



Monika Morato¹,
Kaja Meh¹, Darja Kobal Grum², Gregor Jurak¹

Telesna pripravljenost kot pomemben dejavnik pozitivne telesne samopodobe slovenskih mladostnikov

Izvleček

V obdobju mladostništva se samopodoba mladostnikov, posebej deklet, zniža. Ena izmed sestavin samopodobe je telesna samopodoba, ki je prvinska sestavina samopodobe, ki se izoblikuje že v zgodnjem otroštvu in vpliva na oblikovanje ostalih sestavin samopodobe. Predhodne raziskave so pokazale na pozitivno povezanost telesne samopodobe in telesne pripravljenosti, manj pa je znanega o tem, kakšen je vpliv posameznih komponent telesne pripravljenosti na samopodobo v občutljivem obdobju odraščanja mladostnika. Da bi preučili navedeno, smo izvedli študijo na reprezentativnem vzorcu 910 učencev šestega, sedmega, osema in devetega razreda osnovne šole, ki so sodelovali v raziskavi ARTOS 2013. Za merjenje telesne pripravljenosti smo uporabili merske naloge iz merske baterije športnovzgojni karton in EUROFIT, za merjenje samopodobe pa vprašalnik samopodobe za otroke SDQ I. Vpliv telesne pripravljenosti na samopodobo smo preučevali z regresijskimi modeli. Vsi modeli so bili statistično značilni, vendar je pojasnjena varianca precej različna glede na preučevano dimenzijo samopodobe: splošna samopodoba ($R^2 = 0,075$), telesna samopodoba, povezana z zunanjim videzom ($R^2 = 0,166$) in telesna samopodoba, povezana s telesnimi sposobnostmi ($R^2 = 0,405$). Na oblikovanje slednjega modela sta imeli največji vpliv spremenjivki, ki opredeljujeta aerobno moč, zato predvidevamo, da bi se lahko s športno vadbo, ki bi bila osredotočena na razvoj te moči, najbolj pozitivno vplivalo na telesno in posledično splošno samopodobo mladostnikov.

Ključne besede: osnovna šola, najstnik, gibalne sposobnosti, gibalna učinkovitost.



Physical fitness as an important factor of positive physical self-concept of Slovenian adolescents

Abstract

Adolescents' self-concept decreases with age, which is especially noticeable in girls. Part of general self-concept is physical self-concept: a basic dimension of self-concept developed in childhood. It is related to development of other dimensions of self-concept. Previous researches have shown positive correlations between physical self-concept and physical fitness; however, it is less known whether the physical fitness components effect self-concept in adolescence. Therefore, we conducted a study on representative sample of 910 students in sixth, seventh, eighth and ninth grade of primary school, who participated in ACD.Si 2013 study. Their physical fitness was assessed by SLOfit and EUROFIT tests and self-concept was assessed using Slovene version of SDQ I questionnaire. Using multiple linear regression, three models were created to analyse predictive power of physical fitness for the level of self-concept. All three models were statistically significant, however explained variance varied among self-concept dimensions: general self-concept ($R^2=0,075$), physical self-concept – physical appearance ($R^2=0,166$) and physical self-concept – physical ability ($R^2=0,405$). Variables defining aerobic endurance had the biggest impact on designing of the last model. Therefore, we assume that aerobic exercise of adolescents would have the most positive effect on their physical and consequently general self-concept.

Keywords: primary school, teenagers, physical ability, physical efficiency.

¹Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani

²Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani

■ Uvod

Samopodobo opredelimo kot vrednost, ki si jo posameznik pripisuje (Baumeister, Campbell, Krueger in Vohs, 2003; Marsh, 1990), in zajema predstave, zaznave, misli, pojmovanja in prepričanja o sebi (Musek, 2010). Pozitivno vrednotenje samopodobe je povezano z zadovoljstvom in srečo, prispeva tudi k višji uspešnosti na učnem in športnem področju (Bracken, Bunch, Keith in Keith, 2000). Pozitivno vrednotenje samopodobe je v obdobju zgodnjega mladostništva pomembno, saj vpliva na mentalno, čustveno ter telesno zdravje (Andonova, 2015).

Po Shavelsonu in Bolusu (1982) je samopodoba strukturirana iz večjega števila področij, ki so hierarhično urejena; vsem nadredna je splošna samopodoba. Področja samopodobe so med seboj povezana in soodvisna (Dolenc, 2010). Eno izmed področij splošne samopodobe je telesna samopodoba [ang. *physical self concept*], ki jo nadalje razdelimo še na telesne sposobnosti [ang. *physical ability*] (zaznave o spretnostih in zanimanje za šport in telesno dejavnost itd.) in zunanji videz [ang. *physical appearance*] (zaznave o telesni privlačnosti, primerjava videza z drugimi itd.) (Marsh, 1990).

Telesna samopodoba je prvinska in najgloblja sestavina samopodobe (Damon in Hart, 1988; Musek, 1992), saj se oblikuje že v zgodnjem otroštvu in vpliva na oblikovanje ostalih sestavin samopodobe (Dolenc, 2010). Že pred devetimi leti telesna samopodoba predstavlja enega pomembnih kazalnikov duševnega zdravja (Stein, 1996). Pozitivno vrednotenje samopodobe pomembno pozitivno vpliva na telesno dejavnost, zavzetost za vadbo in ohranjanje zdrave telesne pripravljenosti (Marsh 1997).

Med moškimi in ženskami so razlike v samopodobi, prve se pojavijo ob prehodu v mladostništvo, kjer fantje izkazujejo višjo samopodobo (Morin, Maiano, Marsh, Nagengast in Janosz, 2013). Da je samopodoba mladostnikov višja od samopodobe mladostnic, kaže veliko število raziskav (npr. Brake, 2006; Dolenc, 2009; Verstovšek, 2011), kar velja tudi na področju telesne samopodobe (npr. Dolenc 2009; Vrečič, 2015). Dekleta so manj zadovoljna s svojim videzom (npr. Adlešič, 1999; Mattsson, Raustorp, Ståhle in Svensson, 2006), od katerega je njihova samopodoba najbolj odvisna.

S starostjo se samopodoba niža (Baldwin in Hoffmann, 2002; Brake, 2006). Ključen je prehod iz otroštva v mladostništvo, kjer pride do prvega upada samopodobe, nato pa se le-ta v mladostništvu še zniža (Rosenberg, 1986). Tako primerjave samopodobe v otroštvu in mladostništvu konsistentno kažejo, da imajo mladostniki nižjo samopodobo (npr. Adlešič, 1999; Dolenc, 2009). V obdobju mladostništva začnejo posamezniki razmišljati o sebi in svojih značilnostih, kar vodi v kritičnost do samih sebe in nižanje samopodobe (Adlešič, 1999).

Telesna pripravljenost predstavlja sposobnost učinkovitega izvajanja vsakdanjih dejavnosti brez prehitrega utrujanja in z zadostno energijo za uživanje v prostočasnih dejavnostih ali za premagovanje nadpovprečnih telesnih stresov ob nepričakovanih dogodkih (Clarke, 1979). V življenju sodobnega človeka jo lahko opredelimo kot mero telesne sposobnosti učinkovitega in uspešnega delovanja pri delu in prostočasnih dejavnostih, kot mero zdravja, kljubovanja hipokinetičnim obolenjem ter uspešnega soočanja z izrednimi razmerami. Obstajajo različne delitve telesne pripravljenosti, ključno pa je, da telesna pripravljenost vključuje tako različne gibalne in funkcionalne sposobnosti (ravnotežje, koordinacija gibanja, gibljivost, mišična moč, hitrost ter aerobna in anaerobna vzdržljivost), ki se običajno odražajo v gibalni učinkovitosti, kot tudi sestavo telesa. Telesna pripravljenost tako predstavlja razsežnost, ki se spreminja z otrokovo oz. mladostnikovo rastjo, dozorevanjem, redno telesno dejavnostjo in življenjskim slogom. Hkrati pa vpliva na druga področja otrokovega razvoja. Z izboljšanjem telesne pripravljenosti se lahko izboljša telesna dejavnost in zaznava telesa (Fox, 2000; Sonstroem, 1998). Telesna dejavnost tako pozitivno vpliva na splošno samopodobo mladostnikov (Ekeland, Heiana in Hagna, 2005; Vrečič, 2015), telesna pripravljenost pa na njihovo telesno samopodobo. Haugen, Ommundsen in Seiler (2013) so ugotovili, da so na samopodobo, povezano s telesnimi sposobnostmi, pozitivno vplivale vzdržljivost, moč zgornjega dela telesa in moč spodnjega dela telesa, pri čemer je pri moških izstopal vpliv moči zgornjega dela telesa. Na samopodobo, povezano s telesnim videzom, je vplival le indeks telesne mase. Pri moških sta nanjo posredno vplivali tudi moč in gibljivost.

Mladostniki, ki imajo dobro razvite gibalne sposobnosti, se počutijo kompetentne v gibanju, kar jih motivira za telesno

dejavnost (Barton, Fordyce in Kirby, 1999), in ravno gibalne sposobnosti postajajo z odraščanjem za mladostnike vse bolj pomembne (Mattson, idr., 2006). Samopodoba se pozitivno povezuje z gibalno učinkovitostjo in rezultati gibalnih sposobnosti (Borrego Balsalobrea, Díaz Suáreza in López Sáncheza, 2014; Haugen idr., 2013). Pridobivanje in ohranjanje športnih kompetenc ima poleg ugodnega vpliva na telesno in splošno samopodobo pozitiven vpliv tudi na razvoj in ohranjanje gibalne učinkovitosti in telesne pripravljenosti (Gudasic, Kinnunen, Mattsson, Raustorp in Stahle, 2004).

Manj je znanega o tem, kakšen vpliv imajo posamezne komponente telesne pripravljenosti na samopodobo v občutljivem obdobju odraščanja mladostnika, zato je bil namen naše raziskave preučiti vpliv posameznih komponent telesne pripravljenosti, ki so vezane zlasti na gibalno učinkovitost, na splošno in telesno samopodobo pri mladostnikih.

■ Metode

Udeleženci

V raziskavi smo uporabili podatke, zbrane v okviru raziskave ARTOS (Analiza razvojnih trendov otrok v Sloveniji) 2013. Celoten vzorec raziskave ARTOS 2013 na osnovnošolskih obsega 3476 učencev v starosti od 5 do 15 let, od tega 1769 fantov (51 %) in 1707 deklet. To predstavlja približno 2 % celotne populacije, kar je reprezentativen vzorec mladostnikov v Sloveniji. Vzorec je predstavljen v članku o dizajnu raziskave (Jurak, Kovač in Starc, 2013).

V vzorec naše raziskave smo vključili 910 učencev šestega, sedmega, osmega in devetega razreda, katerih povprečna starost je znašala 12,81 leta ($SD = 0,95$). Od tega je bilo 495 fantov in 415 deklet.

Pripomočki

Za ugotavljanje telesne pripravljenosti otrok smo uporabili merske naloge iz merske baterije športnovzgojni karton (Kovač, Jurak, Starc, Leskošek in Strel, 2011) in EUROFIT (1993) s pripadajočimi protokoli merjenja. Uporabili smo sledeče gibalne merske naloge: dotikanje plošč z roko (20 sekund), stisk pesti, dviganje trupa (60 sekund), skok v daljino z mesta, premagovanje ovir nazaj, predklon sede, zvinek s palico, bobnanje z rokami, vesa v zgibi, tek na 60 metrov, tek na 600 metrov in stopnjevalni tek na 20-metrski razdalji.

Za merjenje splošne in telesne samopodobe smo uporabili Vprašalnik samopodobe za otroke *SDQ I – The Self-description Questionnaire* (Marsh, Smith in Barnes, 1983). SDQ I je večdimenzionalni vprašalnik, namenjen merjenju sedmih dimenzije samopodobe (telesne sposobnosti/šport, zunanji videz, bralne sposobnosti, matematične sposobnosti, odnosi z vrstniki, odnosi s straši in šolska samopodoba) in splošne samopodobe. V naši raziskavi smo uporabili splošno samopodobo in dve dimenziji telesne samopodobe: samopodobo, povezano s telesnimi sposobnostmi, in samopodobo, povezano z zunanjim videzom. Vprašalnik je namenjen merjenju samopodobe med 7. in 11. letom, vendar se uporablja tudi za mladostnike do 14. leta starosti (Marsh, 1983). Sestavljen je iz 76 postavk, na katere udeleženci odgovarjajo s pomočjo 5-stopenjske lestvice Likertovega tipa, pri čemer 1 pomeni, da trditev za udeleženca sploh ni značilna, in 5, da je popolnoma značilna.

Postopek

Zbiranje podatkov je potekalo v treh skupinah: antropometrične meritve, motorika in izpolnjevanje vprašalnikov. Vsak udeležec je bil na meritvah prisoten dva dneva. V prvem dnevu je del udeležencev opravil

antropometrične meritve, medtem ko je drugi del opravljal gibalno testiranje. Pred in po omenjenih meritvah so izpolnili še spletne vprašalnike. Drugi dan sta se skupini zamenjali. Podroben opis postopka je dostopen v članku o dizajnu študije (Jurak idr., 2013).

Rezultati

Tabela 1 prikazuje osnovno opisno statistiko, razdeljeno v starostne kategorije in ločeno po spolu. Za nazornejši prikaz razlik v vrednostih spremenljivk smo uporabljali t. i. rezano starost (skupine 11,00–11,99 let, 12,00–12,99 itd.), ki smo jo kasneje v modelu multiple regresije zamenjali s kronološko.

S starostjo fantje dosegajo boljše rezultate na gibalnih merskih nalogah predklon sede, bobnanje z rokami in stisk pesti, upadajo pa rezultati na merski nalogi zvinek s palico. Pri dekletih se s starostjo izboljšujejo rezultati na merskih nalogah predklon sede (stagnacija pri 12 letih), bobnanje z rokami in stisk pesti. Primerjava surovih vrednosti gibalnih merskih nalog med enako starimi fanti in dekleti kaže, da dekleta dosegajo boljše rezultate pri merskih nalogah predklon sede, bobnanje z rokami in zvinek s

palico, pri vseh ostalih merskih nalogah pa so rezultati fantov boljši.

Rezultati vprašalnika SDQ I kažejo, da pri fantih in dekletih rezultat upada; samopodoba se na vseh treh dimenzijah s starostjo niža. Rezultati deklet so vedno nižji kot rezultati fantov, največji upad in razlika sta opazna na področju telesne samopodobe, povezane z zunanjim videzom.

V nadaljevanju smo z multiplo linearno regresijo preverjali, če set neodvisnih spremenljivk (rezultati posameznih merskih nalog gibalne učinkovitosti, spol, starost) pojasnjuje posamezno odvisno spremenljivko (splošno samopodobo, telesno samopodobo, povezano z zunanjim videzom in telesno samopodobo, povezano s telesnimi sposobnostmi). Nadalje nas je zanimalo, v kolikšni meri posamezne neodvisne spremenljivke (prediktorji) pojasnjujejo celoten model. Z determinacijskim koeficientom (R^2) smo ugotavljali, kolikšen je delež variance odvisne spremenljivke, ki jo pojasnjujejo neodvisna spremenljivke. Skladno z navedenim smo pripravili tri modele, rezultate pa prikazali v Tabeli 2.

V prvem modelu smo kot odvisno spremenljivko določili splošno samopodobo,

Tabela 1
Opisne statistike gibalnih merskih nalog in vprašalnika SDQ I.

	11 let				12 let				13 let				14 let			
	M		Ž		M		Ž		M		Ž		M		Ž	
Gibalne merske naloge	N	AS (SD)	N	AS (SD)	N	AS (SD)	N	AS (SD)	N	AS (SD)	N	AS (SD)	N	AS (SD)	N	AS (SD)
Dotikanje plošč z roko (20 s)	36	36,31(4,35)	44	36,8 (3,79)	147	37,2 (4,58)	120	37,51 (4,74)	161	39,93 (4,27)	142	39,65 (4,82)	151	41,95 (4,81)	106	41,41 (5)
Dviganje trupa (60 s)	36	40,81(9,74)	44	37,23 (7,84)	147	41,86 (9,46)	118	36,46 (9)	159	41,63 (10,34)	139	39,44 (9,22)	149	43,56 (11,04)	104	41,35 (10,29)
Vesa v zgibi	35	27,69(21,33)	44	23,32 (20,07)	147	28,82 (20,36)	119	20,41 (19,6)	159	34,21 (21,58)	142	22,71 (17,04)	150	35,85 (23,1)	104	30,12 (24,09)
Tek na 60m	35	11,34(1,37)	43	11,35 (1,12)	140	10,93 (1,01)	113	11,15 (1)	158	10,47 (1,12)	138	10,9 (96)	148	10,03 (1,16)	103	10,88 (97)
Tek na 600m	36	174,58 (34,33)	44	182,32 (35,94)	145	164,94 (25,7)	122	180,93 (37,19)	161	161,76 (31,35)	145	176,63(27,48)	147	158,39(31,33)	106	185,24(28,31)
Stopnjevalni tek na 20m	35	11,19 (1,15)	43	10,67 (87)	133	11,41 (1,09)	115	10,93 (92)	151	11,72 (1,18)	140	11,06 (9)	146	12,05 (1,14)	106	10,9 (86)
Skok v daljino z mesta	36	167,94 (21,16)	44	156,07(21,82)	147	174,16(20,81)	116	161,32(21,97)	160	184,84(24,78)	141	167,8 (20,62)	151	193,51(25,29)	104	167,59(22,81)
Premagovanje ovir nazaj	35	14,79 (4,95)	44	15,84 (4,11)	147	14,33 (4,22)	116	14,57 (3,49)	159	13,64 (3,75)	137	14,35 (4,01)	148	13,29 (4,4)	102	13,7 (3,58)
Predklon sede	36	15,14 (6,32)	44	22,82 (5,92)	147	16,11 (6,64)	119	21,92 (6,02)	159	17,08 (8,18)	141	24,09 (7,85)	151	17,39 (8,02)	106	25,66 (7,26)
Zvinek s palico	36	84,47 (16,29)	44	83,3 (16,65)	147	90,56 (16,39)	120	84,29 (16,75)	161	92,8 (18,03)	140	85,4 (16,16)	150	97,05 (16,71)	105	83,86 (19,09)
Bobnanje z rokami	36	13,33 (3,83)	44	14,55 (4,08)	147	14,54 (4,23)	120	17,03 (4,3)	161	16,37 (4,39)	142	18,04 (4,6)	150	16,82 (4,29)	105	19,52 (4,27)
Stisk pesti	36	22,89 (4,89)	44	23,41 (4,12)	147	26,13 (5,59)	117	24,55 (4,64)	160	31,55 (7,24)	140	26,92 (4,46)	151	34,48 (7,72)	106	37,69 (4,6)
SDQ I																
Telesne sposobnosti	38	35,97 (7,09)	44	32,07 (6,24)	155	36,01 (5,98)	126	31,39 (7,01)	170	34,07 (6,54)	154	29,45 (7,96)	158	33,75 (6,73)	112	27,71 (7,42)
Zunanji videz	38	33,42 (7,59)	44	30,2 (7,45)	153	32,17 (6,93)	126	29,2 (6,74)	170	31,85 (6,12)	154	26,79 (7,59)	158	30,99 (6)	112	24,6 (7,61)
Splošna samopodoba	38	39,29 (5,92)	44	38,27 (6,45)	153	38,8 (6,22)	126	37,69 (5,69)	170	38 (6,05)	154	35,86 (6,6)	158	37,44 (5,09)	112	35,27 (6,14)

Opombe: 11 let, 12 let, 13 let, 14 let = rezana starost udeležencev; M = moški spol, Ž = ženski spol; AS = aritmetična sredina, SD = standardni odklon.

Tabela 2
Regresijski modeli samopodoba, spol, starost, posamezne gibalne merske naloge

	Splošna samopodoba			Telesna samopodoba: zunanji videz			Telesna samopodoba: telesne sposobnosti		
	B	SE (B)	β	B	SE (B)	β	B	SE (B)	β
Konstanta	53,427	7,225		64,755	8,378		58,386	7,053	
Spol	-1,988	,542	-,165***	-4,365	,629	-,297***	-2,774	,529	-,189***
Starost	-1,164	,267	-,176***	-1,373	,309	-,17***	-2,359	,26	-,294***
Dotikanje plošč z roko (20 s)	-,051	,051	-,041	-,089	,059	-,059	-,056	,05	-,037
Dviganje trupa (60 s)	-,01	,025	-,017	-,033	,029	-,045	,042	,024	,057
Vesa v zgibi	-,012	,012	-,044	-,011	,013	-,032	-,012	,011	-,035
Tek na 60m	-,254	,292	-,048	-,768	,338	-,12*	-,465	,285	-,073
Tek na 600m	-,005	,01	-,027	-,015	,011	-,065	-,047	,009	-,204***
Stopnjevalni tek na 20m	,248	,295	,046	,129	,342	,02	1,172	,288	,178***
Skok v daljino z mesta	,013	,014	,056	,017	,016	,06	,046	,013	,16***
Premagovanje ovir nazaj	-,056	,071	-,038	-,021	,083	-,012	,042	,07	,023
Predklon sede	,079	,03	,11**	,07	,034	,079*	,067	,029	,076*
Zvinek s palico	,022	,013	,064	,028	,015	,067	-,024	,012	-,057
Bobnanje z rokami	,087	,049	,067	-,053	,057	-,033	-,007	,048	-,004
Stisk pesti	-,022	,037	-,026	-,053	,043	-,051	,084	,036	,08*
R ²		,075			,166			,405	
F		4,709***			11,548***			39,601***	

Opombe: * = $p \leq ,05$, ** = $p \leq ,01$, *** = $p \leq ,001$.

neodvisne spremenljivke pa so bile spol, starost in posamezne gibalne merske naloge. Rezultati kažejo, da regresijski model statistično značilno pojasnjuje splošno samopodobo – statistično značilen vpliv nanj pa imajo prediktorji: spol, starost in predklon sede. Če gledamo zgolj te prediktorje, se splošna samopodoba preizkušanca zmanjša za 1,164 točke za vsako leto starosti, zniža za 1,988 točk pri dekletih in se zviša za 0,079 točke z vsakim centimetrom predklona sede.

V drugem modelu smo kot odvisno spremenljivko določili telesno samopodobo, povezano z zunanjim videzom, neodvisne spremenljivke pa so ostale starost, spol in posamezne gibalne merske naloge. Rezultati modela so pokazali, da set neodvisnih spremenljivk statistično značilno pojasnjuje samopodobo, povezano z zunanjim videzom. Statistično značilen vpliv na regresijski model imajo prediktorji: spol, starost, tek na 60 m in predklon sede, na meji statistične značilnosti se nahaja zvinek s palico. Če gledamo zgolj te prediktorje, se telesna samopodoba, povezana z zunanjim videzom, zmanjša za 1,373 točke za vsako leto starosti, zniža za 4,365 točk pri dekletih, je nižja

za 0,768 točke z vsako desetinko sekunde več pri teku na 60 m in se zviša za 0,07 točke z vsakim centimetrom predklona sede.

V tretjem modelu smo kot odvisno spremenljivko določili samopodobo, povezano s telesnimi sposobnostmi. Neodvisne spremenljivke so ostale spol, starost in posamezne gibalne merske naloge. Rezultati modela so pokazali, da set neodvisnih spremenljivk statistično značilno pojasnjuje samopodobo, povezano s telesnimi sposobnostmi.

Statistično značilen vpliv na regresijski model imajo prediktorji: spol, starost, tek na 600 m, stopnjevalni tek na 20 m razdalji, skok v daljino z mesta, predklon sede in stisk pesti. Na meji statistične značilnosti se nahaja merska naloga zvinek s palico. Če gledamo zgolj te prediktorje, se samopodoba, povezana s telesnimi sposobnostmi, zmanjša za 2,359 točke za vsako leto starosti, zniža za 2,774 točke pri dekletih, je nižja za 0,47 točke z vsako sekundo več pri teku na 600 m, se zviša za 1,172 točke za vsak km/h več pri stopnjevalnem teku, se zviša za 0,046 točke za vsak centimeter več pri skoku v daljino z mesta, se zviša za 0,067

točke z vsakim centimetrom predklona sede in se zviša za 0,084 za vsak kilogram pri stisku pesti.

Razprava

Ključna ugotovitev naše študije je, da telesna pripravljenost pomembno vpliva na telesno samopodobo slovenskih mladostnikov, še posebej na samopodobo, povezano s telesnimi sposobnostmi. Pri tem je vpliv posameznih komponent telesne pripravljenosti oz. gibalnih sposobnosti zelo različen.

Enako kot v predhodnih raziskavah (Baldwin in Hoffmann, 2002; Brake, 2006; Rosenberg, 1986) tudi naša študija kaže, da se s starostjo nižata splošna in telesna samopodoba mladostnikov. Najvišje so se na vprašalniku SDQ I so vrednotili udeleženci, stari 11 let, nato so se s starostjo udeleženci nižje vrednotili. Tudi razlike med spoloma, ki smo jih zaznali, so skladne z rezultati predhodnih raziskav (Brake, 2006; Dolenc, 2009; Verstovšek, 2011; Vrečič, 2015). Ženske se nižje vrednotijo tako na dimenziji splošne samopodobe kot tudi na obeh dimenzijah telesne samopodobe. Če primerjamo rezultate obeh spolov in vseh starosti udeležencev, je očitno, da se na tej dimenziji udeleženci najnižje vrednotijo. V tem obdobju mladostniki postajajo čedalje bolj samokritični, kar se kaže tudi v nižjih rezultatih na lestvicah samopodobe (Adlešič, 1999). Večji in zgodnejši upad pri dekletih opazimo tudi zaradi tega, ker prej kot fantje vstopijo v obdobje mladostništva.

Dekleta se na vprašalniku samopodobe v primerjavi s fanti vrednotijo nižje ne glede na starost. Najnižje so se vrednotile 14-letnice na dimenziji samopodobe, povezane z zunanjim videzom (24,6), razlika med njihovim rezultatom in povprečnim rezultatom fantov znaša 6,39 točke, kar je več kot 1 SD (6 točk) pri fantih na isti dimenziji. Razlika med spoloma se je s starostjo praviloma večala na obeh dimenzijah telesne samopodobe in pri splošni samopodobi, do večjih razlik je prišlo na obeh dimenzijah telesne samopodobe. Rezultati se skladajo z rezultati predhodnih raziskav, ki kažejo, da se v obdobju mladostništva pojavijo prve razlike v samopodobi med spoloma v prid fantov (npr. Brake, 2006; Dolenc, 2009; Morin idr., 2013).

Analiza vpliva telesne pripravljenosti in njegovih posameznih komponent na splošno in telesno samopodobo pri mladostnikih

je pokazala, da telesna pripravljenosti statistično značilno vpliva na vse tri preučevane dimenzije samopodobe, vendar pa skladno s predhodnimi izsledki (Haugen idr., 2013) daleč najbolj pojasnjuje samopodobo, povezano s telesnimi sposobnostmi. Navedeno lahko razlagamo s tem, da z izboljšanjem telesne pripravljenosti posamezniki zaznajo izboljšanje telesnih sposobnosti (Fox, 2000; Sonstroem, 1998), zaradi česar se lahko zviša tudi njihova samopodoba, povezana s telesnimi sposobnostmi. Haugen in sodelavci (2013) so ugotovili, da se s to dimenzijo samopodobe povezujejo vzdržljivost, moč spodnjega dela telesa in moč zgornjega dela telesa. Naša študija je poleg teh gibalnih sposobnosti (tek na 600 m in stopnjevalni tek – vzdržljivost, skok v daljino z mesta – moč spodnjega dela telesa, stisk pesti – moč zgornjega dela telesa) pokazala še na vpliv gibljivosti (predklon sede). Rezultati kažejo na pozitivne povezave, kar pomeni, da mladostniki z bolj razvitimi gibalnimi sposobnostmi višje vrednotijo svoje telesne sposobnosti (Borrego Balsalobrea idr., 2014; Haugen idr., 2013). Obratno tudi pomeni, da se posamezniki s slabše razvitimi gibalnimi sposobnostmi slabše vrednotijo na dimenziji samopodobe, povezane s telesnimi sposobnostmi. Ob primerjavi z vrstniki se zavedajo svojih sposobnosti in se ocenijo slabše. Posebej velja izpostaviti mnogo višjo vrednost spremenljivk vzdržljivosti, kar kaže na pomen te sposobnosti na vrednotenje te dimenzije samopodobe. Omeniti velja še ugotovitev, da je na meji statistične značilnosti vpliva na model merska naloga zvinek s palico (s katero ocenjujemo gibljivost ramenskega obroča), ki je negativno vplivala na telesno samopodobo, povezano s telesnimi sposobnostmi. Predvidevamo, da mladostniki iz vidika telesnih sposobnosti bolj cenijo mišičast ramenski obroč, ki pa lahko posameznike ovira pri gibljivosti tega dela telesa (Olivardia, 2002).

Telesna pripravljenost pojasnjuje trikrat večji del variance samopodobe, povezane s telesnimi sposobnostmi, v primerjavi s samopodobo, povezano z zunanjim videzom. Pri tem imata največji vpliv gibalni merski nalogi tek na 60 metrov in predklon sede. Tek na 60 metrov kaže na hitrostno vzdržljivost, to je sposobnost hitre reakcije in ohranjanja skladnega gibanja v veliki hitrosti. Gre za zelo vidno gibalno sposobnost pri vsakdanjih gibanjih otroka (npr. pri otroških igrah, športnih dejavnostih), zato ni presenetljiv njen vpliv na to dimenzijo samopodobe. Predklon sede pa kaže na

gibljivost spodnjega dela telesa (nog in spodnjega dela hrbtenice), ki je prav tako precej vidna gibalna sposobnost. Posredni vpliv gibljivosti na samopodobo, povezano z zunanjim videzom, so pri fantih ugotovili tudi Haugen in sodelavci (2013). Na meji statistične pomembnosti je tudi merska naloga zvinek s palico, ki meri gibljivost v ramenskem obroču in se negativno povezuje s samopodobo, povezano z zunanjim videzom, razloge za to lahko ponovno iščemo v idealu V oblike telesa pri moških, ki favorizira moč zgornjega dela telesa, kar posledično lahko vpliva na zmanjšano gibljivost ramenskega obroča (Olivardia, 2002).

Od preučevanih dimenzij samopodobe lahko sicer statistično značilno, vendar najslabše pojasnimo vpliv telesne pripravljenosti na splošno samopodobo. Poleg starosti in spola pri tem vpliva na ta odnos le še gibalna merska naloga predklon sede. To je tudi edina merska naloga, ki statistično značilno vpliva na vse tri regresijske modele pri preučevanih dimenzijah samopodobe. Izgleda, kot da je to edina skupna točka vpliva telesne pripravljenosti na preučevane dimenzije samopodobe.

■ Zaključek

Na splošno lahko ugotovimo, da telesna pripravljenost pomembno vpliva zlasti na telesno samopodobo mladostnikov, majhen vpliv pa ima tudi na splošno samopodobo. Razvojna trenda telesne pripravljenosti in samopodobe imata v mladostništvu obratno smer. Medtem ko telesna pripravljenost običajno narašča, se samopodoba niža, saj je kritičnost do sebe v mladostništvu 'močnejša' (Adlešič, 1999).

Na tej točki se lahko vprašamo, ali lahko dobra telesna pripravljenost ali njeno izboljšanje vpliva na manjše znižanje zlasti telesne samopodobe, s katero je očitno najbolj povezana telesna pripravljenost? Odgovor na to vprašanje bi sicer lahko dobili z ustrezno longitudinalno študijo, ki bi preučevala spreminjanje telesne pripravljenosti in samopodobe skozi občutljivo obdobje mladostništva. Kljub temu pa naši in pa predhodni izsledki presečnih študij drugih avtorjev (npr. Borrego Balsalobrea idr., 2014; Haugen idr., 2013) narekujejo, da bi lahko morda ravno s telesno dejavnostjo in posledično z izboljšanjem gibalne učinkovitosti pozitivno vplivali na telesno samopodobo mladostnikov. Pri tem bi lahko pomembno vlogo igrale aerobne gibalne

dejavnosti, saj je tovrstna pripravljenost v naši študiji pojasnjevala največji delež vpliva na telesno samopodobo.

Pri dekleth bi morali z ustrezno zasnovano vadbo za zmanjšanje podkožnega maščevja skušati vplivati tudi na dimenzijo zunanji videz, saj se na tej dimenziji vrednotijo nižje kot fantje. V predhodnih študijah se je indeks telesne mase pomembno pozitivno povezoval s telesno samopodobo, povezano z zunanjim videzom (Haugen idr., 2013). Vpliv več komponent telesne pripravljenosti na preučevane dimenzije samopodobe pa kaže, da morajo biti vadbeni programi iz vidika razvoj gibalnih sposobnosti raznoliki, da je mogoče pričakovati celostne učinke.

■ Literatura

- Adlešič, I. (1999). Samopodoba osnovnošolskih otrok. *Psihološka obzorja*, 8 (2-3), 201–215.
- Andonova, T. (2015). Self-Esteem, Perceived Physical Fitness and Perceived Physical Appearance in Early Adolescent Basketball Players. *Research in Kinesiology*, 43(2), 185–188.
- Baldwin, S. A. in Hoffmann, J. P. (2002). The dynamics of self-esteem: A growth-curve analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 31, 101–113.
- Barton, G. V., Fordyce, K. in Kirby, K. (1999). The importance of the development of motor skills to children. *Teaching Elementary Physical Education*. 10 (4), 9–11.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I. in Vohs, K. K. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4, 1–44.
- Borrego Balsalobrea, F. J., Díaz Suárez, A. in López Sánchez, G. F. (2014). Relationships between physical fitness and physical self-concept in Spanish adolescents. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 132, 343–350.
- Bracken, B. A., Bunch, S., Keith, T. Z. in Keith, P. B. (2000). Child and adolescent multidimensional self-concept. A five-instrument factor analysis. *Psychology in the Schools*, 37, 483–493.
- Brake, N. (2006). Physical self-concepts and gender differences in children, adolescents and young adults. Referat predstavljen leta 2006 na letni konferenci AARE v Adelaide.
- Clarke, H. H. (1979). Definition of Physical Fitness. *Journal of Physical Education and Recreation*, 50 (8), 28.
- Council of Europe. Committee for the development of sport. Committee of experts on sports research. (1993). EUROFIT: Handbook

- for the EUROFIT tests of physical fitness. Council of Europe.
11. Damon, W. in Hart, D. (1988). *Self-understanding in childhood and adolescence*. New York: Cambridge University Press.
 12. Dolenc, P. (2009). Ugotavljanje samopodobe osnovnošolskih otrok: razlike po spolu, starosti in učnem uspehu. *Sodobna pedagogika*, 2, 96–110.
 13. Dolenc, P. (2010). Telesna samopodoba kot pomemben motivacijski dejavnik za gibalno/športno aktivnost otrok in mladostnikov. *Revija za elementarno izobraževanje*, 1, 53–64.
 14. Ekland, E., Heian, F. in Hagen, K. (2005). Can exercise improve self esteem in children and young people? A systematic review of randomised controlled trials. *British Journal of Sports Medicine*, 39(11), 792–798.
 15. Fox, K. R. (2000). Self-esteem, self-perceptions and exercise. *Int. J. Sport Psychol*, 31, 228–240.
 16. Gudasic, H., Kinnuen, A., Mattsson, E., Raustorp, A. in Stahle, A. (2004). Physical activity and self-perception in school children assessed with the Children and Youth – Physical Self-Perception Profile. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 15, 126–134.
 17. Haugen, T., Ommundsen, Y. in Seiler, S. (2013). The relationship between physical activity and physical self-esteem in adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 25 (1), 138–153.
 18. Hočevar, T. (2006). *Povezava samopodobe dvanajstletnih deklet z njihovo učno uspešnostjo in nekaterimi motoričnimi sposobnostmi ter morfološki značilnostmi*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani: Fakulteta za šport.
 19. Jurak, G., Kovač, M. in Starc, G. (2013). The ACDSi 2013 – The Analysis of Children's Development in Slovenia 2013: Study protocol. *Anthropological notebooks*, 19 (3), 123–143.
 20. Kovač, M., Jurak, G., Starc, G., Leskošek, B. in Strel, J. (2011). *Športnovzgojni karton: diagnostika in ovrednotenje telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine v Sloveniji*. Fakulteta za šport.
 21. Marsh, H. W. (1990). A multidimensional, hierarchical model of self-concept: theoretical and empirical justification. *Educational Psychology Review*, 2, 77–172.
 22. Marsh, H. W. (1997). The measurement of physical self-concept: A construct validation approach. V K. R. Fox (ur.), *The physical self: from motivation to well-being* (str. 27–58). Champaign: Human Kinetics.
 23. Marsh, H. W., Smith, I. D. in Barnes, J. (1983). Multitrait-multimethod analyses of the Self-Description Questionnaire: Student-teacher agreement on multidimensional ratings of student self-concept. *American Educational Research Journal*, 20(3), 333–357.
 24. Mattsson, E., Raustorp, A., Ståhle, A. in Svensson, K. (2006). Physical activity, body composition and physical self-esteem: a 3-year follow-up study among adolescents in Sweden. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 16, 258–267.
 25. Morin, A. J., Maiano, C., Marsh, H. W., Nagengast, B. in Janosz, M. (2013). School life and adolescents' self-esteem trajectories. *Child Development*, 84, 1967–1988.
 26. Musek, J. (1992). Struktura jaza in samopodobe. *Anthropos*, 24, 59–79.
 27. Musek, J. (2010). Psihologija življenja. Vnanje Gorice: Inštitut za psihologijo osebnosti.
 28. Oliivardia, R. (2002). Body image and muscularity. V: T. F. Cash in T. Pruzinsky (Ur.), *Body Image. A handbook of theory, research, and clinical practice* (str. 210–218). NY: The Guilford Press.
 29. Rosenberg, M. (1986). *Self-concept from middle childhood through adolescent Self-image*. Princetone, NJ, Princetone University Press
 30. Shavelson, R. J. in Bolus, R. (1982). Self-concept. The interplay of theory and methods. *Journal of Educational Psychology*, 74 (1), 3–17.
 31. Stein, R. J. (1996). Physical self-concept. V: B. A. Bracken (Ur.), *Handbook of selfconcept: developmental, social, and clinical consideration* (str. 374–394). New York: John Wiley & Sons.
 32. Sonstroem, R. J. (1998). Physical self-concept: Assessment and external validity. *Exerc. Sport Sci. Rev*, 26(1), 133–164.
 33. Verstovšek, I. (2011). *Povezanost telesne samopodobe in gibalne učinkovitosti učencev v zadnjem triletnem osnovne šole* (Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana).
 34. Vrečič, V. (2015). *Povezanost med telesno dejavnostjo in motivacijo za telesno dejavnost ter samopodobo pri slovenskih mladostnikih* (Magistrska naloga). Univerza v Ljubljani: Filozofska fakulteta, oddelek za psihologijo, Ljubljana.

Kaja Meh, mag. psih.
Fakulteta za šport, Gortanova 22,
1000 Ljubljana
kaja.meh@fsp.uni-lj.si