney: University of Western Sydney, Macarthur.
45. Marsh, H. W. (1998). Age and gender effects in Physical self-concepts for adolescent elite athletes and nonathletes: A multicohort-multiooccasion design. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 237–259.
46. Marsh, H. W. (1990a). A multidimensional, hierarchical model of self-concept: Theoretical and empirical justification. *Educational Psychology Review*, 2, str. 77–172.
47. Marsh, H. W. (1989a). Age and sex effects in multiple dimension of self-concept: Preadolescence to early adulthood. *Journal of Educational Psychology*, 81(3). 417–430.
48. Marsh, H. W. (1989b). Sex differences in the development of verbal and mathematics constructs: The high school and beyond study. *American Educational Research Journal*, 26, 191–225.
49. Marsh, H. W. (1990e). A multidimensional, hierarchical model of self-concept: Theoretical and empirical justification. *Educational Psychology Review*, 2 (2). 77–171.
50. Marsh, H. W., Relich, J. D. in Smith, I. D. (1983). Self-concept: The construct validity of interpretations based upon the SDQ. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, str. 173–187.
51. Marshall, H. H. (1989). The development of self-concept. *Young Children*, 44, str. 44–51.
52. McIlvren, R. in Gross, R. (1997). *Developmental psychology*. London: Hodder & Stoughton.
53. Montemayor, R. in Eisen, M. (1977). The development of self-conceptions from childhood to adolescence. *Developmental Psychology*, 13, str. 314–319.
54. Musek, J. (1993). *Osebnost pod drobnogledom*. Maribor. Založba obzorja Maribor.
55. O'Malley, P. M. in Bachman, J. G. (1983). Self-esteem: Change and stability between ages 13 and 23. *Developmental psychology*, 19, 257–268.
56. Oosterweel, A. (1992). *The organisation of the self-system: developmental changes in childhood and adolescence*, (doktorska disertacija) Amsterdam: Faculteit der Psychologie, Universiteit van Amsterdam.
57. Oppenheimer, L., Warners-Kelverlaan, N. in Molenaar, C. M. (1990). Children's conceptions of selfhood and others: Self-other differentiation. V L. Oppenheimer (Ur.), *The self-concept: European perspectives on its development, aspects, and applications* (str. 45–62). Berlin, Springer-Verlag.
58. Planinšec, J. in Čagran, B. (2004). Telesna samopodoba mlajših šolarjev z vidika empirične raziskave. *Sodobna pedagogika*, 55(3), 168–188.
59. Schaffer, H. R. (1996). *Social development*. Oxford: Blackwell Publishers.
60. Selman, R. L. (1980). The growth of interpersonal understanding: Developmental and

- clinical analyses. London; New York: Academic Press.
61. Shapka, J. D. in Keating, D. P. (2005). Structure and change in self-concept during adolescence. *Canadian Journal of Behavioural Sciences*, 37, 83–96.
 62. Sillon, E. L. in Harter, S. (1985). Assessment of perceived competence, motivational orientation, and anxiety in segregated and mainstreamed educable mentally retarded children. *Journal of Educational Psychology*, 11, str. 217–230.
 63. Smollar, J. in Youniss, J. (1985). Adolescent self-concept development. V: R.L. Leahy (Ur), *The development of the self* (str. 247–265). New York: Academic Press.
 64. Starc, G., Strel, J., Kovač, M. (2010). *Telesni in gibalni razvoj slovenskih otrok in mladine v številkah : šolsko leto 2007/08*. Ljubljana. Fakulteta za šport.
 65. Stein, R. J. (1996). *Physical self-concept*. V B. A. Bracken (Ed.), *Handbook of self-concept Developmental, social, and clinical considerations* (str. 374–394). New York: Wiley and Sons.
 66. Škof, B., Zabukovec, V., Ceci Erpič S. in Boben, D. (2005). *Pedagoško – psihološki vidiki športne vzgoje*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani. Fakulteta za šport.
 67. Thomas, R. M. (1992). *Comparing theories of child development*. Belmont: Wadsworth. Publishing Company.
 68. Tomori, M. (1990). *Psihologija telesa*. Ljubljana: DZS.
 69. Torres, B. G. (1990). Development of self-descriptions in the context of play: A longitudinal study. V: L. Oppenheimer (Ur), *The self-concept: European perspectives on its development, aspects, and applications* (str. 31–44). Berlin: Springer-Verlag.
 70. Weiss, M.R. in Williams, L. (2004). The why of youth sport involvement: A developmental perspective on motivation processes. In M.R. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 223–268). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
 71. Welk, G. J. in Eklund, B. (2005). Validation of the Children and Youth Physical Self Perceptions Profile for young children. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 51–65.
 72. Wigfield, A. in Carpathian, M. (1991). Who am I and what can I do? Children's selfconcepts and motivation in achievement situations. *Educational Psychologist*, 26, str. 233–261.
 73. Wylie, R. C. (1979). *The self-concept* (Vol. 1). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.

Robert Bezjak, prof. šp. vzg.
OŠ Markovci
E-naslov: robert.bezjak@amis.net