

Mag. Darko Pepevnik

## Telesna samopodoba slovenskih in francoskih osnovnošolcev z vidika gibalne aktivnosti

Izvirni znanstveni članek

UDK: 796.012:373.3 (497.4:44)

### POVZETEK

V uvodu so predstavljena nekatera dosedanja znanstvena spoznanja o telesni samopodobi mladostnika in njeni povezanosti z gibalno aktivnostjo. Z empirično raziskavo pa smo ugotavljali stopnjo ocenjevanja telesne samopodobe slovenskih in francoskih mladostnikov glede na njihovo gibalno aktivnost. Zanimala nas je tudi povezanost med gibalno aktivnostjo in razsežnostmi telesne samopodobe ter med gibalno aktivnostjo in telesno samopodobo v celoti. Raziskava temelji na priložnostnem, neslučajnostnem vzorcu učencev ( $n = 1031$ ) slovenskih ( $n = 566$ ) in francoskih ( $n = 465$ ) podeželskih in mestnih javnih šol, starih od 11 do 15 let. Iskali smo razlike med učenci glede na njihovo gibalno aktivnost in državo bivanja. Za ugotavljanje telesne samopodobe smo uporabili vprašalnik, ki smo ga povzeli po francoskih avtorjih (Physical Self-Inventory – short form). Ugotovili smo, da so slovenski mladostniki gibalno aktivnejši od svojih francoskih vrstnikov in da imajo gibalno aktivni učenci višjo telesno samopodobo kot gibalno neaktivni. Med gibalno aktivnostjo in telesno samopodobo v celoti smo odkrili obstoj statistično značilne nizke pozitivne povezanosti. Rezultati so pokazali, da med mladostniki ni razlik v ocenjevanju telesne samopodobe glede na državo bivanja. Na splošno pa ugotavljamo, da se večina mladostnikov v primeru športnih kompetenc, telesnega videza, telesne samopodobe, splošne samopodobe in telesne samopodobe v celoti nadpovprečno visoko ocenjuje. Izsledki raziskave kažejo na povezanost gibalne aktivnosti in telesne samopodobe mladostnika. To pomeni, da bi bilo potrebno vsakemu posamezniku ponuditi in omogočiti ustrezno gibalno aktivnost in ga k njej spodbujati tako, da bi stalna dnevna gibalna aktivnost postala del njegovega življenjskega sloga.

**Ključne besede:** telesna samopodoba, gibalna aktivnost, mladostniki, Slovenija, Francija

# The physical self-image of Slovene and French primary school pupils from the perspective of physical activities

Original scientific article

UDK: 796.012:373.3 (497.4:44)

## ABSTRACT

In the introduction we present some current scientific findings about the physical self-conception of adolescents and how it is connected to the physical activities they are involved in. We carried out empirical research to find out to which degree Slovene and French adolescents evaluate their physical self-conception according to the physical activities they do. We were also interested in the relationship between physical activity and the extent of physical self-conception, and between physical activity and physical self-conception as a whole. The research is based on a sample of 11 to 15-year-old pupils ( $n = 1031$ ) from urban and rural public schools in Slovenia ( $n = 566$ ) and France ( $n = 465$ ). We observed the difference among pupils according to their physical activity and the country they live in. We used a questionnaire that was based on the Physical Self-Inventory questionnaire (short form) designed by French authors. We were able to determine that Slovene pupils are physically more active than their French peers and that the pupils who are more physically active have a more positive physical self-conception. There is a low level of positive connections that were statistically distinctive between physical activity and self-conception. Our deductions indicate that there are no differences in the evaluation of physical self-conception regarding the country pupils live in. The general findings of our research indicate that most adolescents overrate themselves in the case of sports competence, physical appearance, physical self-conception, general self-conception and physical self-conception as a whole. The results of the research display a correlation between physical activity and the physical self-conception of adolescents. These findings confirm that it will be necessary to find and offer each individual a proper activity and to stimulate them in a way that would make this activity a part of their lifestyle.

**Key words:** self-conception, activity, adolescents, Slovenia, France

## Uvod

Telesna samopodoba zaseda prav posebno mesto v strukturi samopodobe zato, ker je telo skozi svoj videz, lastnosti in sposobnosti bistven posrednik v odnosih med posameznikom in zunanjim svetom (Fox, 1998, v Mažano, Ninot in Bilard, 2004). Paul Ferdinand Schilder je eden prvih teoretikov, ki je pojem telesne samopodobe ločil od njegovega nevrološkega izvora. Pravi, da telesna samopodoba pomeni sliko lastnega telesa, ki jo oblikujemo v lastnih mislih. Ugotavlja, da je telesna samopodoba tridimenzionalna in da je poznavanje stanja in oblike lastnega telesa zelo pomembno (Kuhar, 2004).

Kljub temu pa je bila v preteklosti telesna samopodoba v celoti zapostavljena. Šele v današnjem času jo pojmuemo kot pomembno sestavino splošne samopodobe (Planinšec in Čagran, 2004). Fox in Corbin (1989) sta razvila multidimenzionalni in hierarhični koncept telesne samopodobe, ki temelji na modelu samopodobe Shavelsona, Hubnerja in Stanton (1976). Na vrh te hierarhične strukture sta postavila splošno samopodobo, v sredino telesno samopodobo, ki predstavlja splošne občutke, občutke sreče, zadovoljstva in osebnega dostojanstva. Na dno pa štiri razsežnosti: športne kompetence, telesni videz, moč in vzdržljivost (Fox in Corbin, 1989).

Tudi nekateri raziskovalci (Marsh, 1999; Marsh, Richards, Johnson, Roche in Tremayne, 1994; Peart, Marsh in Richards, 2005) so, sledeč multidimenzionalnemu in hierarhičnemu modelu samopodobe Shavelsona idr. (1976), posebno pozornost namenili konceptu telesne samopodobe in predlagali prav tako multidimenzionalni in hierarhični pristop k strukturi telesne samopodobe posameznika. Marsh idr. (1994) povzemajo, da je telesna samopodoba posameznikovo mnenje o njegovem telesnem videzu, telesni moči, telesni teži, koordinaciji in o ostalih sorodnih razsežnostih njegovega telesnega jaza.

S splošnim spoznanjem, da je samopodoba multidimenzionalni konstrukt, je vedno bolj prihajalo do podrobnih raziskav njenih razsežnosti (Fox, 2000, v Mažano idr., 2004). Raziskovalci telesne samopodobe (Fox in Corbin, 1989; Harter, 1985, v Dolenc, 2002; Marsh, 1989; Marsh, Relich in Smith, 1981; Marsh idr., 1994; Mažano idr., 2008; Peart idr., 2005; Whitehead, 1995) so razvili instrumente za ugotavljanje telesne samopodobe otrok, mladostnikov in odraslih. Z uporabo teh instrumentov so ti avtorji in številni drugi raziskovalci v svojih raziskavah iskali povezanost različnih dejavnikov, kot so starost, spol, rasa, zdrav način življenja, status prehranjenosti, telesno-športna aktivnost, kraj bivanja in socialno okolje, s posameznikovo telesno samopodobo.

Mnoge študije (Annesi, 2006; Annesi, 2007; Annesi, Faigenbaum, Westcott in Smith, 2008; Aşçi, 2004; Crocker, Eklund in Kowalski, 2000; Crocker, Sabiston, Kowalski, K. C., McDonough in Kowalski, N., 2006; Jiang, Prosser in Hawkins, 2004; Lazarević, Radisavljević in Milanović, 2008; Moreno, Hernández, Lacárcel in Pérez, 2007; Planinšec in Fošnarič, 2005) potrjujejo pomemben vpliv gibalne aktivnosti na dvig telesne samopodobe posameznika v celoti, druge (Aşçi, 2003; Aşçi, Kosar in Isler, 2001; Burgess, Grogan in Burwitz, 2006; Klomsten, Skaalvik in Espnes, 2004; Lazarević, Radisavljević in Milanović, 2006) pa samo v njenih nekaterih razsežnostih, kot so: športne kompetence, telesni videz, koordinacija, telesna aktivnost, vzdržljivost, moč, gibljivost, telesne sposobnosti in telesna samocena. Gibalna aktivnost pa ne vpliva samo na telesno samopodobo, pač pa tudi na porast zadovoljstva s telesom, pozitivnega zaznavanja športa, želje po izboljšanju življenja v šoli in nasploh (Aşçi, F. H., Gökmen, Tiryaki in Aşçi, A., 1997) ter na negativno opredeljevanje do kajenja in ostalih zdravju škodljivih dejavnosti (Papaioannou, Karastogiannidou in Theodorakis, 2004). Ne preseneča soglasje med raziskovalci, psihologi, učitelji in politiki, da bi morali spodbujati in dvigovati nivo gibalne aktivnosti otrok in mladostnikov (National Association for Sport and Physical Education, 2004, v Trautwein, Gerlach in Lütke, 2008). In vsi ti dokazi in

dognanja o pozitivni povezanosti gibalne aktivnosti in razvoja posameznikove samopodobe bi lahko močno zvišali vrednost in veljavo športa in vadbe nasploh (Ebbeck in Weis, 1998, v Asçi idr., 2001). Ob tej trditvi pa ne moremo spregledati pomena športne vzgoje in nekaterih njenih ciljev, ki spodbujajo posameznika k zdravim oblikam gibalnih aktivnosti izven šole in k nadaljnjemu razvijanju njegovega zdravega življenjskega sloga, in prav tako ne pomena učitelja športne vzgoje, ki ne more dvigovati stopnje učenčeve telesne samopodobe, ne da bi izboljševal in prilagajal vadbene dejavnosti (Marsh, Papaionnou in Theodorakis, 2006).

Z raziskavo smo želeli izvedeti, kakšna je telesna samopodoba slovenskih in francoskih mladostnikov glede na njihovo gibalno aktivnost. Zanimalo nas je, ali obstajajo razlike v gibalni aktivnosti mladostnikov glede na državo bivanja. Pri vseh omenjenih vidikih raziskovalnega problema smo preverjali obstoj razlik in povezanosti vseh razsežnosti telesne samopodobe in telesne samopodobe v celoti z gibalno aktivnostjo.

## Metode

### Raziskovalni vzorec

Raziskava temelji na priložnostnem, neslučajnostnem vzorcu učencev slovenskih in francoskih podeželskih in mestnih javnih osnovnih šol, starih od 11 do 15 let. V raziskovalni vzorec je bilo vključenih 566 (54,9 %) učencev iz Slovenije in 465 (45,1 %) učencev iz Francije.

### Instrument in postopek njegove uporabe

Vprašalnik smo oblikovali tako, da smo v prvem delu pridobili podatke o starosti, državi bivanja in gibalni aktivnosti mladostnikov. Na vprašanje "Ali se v prostem času (izven šole) ukvarjaš s športnimi aktivnostmi?" so učenci odgovarjali z "da" ali "ne".

Drugi del pa je predstavljal vprašalnik, ki smo ga uporabili s pisnim soglasjem avtorjev in je namenjen ugotavljanju telesne samopodobe – The Physical Self-Inventory – short form (Malano idr., 2008). Gre za kratko različico francoske verzije Foxovega in Corbinovega (1989) vprašalnika Physical Self-Perception Profile, l'Inventaire du Soi Physique (Ninot, Delignières in Fortes, 2000) za ugotavljanje telesne samopodobe mladostnikov, starih od 11 do 16 let. Vprašalnik vsebuje 18 trditvev. Po tri trditve skupaj obsegajo eno izmed šestih razsežnosti telesne samopodobe (splošna samopodoba, telesna samopodoba, vzdržljivost, športne kompetence, telesni videz in moč). Preverjanje merskih karakteristik vprašalnika ni bilo potrebno, ker je vprašalnik prevzet od francoskih raziskovalcev (Malano idr., 2008), ki so ga uporabili v svoji raziskavi in potrdili njegove merske karakteristike. Dodatno smo le preverili zanesljivost in ugotovili, da se tudi v naših razmerah odlikuje po visoki zanesljivosti (Cronbachov koeficient  $\alpha = 0,887$ ). Anketiranje slovenskih in francoskih učencev so po naših predhodnih navodilih opravili učitelji športne vzgoje v okviru pouka.

## Postopki obdelave podatkov

Uporabili smo postopke osnovne deskriptivne statistike numeričnih spremenljivk, Kolmogorov-Smirnov preizkus normalnosti porazdelitve, Cronbachov koeficient a kot mero zanesljivosti vprašalnika,  $\chi^2$ -preizkus, Levenov preizkus homogenosti varianc (F-preizkus), t-preizkus za neodvisne vzorce, Welchovo aproksimativno metodo analize variance in točkovni biserialni koeficient korelacije ( $r_{pb}$ ).

## Rezultati

### Analiza gibalne aktivnosti

Ugotovili smo, da je 782 (75,8 %) slovenskih in francoskih mladostnikov gibalno aktivnih. 249 (24,2 %) mladostnikov obeh držav pa v času izven šole ni gibalno aktivnih. Rezultat  $\chi^2$ -preizkusa ( $\chi^2 = 40,831$ ,  $P = 0,000$ ) v tabeli 1 kaže na obstoj statistično značilne razlike med mladostniki v gibalni aktivnosti z vidika države bivanja. Gre za višjo gibalno aktivnost slovenskih mladostnikov (83,6 %) v primerjavi s francoskimi (66,5 %).

Tabela 1: Gibalna aktivnost glede na državo bivanja

GIBALNA AKTIVNOST	DRŽAVA BIVANJA				SKUPAJ	
	SLOVENIJA		FRANCIJA			
	f	f %	f	f %	f	f %
da	473	83,6	309	66,5	782	75,8
ne	93	16,4	156	33,5	249	24,2
SKUPAJ	566	100	465	100	1031	100
IZID $\chi^2$ -preizkusa	$\chi^2 = 40,831$ , $P = 0,000$					

### Analiza telesne samopodobe

Iz tabele 2 razberemo, da je pri vseh razsežnostih telesne samopodobe dosežen na eni strani minimalni (3), na drugi pa maksimalni (18) rezultat. Vrednosti aritmetičnih sredin kažejo na visoko ocenjevanje razsežnosti telesne samopodobe, saj so vse nad 9, torej nad sredino možnih točk. Najbolj izstopa telesna samopodoba (AS = 13,301), najnižje pa je ocenjena vzdržljivost (AS = 10,609).

Kakor kažejo deleži aritmetičnih sredin, ki jih zavzemajo standardni odkloni, torej koeficient variacije (KV %), se učenci z vidikov vseh razsežnosti telesne samopodobe in telesne samopodobe v celoti ocenjujejo precej heterogeno. Koeficienti variacije so v razmiku od 23 do 40 %. Slednje še zlasti velja za ocenjevanje vzdržljivosti in telesne samopodobe kot ene izmed razsežnosti, najmanj pa za telesno samopodobo v celoti (23 %).

Izidi Kolmogorov-Smirnovega preizkusa opozarjajo, da v vseh primerih distribucije rezultatov statistično značilno odstopajo od normalnosti, pri čemer, kakor kažeta koeficient asimetrije in koeficient sploščenosti, gre za bolj sploščene in levo asimetrične distribucije rezultatov v primeru športnih kompetenc, telesnega videza, telesne samopodobe, splošne samopodobe in telesne samopodobe v celoti. Iz tega sledi, da se večina mladostnikov z vidika omenjenih razsežnosti telesne samopodobe in telesne samopodobe v celoti nadpovprečno visoko ocenjuje.

Zaradi statistično značilnega odstopanja od normalne distribucije rezultatov smo izvedli postopek normalizacije podatkov in nadaljevali delo z normaliziranimi podatki.

*Tabela 2: Ocene parametrov osnovne deskriptivne statistike skupnih rezultatov ocenjevanja šestih razsežnosti telesne samopodobe in telesne samopodobe v celoti*

RAZSEŽ- NOSTI	n	MOŽNE TOČKE		DOSEŽENE TOČKE		AS	SO	KA	KS	K-S-preizkus	
		min	max	min	max					Z	P
VZ	1013	3	18	3	18	10,609	4,197	0,020	-0,948	2,139	0,000
MO	1013	3	18	3	18	10,639	3,714	0,045	-0,624	2,054	0,000
ŠPKO	1013	3	18	3	18	11,882	3,868	-0,225	-0,756	2,492	0,000
TEVD	1013	3	18	3	18	12,152	3,435	-0,168	-0,514	2,371	0,000
TESA	1013	3	18	3	18	13,301	3,455	-0,503	-0,351	3,213	0,000
SPSA	1013	3	18	3	18	12,912	3,459	-0,553	-0,402	3,550	0,000
TESA	1013	18	108	24	108	71,489	16,417	-0,164	-0,560	1,415	0,036

n – število, min – minimalno število doseženih točk, max – maksimalno število doseženih točk, AS – aritmetična sredina, KA – koeficient asimetrije, KS – koeficient sploščenosti, K-S-preizkus – Kolmogorov-Smirnov preizkus, VZ – vzdržljivost, MO – moč, ŠPKO – športne kompetence, TEVD – telesni videz, TESA – telesna samopodoba, SPSA – splošna samopodoba, TESA – telesna samopodoba v celoti

Iz tabele 3 je razvidno, da je predpostavka o homogenosti varianc upravičena pri vseh razsežnostih. Rezultati t-testa kažejo, da obstajajo statistično značilne razlike v ocenjevanju vseh razsežnosti telesne samopodobe. Mladostniki, ki so gibalno aktivni, so vse razsežnosti telesne samopodobe in telesno samopodobo v celoti ocenili višje kot tisti, ki niso gibalno aktivni.

Tabela 3: Izid t-testa preučevanja razlik v ocenjevanju posameznih razsežnosti telesne samopodobe in telesne samopodobe v celoti glede na gibalno aktivnost mladostnikov

RAZSEŽNOSTI TELESNE SAMOPODOBE	GIBALNA AKTIVNOST	n	AS	SO	Preizkus homogenosti varianc		Preizkus razlike aritmetičnih sredin	
					F	P	t	P
splošna samopodoba	da	782	13,125	3,403	0,000	0,992	3,516	0,000
	ne	249	12,241	3,551				
telesna samopodoba	da	782	13,765	3,300	0,021	0,884	7,850	0,000
	ne	249	11,843	3,534				
vzdržljivost	da	782	11,142	4,143	0,555	0,457	7,355	0,000
	ne	249	8,936	3,927				
športne kompetence	da	782	12,469	3,682	0,129	0,720	8,788	0,000
	ne	249	10,036	3,862				
telesni videz	da	782	12,398	3,400	0,010	0,919	3,963	0,000
	ne	249	11,382	3,439				
moč	da	782	11,072	3,581	1,881	0,171	6,657	0,000
	ne	249	9,281	3,803				
telesna samopodoba v celoti	da	782	73,971	15,649	0,270	0,603	8,716	0,000
	ne	249	63,695	16,363				

Najvišja razlika je bila odkrita pri ocenjevanju športnih kompetenc, najnižja pa pri ocenjevanju telesnega videza, vendar še vedno statistično značilna tako kot pri vseh ostalih razsežnostih telesne samopodobe in telesne samopodobe v celoti. Naše ugotovitve so v skladu z ugotovitvami nekaterih drugih raziskav (npr. Annesi, 2006; Annesi, 2007; Annesi idr., 2008; Aşçi, 2004; Brake, 2007; Burgess idr., 2006; Crocker idr., 2000; Crocker idr., 2006; Guicciardi in Pastore, 2004; Jiang idr., 2004; Lazarević idr., 2008; Moreno idr., 2007; Planinšec in Fošnarič, 2005).

Iz tabele 4 vidimo, da je predpostavka o homogenosti varianc upravičena pri športnih kompetencah in pri telesni samopodobi v celoti. Pri splošni samopodobi, telesni samopodobi, vzdržljivosti, telesnem videzu in moči pa predpostavka o homogenosti varianc ni upravičena, zato bomo za analizo razlik uporabili Welchovo aproksimativno metodo analize variance.

Rezultati t-testa kažejo, da med mladostniki v ocenjevanju splošne samopodobe ( $P = 0,776$ ), telesne samopodobe ( $P = 0,740$ ), športnih kompetenc ( $P = 0,263$ ) in telesne samopodobe v celoti ( $P = 0,575$ ) ne obstajajo statistično značilne razlike glede na državo bivanja.



Tabela 4: Izid t-testa preučevanja razlik v ocenjevanju posameznih razsežnosti telesne samopodobe in telesne samopodobe v celoti glede na državo bivanja mladostnikov

RAZSEŽNOSTI TELESNE SAMOPODOBE	DRŽAVA BIVANJA	n	AS	SO	Preizkus homogenosti varianc		Preizkus razlike aritmetičnih srediN	
					F	P	t	P
splošna samopodoba	Slovenija	566	12,838	3,652	12,342	0,000	-0,285	0,776
	Francija	465	13,002	3,208				
telesna samopodoba	Slovenija	566	13,247	3,599	8,638	0,003	-0,332	0,740
	Francija	465	13,366	3,274				
vzdržljivost	Slovenija	566	10,329	3,942	13,716	0,000	-2,075	0,038
	Francija	465	10,950	4,470				
športne kompetence	Slovenija	566	11,749	3,893	0,391	0,532	-1,121	0,263
	Francija	465	12,043	3,835				
telesni videz	Slovenija	566	12,514	3,578	11,204	0,001	3,737	0,000
	Francija	465	11,712	3,202				
moč	Slovenija	566	11,057	3,507	9,585	0,002	4,083	0,000
	Francija	465	10,131	3,894				
telesna samopodoba v celoti	Slovenija	566	71,733	16,536	0,560	0,455	0,560	0,575
	Francija	465	71,191	16,284				

Statistično značilne razlike med mladostniki dveh držav smo našli pri ocenjevanju vzdržljivosti ( $P = 0,038$ ), telesnega videza ( $P = 0,000$ ) in moči ( $P = 0,000$ ).

Na podlagi našega poznavanja francoskih mladostnikov, ki smo si ga pridobili z nekajletnim sodelovanjem s francosko šolo, smo v raziskovalnih hipotezah predpostavljali, da ne bo razlik med učenci različnih držav v ocenjevanju vseh razsežnosti telesne samopodobe in telesne samopodobe v celoti. Rezultati raziskave pa so pokazali statistično značilne razlike v ocenjevanju vzdržljivosti, telesnega videza in moči. Domnevamo, da so francoski mladostniki ocenili vzdržljivost višje kot slovenski, ker v večji meri v šolo prihajajo peš in nosijo precej težke šolske torbe. Na šoli, s katero smo sodelovali, so pouk športne vzgoje izvajali v kilometer oddaljeni telovadnici, do katere so vsakokrat v vsakem vremenu tekli na uro športne vzgoje. V ocenjevanju telesnega videza in moči pa prevladujejo slovenski mladostniki. V primeru telesnega videza bi lahko takšen rezultat pripisali francoskemu socialnemu konceptu in vrednosti idealnega človeškega telesa (Malano idr., 2004), ki ga v Franciji predstavlja deška ali cevasta oblika (Marsh, 1999, v Malano idr., 2004), ki trenutno še nima tako močnega vpliva pri nas. Večja moč slovenskih mladostnikov pa najbrž izhaja iz naše ugotovitve, da je več (83,6 %) slovenskih učencev gibalno aktivnih kot francoskih (66,5 %).



## Analiza povezanosti telesne samopodobe in gibalne aktivnosti

Zanimala nas je povezanost med telesno samopodobo, izraženo s šestimi razsežnostmi in v celoti, ter gibalno aktivnostjo. Korelacijska matrika (tabela 5) nam kaže, da med vsemi razsežnostmi telesne samopodobe in telesne samopodobe v celoti na eni strani ter gibalno aktivnostjo na drugi obstaja pozitivni in statistično značilen koeficient korelacije.

Tabela 5: Točkovni biserialni koeficient ( $r_{pb}$ ) povezanosti med šestimi razsežnostmi telesne samopodobe in telesno samopodobo v celoti Na eni strani ter gibalno aktivnostjo na drugi

ANALIZA POVEZANOSTI		GA	SPSA	TESA	VZ	ŠPKO	TEVD	MO	TELSAM
GIBALNA AKTIVNOST	$r_{pb}$	1	0,109*	0,238*	0,223*	0,264*	0,123*	0,203*	0,262*
	P		0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	n	1031	1031	1031	1031	1031	1031	1031	1031

GA – gibalna aktivnost, SPSA – splošna samopodoba, TESA – telesna samopodoba, VZ – vzdržljivost, ŠPKO – športne kompetence, TEVD – telesni videz, MO – moč, TELSAM – telesna samopodoba v celoti  
\* stopnja tveganja  $P < 0,01$  (dvostranski test)

Če pogledamo podrobneje, velja izpostaviti, da je med gibalno aktivnostjo in ocenjevanjem splošne samopodobe ( $r_{pb} = 0,109$ ,  $P = 0,000$ ) in telesnega videza ( $r_{pb} = 0,123$ ,  $P = 0,000$ ) statistično značilna neznatna pozitivna povezanost. Med gibalno aktivnostjo in telesno samopodobo ( $r_{pb} = 0,238$ ,  $P = 0,000$ ), vzdržljivostjo ( $r_{pb} = 0,223$ ,  $P = 0,000$ ), športnimi kompetencami ( $r_{pb} = 0,264$ ,  $P = 0,000$ ), močjo ( $r_{pb} = 0,203$ ,  $P = 0,000$ ) in telesno samopodobo v celoti ( $r_{pb} = 0,262$ ,  $P = 0,000$ ) pa smo ugotovili obstoj statistično značilne nizke pozitivne povezanosti.

Torej višje ocenjujejo lastno splošno samopodobo, telesno samopodobo, vzdržljivost, športne kompetence, telesni videz, moč in telesno samopodobo v celoti tisti mladostniki, ki so gibalno aktivni. Podobno ugotavljajo tudi v nekaterih drugih raziskavah (Asçi idr., 1997; Crocker idr., 2000; Crocker idr., 2006; Raustorp, 2005; Planinšec in Fošnarič, 2005), ko navajajo, da obstaja pozitivna povezanost z vsemi razsežnostmi telesne samopodobe in telesno samopodobo v celoti z gibalno aktivnostjo mladostnikov. Smer povezave, pravita Planinšec in Fošnarič (2005), pa ostaja še vedno nejasna. Ali je visoka telesna samopodoba rezultat visoke gibalne aktivnosti ali pa so otroci z višjo telesno samopodobo enostavno bolj telesno aktivni.

## Razprava

Na področju gibalne aktivnosti mladostnikov ugotavljamo, da je tri četrtine vseh gibalno aktivnih. Pogled po državah nam odkrije, da so slovenski mladostniki gibalno aktivnejši kot francoski, vendar obstaja petina slovenskih in tretjina francoskih učencev, ki ni gibalno aktivnih. Ta ugotovitev je v današnjem času, ko se otroci v glavnem prevažajo, sedijo in jedo hitro pripravljeno in visoko kalorično hrano, zaskrbljujoča.

Srednje vrednosti ocenjevanja razsežnosti telesne samopodobe in celotne telesne samopodobe so v večini nad sredino in s tem kažejo na dokaj visoko pozitivno telesno samopodobo vseh mladostnikov raziskovalnega vzorca. Kljub temu pa med njimi v ocenjevanju telesne samopodobe in njenih razsežnosti obstajajo statistično pomembne razlike. Ugotavljamo, da imajo višjo telesno samopodobo tisti mladostniki, ki so gibalno aktivnejši. Med gibalno aktivnostjo in telesno samopodobo ter njenimi razsežnostmi odkrivamo statistično pomembno pozitivno povezanost. Razlik v telesni samopodobi mladostnikov z vidika države bivanja nismo odkrili.

Ugotovitve naše raziskave kažejo na pomembno povezanost gibalne aktivnosti mladostnika s stopnjo ocenjevanja telesne samopodobe in njenih razsežnosti, ki je kot psihološki fenomen pomemben del splošne samopodobe posameznika, ki je pod neprestanim vplivom socialnega okolja in ima močan vpliv na telesni in psihični razvoj mladostnika, na njegovo zadovoljstvo in družbeno življenje. Zaradi tega bi morali mladostnike spodbujati in usmerjati h gibalnim dejavnostim, ki izboljšujejo telesno samopodobo in samopodobo nasploh. Zagotovo imajo pri tem zelo velik pomen in vpliv pouk športne vzgoje ter učitelji, ki jo poučujejo.

Pouk športne vzgoje bi moral biti v večji meri načrtno individualiziran in diferenciran. Učitelji športne vzgoje (tudi učitelji razrednega pouka) naj ponudijo širšo paleto športov, ki so priljubljeni pri obeh spolih in pri učencih vzbujajo občutek ugodja, odličnosti, zanimivosti in zabave, ter naj delujejo z zavedanjem, da je potrebno učence navdušiti za vseživljenjsko gibalno aktivnost.

Menimo, da bi bilo v prihodnje zanimivo in smiselno ugotoviti telesno samopodobo in gibalno aktivnost staršev in učiteljev ter raziskati možne povezave s telesno samopodobo in gibalno aktivnostjo njihovih otrok oziroma učencev.

Prav tako bi bilo v prihodnje raziskave smiselno usmerjati v korist, ki jih prinašajo otrokom raznovrstne gibalne aktivnosti, in spremljati gibalno aktivnost slovenskih otrok. To je edini način sledenja trendov na tem področju, primerjave z drugimi in odkrivanja otrok, ki so premalo gibalno aktivni. Le na podlagi takšnih osnov lahko pripravimo dodatne programe gibalne aktivnosti, ki jih nekateri otroci potrebujejo (Planinšec idr., 2006).

Pomemben zaključek večine raziskav, ki smo jih pregledali, in tudi naše je teoretična predpostavka, da sta gibalna aktivnost in raven telesne samopodobe mladostnika v povezavi. Čeprav smer te povezave še vedno ni jasna (Cuddihy, Michaud Tomson, Jones in Johnston, 2006; Planinšec in Fošnarič, 2005), je jasno, da bi bilo potrebno v današnjem "sedečem" načinu življenja otrokom in mladostnikom omogočiti vsakodnevno načrtno in organizirano gibalno aktivnost. To pomeni, da bi bilo nujno potrebno pouk športne vzgoje izvajati najmanj vsak dan v obsegu ene šolske ure v času od vrtca pa vse do konca posameznikovega institucionalnega izobraževanja.

---

## LITERATURA

- Annesi, J. J. (2006). Relation of physical self-concept and self-efficacy with frequency of voluntary physical activity in preadolescents: Implications for after-school care programming. *Journal of Psychosomatic Research*, 61 (4), 515–520.
- Annesi, J. J. (2007). Relations of age with changes in self-efficacy and physical self-concept in preadolescents participating in a physical activity intervention during afterschool care. *Perceptual and Motor Skills*, 105, 221–226.
- Annesi, J. J., Faigenbaum, A. D., Westcott, W. W. in Smith, A. E. (2008). Relation of self-appraisal and mood changes with voluntary physical activity changes in African American preadolescents in an after-school care intervention. *Journal of Sports Science and Medicine*, 7, 260–268.
- Asçi, F. H. (2003). The effects of physical fitness training on trait anxiety and physical self concept of female university students. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 255–264.
- Asçi, F. H. (2004). Physical self-perception of elite athletes and nonathletes: a Turkish sample. *Perceptual and Motor Skills*, 99, 1047–1052.
- Asçi, F. H., Gökmen, H., Tiryaki, G. in Asçi, A. (1997). Self concept and body image of Turkish high school male athletes and non athletes. *Adolescence*, 32 (128), 959–968.
- ASçi, F. H., Kosar, S. N. in Isler, A. K. (2001). The relationship od self-concept and perceived athletic competence to physical activity level and gender among Turkish early adolescents. *Adolescence*, 36 (143), 499–506.
- Brake, N. (2007). *Physical self-concepts and gender differences in children, adolescents and Young adults*. Pridobljeno 27. 12. 2008, s <http://www.aare.edu.au/06pap/bra06511.pdf>.
- Burgess, G., Grogan, S. in Burwitz, L. (2006). Effects of a 6-week aerobic dance intervention on body image and physical self-perception in adolescent girl. *Body Image*, 3, 57–66.
- 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.
- 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.
- Cuddihy, T., Michaud Tomson, L., Jones, E. K. in Johnston, A. O. (2006). Exploring the relationship between daily steps, body mass index and physical self-esteem in female Australian adolescents. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 4 (1), 25–35.
- Dolenc, P. (2002). *Samopodoba vedenjsko motenih otrok*. Magistrsko delo. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- 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.
- Guicciardi, M. in Pastore, M. (2004). *Age and gender effects in physical self-concepts: A longitudinal comparison between athletes and nonathletes during preadolescence*. Referat predstavljen leta 2004 na simpoziju Third International Biennial SELF Research Conference. Pridobljeno 8. 12. 2007, s <http://www.psy.unipd.it/~mpastore/attivita.htm>.
-

- Jiang, X., Prosser, L. in Hawkins, K. (2004). *Children's Self-Concept and Participation in Extra-Curricular Sport Activities*. Pridobljeno 8. 12. 2007, s [http://self.uws.edu.au/Conferences/2004\\_Jiang\\_Prosser\\_Hawkins.pdf](http://self.uws.edu.au/Conferences/2004_Jiang_Prosser_Hawkins.pdf).
- Klomsten, A. T., Skaalvik, E. M. in Espnes, G. A. (2004). Physical Self-Concept and Sports: Do Gender Differences Still Exist? *Sex Roles*, 50 (1/2), 119–145.
- Kuhar, M. (2004). *V imenu lepote: družbena konstrukcija telesne samopodobe*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede, Center za socialno psihologijo.
- Lazarević, D., Radisavljević, S. in Milanović, S. (2006). *Karakteristike fizičkog self-koncepta mladih sportista*. Medunarodna naučna konferencija "Analitika i dijagnostika fizičke aktivnosti". Zbornik sažetaka. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
- Lazarević, D., Radisavljević, S. in Milanović, S. (2008). *Relacije fizičkog self-koncepta i fizičkog vežbanja učenika osnovne škole*. Zbornik instituta za pedagoška istraživanja, 40 (2), v tisku.
- Malano, C., Morin, A. J. S., Ninot, G., Monthuy Blanc, J., Stephan, Y., Florent, J. F. idr. (2008). A short and very short form of the Physical self-inventory for adolescents: Development and factor validity. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 830–847.
- Malano, C., Ninot, G. in Bilard, J. (2004). Age and gender effects on global self-esteem and physical self-perception in adolescents. *European physical education review*, 10 (1), 53–69.
- Marsh, H. W. (1989). Age and sex effects in Multiple Dimensions of Self-Concept: Preadolescence to Early Adulthood. *Journal of Educational Psychology*, 81 (3), 417–430.
- Marsh, H. W. (1999). PSDQ – *Physical Self Description Questionnaire PACKAGE*. Pridobljeno 8. 1. 2008, s <http://self.uws.edu.au/Instruments/PSDQ%20PACKAGE/PSDQ.htm>.
- Marsh, H. W., Relich, J. in Smith, I. D. (1981). *Self-concept: The Construct Validity of the Self Description Questionnaire*. Pridobljeno 24. 1. 2009, s [http://eric.ed.gov/ERICDocs/data/ericdocs2sql/content\\_storage\\_01/0000019b/80/2f/b0/58.pdf](http://eric.ed.gov/ERICDocs/data/ericdocs2sql/content_storage_01/0000019b/80/2f/b0/58.pdf).
- Marsh, H. W., Papaionnou, A. in Theodorakis, Y. (2006). Causal Ordering of Physical Self-Concept Effects Model and the Influence of Physical Education Teachers. *Health Psychology*, 25 (3), 316–328.
- Marsh, H. W., Richards, G. E., Johnson, S., Roche, L. in Tremayne, P. (1994). Physical Self-description Questionnaire: Psychometric Properties and a Multitrait-Multimethod Analysis of Relations to Existing Instruments. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 270–305.
- Moreno, J. A. M., Hernández, E. C. G. M., Lacárcel, J. A. V. in Pérez, L. M. R. (2007). Physical Self-Concept of Spanish Schoolchildren: Differences by Gender, Sport Practice and Levels of Sport Involvement. *Journal of Education and Human Development*, 1 (2), 1–17.
- Ninot, G., Delignières, D. in Fortes, M. (2000). L'évaluation de l'estime de soi dans domaine corporel. *Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives*, 53, 35–48.
- Papaioannou, A., Karastogiannidou, K. in Theodorakis, Y. (2004). Sport involvement, sport violence and health behaviours of Greek adolescents. *European Journal of Public Health*, 14, 168–172.
- Peart, N. D., Marsh, H. W. in Richards, G. E. (2005). *The Physical Self Description Questionnaire: furthering research linking physical self-concept, physical activity and physical*

- education*. Referat predstavljen leta 2005 na AARE Conference. Prispevek pridobljen 8. 1. 2008,  
s <http://www.aare.edu.au/05pap/pea05307.pdf>.
- Planinšec, J. in Čagan, B. (2004). Telesna samopodoba mlajših šolarjev z vidika empirične raziskave. *Sodobna pedagogika*, 55 (3), 168–188.
- 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, 349–353.
- Raustorp, A. (2005). *Physical activity, body composition and physical self-esteem among children and adolescents*. Pridobljeno 8. 12. 2007,  
s <http://diss.kib.ki.se/2005/91-7140-168-7/thesis.pdf>.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J. in Stanton, G. C. (1976). Self-Concept: Validation of Construct Interpretations. *Review of Educational Research*, 46 (3), 407–441.
- Trautwein, U., Gerlach, E. in Lüdtke, O. (2008). Athletic Classmates Physical Self-Concept, and Free-Time Physical Activity: A Longitudinal Study of Frame of Reference Effects. *Journal of Educational Psychology*, 100 (4), 988–1001.
- Whitehead, J. R. (1995). A study of children's physical self-perceptions using an adapted physical self-perception questionnaire. *Pediatric Exercise Science*, 7, 132–151.

Elektronski naslov: [darko.pepevnik@guest.arnes.si](mailto:darko.pepevnik@guest.arnes.si)

Založniški odbor je prispevek prejel 10. 6. 2009.

Recenzentski postopek je bil zaključen 20. 8. 2009.

---

