

ФИЛОЗОФСКИ ФАКУЛТЕТ  
ИНСТИТУТ ЗА ПСИХОЛОГИЈА

магистерски труд

***ЗАСТАПЕНОСТ НА НЕКОИ АСПЕКТИ НА  
РЕАЛНА, ИДЕАЛНА И НОРМАТИВНА  
СЛИКА ЗА СЕБЕ КАЈ ЛУЃЕ КОИ  
ПРАКТИКУВААТ ВЕЖБИ ЗА ТЕЛЕСЕН  
РАЗВОЈ***

Ментор :  
Проф.Д-р. Благоја Јанаков

Кандидат :  
Мирослав Пендароски

Скопје, 2005 година

## Содржина :

|                                                                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Вовед .....                                                                                                   | 5  |
| I. Теоретски дел .....                                                                                        | 9  |
| I.1. Самосвеста и сликата за себе како психолошка појава .....                                                | 9  |
| I.2. Самосвеста и сликата за себе низ историскиот развој на психолошката мисла .....                          | 13 |
| I.3. Самосвеста и сликата за себе како дел од научниот интерес на модерната и постмодерната психологија ..... | 18 |
| I.4. Реално ( актуално ), идеално и нормативно себство и односот помеѓу нив .....                             | 41 |
| I.4.1. “ Реално Јас “ - реално ( актуално себство ) .....                                                     | 42 |
| I.4.2. “ Идеално Јас “ - идеално себство .....                                                                | 44 |
| I.4.3. “ Нормативно Јас “ - нормативно себство .....                                                          | 47 |
| I.5. Психологијата на спортот, вежбите за телесен развој и личноста .....                                     | 51 |
| I.5.1. Психологија на спортот - што проучува таа и нејзиниот историски развој .....                           | 51 |
| I.5.2. Кои душевни појави ги проучува психологијата на спортот --                                             | 57 |
| I.5.3. Личноста и себството како теоретски и истражувачки поттик .....                                        | 65 |
| I.6. Фитнес и атлетска гимнастика/боди-билдинг - само тренд на денешницата, или ...?! .....                   | 73 |
| I.6.1. Атлетска гимнастика/боди-билдинг и фитнес - определба, сличности и разлики .....                       | 76 |
| I.6.2. Историски развој и современи текови и тежнења .....                                                    | 81 |
| I.7. Самосвеста и сликата за себе кај луѓето кои се бават со фитнес и атлетска гимнастика/боди-билдинг .....  | 86 |
| I.8. Некои релевантни емпириски истражувања .....                                                             | 96 |



|         |                                                                                                                                                                                                                                |     |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| II.     | Методологија на истражувањето -----                                                                                                                                                                                            | 103 |
| III.    | Резултати и дискусија -----                                                                                                                                                                                                    | 116 |
| III.1.  | Застапеност на некои аспекти на <i>реална</i> слика за себе кај луѓе кои се бават со вежби за телесен развој -----                                                                                                             | 116 |
| III.2.  | Застапеност на некои аспекти на реална ( актуална ) слика за себе кај луѓе кои не се бават со вежби за телесен развој -----                                                                                                    | 119 |
| III.3   | Значајност на разлики во застапеноста на некои аспекти на реална слика за себе помеѓу луѓето кои практикуваат вежби за телесен развој (атлетска гимнастика/боди-билдинг и фитнес) и оние кои не практикуваат такви вежби ----- | 122 |
| III.4.  | Застапеност на некои аспекти на <i>идеална</i> слика за себе кај луѓе кои се бават со вежби за телесен развој -----                                                                                                            | 129 |
| III.5.  | Застапеност на некои аспекти на идеална слика за себе кај луѓе кои не се бават со вежби за телесен развој -----                                                                                                                | 133 |
| III.6.  | Значајност на разлики во застапеноста на некои аспекти на идеална слика за себе кај луѓе кои се бават со вежби за телесен развој (боди-билдинг и фитнес) и оние кои не се бават со такви вежби -----                           | 136 |
| III.7.  | Застапеност на некои аспекти на <i>нормативна</i> слика за себе кај луѓе кои се бават со вежби за телесен развој -----                                                                                                         | 142 |
| III.8.  | Застапеност на некои аспекти на нормативна слика за себе кај луѓе кои не се бават со вежби за телесен развој -----                                                                                                             | 145 |
| III.9.  | Значајност на разлики во застапеноста на некои аспекти на нормативна слика за себе помеѓу луѓето кои се бават со вежби за телесен развој и оние кои не се бават со такви вежби -----                                           | 149 |
| III.10. | Квантитативна споредба на реална, идеална и нормативна слика за себе кај групата вежбачи -----                                                                                                                                 | 156 |
| III.11. | Квантитативна споредба на реална, идеална и нормативна слика за себе кај групата невежбачи -----                                                                                                                               | 159 |
| III.12. | Разлики во севкупниот број на зборови на секоја од категориите на реална, идеална и нормативна слика за себе и кај вежбачи и кај невежбачи                                                                                     |     |

|                                                                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| -----                                                                                                       | 162 |
| III.13. Скица на севкупната слика за себе кај вежбачи -----                                                 | 165 |
| III.14. Скица на севкупната слика за себе кај невежбачи -----                                               | 168 |
| III.15. Споредба на скиците на севкупната слика за себе помеѓу<br>групата вежбачи и групата невежбачи ----- | 172 |
| III.16. Дискусија-----                                                                                      | 177 |
| III.17. Мозни недостатоци на истражувањето -----                                                            | 197 |
| IV. Резиме -----                                                                                            | 199 |
| Користена литература -----                                                                                  | 207 |

## ВОВЕД

*Секој си крои со аршиној свој.*

Македонска народна изрека

Како и секогаш и секаде, па дури и при најбаналниот и најтривијалниот обид да се создаде, или ако сакате произведе, понадворешни било што, најтежок е **почетокот**. Токму така, почетокот. И во овој случај е истоветно. Можеби делува прозаично ова што авторот го споменува на самиот почеток, но сепак тежината на овој зафат оневозможува да се тргне преамбициозно. Притоа, колку за разјаснување, под зафат не се подразбира тежината што му се дава на овој скроман труд, туку напротив свесноста за “впуштањето” во нешто што бара многу повеќе. Зборот свесност овде не е попусто приложен, напротив, можеби е подобро да се рече уште на почетокот - *самосвесј*.

Значи, толку за почнувањето и почетокот. Насловот на овој магистерски труд укажува на тоа што е главен интерес во истиот.

Имено, лајт-мотивот, движечката сила на ова истражување е нешто што го интригира авторот уште од студентските денови (а можеби и порано), па се до ден денешен, како преку своите интимни, човечки, егзистенцијални погледи, така и преку сознанијата кои ги таложеше за време на студирањето, последипломските студии и секако животното и работно искуство.

Сепак, можеби најголем поттикнувач, иницијална каписла на овој “нагон” за проучување на себството во целост, и особено сликата за себе во својот тоталитет (кој патем кажано е неисцрпен) е токму личниот раст и развој и процесот на индивидуација и созревање на патот кон личниот интегритет.

Како што поминуваше времето, авторот соочен со напливот на идеи, мислења и пред се сознанија (но секако и доживувања) во целокупната област на духовното функционирање, дојде до имплицитни сфаќања за важноста на поодделните аспекти на истото. По повеќегодишно преиспитување, барање,

аналитичност и обид за некаква интегрирана слика за менталното, а особено за личносното тој (авторот) дојде до личен став и убедување. А тоа е - постои еден дел од холизмот кој е еден од најодговорните за структурно-динамичките, па и за развојните аспекти на општо-менталното, особено на личносното. Тој дел, тој *џојсисџем* на личноста е *себсџвојџо* како најинтимен дел од севкупната самосвест. Овој потсистем е клучен во индивидуалната психологија (Јанаков, 2003).

Значи, потенцирано е дека таа мошне сложена структура е составена од мноштво себепретстави, себепроценки, себезнаења и други појави. Тоа е оној мошне битен ентитет кој кај авторот побудува/л силно изразен интерес. Оние што ќе го прочитаат овој труд можат со право да кажат “Зошто е тој интерес толку изразен?”.

Одговорот е - затоа што авторот сметаше дека е потребно да се зголеми интересот за проучување на пообемни, поголеми, посложени и на крајот на краиштата од општочовечка и дури егзистенцијална гледна точка *есенцијални, сушџински* делови од личноста.

Општо земено, самосвеста и посебно сликата за себе како научен интерес се истражувани во светски рамки а секако и кај нас од Јанаков, Такашманова и др. (Такашманова-Соколовска, 1998).

Ова беше само поттик повеќе авторот да се заинтересира на посистематичен начин за областа.

Кога веќе се зборува глобално за основата на интересот, добро е да се спомене дека во овој труд се пишува и истражува самосвеста и сликата за себе во својот глобалитет, холистички.

Сепак, се работи и за подетално теоретско обработување на некои од најбитните аспекти, делови на сликата за себе, кои се од особена важност во психолошките академско-истражувачки кругови. Но и во областа на практичната, применета психологија, како и во психотераписките концепции од најразличен вид (на пр. во психосинтезата, интегративната психотерапија, гештalt приодот, арт-терапијата и др.). А тоа се *реалнаџа, идеалнаџа и нормаџивнаџа слика за себе*. Како природен логички след на сето ова е и

приказот на односот помеѓу овие три аспекти на сликата за себе кој секако е мошне важен.

Понатаму е разгледан *теоретскиот* аспект во психологијата, кој се однесува на самосвеста и сликата за себе. Тоа се на пр. теоретските концепции на Роџерс, Олпорт, Бандура и др. (Pervin, 1993).

По некое непишано правило, можеби своевиден Марфиов закон, секогаш постои момент, кога треба да се образложи поконкретниот аспект на бавењето со одреден научен проблем. Така е и во овој случај.

Имено, основниот интерес и тежиште е базата, а тоа е самосвеста, себството, и особено трите аспекти на сликата за себе погоре споменати. Сепак, тоа и не би бил никаков поконкретен научен зафат доколку не би постоела истражувачка вредност на сето тоа, т.е. доколку не би постоел видлив фактор на поврзување, апликативен дел. Тој аспект кој е од особен интерес во овој труд е општо, областа на апликација, а поконкретно тоа е извесна *популација*. Која е таа популација ?

Таа популација е прилично атрактивна, во светот прилично истражувана. Особено во поглед на самосвеста и сликата за себе, и посебно во областа на самопроценката и самоефикасноста (како делови на сликата за себе). Тоа е пошироко, *спортистката* популација, а потесно, популацијата на **вежбачи за телесен развој**. Популација која отсекогаш пленувала со своите подвизи, натчовечки напори, невидената мотивација и сила на духот. Со еден збор своевиден “подиум” за воодушевување и доказ за силината на духот/душата и телото/физикусот, како два аспекта на неделивата целина наречена - **човек**.

Спортската популација, генерално, би била не само преголем залак за било кого кој би се нафатил да ја “поведе “ во истражувачки јуриш во испитувањето на спортското себство. Туку тоа би било своевидно “научно-самоубиство” за истражувачот, во исто време не постигнувајќи си ја целта и не придонесувајќи кон јасни истражувачки посоки за во иднина.

Поради овие причини, но и поради свои, субјективни, внатрешни, авторот се одлучи за еден интересен дел од сета спортска популација (како што е погоре наведено), кај која сака да ја истражува самосвеста и особено сликата за себе.



Таа популација кај него побудува/ше интерес уште во студентските денови и низ своето животно искуство бавејќи се со спорт. Затоа и е одбрана таа популација, што претставува своевиден продолжеток на дипломската работа која ја опфаќаше сликата за себе кај спортисти во пошироки рамки.

Овој пат тој интерес е свртен кон потесен дел од спортската популација. Таа група спортисти е *популација која практикува вежби за телесен развој*. Тука спаѓаат оние кои се бават со *фитнес* и *аеробика гимнастика/боди-билдинг* (од англиски *Body* со значење тело и *building* со значење градење, изградба, значи изградба на телото, телесен развој).

За ова се образложува во методолошкиот дел, а во теоретскиот, авторот дава приказ, прво, спортската психологија и личноста, посебно самосвеста и сликата за себе во таа психолошка дисциплина. Потоа, следува приказ на особеностите на овие спортови кои содржат вежби за телесен развој, и детален теоретски приказ на фитнесот и атлетската гимнастика/боди билдинг како спортови кои се силно поврзани со душевните процеси, состојби и особини. Особено образложено е нивното влијание врз личноста општо, но и врз нејзината структура, динамика и развој.

Најсилен акцент е ставен на сликата за себе кај овој вид спортисти, нејзините специфики, промените кои настануваат како последица на бавењето со овој вид спорт, како и претпоставките на авторот за сличностите и разликите помеѓу оваа спортска популација и популацијата која не се бави со вежби за телесен развој.

На крајот од теоретскиот дел на трудот, се прикажани некои позначајни и порелевантни истражувања во областа, како во светот, така и кај нас, со соодветни заклучоци, резултати и посоки за иднина.

Потоа следува *истражувачкиот* дел, во кој се прикажани проблемот, хипотезите, испитаниците, техниките за добивање и обработка на податоците, како и резултатите и дискусијата со соодветното резиме.

## I. Теоретски дел

### I.1. Самосвеста и сликата за себе како психичка појава

Во овој труд ќе стане збор за еден од најсложените делови на личноста, еден од најинтимните аспекти на истата, “чуварот” на внатрешниот свет на индивидуата - себството, особено *сликајќи за себе*.

Себството, самосвеста е аспект, поточно *појависистем* на личноста, кој е составен од мноштво заемноповрзани составки, и е со висок степен на сложеност, за разлика од некои делови на личноста кои се со помал степен на сложеност. Такви се на пр. комплексите и животното сценарио (животен скрипт).

Со поструктуриран јазик кажано, кој во себе би требало да содржи некакво дефинирање на себството, самосвеста, можеме да речеме дека - *самосвеста, себството се состои од сè што она кое се однесува на себе-проценка, чувствва, кон себеси, интерес за себеси, себе-прејсметави, ставови за себеси; со еден збор, сè што она што се однесува на себе и своето* (Janakov, 1988).

Значи самосвеста, себството (на странски јазици : “self”, “me”, “самосознание”, “self evaluation”, “self regard”, “самство”, и сл.) е психолошки посистем со огромна важност за личносното функционирање. Заинтересираноста за овој потсистем е дамнешна (Janakov, 1988, стр.23).

Овој мошне важен психолошки феномен, една од најбитните составки - сликата за себе, го побудувал/а интересот на многу луѓе со различна провиниенција. Од лаици, па се до најголемите умови на светската книжевност, уметност, и особено, наука низ вековите. Зо овој феномен се интересирале, уште индиски и кинески мислител, од античко време Сократ, Платон, предвесникот на психологијата Аристотел и многу други.

Потоа во почетокот на модерното доба тоа се : Декарт, Хегел, Кант, Фројд и други.

На крајот на деветнаесеттиот век и зародишот на минатиот век (по многу нешта револуционерен за психологијата а особено за психологијата на личноста), постои интерес од страна на Маркс, Ленин и др. Тој (интересот) понатаму продолжува со “второреволуционерот” Фројд, аналитичарот Јунг и др. Во средината на XX век, себството го проучувале видни научници - Олпорт, Роџерс, Ериксон, Леонтјев, Анањев итн. Во денешново, постмодерно доба, Бандура и мноштво структуралисти и постмодернисти продолжуваат да ги продлабочуваат научните сознанија и теоретските погледи на овој научно-истражувачки проблем.

Сепак, првите чисто психолошки концепции во оваа област се концепциите на **Џејмс** и на **Сеченов** (Janakov, 1987 ; Такашманова-Соколовска, 1998).

Во понатамошниот развој се изродуваат најразлични погледи, повлекувајќи со себе феноменолошки, персонолошки, его-психолошки и психоаналитички аспекти (Пендароски, 2003).

Значи, човекот одсекогаш се интересира/л за себеси. Се себепроценува, себевреднува. Ги организира знаењата и фактите за себеси, се доживува себеси, создава ставови и верувања за себе. Понатаму, гради претстави за своето тело и надворешно-физичкиот изглед, создава свест за својот идентитет, за својот имиџ, па и за својата уникатност, неповторливост и оригиналност. Со еден збор, сето ова се однесува на *себе* и *своето* (Janakov, 1988).

Но, да ги оставиме историските почетоци на овој вид научен интерес и да видиме - што вели психологијата. Особено психологијата на личноста, која е главниот “мотор”, кој работи и генерира сознанија во областа. Имено, самосвеста, себството како сложена психолошка реалност содржи два основни аспекти и тоа :

1. **ОПИСНО-РЕПРЕЗЕНТАТИВЕН** и
2. **ЕМОЦИОНАЛНО-ВРЕДНОСЕН** (Јанаков, 1988).



Описно-репрезентативниот аспект се однесува на сите сознанија, знаења и “факти” за себе и своето. Емоционално-вредносниот аспект пак од друга страна ги содржи сите доживувања, проценки, ставови и чувства кон себеси. Гледано диференцијално описно-репрезентативниот аспект е повеќе објективен (можеби е подобро да се каже субјективно објективен или индивидуално објективен), за разлика од емоционално-вредносниот, кој е поподложен на искривувања, додавки, субјективности и сл. Тоа е заради поголемиот удел на емоционалната сфера и “доделувањето” оценки на себеси, себе-оценувањето, проценувањето, доживувањето.

Описно-репрезентативниот аспект би можел да се означи како *себе-иерцејџија*, додека емоционално-вредносниот како *себедоживување*. Но, може да се даде и еден поинтегрирачки поглед, со кој на некој начин би се видела меѓузависноста на овие два аспекти и нивната неделливост и взаемна условеност. Па така, денес некои од психолозите кои се бават со себството, велат : “ сите себе-конструкти, есенцијално, всушност се однесуваат на дескрипција, евалуација на чувства спрема својата лична компетентност “ (Wiese-Bjornstal, 2004).

Понатаму, може да се употребат и двете основни прашања (кои се и во основата на техниките на самоопис) за да се поддржи веќе кажаното. Имено, себе-описот, себе-репрезентацијата е одговор на прашањето “*Кој сум Јас ?*”, додека пак само-проценката, или пак само-доживувањето е одговор на прашањето “*Како Јас се само-проценувам себеси ?*” (Mc Auley, 1994).

Ако се прошири разгледувањето на самосвеста, ќе се дојде и до потесниот интерес на овој труд. Се прашуваме каде е тука сликата за себе ? Дали е таа посебен дел од самосвеста, или пак е некој засебен психолошки комплекс од себепретстави ? Значи, иако сликата за себе поседува висок степен на интегритет и кохезија меѓу своите компоненти, не може да се каже дека е посебна реалност надвор од самосвеста. Подобро би било да се рече дека таа е еден од најистакнатите делови од себството. Интересно е да се спомене дека сликата за себе како аспект е со поголема организираност и интегритет

од самосвеста како целина. Имено, таа е со посилно поврзани составки, аспекти во својата структура.

Сепак, како психолошки поим таа е потесна од самосвеста, и сето она што влегува во самосвеста, **не** влегува и во неа (сликата за себе). Тоа значи дека афективната компонента во сликата за себе е поважна отколку истата во самосвеста како целина. Во сликата за себе може да бидат присутни само елементи кои носат висока вредност, кои се субјективно, личносно важни. Така, на пр., ако за една особа е маргинално и неважно каква и е бојата на косата, за друга тоа е од непроценлива важност и обратно; за некого мошне битно е на пример доживувањето на личната ефикасност, а за некој друг тоа пак е маргинализирано.

Имено, содржините на сликата за себе се субјективно значајни и со силен емотивен набој, односно со голема вредност за единката. Значи, се наметнува впечатокот дека субјективноста и афективно-доживувачката компонента кај сликата за себе е многу побитна отколку кај себството во целина.

Инаку, како и кај самосвеста во целина, така и кај сликата за себе постојат истите два аспекти описно-репрезентативниот и емоционално-вредносниот.

Од друга страна пак во психологијата на личноста низ нејзиниот развој постоел и постои интерес и за вредносно-објективниот аспект на самосвеста, а особено на сликата за себе во својот тоталитет.

Зошто е сето ова битно? Битно е поради фактот што можеби во ниеден друг дел, па и составка на личноста не постои толкава можност, а можеби и субјективна потреба да се биде “лажен”, “лицемерен” (пред себеси не пред другите) , можеби онаков/а/и каков/а/и сакаме да се видиме, а не онаков/а/и каков/а/и сме навистина . Сето ова не води до научните факти кои велат - *во сликата за себе најприсушни се позитивни мисли и чувства за себеси, особено она што е во очите на другите социјално пожелно, позитивно и што во околината не прикажува како добри, вредни, разумни и сл.*

Разбирливо е дека тоа зависи од низа фактори какви се личната зрелост, нивото на развој, степенот на вистинската осознаеност, карактерот,

влијанието на важните други и редица други важни компоненти, кои директно или индиректно придонесуваат во создавањето на таа слика. Сепак, научните факти велат - *сликаа за себе може да биде прилично искривена, неавтентична, неадекватна*, но ако само се обидете ова да му го предпочитете на себе-проценувачот, тој вас ќе ве нарече необјективни.

Поставувајќи ја левиновски, тополошки, сликата за себе би била ЈАДРОТО на самосвеста, кое ги содржи позитивните (или пак единката така ги доживува) и социјално прифатливите компоненти. Таа длабоко субјективна појава како да е слепа за негативностите и несовршеностите на својата реалност. Токму поради сето ова, сликата за себе не може да биде целосно адекватна и објективна, туку е деформирана и непропорционална (Пендароски, 2003).

Не треба да се пренебрегне фактот дека освен структурално-динамичкиот, сликата за себе има и развоен аспект, кој е прилично истражуван и кој исто така побудувал голем научен интерес кај многу автори какви се Ериксон, Божович, Лакан, Олпорт и др. Низ повеќето од тие концепции, ставови, гледања на овој научен аспект на проблемот, постои некаков стадиумски пристап. Тој, интегративно гледано укажува на тоа дека сликата за себе не е даденост, наследеност на некакви себе-концепти. Туку повеќе развој, учење, осознавање, тотално актуализирање на сите свои елементи, процеси, знаења. Но, и трагање по својата автентична природа и по се она што го одликува специфичното индивидуално психолошко функционирање (Holl i Lindzi, 1983).

## **I.2. Самосвеста и сликата за себе низ историскиот развој на психолошката мисла**

*Да се познаваат другите е мудрост,  
да се познаваш самиот себеси  
што е врвна мудрост*

Лао Це

*Нема ѝоѓодем лажливец  
од оној кој зборува за себеси*

Лао Це

“ Некој калуѓер, еднаш на Џошу му рече : Штотуку дојдов во овој манастир. Те молам да ме подучиш . Џошу одговори : Дали ја изеде својата порција ориз ? Да, одговори калуѓерот . Тогаш, рече Џошу, оди и измиј ја чинијата . Во тој миг калуѓерот се просветли . ”

Коментар на Мумон : Џошу е човек што ја отвора устата и го покажува срцето. Ако калуѓерот не ја спозна вистината, тогаш за свонецот помисли дека е тепсија (прев. Крстевски, 2001, стр. 17).

Оваа куса и замрсена приказна полна со мудрости и душевни длабочини потекнува од славната збирка на т.н. Зен - коани, објавени за првпат во Јапонија од прочуениот Зен-учител Мумон (прев.Крстевски, 2001).

Од самата поука, или подобро речено длабока мудрост на приказнава, може да се насети потребата од просветлување, што преносно психолошки кажано може да биде синоним за самосвеста, осознавањето на себеси и своето. Таа не е случајно поместена токму на ова место во текстот. Имено, уште многу одамна, многу пред појавата на овој и многу други Зен-учители, во древните времиња постоел интересот за себе-осознавањето, себе-свесноста кој како битна егзистенцијалија жилаво истрајува се до ден денешен.

И, не е случајно што токму оваа приказна доаѓа од далечниот исток, напротив, тоа е прилог повеќе во многувековниот копнеж на човекот да се сфати себеси и другите. Токму древниот исток хронолошки поседува една од најстарите цивилизации на земјината топка, без разлика дали доаѓа од Кина, Индија, Јапонија, Тибет, Китаи или пак Тајланд (Лоу, 2001) .

Древните источни цивилизации во себе носат една општо духовна, или пак психолошка димензија. Тоа е еден религиско-психолошки концепт за човекот и неговата личност.

Многу стари цивилизации на истокот зборуваат за потребата од навлегување во внатрешните одаи на своето јадро, на својата суштина.

Од школите на истокот, можеби најмногу сознанија за себството и сликата за себе се сретнуваат во учењата на класичниот будизам, кој е распространет во Индија, Кина, но и во други делови на Азија. Ова посебно се однесува можеби на учењето кое е најблиску до концепција на личноста и самосвеста, а тоа е учењето Абидама (инд. Abhidharma). Тоа доаѓа токму од класичниот будизам, каде личноста на човекот се сфаќа како дел од постојаната борба во себеси за превласт на позитивните над негативните чинители (Holl i Lindzi, 1983).

Уште во тоа учење е изразена внатрешната “борба” на составките на личноста кои би биле дел од сликата за себе. Понатаму, од сличните гледишта, вредно е да се споменат и некои други сфаќања. Тоа се концепциите на Таоизмот, Тибетскиот будизам и Зен-будизмот (Лоу, 2001).

Таоизмот во својата основа дословно означува *йиџи* или *џек* (од кинески Тао), или пак простор низ кој сите нешта доаѓаат и си одат. Значи, тежнение да се движиме во склад со средниот пат, во склад со тао, што би значело да се наоѓаме во врвна духовна состојба (Javorina, 1999).

Идеалната состојба на внатрешниот свет, на доживувањата за себеси според ова учење, би требало да стреми/ат кон средните вредности.

Во тибетантскиот будизам пак, човекот се сфаќа како несовршен, слаб и преполн со егоцентричности и негативни особини, од кои најстрашна е себичноста. Исто така, според ова учење, луѓето имаат привид дека појавите и нештата се непроменливи и трајни. Поради тоа се врзуваме (ние луѓето) за други луѓе, за имот, за предмети, околности, но пред се за *сојсџивенојо џело* и *сојсџивенојо живоји* (Моаџанин, 1999).

Значи, повторно го имаме застапено “нурнувањето” во сопствените најинтимни одаи на внатрешниот живот. Зен-будизмот, пак од своја страна,



зборува за процесот на медитација, кој доведува до соединување на “внатре” и “надвор”, т.е. на светот и Јас. Тие се фактички две различни стварности, но во својата суштина се едно исто. Во многу концепти на зен, самосвеста и поимањето на себеси е од првостепена важност (Лоу, 2001).

Одејќи хронолошки, понатаму можеме да забележиме продолжување и продлабочување на размислите и концептите за самосвеста во античкиот период, во кој се чини, низ дијалектичкиот философски метод се доаѓало до најинтимните катчиња на човековата менталност и до најскриените себе-сознанија. Па така на пример, прочуениот Сократ укажувал на потребата од стекнување свест за себе, а Платон пак зборувал за дијалог со себеси (Јанакон, 1988, стр. 9).

Во контекст на сето ова, е и она што Платон одамна го кажал, и истакнал : “Извор и на трагичното и на комичното е непочитување на делфиската заповед - *запознај се самиот себе!* (Платон, 1994) ”.

И, разбирливо, никако не би смеел да се заборави Аристотел кој е втемелител на психолошката наука, и чија книга *За душата* (лат. De Anima) претставува прво дело кое во целост е посветено на психологијата (Green, 2000) .

Покрај тој општ интерес за душата, Аристотел како никој друг пред него дал исцрпни описи и толкувања на некои психички појави. Па така, тој пишувал за осетите, перцепциите, илузиите, мислењето, емоциите, спиењето и соништата. А што е особено битно за психологијата на личноста, пишувал и за *самоконтролата, односите помеѓу слоевите на душата, карактерот, како и за само-мотивираната желба за сознание* (Реджак, 1983).

Влегувајќи во новата ера, вчекорувајќи во новиот религиско-мисловен-психолошки концепт на христијанската мисла и мудрост, продолжува многуаспектното гледање на свеста за себеси. Се појавува нов видик за проширување на сликата за себе.

Ова проширување, внесува еден нов, претежно етички елемент во свесноста за себеси. Еден поинаков и просоцијален аспект на сликата за себе, со што се придонело, за многу подоцна потврдените факти, дека истата (сликата за

себе) не се изградува само со личните себе-знаења и себе-свесности. Туку напротив, под силно влијание на мислењето и доживувањето на нашата личност од страна на другите. Токму овде се гледа значењето на христијанската психологија за добротинство, неповредливост, попустливост, морален обзир спрема другите, позитивна мисла и себе-мисла, чувството на вина и самокритичност. Тие подоцна се едни од елементите на самосвеста и сликата за себе, кои се мошне важни за нејзино автентично и објективно осознавање и разбирање.

Се чини понатаму следува еден помалку креативен период, кој продолжува во правец на одржување на лаичките, имплицитните, религиските и ненаучни сфаќања за овој личносен феномен. Така е се до појавата на модерното доба и почетокот на развојот на науката во целост, а секако и на психологијата посебно, како база за овој вид интерес.

Со појавата на Декарт (Descart) и прочуеното модернистичко, декартезијанско доба на дуалистичко сфаќање за душата и телото. Во него, самиот тој (Декарт) вели дека “Јас” (душата) е одвоена од материјалното и дека се одигрува автоматски под кожата. Познато е дека точноста на овој дуалистички пристап во современата психолошка наука е проблематизиран, особено во постмодерната психологија.

Сепак, останува впечатокот, дека Декарт ѝ доделил високо место на потребата да се истражува во оваа област. Дијаметрално од него стојат британските емпиристи кои велат - ништо не е во разумот, ако претходно не минало низ сетилата (Џон Лок), што значи, зборуваат за поврзаност на Јас и светот и нивна заемопопврзаност.

Со осовременувањето на сфаќањата за душата и личноста пошироко, се размислува се поструктурирано, методолошки поисправно кон поимањето на себството. Па така, тука постои интересот на повеќе еминентни мислители, меѓу кои моралистичкото сфаќање на Кант (Kant) за “Јас”, Хегеловите (Hegel) тврдења за поврзаноста на субјективниот свет на селфот и објективната реалност. Па, ги имаме Фојербах (Foerbach), Маркс (Marks), па и

многу од припадниците на философијата на XX век, меѓу кои и многу персоналисти, егзистенцијалисти и феноменолози (Пендароски, 1998).

Одејќи со ред, би можело накусо да се истакнат уште неколку широки погледи на себството и сликата за себе. Тие влегуваат во редот на психолошко-философски-општо животни сфаќања за овој научен проблем. Меѓу нив се вбројуваат егзистенцијалистичките погледи на Сартр (Sartre), Бинсвангер (Binsvanger), Бос (Boss), потоа трансперсоналистичките сфаќања на Тарт (Tarth), Орнштајн (Ornstein) и др. Тие, се чини, се многу широки, битни, поради што е интересно и корисно да се опфатат поцелосно, што овде не е можно заради примарната цел на овој труд.

### **1.3. Самосвеста и сликата за себе како дел од научниот интерес на модерната и постмодерната психологија**

Пред да се прејде на разгледување, на некои од најбитните психолошки, концепции кои го разработуваат, истражуваат и толкуваат поимот самосвест и/или слика/и за себе, добро би било, да се истакнат неколку карактеристики на овој толку загатлив и персонолошки научен конструкт.

Имено, без разлика што навидум онака богата со составки, потсистеми, области, мотиви, способности, црти, ансамбли, типологии и со што уште не, личноста можеби делува некако хаотично, неконзистентно, таа сепак како *среднишће на човекој* (Ананјев, 2001) се одликува со *единсјво, усјројсјво, сисјем на заемовски и заемодејсјв*. Со една “*машинерија*” која го ориентира, усогласува со околината човекот - што овозможува индивидуална препознатливост на единките.

Токму кога станува збор за препознатливоста на индивидуите, т.е. она кое прави сите ние да сме свои, автентични, оригинални, и како би рекол Олпорт (Allport, 1969) *единсјвено динамичко усјројсјво*, може да се каже дека без

него (устројството) ние би биле аморфна маса. А секако, и менталниот живот не би бил интересен, додека дискурсот пак би се сведунал на чиста механика. Тоа не би било богатство од мисли, претстави, комуникации и емоции. Токму *самосвесноста и сликата за себе е/се онаа/ие која/и ја овозможува/ат оваа уникатна енергија, која ја шири секое човечко суштество и личниот печат кој секој од нас го остава.*

И покрај тоа што, уште од почетокот (како што се виде погоре) на будизмот, христијанството, антиката и философијата се справало/а за овој феномен, интересно е што (како впрочем и за многу други психички појави) сеуште **не постои** општо прифатена концепција. Една психолошка парадигма, за тоа што е самосвеста, како таа се развива, функционира, менува. Кои се факторите кои придонесуваат, овие или пак оние составки да влезат во неа и сл. Можеби “болеста” што ја беше зафатила/ќа теоретската психологија на личноста, како се пренела/сува и на овој потсистем на личноста. Можеби и фактот, што сликата за себе е дел од внатрешниот, јадровен дел на личноста, па со тоа е и најподложна на искривување, придонесува кон непостојаноста и климатоста на евентуалните конечни факти околу неа. Да бидеме искрени, колку од нас би признале, да речеме, дека се завидливи, нечесни, перверзни, глупави, љубоморни, мрзеливи (иако многу од нас тоа навистина се), или пак, кој би рекол дека би сакал да повреди, понижи, да биде доминантен, суров, да лаже, да биде претерано богат (а многумина тоа го посакуваат). Да не се лажеме, изгледа дека човекот е навистина *многу љослав и љосубјективен од она што ни го говори хуманитетот* (Бест и Келнер, 1996, Бодријар, 2000 и др.).

Но, во исто време, факт е и тоа дека човекот ја гради сликата за себе под силно влијание на очекувањата, кодексите, етиката на другите луѓе и општеството во целина. Секако, човекот во исто време е воедно и само-критичар, само-казнувач, “само-егзекутор” во морална смисла, објективен проценувач на само-ефикасноста и конечно борец за *збогатување, проширување на сликата за себе.* Тој се труди да одговори не само на



прашањето - *Кој сум Јас ?*, туку уште повеќе и на тоа *Кој ѝ треба да бидам ?* и уште поважно - *Кој можам да бидам ?*

Една така битна “станица”, еден така битен систем, каков што е сликата за себе, мора да се разгледува во сето свое шаренило и богатство, проспективно и со сета почит кон индивидуалноста, така што можеби е инхерентно на таквите личностни богатства да бидат различно разбирани. Впрочем, која сложена ментална појава е докрај разјаснета и проучена. Не попусто рекол Ајнштајн (Einstein) – “*Колку ѝсихолоџијата како наука е ѝсложена, ѝошешка од физиката*” (според Јанаков, 2003).

Конечно, да се вратиме на чисто психолошките концепции на Иван § Михајлович Сеченов и Вилијам Џејмс (И.М. Сеченов, W.James) .

Првиот од нив, Сеченов, е основоположникот на руската физиологија. Тој вели дека развојот на самосвеста е идентичен со развојот на свеста. Истакнува притоа, дека правецот е од осетите и перцепциите, како нижи функции, кон претставите и конечно мислите како виши психички функции.

Сеченов зборува и за важноста на меѓучовечките односи и комуникации, за да би се овозможило интернализирање, интројектирање на искуствата, претставките и знаењата за себеси (Јанаков, 1988 ; Такашманова-Соколовска, 1998).

Значи, далекувидоста на Сеченов била толку изразена, што истакнувајќи ја неопходноста на дискурзивниот аспект на создавањето, развивањето и одржувањето на сликата за себе, допрел до (за тоа време) толку далечните социјални-конструкционисти и дискурзивисти. Истите тие, денес се на висока цена во психологијата општо, а особено во областа на теоретизирањето во психологијата на личноста.

Од друга страна пак, кога се зборува за Џејмс, може да се рече дека уште во 1890 година во делото “Principles of psychology” (*Принципи на ѝсихолоџијата*), говорејќи за структурата на личноста, ја дава првата чисто психолошка концепција за себството (Такашманова - Соколовска, 1998 и др.).

Џејмс го сфаќал себството како составено од два дела, кои се два различни аспекта на една иста реалност, а тоа се :



1. “*I*” - или *Јас кое штио сознава* и
2. “*Me*” - или *Јас кое е предмет на перцепција или сознавање* (Janakov, 1988 ; Такашманова - Соколовска, 1998, стр.55)

Вредноста на џејмсовата гносеологија, кога е во прашање себството, е јасно воочлива за секој добар познавач на механизмите на создавањето и развојот на сликата/те за себе, како еден од најсубјективните потсистеми во најсубјективното нешто кое е дел од човекот - неговото ментално функционирање.

Зошто е тоа така, или пак, како тоа да е нешто толку видливо ? Па, самото тоа што од неговата поделба на себството на “*I*” (**Јас**) и “*Me*” (**Мене**) веднаш станува очебијно тоа дека, едниот од овие џејмсовски речено себства (условно) т.е. **Јас**, т.е. акционо, проактивно, осознавачко, творечко и “пенетрирачко” себство е она кое го доживуваме како “*Јас осознавам, гледам, слушам, поинаку решувам итн, итн...*”, “*Јас размислувам, проценувам, оценувам, доживувам*” . Додека она друго себство “*Me*” (**Мене**) е она кое е самото предмет на осознавање, објект за проценка, “ *Она кое се осознава, вреднува, проценува, доживува*” , “*Она кое е локација, место, “адреса” за проценување, доживување, вреднување, евалуирање*” .

Интересно е што Џејмс, покрај оваа генерална поделба на себството, зборувал и за себе-проценката и себе-почитувањето, кои се чини се така важни од денешен аспект на точност на проценката за автентичноста на самоописот, неговата оригиналност, актуалност и вистинитост.

Освен тоа, секако е многу важно тоа што уште тогаш, Џејмс укажал на важноста не само на описниот, сознајниот, когнитивниот аспект на сликата за себе, туку можеби на субјективно, па и животно уште поважниот емоционално-вредносен, евалуативен, доживувачки аспект на истата (сликата за себе).

Како заокружување на овој опис за важноста на џејмсовиот концепт за себството, вредно е да се посочи и неговата поделба на истото на повеќе слоеви, и тоа :

- а ) *материјално себство* ;
- б ) *социјално себство* ;
- в ) *спиритуално себство и*
- г ) *“чистио” Еџо, ш.е. - Јас кое сознава* (Нртјиса, 1981)

Можеби заради опширноста, а пред се битноста на оние теоретичари, кои следуваат во прегледов, дозволено е да се направи мала хронолошка дигресија. И на ова место, да се спомене, според многу неодминливиот Карл Густав Јунг (C.G.Jung). Добрите познавачи на оваа научна проблематика можеби со право ќе речат - па зошто Јунг е овде поместен кога тој речиси и да не пишувал за себството како за засебен систем, појава ?, или пак нешто слично. Токму така, ако го ставиме на вага научниот интерес на овој автор, веднаш забележуваме дека кај него несвесниот елемент е најважен, и би се рекло дека нема тука што многу да се зборува. Но, авторот на овој текст не мисли така (а се надева дека и други го поддржуваат). А, еве зошто големиот научник е токму овде споменат.

Тој, во склопот на личноста, му доделува не така зафрлена позиција на Јас, велејќи за оваа појава дека е средиште на свесната душа и дека се состои од свесни осети, перцепции, сеќавања, мисли и чувства. Освен тоа, што е сигурно многу побитно за улогата на самосвесноста, Јунг вели - *Јас е одговорно за човековото чувствување на својот идентитет и континуитет и од гледна точка на индивидуата, тоа (Јас) е во средиштето на свесната душа.*

Освен во овој структурален поглед, во кој Јунг зборува за склопот во кој директно влегува Јас, исто така авторот на трудов смета дека е битен еден архетип (иако како организиран систем сите се важни), особено тој, а тоа е *Персона* (лат. маска).

Зошто Персона е мошне битна во контекст на сликата за себе ? Се чини дека токму онаа маска (персона) која индивидуата мора да ја прифати како одговор на многуте социјални побарувања, традиции и конвенционалности се

доведува во битна врска со она што на полето на сликата/те за себе ја “мачи” науката се до ден денешен.

Имено, потребата од оваа, така рече, минлива, транзиторна трансформација, мимикрија, камуфлажа создава одредена стратегија, спремност, можеби и навикната реакција таа маска да преземе поголем дел од себе-доживувањата како автентична, уникатна индивидуа. И со тоа прогресивно, развојно, може да создаде *искривена, лажна слика, лажно себе-прејисливување* што како што е споменато погоре е сеуште горлив проблем при испитување на валидноста на себе-исказите и самоописот. Колку е тој самоопис валиден, автентичен и неискривен ?

Она што следува е револуција која ја предизвика фројдовата ортодоксна, “правоверна”, класична психоанализа.

Фројд (Freud) никогаш не бил премногу заинтересиран за свесните процеси и може да му се забележи одредена индиферентност кон таа област.

Имено, во самиот негов базичен концепт, јасно се гледа дека тој не верува премногу во човековата моќ објективно, свесно, автентично да се себе-спознае, себе-претстави, а камоли пак вистински да се протолкува и себе-разбере. Во склад со тоа, секако би била и неговата скепса околу самосвеста и сликата за себе, кои бараат лична способност, можност и објективност, како преку самоопис би се себе-изразиле. Токму затоа, ионака неодминливиот Фројд, не е фигура која допринела премногу (или барем така му се чини на авторот на трудов !) во расветлувањето на научниов проблем.

Значи, Фројд ќе го оставиме на пробиолошкото, некои велат механицистичко, генетски-пасивизирано стојалиште, кое гледа на човекот премногу нагонски и инстинктивистички.

Но, штом станува збор за психоанализата, тука има нешто друго во што можеби несвесно самата таа (психоанализата) придонела.

Тоа е секако развојот на нејзиниот изданок, “дериват” - *Его-психологијата* или пак *психологијата на Јас*. Таа со својот освежувачки настап овозможи да поддунува ветрето на новиот бран, кое го подигна егото а со него и свеста, (па со тоа и самосвеста) за неколку места повисоко на piedestalot.

Предвесник - ако може така да се каже, на оваа нова школа во психоанализата, е токму една од ќерките на Фројд, која единствено го наследи својот татко во психологијата, а тоа е Ана Фројд (Ana Freud), која е прилично значајна (Мертенс, 2000).

Таа ги користи сознанијата за новата (ако може да се каже така) улога на егото од веќе етаблирани теоретичари во САД во 40-те и 50-те години на минатиот век какви тогаш биле Хајнц Хартман (Heinz Hartmann) и Дејвид Рапапорт (David Rapaport).

Значи, што е она што нам ни дава за право овие теоретици, и други од таа група да ги нарекуваме битни за свеста и особено самосвеста. Токму тоа што за првпат по Фројд, на егото, на Јас, му е дадена поголема слобода во одлучувањето, поголема автономија и помалку зависност од одбранбените механизми.

Сега веќе имаме едно его, ослободено од нагонските сили и сексуално-агресивните побуди. Едно его, кое е препуштено во многу поголема мерка да одлучува и регулира, што всушност е една од главните функции на егото како регулатор, водач и систем кој прилагодува на околината, а не само објект кој одговара на внатрешните биолошки потреби. Едно его, освен сето горе наведено, оттргнато од тесните индивидуални рамки и со повеќе учество и меѓузависност од социјалните врски и дискурси. Со самото тоа на ова его му се признава и способноста да се себе-осознава и да гради слика за себе, која пак од своја страна, и не е само површина на океанот (алузија на фројдовата санта мраз која само малку се гледа на површината).

Во оваа не така мала група, се вбројуваат уште и Хауард Гарднер (Howard Gardner), Филип Холцкамп (Philip Holzckamp), Џорџ Клајн (George Klein), Доналд Спенс (Donnald Spence), Теодор Шапиро (Theodor Schapiro) и др. (Мертенс, 2000).

Но, можеби најважен од овие т.н. Его-психолози, за она што се разгледува од теоретски и методолошки аспект во овој труд е Ерик Х. Ериксон (Eric H. Erikson), практичарот, теоретичарот и истражувачот од Франкфурт (според Јанаков, 2003, стр. 340).



Ериксон, како никој друг порано, создаде развојна, психо-социјална теоретска концепција за личноста, притоа користејќи го епигенетичкото начело (позајмено од ембриологијата). Тоа со ериксоновите зборови вели : “Се што расте има своја основа и од таа основа израснуваат деловите, а секој дел има свое време на посебна важност се додека сите делови не земат учество во обликувањето на функционирачката целина” (според Hol i Lindzi, 1983, стр. 102).

Не само што на свеста и се признава развојност, туку таа е степенита и зависи од секое претходно развојно скалило. Во склад со неговото учење за личноста во целост која од секој стадиум - криза излегува со нов квалитет во развојот, тој со слична почит зборува и за себството, за кое вели дека е *составено од разновидни впечатливици за себе, и уште вели - себството е клучна појава во индивидуалната психологија* (Јанаков, 2003, стр. 343).

Во склад со темата на трудов, можеби е најважно да се одбележи тоа што Ериксон имал сложен систем на поими и сфаќања за личноста. Во него, покрај другото, прави разлика помеѓу *Јас* (како центар на свесноста и волјата); *себство* (како севкупност на впечатоци за себе и себепретстави) и *идентификацијата* како *широк психосоцијален поим кој е развојно определен и се создава и оформува во адолесценцијата* (Erikson, 1976).

Понатаму, од преку големата бара, ни доаѓаат американците Карл Роџерс (Carl Rogers) и Гордон Олпорт (Gordon Allport).

Секако дека во времето кога биле во својата нагорна научна линија, ним им погодувала климата за развој на егото и свеста кои ги потпомогнал Ериксон, по сета онаа темна доминација на приоритетот на несвесното и ирационалното. Токму таа клима, почнала да развива нови оптимистички гледишта и на компетентноста на индивидуата да се себе-спознае и свесно себе-доживее, како и да изгради автентична слика за себеси.

Но, да одиме со ред. Првиот од овие двајца, овде споменати, е голема психолошка фигура во многу нешта во нашата наука. Имено, премал е просторот (впрочем како и за многу други веќе споменати) за да би се



опфатило целокупното учење за психата општо и подетално за личноста, на Роџерс.

Во психологијата овој автор според некои е органицист, но според други хуманист, персоналист, феноменолог итн., едно е сигурно, во својата суштина тој е холист, кој ја опфаќа личноста во целина а секако и самосвеста како нејзин неделлив потсистем. Затоа, тој е мошне битен за областа од интерес во трудов.

Можеби е еден од ретките, кои може слободно да се нарече *психолог на себистовојто* затоа што токму темата на овој труд е неговиот творечки лајт-мотив. Себството како клучен конструкт, поим во неговата теоретска концепција наречена - клиенто-центрична или подоцна преименувана во - насочена кон поединецот, според него се објаснува како *“организиран образец на перцепции, чувства, ставови и вредности за кој особата верува дека е само негов”* (Pek и Vitlou, 1978, стр. 33).

Кога веќе е спомената теоретско-практичната концепција на Роџерс, добро и секако корисно е да се посочи на важноста на придобивките од техниките кои се користени во клиенто-центричниот приод. Особено важноста на длабокото, емпатично психолошко интервју, во навлегувањето во светот на самосвесното, индивидуално гледање на психолошката реалност.

Имено, следниов цитат ќе ја одслика таа важност прилично пластично и верно: *“Конечно, висштинската природа на интервјуата и техниките со кои се користиме ни даваат рејка можност да видиме барем до некој степен низ очите на другата особа, да се прими светот како што нејзе (на другата особа) и се појавува, барем делумно да се досигне онаа внатрешна рамка која се однесува, зборува за друга особа. Ние го гледаме нејзиното однесување низ нејзините очи, но исто така и психолошкото значење што тоа однесување го има за неа. Само добар новелист, или пак поет би можел праведно да просуди за длабоките борби, кои нам ни е дозволено да ги набљудуваме од длабочините на индивидуалниот сопствен реален свет”* (Green, 2000).

Целиот тој образец од перцепции, и потоа *личниите* значења што секоја особа им ги придава, го чинат т.н. *феноменално поле*. Тие делови од феноменалното поле доживевани како “Јас”, “Свое”, “Мене” и сл. го сочинуваат себството. Понатаму, вели Роџерс, иако себството се менува, тоа сепак секогаш ги задржува овие интегрирани, организирани квалитети (според Perlin, 1993, стр. 174).

Вредно е да се спомене дека Роџерс не го сфаќа себството како *homunculus* (лат. човече), кој/е седи некаде во личноста и регулира. Туку напротив, како високо интегриран дел, сегмент, потсистем на личноста, со што уште повеќе се потврдува унитарниот, интегративен карактер на себството, кое има *висок степен на организација*. Освен тоа, исто така битно е тоа што Роџерс ја потврдува водечката улога на *свесноста* (не свеста), и вели дека себството е првенствено *свесно*, затоа што она што не е свесно, не може да се мери.

Два главни аспекти за кои зборува Роџерс се - *актуалното себство* (реалното, стварно, актуално Јас) и *идеалното себство* (идеалната слика за себеси, идеалното, посакувано Јас) и многу битниот сегмент а тоа е *согласноста помеѓу себе-перцепцијата и искуството во реалниот живот, но и помеѓу реалното и идеалното себство*. (Hogan, Johnson, Briggs 1992).

Значи, од исклучителна важност е секоја особа да се *самоактуализира, самоосвисти*, затоа што според Роџерс тоа е всушност основниот мотив, тенденција на секој организам - “да го оствари (актуализира), одржи и зголеми доживувањето на организмот” (Hol и Lindzi, 1983).

Таму каде што нема склад помеѓу себе-перцепцијата и искуството, или каде нескладот помеѓу актуалното и идеалното себство е голем, постои неадекватно функционирање и целиот организам ја губи рамнотежата, организацијата, интегритетот. Токму големите разлики помеѓу елементите на реалното и идеалното се среќаваат кај многу патолошки манифестации, какви се неврозите и психозите. Постоењето пак, на постапно “чекор по чекор” тежнеење кон субјективниот “идеал”, би можело да се дефинира како пожелно постоење разлики кои би биле развојни, аспираторни и пред се здрави и пожелни во личносниот развој (в.Пендароски, 2003).

Од сето кажано за Роџерс, јасно е колку динамичка, организациона сила тој му припишува на себството и сликата за себе, особено на онаа актуалната и идеалната.

Што се однесува пак до Гордон Олпорт, генерално, може да се каже дека тој е уште една голема фигура во психологијата на личноста. Тоа е така поради големиот научен, теоретски опус на полето на идиографскиот, индивидуализиран начин на испитување на личноста (според Cloninger, 1996).

Остануваат запомнети неговите зборови за уникатноста и неповторливоста на секоја особа, оригиналноста на сечиј склоп на личноста и неговата препознатливост (според Pervin, 1993).

Понатаму, и од аспект на психологијата на личноста, но и од аспект на моќта на личноста и нејзината самосвест, секако е битен неговиот револуционерен концепт за функционалната автономија на мотивите, која како што велат Хол и Линдзи (Hol и Lindzi) претставува плуралистичка теорија, која дозволува постоење на разни мотиви (според Hol и Lindzi, 1983, стр. 417).

Поставувајќи го овој концепт, Олпорт признава голема индивидуална сила, слобода на одлука и интринзички модел на индивидуално личностно функционирање.

Но, за интересот на овој труд секако е од особено значење тоа што на почетокот тој бил нарекуван *психолог на Јас*, или дури *психолог на самостојно* (Hol и Lindzi, 1983, стр. 416).

По долго двоумење околу тоа дали поимот на себството треба да добие толку автономно место или пак толкава важност во личноста, Олпорт дошол до заклучок дека всушност - *сите функции на себството*, или пак *Јас*, *треба да се наречат особени функции на личноста*. Оттука произлегува и неговиот поим *Proprium*, со значење особено, лично, уникатно.

Сите тие функции, вклучително и *чувствувањето на своето тело*, *самоденителноста*, *самонабљудувањето*, *самосоставувањето*, *особените спреми*, *когнитивниот стил*, *функциите на когницијата* и секако

*сликајќи за себе*, во сиот свој тоталитет, се всушност проприум, особено, уникатно (Olport, 1969).

Особеното има *развојна* а не вродена онтолошка карактеристика. Особеното се развива со времето, а не е вродено.

Тој разликува *седум аспекти во развојот на себство (особено)* а тоа се:

За време на првите три години од животот :

1. *чувство на телесно самство ;*
2. *чувство на играен само-идентифицирање и*
3. *самоочувување;*

Помеѓу четвртата и шестата година се појавуваат :

4. *проширување на себство и*
5. *слика за себе ;*

Помеѓу шестата и дванаесеттата година се развиваат :

6. *самосвеста и*
7. *долгорочните цели, намери, планови кои заеднички се нарекуваат тежненија на особено (Hol и Lindzi, 1983, стр. 417).*

За важноста на самосвеста и сликата за себе, и за нивното пиедестално место во теоретските разгледи на Гордон Олпорт, можеби не треба многу да се зборува туку добро би дошло да се спомене неговото сфаќање за зрелоста на личноста.

Тој, пред се, зрелоста ја карактеризира како : а) *проширување на неговото Јас ; б ) објективизација на личноста која се манифестира во способноста на поединецот да се себе-оцени, себе-разбере дури и во смисла за хумор, значи, иако ја задржува позитивната насоченост кон себеси и она што го вели тој, сепак ќе ги воочи сите нескладности и апсурдности кај себе си и в ) Единствена животно философија која му*

дава смисла и значење на *сејшо она шшо човекоѝ го доживува и чини* (Рот, 1974, стр. 22).

Но, може ли да се зборува за себството и сликата за себе, или пак воопшто може ли да стане збор за психологијата на личноста, или можеби дури и општо психологијата, а да не се посочат големите руски и поранешно-советски умови во областа. Зарем е дозволиво да се дискутира без присуството на толку општо-човечки и сехуманистички концепции на творците инспирирани од марксистичкиот, културно-историскиот, синтетскиот или пак дејносниот правец. И тоа не само во психологијата, туку и пошироко во науката и мислата особено во почетокот и кон средината на минатиот век.

Имено, многу автори од оваа *руско-советскаѝа* група зборуваат за самосвеста и сликата за себе. Сепак се чини дека двајца од нив се особено битни за научниот проблем на овој труд. Тоа се А.Н.Леонтјев (А.Н.Леонтъев) и Б.Г.Анањев (Ананъев). Токму овие двајца кои иако доаѓаат од две различни школи на руската и советската психологија (имено, првиот потекнува од московскиот универзитет додека вториот е од ленинградскиот - денешен санкт-петербуршки универзитет) и иако припаѓаат на два различни правци (првиот на дејносниот а вториот на синтетскиот како дериват на системскиот правец) и обајцата се заинтересирани за самосвеста, себството, сликата за себе.

Леонтјев, творецот на дејносната концепција, теоретичар, и голем истражувач особено на динамичкиот дел на личноста е прилично речовит и на полето на истражување на себството.

Значи, може да се забележи дека тој (Леонтјев) не само што се интересира за овој психолошки структурно-динамички феномен туку и како што може да се забележи од неговите трудови, ѝ доделува на самосвеста, себството пиедестално место. Притоа давајќи ѝ поприлична важност со тоа што вели дека себството и неговото изучување *ја крунисува ѝсихолоѝијаѝа*, иако понатаму истакнува дека всушност себството се *измолкнува* од научно изучување заради *бројни лични ѝреѝсѝаѝи*.



За да се согледа важното место во склопот и динамиката на личноста кое е доделено на себството Леонтјев истакнува дека всушност тоа (себството) учествува во *регулирањето* на за него најважниот психолошки ентитет - *дејноста* (Leontiev, 1981).

Сепак, доминантната *сувер*-категорија на Леонтјев - дејноста, ја одредува самосвеста (како и впрочем се друго во неговата концепција).

Тој разликува два аспекта на самосвеста и тоа :

1. *Знаење за себе* и
2. *Свесност за себе* (според Јанаков, 2003) .

Но, како што секаде постои едно големо НО, така и Леонтјев го проблематизира (се чини со право) она што во трудове веќе беше споменато и тоа го прави нагласено.

Имено, постои проблем кој овој широк ум го открил. А тоа е секако *адекватноста* на себе-знаењата и *вистинитоста*, *автентичноста* на самосвеста воопшто.

Се поставува прашањето дали се што претставува конститутивен дел на самосвеста е вистинито, неискривено. И всушност како е можно понекогаш Јас да е автентично и целовито а понекогаш да е фрагментирано и различно од она кое било во некоја друга околност. Меѓутоа, горливиот проблем - човековата најголема слабост - *субјективността* се чини во оваа област на личноста е најизразен. Токму затоа Леонтјев ја истакнувал оваа голема опасност на која не само теоретски туку уште повеќе практично треба да се внимава особено при проценувањето на индивидуалните самоописи.

Понатаму Леонтјев вели дека самосвеста е всушност дистинктивна одлика на човечкиот вид. Таа го одделува човекот од животните. Самосвеста е многу зависна од постоењето на метаперсоналниот нејзин аспект, постоењето и важноста на другите луѓе, дискурзивниот, комуникациски и личностно-социјален аспект.

Другиот голем творец во психологијата - Анањев, го создал синтетскиот приод кој е можеби најопфатниот систем на психолошките сознанија за човекот. Или како што некои автори тврдат неговата концепција е врв на човекознаењето (Јанаков, 2003).

Имено, според сфаќањата на Анањев себството е *систем на односи кон себеси, кон своето тело, изгледот, особеностите (психолошки), социјалната активност како субјект* (на социјалното поведение, практичната дејност и субјект на сознанието) и во него (во човекот, особата) постои свест за себе како личност, свест за субјективната слика на сопствениот животен пат (Ананјев, 2001).

Понатаму Анањев вели дека себството и општо внатрешниот свет се создаваат, функционираат, се активираат како *Јас* чии функции се:

1. *Интегративна* - ја обезбедува целовитоста на личноста ;
2. *Саморегулативна* - го организира поведението и
3. *Контролна* - го контролира развојот (Јанаков, 2003).

Ако ги споредиме сознанијата на Анањев со оние претходно споменати на Леонтјев може да се забележи дека кај Анањев е многу поприсутна развојната компонента. Имено тој истакнува дека развојот на себството зависи од многу фактори, но дека тие не се биолошки како што се наведува во некои концепции (психоаналитички, биологистички итн.). Туку напротив неговиот развој е условен од *социјални фактори*, поконкретно од *контекстот на човековото битување*, од *меѓу-зависноста на индивидуите*. Со други зборови развојот е условен и од *активноста на единката во своето, комуникацијата и општењето со другите луѓе*, но и во процесот на *создавањето материјални добра, творењето, трудот*.

Притоа Анањев прави обиди за стадиумско разграничување на етапниот развој на себството (иако тој обид не е оценет како многу успешен). Според него развиена свест за себе како субјект се формира во периодот кога особата почнува самостојна, општествено важна дејност. Тогаш

себеоценките се посложени. Во тој период, место нив водечки облик на себството станува *свесноста за себе како субјект*, но не на личното, туку на *општествено* дело.

Сепак, покрај овие двајца великани на источно-европската психологија, вредно е да се спомене името и на Л.И.Божович (Л.И.Божович). Таа иако не била припадник на главниот руско-советски психолошки тек сепак е творец на помала развојна концепција за личносното формирање која не е без придонес во нашето поле на интерес - самосвеста.

Значи, соработничката на Виготски (Выготский), а потоа и на Леонтјев вели дека главна линија на личносното формирање (кое инаку е етапно) е *развојот на Јас* т.е. на *себството* а негови основни делови (на себството) се следниве :

- *создавање на субјектот* ;
- *здобивање свесност за сопствениот активност, создавање личностно јадро* ;
- *создавање на социјално Јас и внатрешна позиција и*
- *развој на рефлексивна себесвесност и самоопределување* (Божович, 1976)

Што се однесува пак конкретно до етапите во развојот кои се најважни и кои со себе носат посебни *нововорби* (научен конструкт воведен од Божович) видливо е дека тоа се неколку (поточно пет) точки од пресудно значење, а тие се :

1. *доенче* ;
2. *периодот од 2-та и 3-тата година* ;
3. *периодот од 4-та до 7-ма година* ;
4. *периодот до 7-мата година и*
5. *адоlescенцијата - прегодниот период* (Божович, 1976) .

Некако природно, во приказот на големите руски имиња, се надоврзува и името на погоре споменатиот великан - Виготски. Иако е одржан фактот дека тој и не бил теоретичар на личноста, и можеби не се бавел директно со проблемот на себството, сепак овој премногу вреден научник кој напишал над 180 трудови, зборувал за себството и самосвеста.

Имено, тој истакнува нешто што е видливо и кај погоре наведените автори, кај кои се гледа важноста на социјалниот аспект во формирањето и развојот на самосвеста и сликата за себе. Виготски нагласува : *“Механизмот на свесноста за себе (самосвеста) и механизмот за познавање на другиите, всушност е еднаков, ние сме свесни за себе затоа што сме свесни за другиите и на истиот начин што се одвива, затоа и сами спрема себе воспитуваме она што другиите воспитуваат спрема нас. Ние сме свесни за себеси доколку сме за себе другиите”* (Vigotski, 1996, стр. 44).

Очигледно Виготски бил прилично далекувид, и уште на почетокот на минатиот век ја увидел важноста на другите во создавањето на себството, а освен тоа тој зборувал и за механизмот по кој свесноста за себе е интројектирана преку искуството во свесноста кон другите. Со тоа тој видливо придонел кон отфрлање на аисторичноста и индивидуалистичкиот аспект во проучувањето и сфаќањето за себството. Всушност и неговата теоретска концепција се вика *Културно-историска*.

При приближувањето кон крајот на еден ваков обид да се споменат што е можно повеќе научно-психолошки дејци кои дале/ваат активен придонес во ова наше загатливо персоналистичко поле не би било фер кога авторот на трудов не би се сетил (и не само толку) за една прилично битна фигура. Оваа фигура е битна не само затоа што е една од ретките (покрај сличната концепција на Ротер) која е голема во научните сфаќања туку згора на тоа и сеуште е жива. Тоа е секако забележителната научна големина на канадскиот психолог со полско потекло - Алберт Бандура (Albert Bandura).

Од самиот негов заклучок дека личноста и нејзината активност, поведение зависат од *трие фактори* : а) *особа* ; б ) *поведението* и в) *средината*

заедно со нивнаа меѓузависност се гледа важноста што Бандура им ја доделува на социјалните фактори во создавањето, функционирањето и развојот на себството (според Јанаков, 2003).

Тој значи потенцира дека како и во сите други процеси и појави во душевниот човеков живот, така и кај сликата за себе е битен, мошне битен социјалниот аспект. Односно тоа како дружието нас не перципираат, како не доживуваат. Таа викариска кадарност на човекиот социјално да се моделира себеси што секако е мошне важен придонес во интеракционистичкото сфаќање за себството.

Имено, творецот на т.н. социјално-когнитивна концепција за личноста, пионерот на сфаќањето за социјалното моделирање на човековото поведение е релевантен претставник кој можеби како никој друг со слични теоретски сфаќања посветил внимание на себството.

Познато е дека когнитивниот пристап во психологијата е особено развиен во последниве децении. Тој заедно со нараснатиот интерес за социјално-конструкционистичките и постмодерни приоди поседува маркантно место кое не може да се занемари.

Секако она што е најбитно за оваа научна област која го проучува себството, сликата за себе е револуционерниот конструкт кој е еден од најпопуларните во последно време (особено во истражувачката психолошка практика) во повеќе области. А тоа е секако бандуровиот конструкт за само-ефикасноста (анг. Self efficacy) кој вели дека резултатите од поведението зависат од вербата во личната ефикасност, кадарност да се постигнат целта.

Интересно е дека Бандура до овој круцијален селф-конструкт/концепт дошол ако така може да се каже индиректно испитувајќи разнообразни научни полиња заедно со уште неколку разнородни научници-колеги на универзитетот во Станфорд-САД.

Тој попатно истражувајќи го и интересирајќи се за себството дошол до интересен (за нас релевантен) заклучок дека луѓето можат да си го регулираат нивото на својата физиолошка активност преку вербата во



*само-ефикасноста* (според Personality and Social Psychology review, vol. 3, 2002, Erlbaum, 2002 и др.).

Оваа заемозависност дури на физиолошки (органиски) функции од фактори во себството покажува колку е тоа (себството) особено вербата во личната ефикасност битна за поведението, мотивацијата за него (за поведението) како и за резултатите од него.

Се чини мошне важен и интересен е концептот на Бандура за себството. Тој ја надминува веќе можеби досадната класична психолошка шема себството да се сфаќа како *структура* со што секако му се одзема динамичкиот аспект и некако се прави “мрзеливо” и пасивно.

Имено, овој концепт вели дека всушност социјално-когнитивниот концепт на себството се однесува повеќе на разни *процеси* кои се дел од севкупното функционирање на личноста а не како што кажавме претходно посебна структура која засебно постои во личноста. Согласно со ова Бандура понатаму вели дека наместо досегашните термини себе-концепт подобро е овие себе-функции да се нарекуваат *себе-концепции* или пак *само-контролни процеси* кои можат да *варираат* од време на време или пак од ситуација до ситуација (Pervin, 1993, стр. 390).

Токму од ова процесуално, проактивно сфаќање на сликата за себе, кое според Бандура е производ на интеракцијата помеѓу трите погоре споменати фактори (поведението, особата и средината) произлегува терминот за моделот кој се почесто се користи за да се разјасни неговата концепција. Тоа е - моделот на т.н. *реципрочен детерминизам* (анг. Reciprocal determinism).

Овој модел, се чини прилично среќно ја одгатнува меѓузависноста на оформувањето на себството, а особено вербата во само-ефикасноста (Bandura, 1977, 1999, Pervin, 1993, Cloninger, 1996 и др.).

Кога сме веќе кај когнитивната струја во психологијата на личноста, редно е да проговориме и за тоа дека постојат и “чисти” когнитивисти, а и оние повеќе социјално настроени, кои зборуваат за себството. Таков еден претставник во поново време во САД, кој е и еден од поактивните дејци во

областа на социјалната психологија, но и во психологијата на личноста, е Рој Баумајстер (Roy Baumeister).

Баумајстер признава дека е навистина тешко да се даде точна, или макар задоволителна дефиниција на себството. Тој вели, дека е себството е она на што мислиме кога велиме “јас”. Понатаму тој истакнува дека повеќето луѓе го употребуваат терминот “јас” и “себе/мене” повеќе пати во текот на денот и така тие имаат чувство дека е тоа сигурно она на што мислат. Сепак, вели Баумајстер, тешко е тоа правилно да се објасни, дефинира (Baumeister, 1999).

Поради ова, истакнува тој, всушност произлегуваат и многуте аспекти на себството. Па така имаме : *себе-свесносѝ, себе-ѝерцеѝиѝаѝ, себе-набљудување, себе-ѝрезентиѝаѝиѝаѝ, себе-концеѝиѝ, себе-ѝроценка, себе-акѝуализаѝиѝаѝ, себе-верификаѝиѝаѝ, себе-схема, себе-реѝулаѝиѝаѝ, себе-увеличување иѝиѝн.* (Baumeister, 1999).

Пред се, според овој автор, себството подразбира имање, поседување *физичко ѝело*. Всушност кај детето прво се восприема овој дел од себството, сликата за себе. Потоа спонтано се надоврзува свесноста дека сликата за себе подразбира многу повеќе од тоа.

Баумајстер разликува *ѝри искусѝиѝва* кои ја *чинаѝиѝ основнаѝиѝаѝ на себсѝивоѝиѝо*. Тие се :

1. *Рефлексивнаѝиѝаѝ свесносѝиѝ*. Таа се создава преку интеракција на луѓето со социјални ситуации, комуникација, преку која/и се создава себе-свесноста како рефлексѝиѝаѝ ;
2. *Инѝиѝерѝерсоналноѝиѝо биѝиѝиѝе, суѝиѝесѝиѝвување*. Особата не суштествува изолирано, туку е член на разни групи во кои интеркорелира, создава интерперсонални врски, егзистира како нивен составен дел. Себството се создава преку тоа како особата е поврзана со другите, како се однесува спрема/со другите и како тие се однесуваат/корелираат спрема неа и

3. *Егзекутивнаа, извршна функција на себствојо.* Ова искуство му овозможува на себството да биде *активно, да одлучува, избира, и да врши контрола над себеси и својој.*

И, ете кога веќе дојдовме до крајот на ова научно-теоретско патешествие за откривање на епистемолошко-психолошките корени во сфаќањата за себството како наш првостепен интерес во овој труд, некако и природно е да зборуваме за постмодерните гледишта.

Непростливо е при една сериозна проблематика да се избегне, превозмогне сосем “свежото” постмодерно разбирање на душевноста пошироко и особено на самосвеста во тој склоп.

Значи, со доаѓањето на “крајот” на доминацијата на модернизмот како производ на декартезијанството и модернистичкото сфаќање на човекот како рационално, свесно, сигурно во себе суштество, човекот како центар на светот и регулатор на стварноста, нормално следеше процут на сфаќањата кои не дадоа баш светла слика за него, за човекот.

Во сиот тој наплив на се повеќе недоверба во човековата моќ, во таа доба на преиспитување на стварноста, се појавија и нихилистички погледи. Се истакнаа цела плејада постмодернисти а особено социјал-конструкционисти (како произлез на постмодерната доба). Меѓу нив постојат и многу кои директно или пак индиректно зборуваат за личноста но и за себството. Секако дека врз нив постоело видливо влијание на концепциите на некои истакнати модернистички мислители меѓу кои се и Хајдегер, Маркс и Ниче.

Па, да речеме - тука се вбројуваат многу претставници на постструктурализмот (а за кој се смета дека е предвесник на постмодернизмот) какви се : Жил Делез (Gill Dellez), Феликс Гуатари (Felix Guatary), Умберто Еко (Umberto Ecco), Џејмсон (Jamesson), Џенкс (Jenks) и многу други.

Се смета дека најзаслужни за оформувањето на овој правец сепак се Жак Дерида (Jackues Derrida) , Жан Франсоа Лиотар (Jan Fransoiz Liottar) и Мишел Фуко (Michelle Foucault).

И покрај сите овие имиња, сепак се чини за нашето поле на интерес од постмодернистите најважни се Жак Лакан (Jacques Lacan), Жан Бодријар (Jean Baudrillard) и секако Мишел Фуко.

Објективно согледано, овие мислители (освен можеби Лакан) и не биле нешто премногу директно и целосно посветени исклучиво на изучување на менталноста. Но секако нивните сфаќања за истата се прилично битни, можеби не толку во широчината и научната објективност колку во тоа што нивните погледи се дијаметрално *спротивни* од повеќето од оние споменати претходно како на пр. оние на Олпорт, Роџерс, Ериксон и многу други.

Имено, Лакан кој е постмодерен фројдист и кој зборува за доминантното влијание на *желбата* во животот на единката и за несвесното како основа на човекот вели дека - вербата на детето во своето Јас, сликата за себе *не е објективна* и *основана*. Според него тоа што детето го гледа е само *облик*, *слика*, и дека Јас *не е свое* туку е *иужо*, т.е. настанато со *повнапрешнување*, *повновејување* на *другото*. Тоа (другото) пак е закон симболизиран со *фалус* кој (фалусот) е олицетворение на *психо*. Значи, Јас, сликата за себе е производ на *социјализација*, *дискурс*, *интеракција* (според Јанаков, 2003).

Понатаму, Бодријар пак верува дека целото психичко постоење (како и материјалното) е само *привид*, *хиперреалност*, *симулација*, *еден голем симулакрум*. Па така и Јас, себството е само *нереален свей*, *"играчка"*, *субјективен производ*, *повнапрешен идеален модел*.

За Бодријар постојат разни т.н. *идеални стварности* и појави какви се : *идеална мода*, *идеална љубов*, *идеален секс*, *идеално тело* па и замислена *идеална слика за себеси*, *за своето Јас* која секако е далеку од реалната (Бест, Келнер, 1996).

Мишел Фуко пак од своја страна, кој живо се интересирал за маргинализираните популации какви се хомосексуалците, болните, налудничавите гледа прилично слободно на личноста на поединецот. Притоа тој вели дека индивидуите имаат сопствени, лични *технологии на јасноста* со помош на кои тие (индивидуите) со своите души и тела можат да се

*трансформираат* себеси и да достигнат повисок степен на среќа, мудрост, слобода.

Освен тоа, иако истакнувајќи дека јаството, Јас се гради *социјално-дискурзивистички*, тој сепак размислува развојно-динамички тврдејќи притоа дека личните техники на јаството овозможуваат *самотрансформација* при што се користи сопствената *моќ* (Фуко, 2003) .

Кога пак од друга страна ќе ги диференцираме социјал-конструкционистите како дериват на општиот постмодернизам ќе видиме дека тие се многу повеќе наклонети кон феноменот наречен себство. Претходници на денешниот социјален конструкционизам во психологијата се славните имиња на XX-от век Михаил Михайлович Бахтин (М.М.Бахтин), Лев Семјонович Виготскиј и Лудвиг Витгенштајн (Ludvig Vitgenstein) .

По нив како втемелувачи на таквите размисли (социјал-конструкционистички) доаѓаат познати мислителите во психологијата кои го изучуваат себството меѓу кои најистакнати се Кенет Герген (Kennet Gergen), Џон Шотер (John Shotter) и Ром Харе (Rom Harre).

Повеќето од нив теоретизирале за себството. Притоа велејќи и во исто време сложувајќи се генерално околу едно нешто, а тоа е - себството е *локација*, а не својство, атрибут. Тоа не е *постојано* туку напротив *променливо* и во постојана *реконструкција*.

Покрај тоа, тие верувале/ат и истакнувале/ат дека *не постои* едно себство туку *многу*, *повеќе себства*. Некои од нив велат дека себството е *збирка на динамички текстови во врска со себе*, со што ја истакнуваат *дискурзивната, општествена* основа на себството кое се создава во *меѓучовечкото општество* и производ е на *јазикот* (Harre, 1987, Shotter, Gergen, 1989, Liotar, 1991 и др.) .



#### **I.4. Реално ( актуално ), идеално и нормативно себство и односот помеѓу нив**

*Во айсѝпракѝнаѝа љубов  
кон човешѝвоѝо, речиси секоѝаш  
ѝо сакам само самиоѝ себе*

Ф.М.Достоевски

Пред да се започне со поблиско психолошко запознавање со некои од аспектите на сликата за себе, добро е да се класификуваат што е можно повеќе појави, области на самосвеста.

Зошто се вели што е можно повеќе ? Секако од едноставна причина што оваа област на психолошкото човекознаење е многу богата, субјективна и премногу индивидуално-интимна за да може едноставно да се изведат сите аспекти и нејзини пројави.

Сепак, се чини една од најдеталните (можеби најдеталната) класификации на појавите на самосвеста спрема степенот на објективност дал Розенберг. Таа класификација изгледа вака :

- а) *“Реално јас”* или *“акѝуално јас”* – онака како што единката се гледа себеси во моментот ;
- б) *“Можно јас”* – претстави за тоа каква единката може да биде ;
- в) *“Исфанѝазирано јас ”* или *“фантастично јас”* – како што единката си се замислува себеси во фантазијата ;
- г) *“Посакувано јас”* – каква единката посакува да биде ;
- д) *“Преѝсѝава за ѝоа каква единкаѝа ѝреба да биде”* (всушност нормативно јас) и

ѓ) “Претставено, прикажано јас” – онака како што единката им се прикажува на другите (Janakov, 1988, стр. 40).

Веднаш по еден бегло фрлен поглед и кус аналитички преглед може да се забележи дека помеѓу овде претставените себства се наоѓаат и трите аспекти за кои авторот се интересира во овој труд. Имено, тоа се реалниот, идеалниот и нормативниот селф. Секако дека постојат причини поради кои токму овие аспекти на себството се изучени овде. Некои од нив (причините) се должат на сознанијата и теоретските концепции за овие аспекти на себството. Додека пак други се плод на ставот на авторот како човек кон сопствените искуства со своето себство. И, на крај, постојат причини поврзани со специфичностите на реалниот, идеалниот и нормативниот селф кај популацијата која е од интерес во овој истражувачки труд.

Па, сега да видиме подетално што е она што е конституент на овие себства, каква е нивната структура, на кои прашања тие одговараат?, каков е и колку е битен односот помеѓу нив како и какво влијание има сето тоа врз личноста.

#### 1.4.1. “ Реално Јас “ - реално ( актуално себство )

Можеби единствената област од човековата стварност во која е вистински тешко да се каже што е реално, а што не е, што е објективно а што субјективно е токму човековата менталност, особено личноста а крајно сигурно е дека е така токму кај сликата за себе.

Многу автори и истражувачи на самосвеста говорат и впрочем спорат околу тоа кога всушност почнува да се препознава сопствениот лик во огледало како своевиден *прв сигурен знак на свесќа за себеси*. Па, така и покрај многу различните интерпретации, сепак психолозите се согласни дека во текот на *втора половина на втора година* за прв пат доаѓа до

споменатото препознавање во огледало како *prima* (лат. прв/а/о) сигнал на самосвеста (Такашманова-Соколовска, 1998, стр. 75).

Одејќи потаму се чини дека особено детален приказ за тој развојно-психолошки аспект во поново време дава “постмодерниот фројдовец” Жак Лакан кој го проширува првичното чисто развојно сфаќање.

Имено, тој вели дека во почетокот детето е приврзано со мајката и има сензации но не знае дека се негови. Со други зборови кажано, до шестиот месец тоа нема свест за себе. Одејќи понатаму со развојот мајката го поттикнува да говори и со тоа да ги вообличува и изразува *своите* потреби, мисли, желби итн. Клучен момент според Лакан е т.н. *огледална фаза* (од шестиот до осумнаесеттиот месец од животот) кога детето се погледнува во огледало и таа претстава го воодушевува, со што се поистоветува со таа слика и така всушност за првпат се развива, конституира *Јас*. Тогаш се оформува *зародишот на Јас* (Lacan, 1983).

Завршувајќи го овој кус осврт на почетоките, никулците на самосвеста се поставува прашањето - “Па добро, штом кај нас (луѓето) се создава некаква слика за себеси, некакво актуално доживување, сфаќање, перципирање, тогаш колку е *тоа навистина реално* ? “ Дали барем некогаш сте се почувствувале себе-измамени кога сте освестили некој “подзаспан” дел од себеси за кој не сте ни имале поим дека е дел од вас, присутен во вас ? Колку пати сме сведоци на длабоки себе-прашања од типот “Кој сум Јас ?”, “Дали ова бев Јас ?” и сл. Или пак кога слушаме “Бев надвор од себеси”, “Тоа не бев оној вистинскиот Јас”.

Значи, отсекогаш постоела желба, интерес, стремеж, но во исто време и борба во секој од нас да одговориме на прашањето кое е едно од главните во овој труд - *Кој/а сум Јас ?* или пак *каков/а сум Јас ?* Следствено, реалното себство значи се однесува на тоа *како некој се доживува себеси, се перципира себеси, што мисли за себеси*.

Веднаш може да се напомене дека реалното себство е содржински *најбогатиот* аспект на селфот. Реалната слика за себеси или актуалното

себство е *орѓанизиран образец на ѝерцејѝии, чувсѝива, сѝиавови и вредносѝии за кои личносѝиа верува дека е само нејзин* (Pek и Vitlou, 1978).

Всушност тоа е сето она што се добива кога некого ќе запрашате да одговори на самоописната техника - Каков/а сум Јас?

Своевиден куриозитет е што еден од најистакнатите теоретичари и истражувачи на себството (особено актуалното) а тоа е Роџерс, до теоретскиот концепт за истото (себството) доаѓа индиректно. Се прашуваме - Како е тоа можно ?! Роџерс за првпат во 1947 г. ја добил идејата за постоењето на тој личносен феномен за тоа како некој актуално се себе-доживува подоцна наречен себство, самство, селф итн. Имено, на 9-тата сеанса со извесен клиент - Г-ѓа Виб, при советувањето Роџерс забележал дека таа почнала да ги рефлектира себе-перцепциите на следниов начин - *“се однесував како да не бев јас”*, *“ова не личи на мене”*, *“заџрижена сум за себеси”* и сл. Понатаму со напредувањето на психотерапијата таа почнала да изјавува нешта од типот - *“ѝодобро се џрижам, инѝересирам за себеси”*, *“сеџа можам ѝодобро да ѝоџледнам на себеси”* итн. (Pervin, 1993).

Евидентно е дека ова круцијално сознание укажува но и докажува од каде сиот тој научен интерес за тоа како некој мисли, чувствува за себеси, се гледа себеси, и конечно како и колку тоа “реално, актуално” себе-перципирање е објективно и како и колку тоа влијае на автентичното, конгруентно и конечно здраво ментално функционирање.

#### **I.4.2. “ Идеално Јас “ - идеално себство**

Кога пак станува збор за идеалното себство, веднаш се наметнува потребата од разјаснување на терминолошко-појмовната збрка што во нашата свест ја создава призвукот на зборот идеално. Имено, можеби во овој

случај несвесната субјективност многу посилно влијае врз објективноста но и валидноста на “ футуристичката ” себепроценка.

Зошто е тоа така ? Од едноставна причина што човекот како психолошко-социјална реалност нема еднаков личен, свој аршин за проценка на тоа што е она кое е идеално, во смисла на посакувано, желба, стремеж или пак цел. Токму затоа кај различни особи постојат различни квалитети на идеалната слика за себе. Секако дека и во квантитативна смисла постојат големи интер-индивидуални разлики во идеалниот селф. И покрај сите разлики, едно е сигурно - идеалната слика скоро кај сите (или барем поголемиот дел) особи е *посубјективна*, “ *понеошлва* ” и секако “поисфантазирана “.

Со роцеровите термини тоа би бил оној себе-концепт кого индивидуата *најмногу би сакала да го поседува (има)*. Интересно е гледиштето според кое идеалното себство ги вклучува перцепциите и значењата кои *поенцијално* се *релевантни* на особата и, што е многу важно, се *високо вреднувани* од индивидуата (според Pervin, 1993, стр. 174).

Видлива е изразената валуативна, вредносна компонента на идеалното себство. Се чини, дека како ни една друга слика за себе токму таа (идеалната) е набиена со *желба, возбуда, имагинација* па дури и “*сипраси*”. Алфред Адлер (Alfred Adler) со својата индивидуална психологија оди дури и потаму вметнувајќи го видливото социјално влијание, велејќи дека и покрај тоа што некои карактеристики високо вреднувани од општеството имаат силно влијание врз повеќето наши идеали, замисли, стремежи, сепак *идеалната слика за себе ипшо ја мошвира секоја посебна индивидуа е уникална*.

Адлер го истакнува и своето нео-психоаналитичко сфаќање дека луѓето *развиаат исфантазирани цели за да ги компензираат своите разочарувања од раната фаза од своите животи* и уште додава дека овие идеали ја *мошвираат личоста низ целиот животен ипш* (Cloninger, 1996).

Кога пак би се обиделе да вршме некакви споредби помеѓу реалното и идеалното себство може да ги истакнеме гледиштата кои велат дека реалното Јас е *многу побогато со компоненти*, додека пак идеалното е *постереошпно* (до ова сознание дојде и авторот при одредено



истражување). Од друга страна пак, тоа не зависи исклучиво (или барем не во голема мерка) од актуалната слика за себе, туку повеќе од *сисџемоти на вредности, норми, свейогледош, сфаќањето за живошот* и од многу други сложени компоненти (според Janakov, 1988).

Меѓутоа, се чини дека во поглед на психолошката вредност можеби многу побитен е *односот* помеѓу овие два аспекта на самосвеста. Имено, од односот помеѓу нив, помеѓу овие две области во голема мерка зависи *сџавош кон себеси, себейрифаќањето, себевреднувањето*. Од тоа како тие меѓу себе ќе се сложат, каков е нивниот *пропорционален* сооднос, сето тоа е многу важен сегмент при проценката на прилагоденоста и успешноста во психосоцијалното функционирање.

Па така, познато е дека *преголемата* или пак *премалата* разлика помеѓу нив е карактеристична за невротични па и за психотични особи. Се чини, *умерената* разлика е најдобра, најоптимална.

Значи, може слободно да се каже дека од складот помеѓу овие себства во голема мерка зависи не само интра-индивидуалното психичко функционирање, туку и пошироко општата, не само ментална, туку и физичка, општа здравствена состојба.

Токму согласноста помеѓу реалното и идеалното се состои во двата основни (така да се каже) сврзувачки, интегративни поими од кои едниот е роџерсовиот поим *конгруенција*, додека другиот за првпат е споменат од Леки (Lecky, 1945) и е именуван како *самоконзистентност*. Познато е роџерсовото гледиште дека доколку постои склад, конгруентност помеѓу реалното и идеалното тогаш една особа ќе биде *складна, добро функционирачка и автентична на себеси*. Од друга страна пак за разлика од многу други сфаќања, Леки вели дека организмот не копнее, трага по задоволство и не избегнува болка, туку наместо тоа се труди да ја задржи својата *селф-структура*. Понатаму тој истакнува - *лучето можат да бидат висински само за себеси* и при тоа додава - *лучето градат себевредности врз основа на свои проценки и критериуми* и *подоцна* жилаво се

ирудаи да ја одржаи таа слика за себе дури и во случај кога таа е нежактивна (Pervin, 1993).

### I.4.3. “ Нормативно Јас “ - нормативно себство

“Каков/а треба да бидам ?” Ете, токму на ова прашање треба да се одговори за да се добие увид во својата или пак туѓата нормативна слика за себеси. Префиксот *и треба* или пак *мора* речиси секогаш кај многу особи побудувал/а силна напрегнатост или пак некаков автоматски одбрамбен став.

Можеби ваквиот “гард”, ваквата претпазливост и внимателност со доза на сомнеж произлегува токму од императивот на она што треба да се биде, она што е ограничено, омеѓено со некаков нормативен аршин. И самиот автор на овој труд долго време размислуваше дали интересот да го насочи покрај на реалното и идеалното и на нормативното. Сепак, токму “стегнатоста” која тој самиот ја чувствуваше и императивот на одговорност и поинаквиот пристап при одговарањето (почесто себе-одговарањето) на прашањето каков/ треба да се биде придонесе да се задржи интересот и за овој аспект на себството.

Секојдневното среќавање на нешта во себе и надвор од себе кои *и треба* или пак *мора* да се направат, да се “бидат” , да се доживеат, па и да се “проголтаат” и ограниченоста на овој аспект на сликата за себе го натераа авторот да се заинтересира за нормативното кое од своја страна е можеби интимниот дел од самосвеста кој е под *најголемо влијание на оштисивение норми, стандарди, “калийи”* кои го “вкоцкуваат” човекот (или пак се трудат тоа да го сторат).

На овој кус вовед можеби природно се надоврзува мислењето на Фенигштајн (Fenigstein), Шејер (Scheier) и Бас (Buss) кои зборуваат за т.н. црта на *јавна себе-свесност* или поинаку кажано она себство што се однесува на свесноста за селфот како *социјален објект* , т.е. тоа се однесува на

загриженоста за себе-прикажувањето, за (така да се каже) себе-имиџот кој се прикажува пред другите и желбата, како и тежнението да се остави добар впечаток (Fenigstein, Scheier, Buss, 1975, Buss, 1980).

На ова секако се надоврзува и потребата да се биде добар, љослушен, лојален, умерен, да се љочииувааиі намеиінаиіиіе норми и сииандарди. Сепак, можеби автор од поново време кој најмногу се интересирал за нормативното себство е Хигинс (Higgins) кој разликува ири главно асиейкии на селфоиі :

1. *Акиуален (реален) селф* или она што мислиіе дека сііе ;
2. *Идеален селф* или она што би сакале да бидеіе, кој се базира на желба и надеж и
3. **Нормативен селф** или она што иіреба да бидеіе и кое се базира на обврски и одгворносіи (Cloninger, 1996, стр. 322).

Понатаму, прилично значајно е гледиштето на овој автор (Хигинс) според кое постои разлика во тоа дали нечие себство се анализира од личното стојалиште на самата особа или пак од гледна точка на друга особа. Тој истакнува дека било кое од овие стојалишта може да има (и има) *акіуална, идеална* или пак *нормативна коміоненіи*. Па така, тој на пример вели дека некој хипотетички студент може да има просечни студентски навики, просечни оценки (тоа е неговото *акіуално, реално себсїво*) додека желно посакува да отфрли се друго освен креативното пишување новели и романи (а тоа е неговото *идеално себсїво*) а сепак сфаќа дека е *неоїходно, љоїребно* да се врати на завршување на *бараниіе, неоїходни* соодветни курсеви и минимални оценки на факултетот (а тоа е секако неговото ***нормативно себсїво***). Од гледна точка на друга особа, тој (студентот) може да има родител кој верува и мисли дека студентот не го бидува (*акіуално себсїво*) и би било подобро да се “фрли” на бизнис, работа како би си осигурал работно место по дипломирањето (*идеално себсїво*), но бидејќи

ако така прави ќе му треба екстра време, тој сепак *ѝреба (мори)* да се посвети целосно на дипломирањето (*нормативно себство*).

Овде Хигинс интелегентно забележува дека доколку постои дискрепанца, несклад, инконгруенција помеѓу актуалното и нормативното себство тогаш резултатот е *ѝсихоорѓанска дисфункционалност* во вид на *анксиозност*. Тој овие разлики ги нарекува *себе-водичи* (од англ. Self-guides). Токму поради себе-водичите луѓето се разликуваат во поглед на тоа како се гледаат самите себеси и како се гледаат под влијание на другите, особено од *значајниите други*.

Посебно нормативниот аспект, се чини, е под големо влијание на *очекувањата, стандардите и нормите* на другите, како што е погоре истакнато - особено на оние значајните други.

Многу интересно е влијанието на одделните аспекти на себството врз соодветното поведение, однесување на луѓето за кое ни соопштува Хигинс врз основа на свои обемни истражувања на сликите за себе, особено на идеалната и нормативната. Па така, тој вели дека постои видлива, дури дијаметрално различна насоченост на поведението кое ја даваат идеалната и нормативната слика за себе.

Според него *идеалниот себе-водич* обезбедува *целисходна* насоченост на поведението, т.е. *ѝроактивна ориентација*. Со него, според Хигинс, бараме *задоволство*, додека пак спротивно *нормативниот себе-водич* ни зборува за тоа *што да избеѓнуваме*, а тоа може слободно да се каже е *пасивна, одбеѓнувачка ориентација* на однесувањето со што всушност *одбеѓнуваме болка и опасност*. Понатаму тој (Хигинс) го поткрепува ова тврдење со пример со тоа што вели - *идеалниот себе-водич го насочува човекот да “ биде ѝамешен ! ”* додека пак *нормативниот “ му вели ” – “ не биди глупав ! ”* (Higgins, 1987, 1994).

Воопштено гледано, се чини можеме да тврдиме дека нормативното себство, нормативната слика за себе би била *ѝосѝереоѝѝна* од актуалната, па и од идеалната, најверојатно поради гореспоменатата зависност од ограниченоста на нормативните социјални барања, вредности и кодекси, кои

не секогаш (можеби и мошне ретко) се во склад со она што особата интимно навистина **сака да биде**.

На крајот на оваа обемна глава од теоретскиот дел на овој труд, вредно е да се напомене дека погоре изложените аспекти на себството (реалниот, идеалниот и нормативниот) кои се добиваат со самоопис на прашањата “*Каков/а сум јас ?*”, “*Каков/а сакам да бидам ?*” и “*Каков/а треба да бидам ?*” според авторот на трудов се мошне важни особено во поглед на некои “особени” популации. Меѓу тие “посебни”, несекојдневни и по многу нешта специфични популации секако е и онаа популација на луѓе кои се бават со вежби за телесен развој, со посебен акцент на оние луѓе кои се бават со фитнес и ајлска гимнастика (популарно *Боди Билдинг* од англ. Body Building). Тоа е популација која во текот на своето спортско животно искуство преживува/доживува мноштво *себе-осознавања, себе-промени*, промени како во актуалното (реалното) себе-доживување така и во идеално-телеолошката насоченост, како и во поглед на она што е нормативно.

Зошто авторот смета дека е така (како што погоре тврди) и доколку е така на што се должи сето тоа со теоретски и практични поткрепувања ќе биде изложено во наредниот дел од теоретското излагање за проблематиката на трудов во кој подетално ќе стане збор за спортската психологија во целост, посебно за себството кај спортистите и особено сликата за себе кај луѓето кои се бават со вежби за телесен развој.



## **I.5. Психологијата на спортот, вежбите за телесен развој и личноста**

*Во спортисти ние ја усовршуваме  
веќе совршената творба на природата - човеки.  
Треба ли да се чудиме што тоа е тешка задача ?!*

В.М.Зациорски

### **I.5.1. Психологија на спортот - што проучува таа и нејзиниот историски развој**

Кога станува збор за истражување на одредени психолошки феномени, каков е впрочем и сликата за себе, кај специфична популација каква е спортската, се наметнува потреба да се посочи нешто поширок опсег на релевантни теоретски аспекти. Теоретските аспекти од областа на психологијата како наука веќе беа прикажани во претходната глава. Таму беа разгледувани одредени сознанија, ставови но и цели теоретски концепции во кои пошироко личноста, а потесно сликата за себе, заземаат едно од водечките места.

Сепак, видливо е дека е потребна поширока теоретска елаборација на проблемот при што според авторот е неопходно да се земат в предвид уште две области без кои овој труд не би бил комплетен и јасен. Едната од нив *психологијата на спортисти*, додека другата е *американската гимнастика/бодибилдинг* и *фитнесот*. Не само како активности од психофизички карактер, туку и како подрачја на човековата психофизичка дејност кои се

блиску поврзани и кои како што ќе се види понатаму видливо влијаат врз развојот но и менувањето, надоградувањето на сликата за себе кај човекот.

Во оваа глава како што е споменато погоре ќе биде зборувано за спортската психологија, како гранка на психолошката наука.

Пред се - што претставува психологијата на спортот? Постојат мноштво дефиниции на оваа психолошка дисциплина.

Психологијата на спортот претставува една од најмладите психолошки дисциплини. Таа ги проучува законите и законитостите на адаптивните реакции на луѓето во разни спортови и спортски активности. Предмет на психологијата на спортот е проучување на влијанието на психомоторните, психосензорните, когнитивните, емоционалните, когнитивните, социјалните, мотивационите како и објективните фактори, како и влијанието на видот и обемот на тренингот и натпреварот врз прилагодувањето и успехот во спортовите (Mladenović, 1981, стр. 12).

Значи, како што гледаме психологијата на спортот е психолошка дисциплина која се интересира за севкупното влијание на психичките појави пред се на прилагодувањето на луѓето на оваа спортска ситуација која по многу нешта е единствена. Но исто така и за успехот кој во спортот се постигнува или не во зависност од констелацијата, структурата на менталните појави, процеси, состојби. Според некои современи американски спортски психолози (Morris, Summers, 1995 и др.) постојат три главни аспекти со кои психологијата на спортот се бави :

1. Проучување на психолошките појави кои се директно вклучени во спортувањето, какви што се : стресот, фантазијата, когнитивните, рационални техники на промена, поставување цели но и нивното влијание врз подобрувањето на спортскиот резултат ;
2. Психолошките резултати на спортувањето, какви се: позитивно или негативно влијание врз себе-проценкаа, себе-разбирањето , развивање на натпреварувачки но и соработувачки, кооперативни

*сџавови, дисциплинаџа, “учењеџо” како да се биде усџешен иџн. кои се таканаречени “живоџни веџџини” и*

3. Психолошки интервенции за обновување, подобрување на некои дефицитарни, негативни состојби какви што се : *џовреди, алкохол и дроџа, џоремеџувања во исхранаџа, џреџренираносџ, влошени меџучовечки односи, наџуџџање на сџорџоџ итн.*

Очигледно психологијата на спортот има мошне богат дијапазон на интереси и полиња со кои се бави. Секако, како што ќе се види понатаму и личноста е еден од тие интереси, можеби на едно од водечките места според важноста која и се придава. Но, да видиме како психологијата на спортот постанала она што е - една од дисциплините кои од една страна се вистински психолошки но од друга страна пак се еден дел од големиот систем наречен - *науки за сџорџоџ*.

Имено, интерес за влијанието на спортските активности, вежбањето, подигањето терет итн. постоеле уште одамна. Сепак, потребно било да се стекнат одредени предуслови, да “созреат, ферментираат” некои важни сегменти за таа (психологијата на спортот) да влезе во редот на етаблирани, признати психолошки дисциплини со теоретска и практична вредност. Во минатиот век секако постоеле одредени подрачја, земји каде се вршеле истражувања од оваа област, се пишуваале книги на слични полиња итн.

Па така, може на пример да се каже дека почетоците на психологијата на спортот во Русија се среќаваат уште од далечната 1901 година со делата на прочуениот основоположник на подоцнежната руска психологија на спортот, односно психологија на спортот на тогашниот СССР, лекарот Лесгафт по кого се нарекува и денешниот спортско-психолошки институт во Санкт-Петербург, тогашен Ленинград.

Уште на почетокот на минатиот век, Лесгафт ја истакнувал важноста на физичките вежби во развојот не само на телесната градба на децата туку и позитивното влијание на вежбањето врз емоционалната стабилност, развојот на интелектуалните способности, како и врз само-контролата над моторните

функции. На негова иницијатива следува и првиот труд на советските спортски психолози, веднаш по октомвриската револуција од 1917 година. Така да уште во раните 20-ти години од минатиот век во СССР се организирани многу школи за физичко воспитание каде што се изучуваат и истражуваат некои ментални процеси и нивното влијание на спортската активност. На почетокот не само во СССР туку и подоцна во други краишта пред се биле испитувани *мојторниџе веиџини, сјособносџи како и мојторноџо учење, реакционоџо време, меморијаџа во сјорџоџи, кинесџеџичкаџа џерцеџиџа, кинесџеџичко-сџаџичкиџе осеџи, расџоноџ на вниманиеџо* и сл.

Интересно е што подоцна тој распон на истражувачки интереси кои потоа се вообличуваат на теоретска база, пред се поаѓаат од основите на павловата рефлексолошка школа, а потоа се прошируваат и на полето на *личносџа*. Па, така на пр. се испитува - *начиноџ на кој сјорџскаџа активносџ влиџае врз развоџо на личносџа* (Craty B.J., Vanek M., 1974).

Сепак, како организирана психолошка дисциплина психологијата на спортот во СССР постои од 60-тите години на минатиот век. Во поново време познати имиња во советската, односно руската психологија на спортот се Рудик и Пуни (Mladenovi}, 1981).

Одејќи понатаму хронолошки, вредно е да се спомене дека и на другата страна од светот во САД на почетокот на 20-от век се појавуваат интереси на ова поле. Имено, со САД се врзува познатото име на Колеман Грифит (Coleman Griffith) кој се смета за татко на психологијата на спортот во северна Америка. Тој творел на и денеска активниот институт при универзитетот во Илиноис. Тој уште во периодот од 1920-1930 година извршил повеќе од дваесеттина истражувања од областа на психологијата на спортот. Тој вршел претежно истражувања на *мускулнаџа џензиџа, мускулнаџа координаџа, сјособносџа за мојторно учење, реакционоџо време на свеџло, звук, џриџисок* итн. кои секако спаѓаат повеќе во областа на психомоториката, но тој истражувал на пример и во областа на

*менталнаа најнајлесна, внесеноста, мотивацијата* итн. кои секако се повеќе ментални аспекти на спортската активност.

Но, и во САД официјално психологијата на спортот се издвојува околу средината на минатиот век. Денеска, познати имиња во оваа област се: Сингер (Singer), Крати (Craty), Тутко (Tutko), Огливи (Oglivie), Лу (Loy) и др. (според Paranoski, 1982).

Погоре неведениот период може да се нарече предисторија на вистинската организирана психологија на спортот која е етаблирана во **1963** година и иницирана од **Италија**. Поточно од здружение на медицинари кои во истата година го создале **интернационалното здружение на спортските психолози** (FMIS –Federacione Italiana de Medicina Sportiva - во оригинал) кое веќе **1965** година во Рим го одржало првото собрание на светските спортски психолози со над 500 учесници. Прв претседател бил Феручио Антонели (Ferruccio Antonelli). Од тогаш па наваму психологијата на спортот оди со големи чекори напред ширејќи го дијапазонот на области на истражување и теоретско елаборирање.

Се чини психологијата на спортот е некако барем во тоа време сконцентрирана во Европа, и тоа претежно во веќе споменатиот СССР, но и во Франција каде најпознати имиња од тоа време се: Буе (Bouet), Рио (Rioux), Томас (Thomas) и др. Француската спортска психологија повеќе акцент става на *хуманисичкиот аспект* на спортската активност (Paranoski, 1982).

Потоа се истакнуваат некои земји каде во тој период но и во поново време каде се развива оваа психолошка дисциплина. Такви се на пример Германија (во тоа време особено ДДР) со имињата на познатите Кунат (Kunnat), Шулте (Shulte), Сипел (Sippel), Гизе (Gizze) и Клем (Klemm) чија ориентација била/е претежно на *моторното учење и врвниот спорт*, потоа тогашната Чехословачка со познатиот Ванек (Vanek), кој претежно се интересирал за *силата на волевиите процеси, нивоите на аспирации* и што за овој труд е од посебно значење ***личноста на врвните спортисти***.

Надвор од границите на Европа, психологијата на спортот се развивала/ва особено добро во Канада каде голем акцент се става на *поврзаноста на*



*теоретскиот сознанија од психологијата на спортистот со учиноста во спортистката активност особено во врвниот спорт, но и во Мексико.*

Во нашата земја интересот за психологијата на спортот се чини најмногу е поврзана со факултетот за физичка култура, иако сеуште не постои некакво организирано здружение на спортски психолози или пак институт каде би се правеле истражувања од оваа област. Сепак постојат одредени интереси за оваа област и кај нас и тоа претежно се однесуваат токму на *структурата на личността кај спортистот (особено врвниот), одредени истакнати црти на личността кај спортистот, но и сликата за себе кај спортистот, луѓе кои се бават се физички вежби* и сл. Со оваа област кај нас подолго време се бави Керамичев.

Кога ќе се фрли макар летимичен поглед врз погоре споменатото се наметнува впечаток дека сепак интересот на психологијата на спортот е некако ограничен. Едно од тие ограничувања е што според повеќето автори во областа на психологијата на спортот *не постои општо прифатена теоретска парадигма, систем, теорија* според која би можеле да се објаснат повеќето ментални феномени кај луѓето кои се бават со една така комплексна дејност каква што е спортот.

Од таа состојба потекнуваат низа проблеми како што се - немањето добра теоретска основа од која би се пошло во претпоставки за истражувања.

Кога веќе станува збор за овој аспект кој секако е важен и за овој труд вредно е да се спомене дека претежно во психологијата на спортот од истражувачки аспект доминираат *лабораториски, експериментални, статистички* пристапи наместо многу потребните теренски истражувања, каде всушност спортот и се идвива.

Имено, спортот се одвива на стадиони, сали, терени, патеки а не во лаборатории и некакви стерилни соби кои немаат речиси никаква допирна точка со реалната спортска ситуација.

Што се однесува пак до она што во овој труд е од посебна важност, пошироко личноста, а потесно сликата за себе може да се забележи тренд на

зголемување на популарноста како во теоретската, така и во практичната психологија. Па така во последно време се повеќе се испитуваат аспекти кои го засегаат полето на *структурата на личноста, главните мотиви, волевиот аспект но и само-контролата во спортист, само-ефикасноста, одредени важни црти на личноста какви се на пр. анксиозноста, агресивноста, доминантноста итн. како и исразувања на различни слики за себе, како во овој труд на пример.*

### **I.5.2. Кои душевни појави ги проучува психологијата на спортот**

Не смее да се занемари фактот дека всушност оваа психолошка дисциплина е своевиден “дериват”, производ на практичната потрага по зголемување на спортскиот учинок преку компонентите на душевното, менталното. Со оглед на овој очигледно непобитен факт, добро е прво да видиме кои се оние неколку полиња во теоретско-практична смисла што ги “опслужува” оваа дисциплина, односно можеби е поисправно да се каже - каде наоѓаат примена сознанијата до кои дошла таа.

Значи, веднаш може да се забележи дека психологијата на спортот има голем дијапазон. Иако ваквата констатација можеби на прв поглед звучи претенциозно, онипотентно, премногу силно, сепак слободно може да се каже дека таа не е без основа. За ваквата храбра констатација постојат прилично многу не само спортско-психолошки, туку и спортско-педагошки и социјално-психолошки, па и општествени причини. Ваквиот заклучок секако не треба во нечији уши да прозвучи како откривање “топла вода” туку е напротив уште една потврда на важноста на сериозниот психолошки пристап кон менталноста на луѓето кои се бават со вежбање.

Зошто е тоа така?! Од проста причина што спортот не е само и просто некаква психофизичка активност со цел постигнување некаков спортски (и

само таков) резултат, т.е. таа активност нема само ефективистичка страна, не опслужува само натпреварувачко-спортски потреби. Напротив, тоа е *многу важна, психолошка* но и пошироко *психосоцијална дејност* која е иманентна само на човекот и која поради сето тоа имплицира редица други може слободно да се каже *хуманистички, социолошки*, но особено *ментални (особено личностни) апликации*.

На оваа загатлива тема може да се зборува во еден не помал труд од овој што секако не е наша задача и цел. Имено, и покрај многуте апликативни можности, можни примени на психологијата на спортот, сепак неколку области предничат во користењето на сознанијата на оваа важна гранка на психолошката наука. Некои од нив се : *Психолошко програмирање на тренингот* (опфаќа користење на некои психолошки сознанија од интелектуалната, мотивационата, волево-нагонската, емоционалната сфера, развојните карактеристики на соодветното возрастна доба, сознанија од учењето и позитивниот трансфер итн. во подобрување на спортскиот учинок), *Мотивација на спортистите*, *Зголемување на соработката во спортистичките колективи*, *Разрешување на одредени конфликти, фрустрации, општествени што кај некои спортисти се јавуваат во адаптациониот период*, *едуцирање на тренери за употреба на одредени психолошки техники, стратегии, методи во работата, селекција на спортистите и многу други*.

Од аспект на овој труд и примарниот интерес во него а тоа е секако личноста а особено еден од нејзините најсложени системи - сликата за себеси може да се додаде уште една широка област на интерес. Може слободно да се биде похрабар и да се каже дури и една од најважните а тоа е **користење** на одредени **сознанија за личност** па и одредени **теоретски концепции** кои се **апликативни** во спортската активност. Имено, што значи сето тоа?

Со обичен збор кажано тоа се всушност применувања на сознанијата за *структурата, динамиката, развојот на личност, личностите мотиви, карактерните особини и темпераментот, интересите, желбите, сознанијата за волево-нагонската сфера* итн. во разбирање на истите кај

луѓето кои спортуваат/вежбаат. Од особен интерес е да се спомене тоа дека, не ретко и *сликајќи за себе*, општо себството е од научен интерес и во тој сегмент психологијата на спортот е прилично експлоатирана што повеќе ќе се разработи во делот за истражувањата.

Ако отидеме чекор потаму и видиме што сè истражува, со што се се занимава оваа дисциплина, веднаш ќе заклучиме дека богатството на интересот е огромно. Ова радува, но во исто време ако се погледне малку покритички, и плаши, од проста причина што сето тоа “море” од сознанија, истражувања, сфаќања за толку широк дијапазон на појави кои се проучуваат мора некако да се синтетизира, интегрира.

Постојат навистина онолку проучувања во спортската активност колку што всушност постоја и ментални појави со кои се бави и целокупната психологија како наука.

Па, така почнувајќи од *сознајниите* процеси може да се забележи дека се истражуваат *осетливиите, перцепцијите, вниманието, учењето, памтењето и забораването* како и *мислењето и интелекцијата*. Сепак, се чини за потребно да се разгласи овој широк, прилично гломазен опсег, со тоа што ќе се истакне дека на пр. од осетите за психологијата на спортот се особено важни и интересни *кинестетичкиот и сензоричкиот осет* чии сетилни ќелии се наоѓаат во мускулите, тетивите и зглобовите. Речено е дека тие се мошне важни за луѓето кои вежбаат од проста причина што кај тие особи е мошне важно да имаат развиен осет за *движењето на телото, особено на рацете и нозете* за што всушност се добиваат информации токму од кинестетичките рецептори.

Исто така за нив е од особено значење да имаат развиен статички осет кој ќе им укаже *каква е положбата на нивното тело, како и тоа кога се променува телесната положба*. Перцептивните процеси се секако исто така важни за овие луѓе, особено перцепцијата на *време и простор*. Секако дека не е сеедно за еден фудбалер каква е неговата перцепција на просторот затоа што низа на психомоторни активности во просторот какви се на пр.



координација на движењата, потоа брзина и др. при додавање, шутирање итн., зависат токму од просторната перцепција.

Постојат и спортски активности кои се зависни и/или поврзани со временскиот фактор какво што е на пр. скијањето, пливањето итн. при што е многу важно да се има добра перцепција на времето, проценка уште колку време останува и сл. Од особено значење за психологијата на спортот е *учењето*, а особено *моторното учење*, т.е. стекнувањето, учењето движења и соодветно поврзување на тие движења во смислени системи. Така, на пример шутирањето е моторно движење, но шутирањето со цел да се постигне гол или пак да се додаде топката на соиграчите е веќе систем на поврзани движења кои се целисходни и смислени.

При споменување на важноста на моторното учење не смее да се испушти да се спомене важноста на *трансферот*. Исто така може да се каже дека еден од најиспитуваните сознајни процеси е и *интелигенцијата*, како општата така и специфичните видови.

Кога станува збор пак за *емоционалната сфера* на човековата менталност може да се каже дека и во таа сфера се работело прилично за време на овој релативно кус век на постоење на оваа психолошка дисциплина. Воопштено зборувано особено е истражувана важноста на емоциите при што посебен акцент се става на *зголемување на позитивното влијание* што некои емоции го имаат врз особата која се бави со спорт, потоа *намалување на негативното влијание* што одредени емоции го создаваат врз овие особи.

Се проучуваат и *специфичните органски промени* (црвенило, тремор на рацете, проширени зеници, напнат мускулен тонус итн.) кои настануваат при интензивно емотивно доживување кое реално кажано не е ретко во една така *најнајта, динамична*, па слободно може да се каже и *агресивна и анксиозна* активност каква е спортот. Кога станува збор за позитивното и негативното влијание на поедини емоции врз личноста на особите кои се бават со спорт, може да се споменат некои од нив.

Па, така позитивни емоции во спортската активност кои често се јавуваат, особено при натпреварувања, а кои позитивно се одразуваат врз себе-



прифаќањето, себе-задоволството итн., се да речеме, чувството на *успех*, радост, популарност итн. Сепак, се чини многу поистражена е областа на негативните емоции, оние кои носат лош, негативен полнеж, валенца, “сугестија”, а такви се на пример *анксиозноста* која е претежно присутна кај невротични особи, за кои редовно, спортската средина е непријателска, носи трема, несигурност, страв од неуспех итн., потоа исто така многу истражуваната непријатна емоција - *стравот*, кој е особено присутен при континуирано доживување неуспех, пораз итн.

Од особена важност за психолозите е неизбежната *агресивноста*, која е толку еминентна, прирасната на спортската ситуација. Особено загрижува се поприсутната лоша, негативна, деструктивна агресивност која се произнесува како повреда на другиот, директна негативна насоченост кон луѓето итн. која и не е така ретка кај овие луѓе. Секако, многу присутни се и чувствата, емоциите кон *себеси* какви се *чувството на срам, каење, вина* итн. кои се исто така истражувани а кои се посебно важни за овој труд. Сепак за нив ќе стане збор во еден посебен дел на трудов кој следи а каде ќе се разгледува особено бавењето со полето на личноста и себството во психологијата на спортот.

Секако, неизбежно е да се зборува за важноста на општо - менталните појави кои се проучуваат а да не се истакне важноста на *когнитивно-волевиите* појави и процеси, но и *мотивационата сфера* не менталноста на човекот. Интересот за мотивите е некако многустран што очебијно зборува за важноста но и “длабочината”, богатството на темата мотивација. Еден од важните интереси во последно време е на пример важноста на односот помеѓу *надворешната, екстеринзичката и внатрешната, интринзичка* мотивација, дали се тие во заемодејство или пак спротивставени, опозитни. Некои автори (Gill, 1992) пак зборуваат за постоењето на *три* посебни мотивациони димензии : *напреварувачкиот мотив, ориентацијата кон победа и ориентацијата кон цел*.

Исто така голем е интересот на за компарирање на мотивацијата кај особи кои се бават со спорт и неспортисти, разликите помеѓу машките и женските

спортисти итн. Покрај многуте лични мотиви, кои секако дека се битни во спортската активност, сепак се истакнуваат некои сосема специфични, може да се каже “спортски” мотиви какви што се : *мотив за доживување на возбуденост, инерцијален мотив, ритуалниот мотив, мотивот за радост и задоволство, мотив за резултат, мотив за физичка активност, за борбеност, за идентификација, за препреварување, за афективна врзаност, за резултат, за доминација, за пресијж и углед* и многу други (Керамичев,1999).

Освен за мотивацијата, многу се зборува за потребата од сериозен пристап и кон *конативно-волевите* процеси, од кои некои се прилично важни за оваа дејност, како што е на пример волевиот фактор на *самодоминација* кој е многу битен во општата ментална стабилност кај особите кои се бават со вежбање.

Исто така важен конативен фактор е и *волјата за доминација, индивидуализмот, сургенција - склоноста кон отворане, љубезност и десургенцијата како нејзин контрас, конформизмот* итн. Интересот не е помал ниту при проучувањето на, за спортската активност некои значајни *психолошки* волеви фактори, какви се на пример *невротично ниската волја, безволноста, астеничноста* итн. кои покажуваат многу негативни реперкусии врз личноста на овие особи, а секако и го намалуваат спортскиот успех, спортското постигнување.

Во широкото “поле” на научен, стручен интерес на психологијата на спортот влегуваат и проучувањата на *фрустрациите, фрустративната толеранција* и особено одредените *одбрамбени механизми* кои се карактеристични за спортската активност. Се проучува влијанието на фрустрациите врз спортскиот резултат но и се зазема похуманистички став притоа осознавајќи ги последиците врз личноста на исфрустрираниот. Исто така се прават истражувања на полето на испитувања за нивото на фрустративната толерантност при што на пример се прават разлики на полето на тоа какво е, и колкаво е тоа ниво кај спортистите од

индивидуалните и колективните спортови, припадниците на различни видови спортови итн.

Од одбрамбените механизми, за најзначајни и најприсутни во спортот се сметаат - *компензацијата* со сите свои заднини поради кои некој всушност се бави со спорт и *сублимацијата*, со својата улога на “олеснувач, катализатор” на потрошувачката, манифестацијата на некои општествено забранети импулси каков е на пример агресивниот во една релативно безбедна и “дозволувачка” спортска ситуација.

Секако, не смее да се занемари еден од главните феномени на спортската активност а тоа е секако натпреварувањето. Натпреварот е од огромно значење, особено за психолозите кои се бават со истражување на врвниот, натпреварувачки спорт.

Имено, за разлика од било која друга човекова дејност, активност каде секогаш натпреварот добива негативна конотација, при спортската активност натпреварот по многу нешта различно се доживува. Само во спортот, особено натпреварувачкиот, среќаваме истовремено присуство на меѓусебно исклучиви категории какви се *ривалството* и *соработката*, *почитувањето*.

Значи, во оваа човекова психофизичка дејност се сплотени потребата за меѓусебно ривалство и остра борба за победа помеѓу противниците од една страна, и истовремена потреба од почитување меѓу нив. Ќе се прашаме - како е тоа можно ? Едноставно спортот, поради таа причина е токму таква специфична, исклучиво на човекот иманентна дејност. Каноните на фер-плејот кој секогаш се истакнува не дозволува грубост, нетолерантност итн. туку низ една остра, но фер борба да победи подобриот, притоа докрај респектирајќи го противникот не само како спортски квалитетен противник туку истовремено како личност.

Во спортот постојано владее конфликт помеѓу потребата да се победи, но и почитта кон оној од другата страна. Имено, можеби боксот како еден од поагресивните спортови, кои изобилуваат со многу, можеби нехумани постапки, компоненти е најдобар показател на сето погоре кажано. По секоја жестока борба каде противниците ја имаат целта токму да го неутрализираат,

нокаутираат, оневозможат другиот доаѓа до меѓусебно прегрнување, честитање, гушкање што е секако триумф на може слободно да се каже сублимираната потрошувачка на агресивниот нагон, потреба која секако е една од човековите исконски потреби.

Поаѓајќи од оваа премиса која очебијно е многу важна за секоја ваква човекова дејност се наметнува потребата да се види какви се размислите на психолозите во поглед на натпреварот како врв на спортските настани, случки, борби. Имено, според многу познати автори од светот на спортската психологија какви се на пр. русите Рудик, Горбунов и Медведов, но и многу други, не може да постои спорт доколку нема натпревар. Значи, важноста на натпреварот е *есенцијална*.

Тие понатаму велат дека влијанието, кое е очигледно големо, а кое го имаат натпреварите врз личноста, се должи пред се на неколку специфичности на спортските натпревари. Некои од нив се на пр. тоа што при натпреварите постои *многу остйра борба* за победа, превласт, вивнување меѓу легендите итн., што секако бара од учесниците високо спортско совршенство кое може да се постигне само со долгогодишни тренинзи за усовршување на физичките, техничките, тактичките и секако душевните карактеристики.

Особено е битно, се истакнува, да постои голема психичка подготвеност за да се постигне и одржи необично жестокиот ритам на тренирање, кој е така карактеристичен за врвниот спорт. Исто така, од учесниците во натпреварите се бара изостреност на многу ментални процеси, пред се на перцепцијата, вниманието, мислењето, способноста за брзо и енергично манифестирање на силата на волевите, конативни квалитети, потоа голем емотивен ангажман итн. (Керамичиев, 1991).

Понатаму самата натпреварувачка *ајмосфера*, како и *значењето*, *важноста* на соодветниот натпревар создаваат додатно оптеретување врз капацитетите на соодветната личност што секако создава потреба од голем интензитет на доживување и сосредоточеност. Од голема важност е и тоа какви *мојиви* стојат зад ангажманот на соодветна личност во конкретен натпревар.



Честопати мотивот и целта соодветствуваат, но честопати тие се сосема различни. На пример еден спортист истакнува дека се натпреварува заради некаков медал, материјални награди и сл., притоа не бивајќи свесен дека е силно мотивиран за соодветното натпреварување од други побуди, на пр. потребата од самоактуализација, потребата од само-докажување или пак докажување пред другите итн., при што е видливо дека главна е несвесната мотивација. Натпреварот со себе носи голем интензитет на доживувања, напнатост итн. при што од особено значење за психологијата на спортот е на пример феноменот *прејсџарина тензија*.

Предстартната тензија е специфично доживување токму за натпреварувачкиот спорт каде целиот психофизички капацитет, сила, волјата, сите желби, интереси итн. се ставаат во служба на што подобро спортско постигнување.

Можеме само да замислиме каква е таа тензија, очекување, што е сето она што на натпреварувачите, просто кажано, им прелетува низ глава. Колкав е интензитетот на емоционалното доживување, какво е нивото на концентрација итн. Ваквата претстартна тензија е особено карактеристична во некои спортови каква што е на пр. атлетиката, стрелаштвото, пливањето итн. но секако и спортовите, активностите кои се од особен интерес во овој труд а тоа се секако боди-билдингот и фитнесот и тоа особено ако се од натпреварувачки карактер. Секако, за ова ќе стане повеќе збор во понатамошниот текст.

### **1.5.3. Личноста и себството како теоретски и истражувачки**

#### **ПОТТИК**

Некако сосема природно, на крајот од овој дел на трудот каде е како што се виде разгледувана базичната поставеност на психологијата на спортот, се



наметнува прашањето каде е тука личноста ? Секако, не е претерување ако веднаш се заклучи дека токму личноста е еден од најважните, така да се рече, системи, ентитети кои се од не само голем, туку и *огромен* интерес во проучувањата и теоретизирањата на психологијата на спортот. Имено, и во прејешните делови од овој труд во неколку наврати беше споменато дека и пред појавата на оваа психолошка дисциплина како етаблирана на полето на спортско-психолошките истражувања, еден од најистражуваните феномени е токму личноста.

Речиси половината (ако не и повеќе) од истражувањата во психологијата на спортот се однесувале токму на личноста, без разлика дали тоа биле истражувања на *сѝрукѝураѝа*, *динамикаѝа* или пак повеќе на *развојниѝе* аспекти на истата.

Исто така вариететот на испитувани поединечни личносни појави бил/е многу голем. Па така, истражувани се одредени *црѝи* на личноста, *личниѝе* *моѝиви* во спортот, *влијаниеѝо* на одредени *црѝи*, *навики*, *однесувања* врз спортскиот успех итн., потоа исто така влијанието на *сѝорѝскиѝе* *акѝивносѝи* врз личноста, нејзината структура, промените во неа со текот на бавењето со спортски активности, итн., итн.

Честопати се правени корелативни студии помеѓу одредени личносни својства (црти, способности, мотиви итн.) помеѓу спортисти и неспортисти и сл. Доста важни биле/се истражувањата/интересите за тоа кои се нагласени *особини на личносѝа* кај *врвниѝе* спортисти, па така на пример се добиени податоци кои велат дека некои од нагласените особини на личноста се следниве :

- *развиени инѝелекѝуални сѝособносѝи* ;
- *поголема емоционална сѝабилносѝ* ;
- *силен и посѝојан емоционално - волев квалиѝеѝ* ;
- *изразена склоносѝ кон доминација* ;
- *оѝсусѝво на невроѝичносѝ* итн. (Mladenović, 1981).

Секако, ова не се сите карактеристични особини кои ги одликуваат припадниците на оваа популација, но се некои од поистакнатите. Вредно е да се напомене дека постојат прилично контрадикторни податоци во поглед на истражувачките резултати кои се однесуваат на постоењето или не на значајни разлики помеѓу спортисти и не-спортисти, при што некои од психолозите тврдат дека постојат такви разлики, додека пак други тврдат дека такви разлики се непостоечки.

Исто така, правени се многу трансверзални студии за тоа какви особини се карактеристични за припадниците на поодделни спортови, при што на пример е утврдено дека *експравериноста* е карактеристична за припадниците на *еквиниите* спортови каде што има многу меѓусебни контакти, комуникација итн., додека пак *интровериноста* е повеќе насоченост која ги краси припадниците на *индивидуалните* спортови какви се на пр. *кариџејто*, *стрелаштво*, *шенисој*, *пливање*, но и спортистите кои вежбаат *бодибилдинг* и *фитнес* кои се од особено значење за нас.

Понатаму, утврдено е на пример дека *анксиозноста* е поизразена кај *атлетичарите*, *диџаите* на *тегови* и *гимнастичарите*, додека пак *високата емоционална стабилност* е карактеристична за *шенисерите*, *скијачите*, *едриличарите* додека тоа не е случај со на пр. *боксерите*, *борачите* и *пливачите*.

Во полето на научниот интерес во оваа дисциплина се и особините на *жените* спортисти, особено разликите во личноста на *оние кои се бават* и *оние кои не се бават со спорт*. Така, утврдено е дека жените спортисти се карактеризираат со поголема *емоционална стабилност*, *издржливост*, *социјабилност* итн. Исто така, прилично е застапен и интересот за тоа како спортот влијае врз *феминините карактеристики* на жената. Притоа е утврдено дека спортот нема никакви негативни ефекти врз чувството на женственост кај жената, туку напротив, женственоста кај жените-спортисти е поизразена.

Гледајќи ја оваа прилично богата листа на научни интереси од областа на личноста, сепак останува впечатокот кој од многу психолози е искажан а тоа

е дека личноста со оглед на нејзината важност во спортот, и кај спортистите, не е доволно истражувана, теоретизирана, застапена во психологијата на спортот. Особено отсутствуют сериозни, сеопфатни, теоретско-методолошки издржани студии кои ќе покажат кои се основните карактеристики на структурата, динамиката, развојот, патологијата на личноста на луѓето кои спортуваат.

Споредувајќи го научниот интерес ако сакаме и географски, секако можеме да направиме некакви разлики. Имено, слободно може да се каже дека личноста е далеку позастапена во спортската психологија на источот отколку во западните општества. Значи, воопштено кажано тренд е во западните земји спортските психолози да се интересираат за ефективистичката страна на спортската дејност, притоа во преден план испитувајќи го спортскиот резултат, постигнувањата, притоа занемарувајќи го хуманистичкиот аспект на оваа толку човечка, хумана активност.

За разлика од тоа кај источните психолози во областа на спортот се гледа многу поголем интерес за личноста, нејзината структура, динамика итн., од што произлегува дека навистина акцентот овде е ставен пред се на психичката компонента на спортот, како на пример, како спортот влијае врз изградувањето и развојот на личноста, особено младата, кои се оние особини кои се развиваат кај особите кои практикуваат различен вид на тренирање итн. Притоа не е занемарена ниту условно кажано онаа негативна страна на спортот, бидејќи како и во секоја друга човекова дејност и овде постои можност од застранивање, девијација, штетно дејство врз личноста, душата.

Па, така не ретко во овие краишта, се истражуваат патолошките ефекти на спортот какви се *сиресои*, *кризисе*, *ирејсипарина* *и* *иензија* *и* *нејзино* *влијание врз личнос* *и*, *самодоверб* *и* *кај сипорисипи* *и* *ирејриени* *и* *иораз* итн., кои се показатели за битноста на т.н. хуманистички аспект на оваа благородна човекова дејност.

Во последно време очебијно се наметнува потребата од промена на номотетскиот, групен начин на трансверзално испитување на личноста при што доминира бихејвиоралниот пристап, со *идиографски*, *индивидуален*,

йоединечен йрисџај во проучувањето на овие особи. Имено, се вели потребно е да се доведе нечија особина во корелација со нејзината структура, динамика затоа што само така ќе може да се изведат релевантни, валидни заклучоци за одредените особини кај овие луѓе (Morris, Summers, 1995).

Во поновите насоки во психологијата на спортот се споменуваат *откривање на капацитетите за адаптација во спортски ситуации, односи, релации*, потоа зголемен е интересот за прашањата за *идентификацијата, меѓучовечките односи* во спортските колективи, *емотивността* во одредени спортски *гранки*, истражувања за карактеристиките на *депресивността, анксиозността и агресивността* кои се типични за спортските ситуации, *комјунизмот* однесување и неговата поврзаност со мотивот за спортување, *психолошките импликации* предизвикани од *"превластността"* на спортските ѕвезди, *поврзаноста на моќивој* за спортување и *превладнајќа телесна тежина* итн., но исто така и во последно време зголемениот интерес за *себе-концепцијата*, особено *само-ефикасността*.

Спонтано надоврзувајќи се на последната реченица, особено во делот кој се однесува на научниот интерес за себството во областа на спортот, може да се каже дека себството е тема на зголемен интерес во последно време. Се чини, само се менувале аспектите од истото (себството) кои биле од примарен или пак второстепен интерес во одреден временски период.

Па, така ако се вратиме малку понапред во трудот ќе забележиме дека во втората половина од минатиот век интересот бил повеќе свртен кон проучување на *разликите* во себството помеѓу спортисти и не-спортисти. Додека сега, може слободно да се каже, постои одреден тренд кој очигледно не може а да не го следи интересот во психологијата воопшто.

Не е тешко да се стекне брз увид во тоа што е она што во одреден дел од епохата е *primus factor* во психологијата, доколку само се познаваат основните насоки во кои се движи популарната психологија. Сигурно веќе насетуваме дека во академската, модерна (не и во постмодерната) психологија денес



владее, доминира или пак е еден од водечките *когнитивистички* правец, школа. Впрочем, тоа влијание разбирливо се шири врз сите дисциплини кои се вбројуваат во редот на психолошките а меѓу кои и психологијата на личноста.

Теоретската концепција на Алберт Бандура, која Впрочем не е чиста когнитивна концепција, сепак има одредена поврзаност со когнитивизмот. Таа е наречена - социјално когнитивна.

Имено, во последно време, не само во академската психологија, туку и во оваа посебна спортско-психолошка дисциплина од особен интерес е концептот за *само ефикасноста* што е клучен во концепцијата на Бандура.

Концептот на Бандура кој е толку експониран, е прилично *апликативен* во спортската психолошка пракса.

Значи, ако се земе в предвид дека во спортската дејност постојат мноштво од ситуации на *преиспитување, променување, докажување, самодокажување, реинтердување, репронаоѓање, освесување* итн. на повеќе аспекти на личноста, а особено на најинтимниот дел од личноста - себството, тогаш е лесно да се заклучи следново. А тоа е дека - верувањето во *самоефикасноста* е мошне *важно* во сликата за себе кај особите кои се бават со специфичната, посебна, само на човекот иманентна спортска дејност.

Ќе се запрашаме - зошто тоа е така ?! Затоа што во спортот постојат многу ситуации, моменти, состојби од типот "да се биде или не", "сега или никогаш", "докажи се себеси" и сл. во кои постои потребата која е исконска и хумана, човечка а тоа е токму потребата од *проверка на сопственото чувство на ефикасност, усешност, умешност*. Можеби во прилог на сето ова оди и еден вистински историски пример за тоа колку чувството на самодоверба, лична ефикасност, сигурност во себеси придонесува директно во спортските достигнувања.

Имено, долго време во атлетскиот спорт постоеше своевидна бариера на трката на 1 милја (1500 метри), а тоа е фактот дека долги години оваа делница не беше истрчана за помалку од 4 минути. Откако познатиот атлетичар Родер Банистер (Roger Bannister) ја истрча оваа делница за помалку



од 4 минути, за кусо време многу други атлетичари лесно го сторија тоа. Сосема природно на овој пример се надоврзува главната идеја, мотото на Бандура дека “ *секое однесување во еден или друг ѝравец, на еден или друг начин зависи, функција е на нашата ѝерцеѝција на соѝсѝвената ефикасносѝ*” (Bandura, 1977).

Значи, со зборовите на Бандура - она во што веруваме дека можеме или пак не можеме да го постигнеме, направиме, е главниот фактор кој го определува она што го постигнуваме реално. Според Бандура само-ефикасноста е функција од :

- *Акѝуалното, сегашно ѝоведение (ѝосѝавување цели) ;*
- *Викариското искусѝво (моделирањето на соѝсѝвеното ѝоведение врз основа на модели од околината) и*
- *Вербалното себе-убедување, ѝерсуазија ( ѝ.н. само-ѝовор).*

Не само Бандура, туку и други автори ја истакнуваат битната улога што ја има *самодовербата* во постигнувањето во спортот, притоа поддржувајќи го ова свое тврдење со мноштво примери на падови, неуспеси на инаку многу силни спортски екипи или пак поединци, кои се должат токму на *подоѝ на самодовербата, чувсѝвото на ниска само ефикасносѝ* (Morris, Summers, 1995).

На ова се надоврзува и самиот Бандура велејќи дека - нежната, слаба самодоверба , или како што вели тој нежната, слаба само-ефикасност доведува до вакви промени во успехот, формата на овие екипи или особи (Bandura, 1990).

Тој оди и чекор понатаму и истакнува дека само ефикасноста (или подобро кажано чувството на самоефикасност) е тесно поврзан/о, корелиран/о со *мотивацијата* (Schunk, 1995).

Како илустрација дека прагматизмот не е така далеку од овие навидум теоретски ставови е секако тоа што многу автори нудат модели, стратегии со чија примена би се подигнало нивото на само-ефикасноста на некој

оптимален стадиум со подобрување на физиолошкото функционирање при што секако би се подобрила и спортската перформанса. Такви се на пример - *техники на дишење, прогресивна релаксација, систематска десензилизација, техники на медијација, когнитивно реструктурирање* и др.

Одејќи понатаму во елаборацијата на научниот интерес за себството во спортската психологија, можеме да укажеме дека се прават одредени истражувања и на веќе споменатата поврзаност на сликата за себе и мотивацијата и се повеќе се истакнува важноста на спортската дејност која низ перзистентно, континуирано, напорно активирање на психофизичките потенцијали впрочем го турка напред и подобрувањето, збогатувањето, проширувањето на сликата за себе и чувството на лична ефикасност, вредност, компетентност итн. Исто така интерес постои и на полето на т.н. *социјално моделирање* на сликата за себе, при што се зема во предвид важноста на *проценката на другиите* за тоа какви сме, кои сме итн. што секако е мошне важно во создавањето, одржувањето, менувањето и збогатувањето на себството.

Сликата за себе е важен сегмент и при спроведувањето на еден доста базичен дел од секоја спортска дејност а тоа е *селекцијата* при која и тоа како придонесуваат токму компонентите на сликата за себеси. Ова е особено интересно при селекција во врвниот спорт каде мора да постои силна, богатата структура на сликата за себе, за да се “опстане” во не секогаш пријатниот спортски живот, спортска егзистенција.

Во спортот е важен и еден дел од сликата за себе кој за трудов е од особено значење и ќе биде подетално разработен понатаму а тоа е *сликата за соопственото тело*, т.е. таканаречената *телесна шема*. Овој сегмент од себството е многу интересен токму за боди-билдерите кои доживуваат навистина честопати *драматични, огромни промени* на телото при што разбирливо настанува една тотална реконструкција, *промена* во телесното себство што понатаму се рефлектира врз севкупното себство.

## I.6. Фитнес и атлетска гимнастика/боди-билдинг - само тренд на денешницата, или ...?!

*Секој тренинг почнува во умот*

Крег Дајц

*Се што не ме убива  
ме прави посилен*

Доријан Јејтс - еден од најтрофејните боди-билдери  
на сите времиња (негова омилена изрека)

На самиот почеток е вредно да се истакне дека се работи за една прилично широка човекова дејност, една дејност (како што ќе се види подолу) која е исконски поврзана со психо-физичкото, па може да се каже и егзистенцијалното човеково опстојување. Тоа е многу комплексен систем од практични физички упразнувања (читај : вежби) кои ја чинат токму основата на тој систем. Да, ја чинат неговата основа, но не и неговиот тоталитет, а уште помалку неговиот врв, кулминација.

Авторот на текстов кој и самиот долго време практикува вакви вежби, дури е во недоумица околу термилошката определба на овие човекови психо-физички дејности. Имено, заради јаснотија при сфаќањето на нивната најосновна намена (како вежби за развивање на телото) најверојатно се дадени овие термилошки определби - *ајлејска гимнастика* која во последно време се повеќе го добива американското име *боди-билдинг* и *фитнес* како една можеби уште попопшта, поширока дејност.

Тоа се две човекови активности, дејности, или подобро речено систем од активности кои датираат уште од пред нашата ера. Тој систем со текот на

времето го шири дијапазонот на важности кои ги здобива во развојот на човековата психа, свест, личност. Просто речено, за разлика од нивната чисто спортско-практична битност што овие вежби ја имаат за единките, се повеќе се наметнува нивната поширока општествена, социјална важност. А особено се издвојува *душевноста* но исто така и *личностна* позадина која во себе ја носи бавењето со овие вежби.

Развивајќи се како спортови, како што ќе се види подолу во текстот, со текот на нивната засебна историја, тие доживуваат големи промени, добиваат нови значења, се надоградуваат, прошируваат, се повеќе се применуваат. Интересно е тоа што за разлика од, како што е споменато погоре, својата јасна издвоеност од плејадата на другите спортови, и нивната примена чисто во спортско-телесни цели (читај : развој на мускулната маса, подобар телесен изглед, намалување на мрсното ткиво, зголемување на силата итн.), со текот на времето овие активности (намерно се избегнува зборот спортови) добиваат во свеста на луѓето се повеќе лично, психолошко значење. Таквото значење е најразновидно, просто огромно е полето на кое може да се разгледуваат различните ефекти на овие дејности врз менталното функционирање на особата.

Поради тие причини, а и поради фактот што во овој труд се опфатени конкретни научни интереси, не би било прикладно сите тие ефекти, значења, вредности да се разгледуваат подетално. Ќе се сложиме ако речеме дека сепак добро би било тие барем површно да се споменат.

Па, така имаме најразлични потреби на пример, мотиви поради кои на свесно или пак несвесно ниво многу луѓе воопшто започнуваат со вакви активности. Некои од тие потреби/мотиви се на пр. *појкребајќи/мојивои* за себе-докажување, *појкребајќи/мојивои* за самоактуализација, *појкребајќи/мојивои* за сигурност итн. Исто така не е тешко да се претпостави дека многу верувања за себеси, или подобро кажано многу елементи од *сликајќи за себе* придонесуваат да се бавиме со овие активности, а од друга страна таквите активности придонесуваат за промена на истите елементи. Некои од тие делови/сегменти на личноста и себството кои ќе се

споменат во овој дел се *нискојто себеценење* (на прв поглед само на телесен план а всушност и длабоко ментално, личностно), *нискајта самодоверба*, немање верба во *сојсџивенајта ефикасност*, *вредност*, *умење* итн.

Овој широк спектар на личностни појави, фактори, сегменти кои се важни и кои влијаат на или пак кои се под влијание од бавењето со фитнес и бодибилдинг не завршува тука. Ако погледнеме понатаму во психодинамиката на тежнението кон вакви активности, ќе најдеме на многу внатрешни, потиснати потреби, комплекси, стравувања итн., поради кои тенденцијата кон катартичко, олеснувачко бавење со овие дејности е една од примарните потреби, мотиви.

Па, така на пример, имаме особи кои ги упразнуваат овие активности (најчесто не бивајќи свесни за тоа) токму од *проблематичнојто доживување на сојсџивенојт психосексуален иденџитет*, *комплексот на инфериорност*, *помала вредност*, *чувствително на физичка слабост* итн.

Токму опфатноста на овие дејности кои се не само комплексни во физичко-телесна смисла, туку и во општо-човечка, ги прави овие дејности едни од *најактивниите* и можеби *најтрендовски* во денешниот динамичен животен стил. Нешто повеќе за овие важни ментални “позадини”, личностни основи кои стојат во невидлив, скриен дел на овие дејности ќе стане повеќе збор во следната глава каде повеќе ќе се зборува, особено за личносната важност што бавењето со овие дејности ја имаат за особите кои ги упразнуваат.

Се на се, авторот се надева дека недоразбирањата околу тоа зошто во понатамошниот текст претежно ќе се употребува терминот *дејност* односно *активност* ќе бидат разрешени. Тоа се прави поради чувството дека сведувајќи ги овие психофизичко-социјални човекови дејности на обични спортски активности би се намалила големата ментално-личностна важност, но и вредност што тие ја имаат врз популацијата луѓе која со нив се бави, а е од главен интерес во овој труд.



### **1.6.1. Атлетска гимнастика/боди-билдинг и фитнес - определба, сличности и разлики**

Значи, на самиот почеток на оваа прилично неблагодарна работа (читај : да се презентира на само неколку страни една тема која е опфатна), потребно е да се појде од она што е можеби најтешко. Да се даде соодветна дефиниција.

Разгледувајќи ја теоријата на оваа опфатна, но интересна област лесно е да се види (што овде беше случај) дека постои навистина *мноштво дефиниции*, дискурси, разјаснувања. Имено, повеќето од нив не се автентични или барем се чини се несоодветни. Ова се вели од гледна точка на опфатноста, но и прецизноста на дефинициите погоре споменати. Зошто е ова случај не е толку релевантно за ваков труд но секако е показател на тоа каква е, колкава е, колку е компликувана оваа тема, област што е веќе од референтна важност за нас.

Сепак, како и во други области на човековото дејствување, творење, активирање од психо-физико-социјален аспект, така и овде (за среќа) се наоѓаат привлечни, јасни објасненија.

Штом е така, да видиме - на повеќе места се вели дека - атлетската гимнастика како термин потекнува од францускиот збор *culturistique* кој во контекстуално значење би можело да се преведе како *шелесна култура*, *култура на шелошо*. Понатаму, зборот култура (кој како што видовме е содржан во споменатиот француски поим) пак произлегува од латинскиот јазик - *la culture* – што означува *образование, одгледување, облагородување*, што значи, атлетската гимнастика претставува своевидно *одгледување, образување на шелошо*, негово *облагородување*, со еден збор -*шелесна култура*, или *култура на шелошо* (Шимек, 1979, стр. 8).

Во некои други дефиниции, размисли, толкувања пак се вели дека - атлетската гимнастика претставува - *систем* кој преку *вежби* од *шежински карактер* го овозможува *физичкиот развој* и го *подобрува здравјето* на човекот (Аризанов, 1998).

Во поново време пак заедно со се поголемата употреба на, така да се изразам, новиот термин, новото име за атлетската гимнастика, а тоа е американскиот термин **боди-билдинг** (од англискиот збор **body** со значење **тело** и **building** со значење **изградба, градење, развиток, значи развој на телото**) доаѓа и се поголемата експанзија на нови дефиниции. Во суштина тие не го измениле многу, или пак значајно, сржното, суштинското, но сепак постојат одредени како содржински така и термилошки разлики. Па, така, според некои понови, пред се американски дефиниции, боди билдингот претставува - *тежински тренинг*, или поинаку кажано употреба на разни *машини/апарати со опора, тежови, шипки и други сѐрави за вежбање* кои придонесуваат во :

- *Изградба на телото* - тежинско тренирање со цел *промена на физичкиот изглед, физичката појава/ност* ;
- *Тренинг за сила* - тежинско тренирање со цел да се достигне *максимален, целосен развој на мускулната сила* ;
- *Атлетско кондиционирање* - тежинско тренирање со цел *подобрување на атлетските, телесни способности, перформанси* ;
- *Физички фитнес* - или поинаку кажано тежинско тренирање со цел *зголемување на општите физичка форма, особено силата и*
- *Опорување од повреда* - т.е тежинско тренирање со цел *брзо обновување на нормалната физичка сила во повредениот дел од телото* (Sprague, Reynolds, 1983, стр. 2).

Овој кус приказ можеби ја задоволи потребата од јасност во поглед на нештата од интерес во овој дел на трудов, но секако тоа се однесуваше на “постарата”, хронолошки навидум појдовната дејност а тоа е во случајов атлетската гимнастика/боди билдингот.

Кога ќе го спомене фитнесот пак, се чини веднаш се наметнува потреба од разјаснување или макар “чепнување” на *две прашања*, или можеби контроверзи кои се однесуваат на споменатата човекова дејност а кои се

многу важни (или барем така му се чини на авторот). *Прво* прашање се однесува на тоа - колку се слични или пак колку се различни атлетската гимнастика/боди-билдингот и фитнесот меѓу себе, додека *второ* пак на тоа - како да се дефинира фитнесот, или просто речено *што* всушност претставува фитнесот ?!

Имено, низ долгогодишната пракса на бавење со овие две мошне значајни човекови дејности какви се боди билдингот и фитнесот, авторот низ своето лично искуство, но и низ мноштво искуства на други особи, како и низ анализа на литературата, дојде до мислење дека е тешко да се *разграничат* овие две области. Значи, за да биде појасно, постојат мноштво контрадикторни ставови, мислења околу тоа дали се тоа две дејности кои се разликуваат само во *квантитетот/интензитетот* или пак се тоа две *квалитативно различни* нешта. Притоа, под интензитет/квантитет се мисли на тоа дека овие две дејности се разликуваат (дословно) само во *тежините кои се подигаат, силата на тренингот, бројот или видот на вежби* итн., со еден збор просто кажано “до каде се оди”.

Во поглед на ова прашање се чини поголем е бројот на оние кои се припадници на тврдењето - да, навистина, *боди билдингот и фитнесот значајно се разликуваат* во поглед на *интензитетот/квантитетот* на нештата кои пред малку беа набројани. Притоа обично се смета дека интензитетот/квантитетот е *поголем* кај *атлетската гимнастика/боди-билдинг*, односно боди билдерите подигаат поголеми тежини, прават повеќе вежби, интензитетот на тренингот им е поголем итн., што се чини и не е далеку од вистината.

Сепак постои, помалубројна, група на оние кои сметаат дека *не постојат разлики* (барем не големи) во *квантитетот/интензитетот* на нештата помеѓу овие две човекови дејности, што дословно значи дека тие сметаат - не се важни разликите во тоа колкави тежини се подигаат, колку траат тренинзите, колку вежби се изведуваат, туку е важен *квалитативниот процес*, што исто така не е без логика.

Имено, приврзаниците на овој став сметаат дека атлетската гимнастика/боди-билдингот и фитнесот се разликуваат *квалитативно*. Ќе се запрашаме - што се подразбира под квалитативна разлика? Под квалитативна разлика во овој контекст секако не станува збор дека се тоа две дејности кои се апсолутно исклучиви. Напротив, тоа се две активности кои поаѓаат од еднакви или барем еквивалентни нешта.

Па, така, и боди билдингот и фитнесот се спортови, активности при кои се користат тегови, машини, справи, разни гимнастички вежби, и кај обете области постојат можности за аматерско и професионално, натпреварувачко бавење со нив итн., итн. Тогаш, повторно истото прашање - за какви разлики станува збор, кога се чини на прв поглед тоа се речиси исти нешта. Токму тука е проблемот кој го допира и *второто* прашање од интерес, а тоа е неможноста од лесно дефинирање на фитнесот.

Имено, разликите од квалитативна природа се должат на различните *цели, идеи, замисли* од кои се поаѓа при определбата за тоа со која од овие две дејности да се бавиме. Притоа не треба да се изгуби од вид нешто што исто така најверојатно се разликува, а е “невидливо”, “фантомско” и не секогаш е еднакво, или барем слично со целта, а тоа е секако *мотивот* кој стои во позадина. Значи, кога веќе ги спомнавме целите, замислите, па и различните мотиви, тогаш ајде да видиме што е она што тука е различно.

Пред се, сите оние кои се бават/ле со барем еден од овие спортови/активности/дејности и кои посериозно му пришле на сето тоа, барем општо знаат да направат разлика во некои точки. Така на пример, очебијно е дека најчесто *целта, идејата, замислата* на оние (или повеќето од нив) кои се бават со фитнес е да *се оформат, да ја зацврстат мускулатурата, да го симнат вишокот килограми, да ја подобрат својата кондиција* и сл. Од друга страна пак оние кои пред се свесно се решиле за боди-билдинг најчесто барем свесно имаат за цел да *ја зголемат телесната тежина* (во смисол повеќе квалитетна тежина), да *ја зголемат мускулната маса, зафатнина, најумианост, да стигнат многу посилен* и сл., што секако е спротивно од претходното.



Секако, мотивацијата, онаа длабока, несвесна, лична е многустрана и најверојатно крајно богата, што секако е тема на друг вид анализи. Сепак, прилично е можно и во тој сегмент да постојат значајни разлики кај луѓето кои се одлучиле за боди билдинг или пак фитнес.

Изгледа сега е многу појасно зошто дефинирањето на фитнесот доаѓа многу покасно и уште поважно, зошто е поставено *вџоройо* значајно прашање - како да се *дефинира* фитнесот, што е фитнесот ? Имено, се чини постојат две крајности и во овој сегмент. Од една страна постојат тврдења, ставови, мненија дека - фитнесот е *сџорџ*, *акџивносџ* со кој/а се постигнува *џодобра сосџојба* на *оџшџаџа* кондиција на *орџанизмоџ*, подобра *оџшџа* форма. Овој тип на дефиниции, се чини поаѓа од базичниот поим од кој се состои терминот фитнес а доаѓа од англискиот збор **фитнес** (од англиски **fitness** со значење **соодветност, соодветна форма** во случајов телесна) што како што стои во заградата означува физичка *соодвеџносџ*, *форма*, *сосџојба*.

Од друга страна пак, постојат поинакви тврдења, кои всушност се многу широки, опфатни и го сфаќаат фитнесот не само како телесна активност, дејност туку многу повеќе како *џсихичка*, *физичка* и *соџијална дејносџ*. Па така, се чини една од најсеопфатните, најглобални, општи концепции за фитнесот дава професорот Бејкер (Beuker) од спортско-медицинскиот институт при универзитетот во Дизелдорф-Германија во својата дефиниција која вели вака : фитнесот е *џреџџосџавка* за *сџабилносџ* на *сисџемотџ* за *рамноџежа* на *здравџеџо*, *врз* која како *иџџо* знаеме не *влијааџ* само *џсихички џџуку* и *физички* но и *соџијални факџори* (спис. "Kultura tela", 1989).

Само летимичен поглед на оваа прилично широка определба на поимот фитнес покажува колку е навистина тешко да се дефинира оваа широка дејност. Не помага многу ниту објаснувањето за фитнесот кое го дава спортско-медицинскиот лексикон каде се вели - *фџџнесоџ* е *живоџна сџособносџ* на *човекоџ*, како и *неџова моќ* да *делува свесно* (Во : "Kultura tela", 1989).

Според погоре споменатиот Бејкер фитнесот се дели на *џсихички* и *физички фџџнес* при што, како што вели тој, психичкиот, духовен фитнес



помага во одржување на менталната благосостојба и совладување на животните проблеми без што е беспредметно да се унапредува физичката благосостојба за која се грижи физичкиот фитнес. Значи, менталниот, духовен фитнес е своевидна база, предуслов за телесниот фитнес.

По сета овде спомената термилошка нејаснотија околу точното дефинирање на фитнесот, се чини сепак барем воопштено би можеле да се одважаме и да кажеме - *фитнесот е човекова дејност која содржи мноштво ментални, физички и социјални компоненти кои преку одреден систем на психо-физички вежби се унапредуваат и придонесуваат во севкупното човеково здравје, благосостојба и општа животна форма.*

### 1.6.2. Историски развој и современи текови и тежнења

Откако, се чини, солидно се дефинираа, значија овие важни човекови дејности секако би било природно да се каже збор-два за нивните историски корени, нивниот најран развој како и современите тенденции. Пред да се пристапи кон оваа цел в ред е да се појасни дека од сега па натаму развојот на овие две многу сродни активности, дејности ќе се разгледува заедно.

Може веднаш да се рече дека не треба да се биде многу мудар за да се примети дека во овој случај каде се работи за на човекот толку иманентна активност, толку природно прирасната желба за психофизички развој постои многу богата предисторија, почеток.

Имено, видливо е дека некако постои природна еволуција на созревањето на човековиот интерес но и сознание за вредностите на овие дејности, што се огледа во фактот дека уште од памтивек луѓето макар аматерски, сепак се бавеле со нешто што наликувало на изградба на телото. Па, така може да се “отиде” далеку во древниот Египет, каде се откриени цртежи кои датираат уште од околу 2000 години пред нашата ера, а на кои се прикажани луѓе кои со една рака подигаат тегови во вид на крушка (Čabrić, 1979, стр.7).

Понатаму, се верува дека вакви активности се практикувале не само кај древните египќани туку и кај древните римјани и китајци (Шимек, 1979, стр.8).

Исто така, некои податоци зборуваат дека во Кина се пронајдени некои записи кои датираат уште од седмиот век пред нашата ера а на кои се покажани слики кои докажуваат дека во тоа време се користеле вежби со железен тег од 30-тина килограми, кои патем требало да се подигнат 10 пати (Џабриќ, 1979, стр.10).

Прочуена е легендата за можеби првиот вистински атлет, а тоа е **Милон** од Кротон, кој уште во **540**-та година пред нашата ера практикувал вежби со тежина. Тој бил шесткратен олимписки победник, а негова специјалност, замислете била да тренира со живо тело на својот грб. Притоа, како што растело телето, така, пропорционално растела и силата на Милон. За него според легендите уште се вели дека можел да пренесе цел вол дури 120 метри (Аризанов, 1998).

Познати се и интересите на старите филозофи кои ја истакнувале важноста на вежбањето, телесната активност. Па, така се споменува и името на големиот Платон. Од тој антички период па се до денес сеуште не инспирираат силните фигури на Херкул и Дискобуло на пример. Нивните широки рамења, силни раце и идеално градени тела одушевуваат со силината, свежината и флексибилноста.

Сепак, се чини прва детална, нешто методски поразработена студија на упатства за вежбањето, чија цел била да се зајакнат мускулите и да се обликува телото (што многу одговара на модерниот боди билдинг и фитнес), датира од времето од околу 120-130 година од нашата ера. Автор на овие списи бил познатиот римски лекар **Клаудие Гален** (Claudius Galen).

Имено, работејќи шест години со гладијаторите Гален одлично се запознал со начинот на кој тие вежбале. Тој своите богати искуства ги опишал во својата книга “Чување на здравјето” (во оригинал на латински - “De sanitate tuenda”). Оваа книга не само што е прва од тој тип туку во неа постоеле

разработени начини на кои се вежбаат рацете, нозете и трупот, а била наменета за млади на возраст од 14 до 25 години (Čabrić, 1979).

Што се однесува пак на периодот на ренесансата, односно оној период по феудалното општество во кое не постоел голем интерес за вакви активности, секако доаѓа до вистинска ренесанса и на ова поле. Па така, во Англија, која меѓу другото е колевка на многу спортови, луѓето им се враќаат на спортот и на здравјето преку разни совети за здрав живот, тренирање со тежини, наместо да се бават со дворски игри со кои се бават богатите од дворот на кралицата Елизабета.

Од тоа време датира и книгата на Џон Нортбрук (John Northbrook) во која се вели дека овие спортови кои се бават со подигање тежини му даваат на човекот задоволство слично како во боксот само што нема удирање. Понатаму, во истата Англија се појавува и книгата на Томас Елиот (Thomas Elliot) – “Книга наменета на властелинот за воспитување на дворските синови кои се спремаат за војна служба” каде токму меѓу другите вежби се споменуваат и оние со тегови.

Во Германија пак, во 1544 година се појавува и книга која има дури едукативен, педагошки влијателен текст кој вели дека во народните училишта, децата треба да вежбаат вежби со тегови кои го развиваат и оформуваат телото.

И во делата на познати писатели, поети, педагози, уметници се среќава мотивот на вежбање со тегови, силните тела, развиените мускули. Така, на пример големиот француски сатиричар и хуморист Франсоа Рабле (François Rabelais) во неговата позната книга “Гаргантуа и Пантагруел” зборува за физичките активности на главниот јунак кој меѓу другото вежба и со тегови. Понатаму, прочуениот швајцарски педагог Јохан Хајнрих Песталоци (Johann Heinrich Pestalozzi) инсистира во својата книга “Азбука на умеењето” на тоа работата со тегови да биде составен дел на воспитувањето на младината (Čabrić, 1979).

Исто така, тука се вбројува системот на еден од класиците на гимнастичкиот спорт а тоа е германецот Јохан Христов - Гуц-Муц (Johann

Hristov – Guts-Muts) каде се даваат совети за начините на вежбање со тегови, значи еден класичен прирачник.

Одејќи понатаму хронолошки доаѓаме до 19-от век, кој се чини е некаква револуционерна станица, некаков крстопат од каде потекнуваат многу револуционерни имиња. Во тој период се чини овие спортови, активности добиваат и комерцијален призвук, едноставно со нивна помош се создаваат соодветни приредби кои се посетени од многу луѓе. Имено, станува збор за приредби во кои познати снагатори, силни луѓе изведуваат некакви вежбовни точки при што подигнуваат голем терет, прават невозможни вежби, итн. а што е следено од многубројна публика која е одушевена од способностите но и од телесниот изглед на атлетите.

Таканаречениот тежок атлетизам повеќе ставал акцент на тоа колкава е силата на атлетите, колкава тежина ќе подигнат и сл., додека помалку се вреднувал оној естетски момент на градбата, пропорциите, симетријата итн. Во тоа време постоеле и списанија кои биле специјализирани за атлетизам а за кои интерес покажувале многу познати книжевници, уметници и др. Така, на пример во Русија излегувало списанието “Херкулес” околу кое се интересирале и имиња какви се она на Чехов, Блок, Куприн, Шаљапин и други (Čabrić, 1979).

Од тоа време познати се имињата на атлетите Де Бон, Кир, естонците Лурих и Хакендшмид (по кого денес е наречена една позната справа за развој на ножните мускули). Некои од нив, како на пример Лурих, не само што бил исклучително силен туку го красела и извонредна извајаност на телото, мускулатурата, при што честопати им позирал на познати вајари какви биле на пример Родин и Адамсон. Од друга страна пак се зборува дека Хакендшмид бил толку многу силен што можел со една рака да подигне тег со тежина од 98 килограми, на што можат да му завидат многу модерни атлети. Вредно е да се спомене дека вакви снагаторски приредби се одржувале и во нашиот главен град Скопје на почетокот на 20-тиот век.

И преминот од 19-тиот во 20-тиот век е исто така богат со многу славни имиња, претежно источноевропски. Па, така тогаш се појавуваат познатите



имиња какви се : чехот Фриштенски (Frishtensky), пољакот Цигањиевич (Cyganiewich), русите Подубни (Поддубни), Елисеев (Елисејев), Зас (Засс), французинот Аполон (Apollon), браќата од Германија Хицлер (Hitzler), канаѓанецот Сут (Sytt) и други (Čabrić, 1979, стр.12).

Меѓу теоретичарите и педагозите на оваа дејност се вбројуваат најмногу руси, пред се имиња какви што се оние на познатиот руски доктор Краевски (Краевски) и творецот на т.н. *џешка аџилеџика* (денешен боди билдинг) во Русија, Андрушкович (Андрушкович).

Токму во Европа, поточно во Виена, на конгресот на генералната асамблеја на меѓународната спортска федерација, во Април, **1971** година, за првпат Атлетската гимнастика/боди-билдинг се здобива со статус - *официјален амаџерски сџорџ*, како што се сеите други спортови (Čabrić, 1973,стр.5).

Сепак, се чини како основоположник на Атлетската Гимнастика/Боди-Билдинг во денешен вид, се смета англичанецот **Еуген Сандов** (Eugen Sandow, 1867-1925). Тој, далечната 1903 година ја издава својата прва книга за атлетската гимнастика (Аризанов, 1998).

Сандов е зачетник на модерниот боди билдинг и Фитнес во денешна смисла. Имено, тој бил и самиот голем атлет што може да се види од неговото богато искуство и неговата огромна сила. Тој не само што се бавел со атлетска гимнастика, туку се интересирал и за медицината и физиологијата. Во неговите книги се зборува за посебни мускулни групи како и за специјализирани вежби за секоја од нив (Шимек, 1979, стр.9).

Неговата книга од 1930 година која патем кажано е издадена по неговата смрт е првото посериозно дело во областа на атлетската гимнастика во која тој за првпат го употребува терминот Боди Билдинг по што официјално се прифаќа како име за овој спорт во земјите од англо-саксонското говорно подрачје (Čabrić, 1979).

Секако, и преку големата бара, во САД се случувале интензивни работи околу овие спортови, се чини особено по појавата на Сандов во тој дел на светот. Имено, и првото официјално натпреварување во боди билдинг и фитнес, веќе како посебни спортови се појавуваат токму во САД, каде во



поново време може да се каже е центарот на овие збиднувања. Значи во далечната **1940** година се одржало првото првенство во боди билдинг насловено како “Мистер Америка” (Mr. America), на кое победува подоцна прочуениот ас на светскиот боди билдинг Џон Гримек (John Grimek). За разлика од боди билдингот, фитнесот како засебен спорт е со многу помала натпреварувачка историја и може да се каже дека првите натпревари кои исто така се случувале во САД датираат од средината на осумдесетите години на 20-от век.

Во актуалниов момент може слободно да се каже дека боди билдингот и фитнесот се едни од најпопуларните дејности на модерниот човек што се гледа од илјадниците отворени клубови ширум светот. Таков е случајот и во Македонија каде од ден на ден се отвораат нови и се помодерни клубови за тежинско вежбање.

### **I.7. Самосвеста и сликата за себе кај луѓето кои се бават со фитнес и атлетска гимнастика/боди-билдинг**

*Њеѝ на свеѝе ѝпрекраснеи одежи  
чем бронза мускулов и свежесѝ кожи*

во превод од руски :

*Не ѝосѝои на свеѝоѝ ѝоубава облека  
од мускулнаѝа бронза и свежинаѝа на кожаѝа*

Владимир Мајаковски

Не се потребни премногу зборови за да се опише восхитот, избликот на големиот поет Мајаковски кој во малкуте стихови од мотото зборува за

своето доживување на убавината и силата на развиеното човечкото тело. Таа “ бронза ”, таа свежина, силата која произлегува од таа енергична комбинација, зборува самата за себе. Се чини не попусти на тоа тело, на таа силина му/и се восхитувале големи светски имиња какви се Гоја и Да Винчи кои го овековечувале во своите дела. Или пак, Џек Лондон и Александар Блок кои го “ соблазнувале ” телесното во своите романи и песни. За истото тоа силно, убаво тело мечтаеле и Антон Чехов и Лав Толстој (Джананов, 1989, стр. 5).

Телото добива речиси титански димензии, почесен пиедестал во многу литературни, но и научни размисли, а како што ќе видиме понатаму во текстот и инспиративни теоретски концепции посветени токму на неговата важност врз општо-психичкиот живот на човекот. И како што вели големиот истражувач во областа на спортот, Решетников (Решетников) - “убавината на физички развиеното човечко тело било главна тема, срж на многу научни трактати, стихови од песни, легенди и преданија. Колку сликари и скулптори се вдахнати од силата и убавината телесна, телесната красота со што постигнале врвни подвизи во уметноста. *Иешко е да се најде човек кој сѐрема физичкаѝа убавина би бил рамнодушен* “ (Решетников, 1978).

Ако ги погледнеме мас-медиумите каква е телевизијата, тие/таа е се така речи “ бомбардирана/и ” со убави тела, со zgodни стави, цврсти мускули.

Имено, колку и да не сакаме ние - хомо-сапиенс/конзументс видот - да признаеме, опседнати сме со физичкиот изглед, со килограмите, ставата итн. Сите јавно или тајно посакуваме да имаме стегнат задник, виток струк, здраво тело, свежина, енергија, физичка омнипотентност. Некои од нас свесно или несвесно го негираат, потиснуваат, рационализираат или сублимираат исконското тежнение за подобар изглед, поубаво тело. Но, секогаш останува макар и скриената, несвесна желба да се биде “ фигура, појава ”.

На друго место, погоре во текстот беше спомената прочуената мисла на творецот на руската и светска рефлексологија Сеченов која парафразирано звучеше вака - не е можно ниедно движење, ниту најсуптилната рефлексна

активност, а да не зборуваме за некое големо откритие, *да се изврши без учесѝво на човековиѝе мускули* (Решетников, 1978).

Само површно погледнување на оваа голема мисла е доволно за да се сфати оваа вистина. Имено, ионака одминатото лидерство на декартезијанството, кое царуваше во модерната психологија долги години а кое велеше дека душата и телото се две различни постоења, егзистенцијалии, се повеќе го отстапува местото на концептот за неделивоста, едноста, холизмот на општо-човечкото.

Поаѓајќи од најелементарните чисто физиолошки појави во телото, кои навидум се само и единствено телесно-биолошки, може да се увиди меѓузависноста и взаемоповрзанооста на овие два система, надсистема. Па, така на пример погоре споменатиот Решетников истакнува дека и тонусот на мускулите е всушност поврзан со психичката состојба. Некои истражувања покажале дека промената на тонусот на мускулите влијае врз промената во емоционалната сфера. На пример, смалувањето на мускулниот тонус доведува до смалување на вишокот возбужденост, го смирува човекот и понекогаш дури предизвикува поспаност (Решетников, 1978).

А каква е поврзанооста на телесните промени било тие да се морфолошко-структурални, било да се хормонални, било да се однесуваат на изгледот на телото итн., врз личноста, посебно врз себството, можеме само да претпоставиме. Сепак, за тоа ќе стане збор малку подолу во трудов.

Но, за да не се стекне впечаток дека оваа “ беседа ” за телото е неоснована, одвишна, в ред е да се истакне дека постојат теоретски концепции кои се психолошки а зборуваат токму за оваа поврзаност на телото со личноста, душата во целина. Имено, најчесто зборувано, или пак најчесто обработувани се темите за важноста на телото во т.н. организмички теории за личноста, кои како што е видливо се бават со интеракцијата и меѓузависноста на телесните и душевните, ментални функции кај луѓето.

Важно е да се истакне дека едно од клучните нешта за оваа тема потекнува уште од времето на Кречмер (Kretschmer) и Шелдон (Sheldon). А тоа е важноста на телесната конституција, структура. Уште поточно речено,

најважно е всушност каков е карактеристичниот/специфичниот начин на секој поединец во поглед на тоа како тој го *перципира своето тело*. Од начинот на оваа тело-перцепција во голема мерка всушност зависи и формирањето на *сликајќи за себе*, но и степенот на *интегрираност* на *таа своја телесна схема во личноста* (Kejn, 1972).

На многу места во литературата се среќаваат и инакви термини за телесната схема, како на пример *телесен перцепт* и сл. притоа секако однесувајќи се всушност на *сликајќи за сопственото тело*. Тоа е своевиден оригинален, автентичен сплет на специфични ставови за тоа како поединецот го перципира своето тело, како го доживува.

Повеќе психолошки правци се повеќе се бават со димензиите на сликата за телото, со цел овие карактеристики, особини на телото да се доведат во корелација, поврзат со други карактеристики, во прв ред психолошки, на поединецот.

Притоа за нас е од особена важност тоа што при тој процес на перципирање на сопственото тело, секој од нас внесува дел од *своето Јас*, а притоа се претпоставува дека поединецот внесува многу свои предубедувања од кои може многу да се заклучи за него. Освен тоа, се истакнува дека овој поим, *слика за сопственото тело* не е статички, чисто структурален туку напротив *динамичен, акционен*, притоа не сфаќајќи го како збир на визуелни, тактилни и кинестетички сензации, туку како активна и променлива организација на физичките елементи преку кои перцептивната схема на нашето тело се наоѓа под постојано влијание на нови искуства и активности.

Во овој контекст на пример, Фишер (Fisher, 1965) вели дека : “ Чувството на поединецот дека неговото тело е големо или пак мало, привлечно или грдо, силно или слабо, зборува многу за неговото поимање на *себеси*, и за неговиот типичен начин на поставување спрема другите луѓе ” (Kejn, 1972).

Понатаму, тој истакнува дека откако човечкото тело почнува да претставува основа за сите човечки операции, активности во светот, не е изненадувачки што бескрајно многу енергија се троши за негово развивање, засилување, украсување (Fisher, 1986, стр. 123).



Многу истражувачи дошле до значајни сознанија дека постои позитивна корелација помеѓу тоа колку некој го вреднува своето и тоа како и колку тој се вреднува себеси како целина.

Посебно интересно за овој труд е да се спомене дека Фишер доаѓа до важни сознанија дека бавењето со телесни вежби не доведува само до физичка релаксација и растеретување од тензијата, туку исто така произведува телесно искуство кое ги засега/се однесува на други, претежно ментални, мотивациони системи (Fisher, 1986).

Во контекст на сето погоре наведено оди и заклучокот на Фишер дека - големината на телото е многу важна за тоа како некој телесно, но и ментално се себе-проценува (Fisher, 1986).

Понатаму, како илустрација дека ова не се само поединечни обиди да се објаснат, вообличат овие битности на телото за нашата душа, личност нека послужи фактот дека една концепција каква е онаа на Виткин (Witkin, 1965) зборува за овој сегмент. Притоа во неговата концепција се поаѓа развојно и се истакнува дека како што детето се развива низ меѓуиграта на силите кои всушност ја вообличуваат неговата личност, неговото поимање, сфаќање на сопственото тело се повеќе се развива и постанува се посложено. Па, така детето растејќи и развивајќи се почнува да го разликува сопственото тело од она што е не-Јас, од светот.

Значи, виткиновата теорија за зависноста од полето им дава на овие телесно-ментални меѓузависности високо место. За важноста на перцепцијата на телото, како и значењето каква е таа перцепција уште од најрани нозе, зборува и поврзаноста на стравувањето кое се јавува кај возрасни а кое води потекло од стравувањата кои се доживевани во врска со телото во детството. За овој феномен зборуваат Каган (Kagan) и Мос (Moss) во далечната 1962 година.

Интересот за поврзаноста на сликата за своето тело со личноста и потесно со себството, како што видовме се зборувало, теоретизирало, расправало уште во средината на минатиот век. Така, многу податоци од тоа време зборуваат за тоа колку е таа меѓузависност многуслоевита, испреплетена.



Впечатливо е на пример дека некои истражувања, на пример оние на Фишер и Кливленд (Cleveland) од раните шеесетти покажале дека начинот на кој поединецот ги перципира границите на своето тело е всушност поврзан со одредени црти на личноста каква е на пр. *Самодоверба*а.

Исто така, и во поново време, можеби како никогаш порано, се истакнуваат нужностите од посериозен третман на карактеристиките на сликата за телото. Многу трудови, истражувања откриваат се повеќе поврзаности на телесните схеми, поимањата на своето тело со личносни карактеристики и особено со сликата за себе. Така на пример, Харт, Лири и Рејески истакнуваат дека незадоволството од своето тело, од телесниот имиџот, почесто се појавува кај особи со *ниска самодоверба* и *ниска само-ефикасност*.

Понатаму, други истражувачи, како на пример Плистед зборува/ат за тоа дека негативните слики за телото, негативните телесни схеми често се јавуваат и кај вежбачи, при што тоа негативно телесно себе-перципирање може да доведе до сериозни потешкотии, дури и од патолошки карактер.

Всушност, клучниот проблем кој се однесува на телесната схема, лежи во *конфликтот* помеѓу *перцепцијата* и *реалноста* (Anshall, " Sport Psychology " - from Theory to Practise, 1994).

Сето ова, се чини само нормално се надоврзува на она што беше истакнувано и воопшто за целокупноста на субјективитетот при проценката на сликата за себе. Не само во телесниот туку и во севкупниот селф. Многу е важно колку е голема согласноста помеѓу она како ние го *перципираме своето тело* и *какво е тоа во стварноста*, но и помеѓу тоа како ние го *перципираме своето тело* и *како другиите го перципираат нашето тело*.

Значи, може лесно да се заклучи дека важноста на телото за сликата за личноста е голема. Имено, токму луѓето кои се бават со вежби за телесен развој се оние кои на своја кожа, низ сопственото искуство ги сеќаваат важните *телесни промени* кои притоа неповратно или пак барем значително влијаат врз нивната *личност*, особено врз еден од нејзините најинтимни делови , а тоа е *сликата за себе*.

Токму оваа популација луѓе доживува драматични промени во тоа како го перципира своето тело, кое патем кажано, од ден на ден значајно се менува, ги менува своите димензии, изглед, флексибилност, функционалност. Сиот тој систем од промени драматично или пак барем изразено доведува до промена во сликата за себе.

Интересно е да се види каква е таа слика за себе, тоа себство кај овие луѓе кои постојано се менуваат, “преоблекуваат” во ново телесно руво. Дали таа е значајно различна од онаа на невежбачите, потоа зошто е тоа така, на што тоа се должи, како и тоа како тие се себе-доживуваат во генерална смисла. Сето ова ќе биде образложено подолу во текстот, додека одредени емпириски наоди ќе следат во истражувачкиот дел на трудов.

Кога станува збор за сликата за себе кај вежбачи се наметнуваат неколку суштински прашања.

Дали е можно сликата за себе кај овие особи да остане непроменета ? Дали по долготрајното вежбање со тегови кои го развиваат и трансформираат телото, компонентите на себството се исти? Дали е можно одредени компоненти кои биле сржни во сликата за себеси да останат сеуште приоритетни по сиот тој драматичен период по кој многу особи просто не можат да се препознаат во огледалото ?

Ако објективноста на научниот психолошки приод дозволува авторот на трудов кој има големо искуство токму во такви активности/дејности, да одговори на овие прашања, тогаш тој би рекол - НЕ. Зошто, имено не ?! Од каде таа сигурност во овој директен одговор. Оттаму што и самиот автор беше/е сведок на личните, но и личносните трансформации кои тој ги доживеа во последниве десеттина години.

Имено, промените кои беа/се осекаа/ат на своја кожа но и од други практични, животни искуства укажуваат, на пример, на големи промени прво во *себеперцепцијата*, и тоа не само телесна туку уште поважно личносна, душевна. Авто-перцепцијата драматично се променува при бавење со овие

активност. Токму низ тој процес, на холистички, општо-организмички промени, се доаѓа до сосема нов себе-поглед.

Впечатокот е дека не само телесно, туку воопшто организмичко-егзистенцијално-психолошки човекот создава некаква слика за себеси која се доживува како да се базира на сосема нови критериуми за себе-проценка (Пендароски, 1998).

Иако ова што е кажано можеби делува спекулативно, некако нејасно, сепак многу луѓе кои се бават со овие дејности, почнуваат да го чувствуваат токму тоа. Често ќе ги чуete да кажат - *“ Како да не сум исцрпен/на повеќе ”*, *“Сосема поинаку се себе-доживувам, чувствувам ”*, *“ Сега многу повеќе си се сакам, прифаќам, се гордеам со себеси ”* и слични себе-искази кои јасно укажуваат на тоа дека сите тие се однесуваат токму на себството, на сликата за себе, која е видливо променета или е во фаза на промена.

Интересно, и секако позитивно, конструктивно, развојно е тоа што најчесто тие промени во сликата за себеси се *позитивни*, *“ промени на добро ”* кои просто докажуваат како телесните промени, телесната подобрена функционалност помага во создавањето на поголема почит кон себеси, поголема себе-глорификација.

Понатаму, може да се забележи дека луѓето кои се бават со фитнес и атлетска гимнастика/боди-билдинг, пред се, се себе-доживуваат позитивно, изјавуваат дека се *ценат себеси*, *се доживуваат како усешни, привлечни, zgodни, позитивни*, што секако влегува во доменот на слика за себе која е напредна, богата. Тие најчесто се грижат за своето здравје, начинот на живот, своите интимни, лични работи, активности кои исто така се дел од позитивната слика за себеси. Понатаму, впечатливо, а можеби впрочем и очекувано е тоа дека кај овие луѓе *физичкото, телесното*, игра важна улога во нивните себе-слики, себе-перцепти, себе-феноменологии (според Пендароски, 1998).

Во овој контекст кога се зборува за специфичностите на сликата за себе кај оваа карактеристична популација, можеби вредно е да се спомене дека уште во средината на 20-от век е дојдено до интересни податоци за тоа каква е

сликата за себеси кај *мезоморфниот тип* особи. Колку за потсетување, според Шелдон тоа се особи кои се така градени што во нивното тело преовладува мускулатурата и скелетната конструкција. Постои мал процент на телесни маснотии, силна телесна градба, висока телесна издржливост.

Понатаму, тие се со високо хормонско ниво, подвижни, флексибилни, брзи итн. За нас е интересно да го истакнеме тоа што некои сознанија велат дека покрај *типот за своето тело* кој кај овие луѓе е позитивен, исто така и општата слика за себеси е *позитивна*. Тие зрачат со голема *само-доверба*, *високо се себе-ценат*, *прилично се самосвесни* итн. (Керамичиев, 1991, Пендароски, 1998)

Еден од современите познавачи - Винсент Скалисис (Vincent Scalissis), создава еден т.н. нов, фитнес и боди-билдинг синдром, кој секако не е без поврзаност со себството. Имено, тој вели дека - покрај пронаоѓањето на многу синдроми во медицината и психопатологијата, често се прашувал кој е оној синдром, што е она што им овозможува на билдерите да се надминат *себеси, своето себство, својата само-ефикасност*.

Понатаму, вели тој, тоа е т.н. *синдром на Одисеј*. Овој синдром е откриен во средината на 20-от век и се однесува на тоа - дека секој човек поседува друга личност во себеси, друго *себство, поинаква структура*. Таа друга структура всушност ја владее, води првата, нашата вистинска личност, нашето вистинско себство напред. Понатаму, Скалисис вели дека оваа “ alter ” личност, алтер себство поседува моќ да и овозможи на особата да помине низ авантури, бури, борби кон конечното *себе-ослободување, постигнување автентично свој, оригинално себство*. Ова тој го поткрепува со тоа што дава пример каде, како што стои - оној што се бори со огромна тежина, е исто толку авантуриста како и Едмунд Хилари или пак Кристофер Колумбо (Scalissis, “Muscle & Fitness”, 2004).

Токму овој важен синдром зборува за уште една карактеристика на себството кај оваа специфична популација луѓе. Имено, станува збор за тоа дека со телесно-менталното активирање, дејствување, кое е мошне драматично во овие човекови дејности, себството добива еден *иродинамичен*,



*мојивајивен каракџер*. Значи, верувањата за т.н. структурно, статично себство, за сликата за себе која е своевиден пасивен склоп од особини, карактеристики, се повеќе се напуштаат и нивното место го заземаат сфаќањата според кои *себсџвојџо е динамичен, џроменлив, акџивен сисџем кој функционира, мојивира, создава*.

Секако, заклучоците, научните вистини за една ваква слика за себе која е богата, позитивна, адекватна, најдобро би можеле да зборуваат примерите од реалноста. Па, таков е примерот на Френк Зејн, кој помеѓу упатените важи за “ Давид ” во светот на боди билдингот. Ова име, овој псевдоним доаѓа од фактот кој и во претходната глава беше споменат и вели вака - кој би претпоставил дека боди билдерскиот Давид (Френк Зејн) кој тежел само 80-85 килограми ќе успее да победува луѓе кои тежат дури по 30 килограми повеќе. Неговата надалеку позната *менџјална сила*, особено неговата огромна *самодоверба, многу развиена џозиџивна слика за себеси, силнаџа себесвесностџ* (Weider, 1982).

Покрај овој пример, постојат уште стотици, или барем десеттици такви примери. Имено, авторот се секава на уште еден таков силен пример на изразито силна самодоверба, изразено позитивно себе-доживување. Сликата е јасна како сега да се случува а е видена на “натпреварот на натпреварите”, Мр. Олимпија од 1987 година кога победува големиот шампион, досега непобеден - Ли Хејни. Прекрасно беше да се види неговото лице кое блеска од среќа и позитивно себе-чувство кога тој запрашан од новинар дали чувствувал сомнеж во себеси за тоа дали ќе победи, тој изјавува – “ *Во ниеден моменти ни малку не се џосомневав дека ќе џобедам* ”.

Очигледно маркантен пример колку овие дејности, особено кај оние кои се постојано или барем претежно успешни, придонесува кон создавање *неџоколебливо џозиџивна слика за себеси, слика за себеси во која не постои флукуација, непостојаност во себе-оценките, себе-доживувањата*.

Интересно е да се спомене уште еден, се чини автентичен феномен во себството на овие себе-исполнети особи, а тоа е истакнуваното *боџаџсџво на личностџа*, и секако *боџаџџџо себсџво*. Имено, многу големи имиња, погоре



споменувани, зборуваат, истакнуваат како со бавењето со овие дејности, се создава мотивација за се поголем интерес во разни полиња од животот. Сликата за себе постанува *ѿбоѿаѿа*. Па, така, големиот Том Плац истакнува дека тој е многу сестрана, богата личност. Тој вели - “ Претпладне Јас сум боди-билдер, но остатокот од денот Јас сум и бизнисмен, и татко, и сопруг, и пријател, едноставно Јас сум човечко суштество ” (Platz & Reynolds, 1985).

За крај треба да се спомене уште една мошне важна карактеристика која е дел од сликата за себе кај овие луѓе. Имено, ако се тргне од фактот дека се работи за спортови/активности/дејности кои се пред се *индивидуални*, лесно може да се види дека тие развиваат *внатрешно чувство на одговорност*. Овие особи, особено тие кои предадено, со љубов делуваат на тој план се пред се луѓе кои одговорноста ја адресираат кон *себеси*, на *своите процени*, *ефикасност*, *способност* итн., итн.

## I.8. Некои релевантни емпириски истражувања

Веднаш треба да се истакне колку е голема важноста на истражувањата кои се правени за темата на овој труд. Сета понапред истакнувана теоретска мисла просто кажано нема смисла без соодветни истражувања.

Нема сомнеж дека местото каде треба да се истражуваат психолошките аспекти на спортистите, вежбачите е токму *шериот, местото на “настанот”*. Во нашиот случај тоа е местото каде се случува сето она што како што видовме трајно, силно, суштински делува врз себството на вежбачите. Сржно ја менува нивната слика за себеси, нивното себство со сите свои компоненти почнувајќи од себе-перцепцијата, телесното себство, па се до само-ефикасноста и севкупната себе-схема.

Значи - не постои никаква валидност на се предмалку зборувано во врска со сликата за себе кај вежбачите доколку не постои истражување кое може да

се добие само директно аплицирајќи ги севкупните теоретски сознанија. Но и користејќи ги неизмерно битните лични искуства на спортистите.

По овој кус вовед, авторот е сигурен дека си поставуваме едно прашање - дали постојат релевантни истражувања на сликата за себе или барем поединечни, важни делови од истата кои навистина носат некаков валиден материјал кој би бил од практично значење за оваа популација. Но и за оние кои работат со луѓето кои се бават со вакви дејности/активности кои се од најголем интерес во нашиов труд.

Веднаш може со задоволство да се каже - ДА такви истражувања постојат и тоа во поприличен број. Друго е прашањето (или подобро формулирано потпрашањето) колку тие истражувања се навистина вредни, валидни, практично важни.

На првото прашање, значи одговорот е потврден. Навистина постојат се чини многу истражувања во кои се истражува себството (повеќе за посебни делови од него) или барем индиректно се истражува покрај другите особини, системи, ансамбли на личноста. Сепак, се стекнува впечаток дека најмногу се истражува/ла целокупната личност, а особено цртите на личноста, мотивацијата итн.

Кога станува збор пак за она што нас најмногу не интересира а тоа се секако истражувањата во областа на сликата за себе може да се каже дека и тука постојат приличен број на истражувања. Посебно е видливо дека особено се истражува (барем во последно време) *само-ефикасноста* која е секако дел од она што се нарекува *себе-перцепција*, *себе-доживување*, *себе-проценка*. Очигледно дека трендот во целокупната психолошка наука не ги одминува ниту истражувањата на популацијата која се бави со спорт и особено со боди билдинг и фитнес.

Други аспекти кои се релевантни за она што е од наш интерес а се истражуваат/ле, покрај споменатата само ефикасност, се секако деловите од севкупното себство какво е *шелесното себство*. Секако дека се правени истражувања и на севкупниот т.н. *себе концепт*. Од посебен интерес се *компаративните студии*, истражувања на *разлики во себството помеѓу*

луѓе кои се бават со спорти и оние кои тоа не го прават, особено со овие спортови кои се од најголем интерес овде.

Покрај овие појави, внимание привлекуваат и разликите во одредени психички особини (секако постои интерес и за сликата за себе) помеѓу мажи и жени кои се бават со физичка активност итн. Сега, се чини е многу потребно да се посочат, да се запознаат некои од овие истражувања кои се постари (што овде подразбира до 1990 година) и т.н. - понови, "свежи" истражувања во областа. Се покажа потреба да се направи таква груба поделба од една проста причина што се појави по прегледот на соодветната литература, притоа користејќи ги сите модерни пристапи (интернет датотеки) до нив како и сите конвенционални (книги, списанија, известувања од конгреси, семинари итн.).

Имено, авторот осозна дека всушност почеток на ваквиот зголемен интерес за овие појави е токму во 80-тите години на 20-от век а расцутот на истиот интерес е некаде во средните 90-ти години од 20-от век со тенденција на ширење.

Во осумдесеттите години се издвојуваат неколку истражувања.

Едно такво истражување датира од 1986 година. Тоа е изведено од Грубер (Gruber, 1986). Во него авторот ја проучувал *сликата за себе*, особено акцентирајќи го нејзиниот евалуативен дел. Односно тој ја истражувал *само-проценката* кај деца и млади особи кои се бавеле со тежински вежби. Интересно е, а секако и релевантно да се посочи дека тој во своето истражување ги користел техниките кои се користат во ова истражување, т.е. *само-описот*, посебно *реалниот само-опис*, т.е. "Кој сум Јас?". Притоа добил резултати кои велат дека само-проценката, само-прифаќањето *драстично се зголемува при подолготрајно бавење со телесни вежби*.

Сонстром (Sonstroem, 1989) и Морган (Morgan, 1989) во 1989 година покажале дека *само-ефикасноста* се зголемува со примена на *телесни вежби*.

Едно друго истражување кое го спровел Персоне (Personne, 1987) во 1987 година пак укажува на тоа дека кај луѓето кои вежбаат постои *поизразена*

*самосвесн, повисоко самовреднување, самоповерда* (според Керамичиев, 1991)

На овие истражувачки резултати се надоврзуваат и оние добиени од Гил (Gill, 1986), но и од Браун и Харисон. Имено, во истражувањето од 1986 година од Браун и Харисон, при што тие испитувале дали *тренингот* за сила со помош на *шежинско вежбање*, кое се спроведувало 12 седмици, ќе влијае врз *подобрувањето на себе концевитот, на себствито, себе-прифаќањето* кај девојки адолесцентки и возрасни жени, добиле резултати кои покажуваат *значително покачување на позитивните комоненти на себе концевитот, на сликата за себе*.

Во другото споменато истражување на Гил (Gill, 1993), во кое се истражувало *влијанието на шежинскиот тренинг кај адолесцентки* врз *себствито*, исто така се добиени резултати при што има *голема промена, разлика во себствито* кај испитуваните субјекти.

Колку за илустрација да кажеме, да потсетиме дека во истражувањето во овој труд беа земени во експерименталната група, луѓе вежбачи од двата пола со вежбачко искуство од дури 5 години. Штом при вежбање од само 12 седмици настанале толку големи, или барем видливи промени во селфот, замислете што станува по 5 години тренинг.

Постои уште едно слично истражување кое е спроведено во 1988 година од Марш и Перт во кое е истражувано дали програмите во кои се вежба *физички фитнес* (покрај физичкиот постои и т.н. духовен фитнес) влијаат врз *сликата за себе*, притоа вклучувајќи го и телесното себство. И овде се добиени слични резултати, т.е. дека *постојат разлики во сликата за себе кај оние кои се бават со шежински тренинг*, во случајов фитнес.

Слични резултати добил и Мек Оули, кој во 1994 година дошол до сознание дека дури 69 проценти од испитаните со само-опис имале промени во *реалната слика за себеси*. Според авторот промените се должат на примената на вежби за телесен развој. Интересно е што покрај тоа тој добил податоци



дека и позитивното расположение се зголемувало кај оние кои практикувале такви вежби (Mc Auley, 1994).

Ако малку се конкретизираме и погледнеме кон истражувањата на влијанието на вежбите врз само-ефикасноста можеме веднаш да истакнеме дека бројни истражувања го потврдиле/уваат она што е споменато - дека *долготрпното систематско, сериозно теежинско вежбање позитивно влијае врз само-ефикасноста*. Вакви наоди добиле на пример Говин и Спенс во 1996 година.

Слични се и резултатите што ги добиле Бојд и Хрицајко во 1997 година при што забележале дека при вежбање секогаш е засегнато себството, тоа е под притисок на промена.

Покрај ваквите наоди, кои генерално велат - ДА - физичката активност, т.е. *теежинското вежбање навистина го менуваат септството*, постојат и спротивно надополнувачки кои велат - *себството влијае врз тоа како и колку ќе се бавиме со вакви вежби*. Вакви интригантни наоди добива Фокс (Fox, 2000) во 2000-тата година.

Од 2001-та година датира и едно истражување кое се бави со себството на вежбачите на еден нов, поинаков начин, притоа испитувајќи го *богатството на себството*, при што се потврдиле претпоставките дека тоа (богатството на себството) е навистина поголемо кај вежбачите во споредба со невежбачите (Journal of Sport & Exercise Psychology, 2001).

Изгледа новитетите во областа од наш интерес се јавуваат секојдневно. Па, така да во истата таа 2001 година веќе се појавуваат и т.н. специјализирани *тестови за испитување на себството кај вежбачи*. Таков еден тест, кој според најновата литература во областа изгледа прилично се применува е создаден од Давид Хох (David Hoch) во 2001-та година. Интересно е што овој тест е стандардизиран и методолошки валиден (Scholastic Coach & Athletic Director, 2001).



Во најново време забележливо е истражувањето на естонецот Ханус Аве (Hannus Aave, 2002) кој во 2002-та година го истражувал влијанието на *фитнес и боди билдинг вежбите* врз *себе-вреднувањето, себе-концепцијата, себе-перцепцијата* кај адолесценти вежбачи при што се потврдила претпоставката дека - навистина *себе-вреднувањето, себе-проценката, сликата за себе во глобала е подобра, позитивна кај овие особи кои се бават со фитнес и боди билдинг отколку кај оние кои тоа не го прават* (Pediatric Exercise Science, 2002).

По сето погоре кажано, може да се изведе заклучок од досегашните истражувања на сликата за себе кај популацијата од интерес во овој труд.

Општо кажано - јасно е дека постојат мноштво истражувања на сликата за себе, и тие можат да се поделат во две поголеми групи. Едната група истражувања ја сочинуваат оние спроведени до 1990 година (особено во периодот 1980-1990). Другата група, пак ја сочинуваат оние спроведени по 1990 година.

Од првата група истражувања посебно се значајни оние на : Грубер, Гил, Браун и Харисон од 1986 година; Персоне од 1987 година; Марш и Перт од 1988 година и Сонстром и Морган од 1989.

Заедничко за овие истражувања е тоа што тие се бавеле со неколку аспекти на сликата за себе какви се : *само-описот (особено реалниот), само-ефикасноста, себе-прифаќањето, разлики помеѓу вежбачи и невежбачи во сликата за себе*. Притоа, хипотезите речиси секогаш се потврдувале. Некои од нив доведоа до сознанија дека :

- *Само-прифаќањето драстично се зголемува при долготрајно вежбање со тежини ;*
- *Само-ефикасноста се зголемува со тежинско вежбање ;*
- *Вежбачите повисоко се само-вреднуваат ;*
- *Бројот на позитивни коментари на сликата за себе пропорционално се зголемува со должината на времето на вежбање ;*

- *Луѓето кои вежбаат со тежини се разликуваат во повеќе аспекти на сликата за себе од оние кои не вежбаат.*

Што се однесува пак до истражувањата од втората група, оние по 1990 година, може да се каже следново. Најистакнати истражувања од овој период се оние на : Мек Оули од 1994 година ; Говин и Спенс од 1996 година ; Бојд и Хрицајко од 1997 година ; Фокс од 2000 година ; Хох од 2001 година и она на Аве од 2002 година. Воглавно, во овие истражувања интересот бил насочен кон : *промените во реалната слика за себеси по долготрајно вежбање, влијанието на тежинскиот тренинг врз само-ефикасноста, бојатливоста на себството, влијанието на себството врз тоа како и колку ќе вежбаме, себевреднување, себе-перцепција.* Притоа истражувачките хипотези речиси секогаш се потврдувале.

Овие истражувања доведоа до сознанија дека :

- *Реалната слика за себе се менува со вежбање ;*
- *Сериозното тежинско вежбање доведува до зголемување на само-ефикасноста ;*
- *Не само што вежбањето влијае врз себството, туку и себството влијае врз тоа како и колку ќе вежбаме ;*
- *Опсегот на себството е поголем кај вежбачи во споредба со невежбачи ;*
- *Вежбачите повисоко се себе-вреднуваат ;*
- *Вежбачите имаат пооптимистична само-проценка во споредба со невежбачи.*

## II. МЕТОДОЛОГИЈА НА ИСТРАЖУВАЊЕТО

### Проблем и цели на истражувањето

Проблем на истражувањето :

- Каква е застапеноста на некои аспекти на реална, идеална и нормативна слика за себе кај луѓе кои вежбаат фитнес и атлетска гимнастика/боди-билдинг и постојат ли разлики во споредба со луѓето кои не вежбаат ;

Цели на истражувањето :

- Утврдување на застапеноста на некои аспекти на реална, идеална и нормативна слика за себе кај луѓе кои вежбаат фитнес и атлетска гимнастика/боди-билдинг и откривање на можните разлики во застапеноста на некои аспекти на споменатите слики за себе помеѓу луѓе кои вежбаат фитнес и атлетска гимнастика/боди билдинг и оние кои не вежбаат.

### Истражувачки прашања кон кои истражувањето е насочено :

- Каква е застапеноста на некои аспекти на **реална слика** за себе кај луѓе кои вежбаат фитнес и атлетска гимнастика/боди-билдинг ;
- Каква е застапеноста на некои аспекти на реална слика за себе кај луѓе кои не вежбаат фитнес и атлетска гимнастика/боди-билдинг ;
- Дали постојат разлики во застапеноста на некои аспекти на реалната слика за себе помеѓу луѓе кои вежбаат фитнес и атлетска гимнастика/боди-билдинг и оние кои не вежбаат .
- Каква е застапеноста на некои аспекти на **идеална слика** за себе кај луѓе кои вежбаат фитнес и атлетска гимнастика/боди-билдинг ;

- Каква е застапеноста на некои аспекти на идеална слика за себе кај луѓе кои не вежбаат фитнес и атлетска гимнастика/боди-билдинг ;
- Дали постојат разлики во застапеноста на некои аспекти на идеалната слика за себе помеѓу луѓе кои вежбаат фитнес и атлетска гимнастика/боди-билдинг и оние кои не вежбаат .
- Каква е застапеноста на некои аспекти на **нормативна слика** за себе кај луѓе кои вежбаат фитнес и атлетска гимнастика/боди-билдинг ;
- Каква е застапеноста на некои аспекти на нормативна слика за себе кај луѓе кои не вежбаат фитнес и атлетска гимнастика/боди-билдинг ;
- Дали постојат разлики во застапеноста на некои аспекти на нормативната слика за себе помеѓу луѓе кои вежбаат фитнес и атлетска гимнастика/боди-билдинг и оние кои не вежбаат .

## Истражувачки хипотези

### А хипотеза

- А.** Постојат статистички значајни разлики во застапеноста на некои аспекти на **реалната слика** за себе помеѓу луѓето кои вежбаат фитнес и атлетска гимнастика/боди-билдинг и оние кои не вежбаат. Се претпоставува дека разликите ќе бидат најизразени кај категориите : а) категорија која се однесува на **биолошкото и телесното кај човекој** ; б) категорија која се однесува на **надворешни активности и поведенија**; в) категорија која се однесува на **квалитативно вреднување** и г) категорија која се однесува на **квантитативни својства и релации** ;

### Потхипотези на А хипотезата

**A.1.** Застапеноста на некои аспекти на реална слика за себе кај луѓе кои вежбаат фитнес и атлетска гимнастика/боди-билдинг не е еднаква. Се очекува да доминираат следниве аспекти: аспектот кој се однесува на *шелеснош*, аспектот кој се однесува на *сихичкош*, аспектот кој се однесува на *социјалнош* и аспектот кој се однесува на *надворешни активности и поведенија* ;

**A.2.** Застапеноста на некои аспекти на реална слика за себе кај луѓе кои не вежбаат фитнес и атлетска гимнастика/боди-билдинг не е еднаква. Се очекува да доминираат аспектите кои се однесуваат на *социјалнош* , *сихичкош* и *аспектот кој се однесува на надворешни но претежно социјални збиднувања* ;

## **Б хипотеза**

**Б.** Постојат статистички значајни разлики во застапеноста на некои аспекти на идеалната слика за себе помеѓу луѓе кои вежбаат фитнес и атлетска гимнастика/боди-билдинг и оние кои не вежбаат. Се претпоставува дека најизразени ќе бидат разликите кај аспектите : аспектот кој се однесува на *биолошкош*, аспектот кој се однесува на *надворешни активности*, аспектот кој се однесува на *квалитаивно вреднување* и аспектот кој се однесува на *квантитативни односи и релации* ;

## **Потхипотези на Б хипотезата**

**Б.1.** Застапеноста на некои аспекти на идеална слика за себе кај луѓе кои вежбаат фитнес и атлетска гимнастика/боди-билдинг не е еднаква. Се претпоставува дека ќе доминираат аспектите кои се однесуваат на *сихичкош*, *социјалнош* и оној аспект кој се однесува на *надворешни активности* ;



**Б.2.** Застапеноста на некои аспекти на идеална слика за себе кај луѓе кои не вежбаат фитнес и атлетска гимнастика/боди-билдинг не е еднаква. Се претпоставува дека ќе доминираат аспектите кои се однесуваат на *психичкото, социјалното, надворешни активности*, аспектот кој се однесува на *надворешни претходно социјални збиднувања* и аспектот кој се однесува на *квалитативно вреднување*;

### **В хипотеза**

**В.** Постојат статистички значајни разлики во застапеноста на некои аспекти на **нормативната слика** за себе помеѓу луѓе кои вежбаат фитнес и атлетска гимнастика/боди-билдинг и оние кои не вежбаат. Се претпоставува дека разликите ќе бидат најизразени кај аспектите кои се однесуваат на *биолошкото, надворешните активности*, и аспектот кој се однесува на *квантитативни односи и релации*;

### **Потхипотези на В хипотезата**

**В.1.** Застапеноста на некои аспекти на нормативна слика за себе кај луѓе кои вежбаат фитнес и атлетска гимнастика/боди-билдинг не е еднаква. Се претпоставува дека ќе доминираат аспектите кои се однесуваат на *психичкото, социјалното, биолошкото, надворешни активности, квантитативни односи и релации* и аспектот кој се однесува на *квалитативно вреднување*;

**В.2.** Застапеноста на некои аспекти на нормативна слика за себе кај луѓе кои не вежбаат фитнес и атлетска гимнастика/боди-билдинг не е еднаква. Се претпоставува дека ќе доминираат аспектите кои се однесуваат на *психичкото, социјалното, надворешни активности, надворешни претходно*

***социјални збиднувања и аспектот кој се однесува на квалитативно вреднување.***

По приказот на главните хипотези и потхипотезите, значајно е да се истакне дека тие потекнуваат од два извора.

Првиот извор се бројните *истражувања* кои покажуваат дека сликата за себе кај вежбачите воопшто, и особено кај оние кои вежбаат со тежини се разликува и квалитативно и квантитативно од истата кај невежбачи. Некои од тие истражувања се прикажани во делот за релевантни истражувања. Тоа се на пример истражувањата на Грубер, Сонстром и Морган, Гил, Браун, Марш, Перт и многу други.

Но, тоа се гледа и од истражувањата на Фишер, Решетников и др., чии резултати не се во овој труд дискутирани.

Кај нас слични резултати покажува истражувањето на Пендароски.

Вториот извор е *практиката*, секојдневно *искуство* на самиот автор. Тој долго време практикува токму физички активности какви што се оние од примарен интерес во трудов - атлетска гимнастика/боди-билдинг и фитнес.

Низ секојдневниот контакт со вежбачи преку набљудување, разговори, интервјуи авторот создаде верување дека овие луѓе имаат различна слика за себеси за разлика од невежбачите.

Интересно е што и научните истражувања, кои предничат со моќта на предикција и валидност, но и имплицитните, личните *сфаќања* за сликата за себе кај вежбачите доведоа до слични резултати. Имено, многу истражувања и лични впечатоци покажуваат значајни разлики во себството помеѓу овие две групи луѓе.

Сепак, повеќе за тоа колку се слични добиените резултати во ова истражување со оние погоре споменати, но и други, во делот за дискусија на резултатите.

### **Варијабли во истражувањето**

### Независна варијабла во истражувањето е :

- Варијаблата - *Практикување вежби за телесен развој (фитнес и ајлска гимнастика/боди-билдинг)* која е квалитативна, психо-физичка, надворешна варијабла, таа е дихотомна т.е. со две категории :
  1. “Практикува (вежба) вежби за телесен развој (фитнес и ајлска гимнастика/боди-билдинг)”, во случајов најмалку 5 години, и
  2. “Не практикува (не вежба) вежби за телесен развој (фитнес и ајлска гимнастика/боди билдинг)”.

### Зависна варијабла во истражувањето е :

- Варијаблата - *Слика за себе* - тоа е психичка, феноменална варијабла. Нејзини делови се :
  1. РЕАЛНА слика за себе - која се добива со помош на техниката - “ Каков/а сум Јас ? ” ;
  2. ИДЕАЛНА слика за себе - која се добива со помош на техниката - “ Каков/а сакам да бидам ? ” и
  3. НОРМАТИВНА слика за себе - која се добива со помош на техниката - “ Каков/а треба да бидам ? ”

### Релевантни варијабли во истражувањето се :

- Варијаблата - *Полова припадност* - тоа е квалитативна, биолошка, органска варијабла. Оваа варијабла е дихотомна ; има две категории :
  1. машки и
  2. женски.

Се контролираше на тој начин што се внамаваше бројот на машки и женски испитаници во двете групи (оние кои вежбаат и

оние кои не вежбаат) да биде приближен или еднаков. И во групата вежбачи и во групата невежбачи имаше по **29** машки и **21** женски испитаник . Притоа се користеше методот на изедначување по фреквенции;

- Варијаблата - ***Возраси*** - тоа е квантитативна природна варијабла. Се контролираше на тој начин што се внимаваше возраста на испитаниците од групите да е приближна. Па така средната возраст во групата вежбачи беше  **$M = 26,6$**  години а во групата невежбачи  **$M = 28,9$**  години. Се користеше методот на изедначување по дистрибуции ;

- Варијаблата - ***Образовно ниво*** - тоа е квантитативна, персонално-социјална варијабла која беше контролирана така што се внимаваше на тоа бројот на испитаниците од едната група со соодветно образовно ниво (на пр. средно образование) да биде приближен со бројот на истите во другата група. Така, во групата вежбачи беше составена од **30** испитаници со средно образование и **20** со високо, а во групата невежбачи распоредот е следниот : со средно исто така **30**, со високо исто така **20** испитаници. Се користеше методот на изедначување по фреквенции;

- Варијаблата - ***Место на живеење*** - тоа е социјална, квалитативна варијабла која беше контролирана така што се внимаваше испитаниците од двете групи да се со исти места на живеење во Р. Македонија. Така во групата вежбачи испитаници со место на живеење во Скопје имаше **20**, додека оние кои живеат надвор од Скопје беше **30**. Истиот сооднос беше присутен и кај групата невежбачи. Се користеше методот на изедначување по фреквенции. ;

## Испитаници

За целите на ова истражување се користеше пригоден примерок кој брои **100** испитаници. Достапната популација ја сочинуваа :

- Испитаници кои вежбаат фитнес и атлетска гимнастика/боди-билдинг а кои активно се занимаваат со овие вежби најмалку 5 години и се зачленети во некој од регистрираните центри/клубови за фитнес и атлетска гимнастика/боди-билдинг во нашата земја. Заради репрезентативноста на примерокот беа земени луѓе кои членуваат во клубови/центри од повеќе градови во земјава и
- Испитаници кои не вежбаат фитнес и атлетска гимнастика/боди-билдинг а кои се од повеќе градови од земјава.

Од таа достапна популација која броеше 148 испитаници, беа сочинети 2-те изедначени групи (по **50** испитаници).

Тоа се групите :

1. Група испитаници кои вежбаат фитнес и атлетска гимнастика/боди-билдинг - **50** испитаници. и
2. Група испитаници кои не вежбаат фитнес и атлетска гимнастика/боди-билдинг - **50** испитаници ;

Сочинувањето на пригоден изедначен примерок со изедначување по фреквенции и дистрибуции беше со цел поништување или оневозможување на систематското влијание на некои релевантни варијабли врз зависната варијабла, т.е. сликата за себе.

Покрај тоа начинот на задавање на техниките беше унифициран за сите испитаници. Тоа значи дека сите испитаници имаа иста задача - да ги пополнат трите техники за мерење на сликата за себе (реална, идеална и нормативна) во еднакво **времетраење** кое беше **20 минути** за секоја одделно т.е. еден час за сите три.

**Надворешниџе услови** (просторија, светло, бучава, прибор за работа кој се состоеше од пенкало и образец за пополнување кој има само наслов и



инструкција со бланко лист и сл.) беа **еднакви или барем слични**. Ова се направи со цел избегнување на влијанието на некои збунувачки варијабли кои потекнуваат од надворешната средина но и природни кои потекнуваат од самите испитаници. Инструкциите беа вербални и исти за сите, а сепак беа напишани и на самиот образец како можност за подобро разбирање на истите.

Истражувањето беше спроведено на самото место каде испитаниците од групата вежбачи, практикуваат боди билдинг/атлетска гимнастика и фитнес. Тоа беа вежбалните, регистрирани клубови од повеќе градови од земјава. Бидејќи групата невежбачи ја сочинуваа испитаници од две работни организации (фабрика за месни производи - "Мис Глобус" и текстилна фабрика - "Валмарк" и двете од Скопје), тие беа испитувани на работните места. Испитувањето беше спроведено во периодот од 1-ви Март 2004 до 30 Септември 2004 година.

Испитувач беше авторот на трудов.

### **Техники за добивање на податоците**

- Техника - **"Каков/а сум Јас ?"** (со неа се добиваат податоци за реалната слика за себе);
- Техника - **"Каков/а сакам да бидам ?"** (со неа се добиваат податоци за идеалната слика за себе) и
- Техника - **"Каков/а треба да бидам ?"** (со неа се добиваат податоци за нормативната слика за себе).

### **Обработка на податоците**

За обработка на податоците во ова истражување се користеше методот на **АНАЛИЗА НА СОДРЖИНА**. Единица на анализата е **зборот** и тоа во

неговото основно значење. Покрај тоа освен *деношайивношо/буквалношо* значење земено е и *коношайивношо значење* на зборот, т.е. земен е во предвид и *коншексшош во кој се јавува*. Оваа анализа може да содржи разни зборови, т.е. зборови *шшо не се шовшорувааш* но и зборови *кои се шовшорувааш ш.е. шековни зборови*. Во овој случај се земени во обзир токму тековните зборови, т.е. оние кои се повторуваат.

Зборовите понатаму се класификуваат во категориите од класификацијата на Јанакос (1991). Споменатата класификација содржи **16 категории**.

Опис на категориите :

**Г** - категорија во која спаѓаат најопшти поими за човекот и најопшти податоци за себе (пр. човек, суштество, живот и сл.);

**Б** - категорија на зборови кои се однесуваат на биолошкото и телесното кај човекот (пр. женско, машко, тело, физички, граден и сл.);

**С** - категорија на зборови во која спаѓаат оние кои се однесуваат на социјалното : социјални улоги, социјален статус, социјална положба, задачи, обврски, професија, институции и сл. (на пр. другар, пријател, студент, инжењер, родител, семејство и сл.);

**П** - категорија зборови кои се однесуваат на психичкото, менталното : појави, процеси, состојби, особини, карактер, темперамент и сл. (на пр. одговорен/а, личност, емотивен/а, оптимист и сл.);

**А** - категорија зборови кои се однесуваат на надворешни активности и поведенија, вклучувајќи ја и невербалната експресија или активност (на пр. играм, спортувам, трчам, вежбам, пешачам и сл.);

**М** - категорија зборови што означуваат надворешни, претежно социјални збиднувања (на пр. забава, се забавувам, излегување и сл.);

**О** - категорија зборови што на јасен начин укажуваат на човекот и човечкото, но кои не можат да се класификуваат во другите категории или пак кои можат да се класификуваат во две и повеќе категории (на пр. тајна, кажувам, нешта, работи - како ствари, лага и сл.);

**И** - категорија на лични имиња, презимиња, прекари (на пр. Томе, Ивановски, Лидија и сл.);

**Л** - категорија на лични и присвојни заменки (на пр. јас, мое, мене, таа и сл.);

**Д** - категорија зборови што означуваат производи на човековата дејност, било индивидуална било колективна (на пр. театар, кино, кола и сл.);

**К** - категорија зборови кои се однесуваат на микро и макро географски контекст, сегмент и аспект на животниот простор на единката (на пр. Македонија, Европа, Холандија и сл.);

**З** - категорија поими за живи или пак измислени суштества, како и нивни делови и функции (на пр. кучиња, лав, коњ исл.);

**Н** - категорија зборови кои означуваат неживи објекти и појави кои не се производ на човекот и поими за неживиот свет (на пр. природа, вселена, море и сл.);

**В** - категорија зборови кои се користат за квалитативно вреднување (идеален/а, добар/а, силен/а, брз/а и сл.);

**Х** - категорија зборови кои се воглавно описни придавки за означување квалитативни вреднувања и особености (на пр. густо, темно и сл.) и

**Ц** - категорија зборови кои означуваат квантитативни својства и односи, релации (на пр. голем/а/о, многу, малку и сл.).

Категориите Г,Б,С,П,А,М и О се дескриптивни категории, додека недескриптивни се И, Л и В последните можат да се сфатат како одреден збир на говорни симболи кои служат за вреднување на луѓето и појавите.

Категории за кои може да се каже дека се од особено значење за сликата за себе како главен интерес во ова истражување се следниве : категоријата Г, категоријата Б, категоријата А и особено категоријата П па и С. Покрај категориите П и С како едни од најзастапените и најприсутните во сликата за себе, од особено значење за спортската популација се и категориите : А - која се однесува на активностите кои се многу важни за спортската популација и се очекува кај спортистите да е многу застапена, потоа категоријата Ц, затоа што авторот претпоставува дека кај спортската популација се многу битни

вреднувањата од квантитативен карактер особено големината на телото, тежината која е подигната, брзината, силата итн. Исто така се смета дека и категоријата Б е многу важна поради телесниот аспект кој е од особена важност за спортистите во споредба со неспортската популација.

Заради одредени проблеми кои се јавуваат заради квалитативноста и релативноста на техниката, како и поради можната субјективност, а и поради фактот дека еден збор може понекогаш во зависност од контекстот да се класификува во повеќе категории беше направено следново :

- земање во предвид на конјексџијата на јавување на зборови;
- корисџење на уште двајца консулџанти заради зголемување на објекџивносџа и надворешнаџа доследносџа (џри шџо за релеванџна катџегорија се земаше онаа за која се оџределиле барем 2-ца од 3-џаџа исџџувачи);
- џовеќекраџна џроверка со џречџување на зборовиџе и џреброџување на фреквенџиџе за секој збор и
- регџстрирање на секој збор како шџо е најџшан, без неџово сведување на неџовиџи основен џрамаџичко-лексички облик или џак корџирање во џоџлед на неџовиџо вклоџување во македонскиџи лиџературен јазик.

По прибирањето се доби мноштво од различни зборови од кои беа земани в предвид претежно **џлаџолиџе, именџиџе, личниџе и џприсвојниџе заменџи, џпридавџиџе** додека не беа земени в предвид зборови кои имаат само врзивна улога или пак помошна улога какви што се броевите, прилозите, сврзниците.

По класификувањето беа направени **маџриџи** за секоја од сликите за себе и за групата вежбачи и за групата невежбачи во која се внесени сите зборови од сите испитаници (зборови кои се категоризираат).

**Категоризирањето** беше спроведено не само од истражувачот туку уште од **двајца други проценувачи** како би се избегнала субјективноста и би се обезбедила поголема надворешна доследност и валидност на истражувањето.

По прибирањето и средувањето на податоците се спроведе статистичка обработка на истите. Статистичката обработка се состоеше во

пресметување *значајност* на разлики изразена во *проценти* помеѓу различни *категории*.

Претходно се *изврши анализа на содржината* т.е. буквално попис на сите зборови, а потоа *зборовите се разврстија* во 16 категории.

Откако се пресметаа фреквенциите на јавување на соодветните зборови во категориите се пристапи кон пресметување на *процентуалната застапеност на секоја категорија* посебно. Потоа се *рангира* секоја категорија на скалата од 1 до 16.

Следуваше статистичката обработка на податоците на тој начин што прво беа пресметани соодветните аритметички средини на секоја категорија. Потоа се пресмета заедничкиот процент  $P$  по што и соодветните посебни проценти  $P_1$  и  $P_2$ . Следуваше пресметувањето на стандардната грешка и на крај соодветниот статистик  $Z$ , па потоа се утврди дали разликата во проценти помеѓу категориите во двете групи е статистички значајна на ниво 0,01 и 0,05.



### III РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЈА

#### III.1. Застапеност на некои аспекти на реална слика за себе кај луѓе кои се бават со вежби за телесен развој

На самоописната техника “ Каков/а сум Јас ? ”, која е показател на реалната слика за себе кај луѓе кои се бават со вежби за телесен развој атлетска гимнастика/боди-билдинг и фитнес , вкупно се употребени **3828** зборови од кои **2375** се категоризирани во една од 16-те категории што изнесува **62,04** проценти.

Процентуалната застапеност на некои аспекти на реална слика за себе кај вежбачи е прикажана на табела 1.

*Табела 1. Процентуална застапеност на некои аспекти на реална слика за себе кај луѓето кои се бават со вежби за телесен развој (боди-билдинг и фитнес)*

| Категории | Процент        | Ранг      |
|-----------|----------------|-----------|
| <b>Г</b>  | 5.03 %         | <b>8</b>  |
| <b>Б</b>  | <b>6.38 %</b>  | <b>7</b>  |
| <b>С</b>  | <b>10.78 %</b> | <b>3</b>  |
| <b>П</b>  | <b>32.43 %</b> | <b>1</b>  |
| <b>А</b>  | <b>9.78 %</b>  | <b>4</b>  |
| <b>М</b>  | 0.68 %         | <b>13</b> |
| <b>О</b>  | 10.79 %        | <b>2</b>  |
| <b>И</b>  | 0.55 %         | <b>14</b> |
| <b>Л</b>  | 4.57 %         | <b>9</b>  |
| <b>Д</b>  | 1.06 %         | <b>11</b> |
| <b>К</b>  | 1.23 %         | <b>10</b> |
| <b>З</b>  | 0.76 %         | <b>12</b> |
| <b>Н</b>  | 0.38 %         | <b>15</b> |
| <b>В</b>  | 7.27 %         | <b>6</b>  |
| <b>Х</b>  | 0.21 %         | <b>16</b> |
| <b>Ц</b>  | 8.10 %         | <b>5</b>  |
| Вкупно    | 100.00 %       |           |

Од приложеното е јасно дека потхипотезата **A1** која вели дека постои различна застапеност на некои аспекти на реалната слика за себе кај луѓето кои се бават со вежби за телесен развој **е поддржана** во однос на тоа дека навистина аспектот кој се однесува на **психичкото** (означен со П), **социјалното** (означен со С) и оној кој се однесува на **надворешни активности и збиднувања** (означен со А) се доминантни во поглед на застапеноста. Имено, најзастапен е видливо со многу висок процент од 32.43 проценти психичкиот аспект а социјалниот аспект со 10.78 и оној кој се однесува на надворешни активности и збиднувања со 9.78 проценти се веднаш зад него.

Што се однесува пак до аспектот означен со буквата О кој се однесува на се она што се однесува на човекот и човечкото а може да се категоризира во две па и повеќе категории, иако е на второто место со 10.79 проценти тој сепак не е земен в предвид поради индиректната важност за сликата за себе а и секако поради поголемиот процент на можна грешка при проценката во која категорија да се вметне.

Сепак потхипотезата **A1 не е поддржана** во однос на претпоставката дека еден од доминантните аспекти ќе биде и оној кој се однесува на **телесното, биолошкото** (означен со Б). Имено, како што се гледа тој е дури на седмото место со само 6.38 проценти.

Од сето погоре наведено може да се даде еден кус квалитативно/квантитативен опис на *реалната слика за себе* (актуално себство) кај луѓето од нашата земја кои се бават со вежби за телесен развој (боди-билдинг и фитнес).

Па, така може да се каже дека тие се себе-доживуваат и себе-проценуваат како особи кај кои доминира насоченоста кон менталното, душевното. Црти на личноста кои доминираат се амбициозноста, дружељубивоста, смиреноста, но и мрзеливоста во некои сегменти, иако од друга страна пак тие себеси се сметаат за многу активни на физички план. Тие се особи кои

сметаат дека прилично сакаат, се вљубуваат и имаат изразена потреба од љубов. Се сметаат за интелигентни и способни во повеќе полиња од животот.

Понатаму, тие се големи љубители на децата и себеси се доживуваат како добри другари и верни пријатели.

По социјален статус претежно се студенти, особено на факултетот за физичка култура, но и на правниот, економскиот, градежниот па и на машинскиот и медицинскиот факултет.

Тие во физички поглед себеси се перципираат и себе-проценуваат како згодни и добро градени со одлични физички предизпозиции и со добро физичко здравје. Се опишуваат како големи и високи.

Во поглед на постигнувањата во физичко-спортски поглед тие се сметаат за успешни. Очигледно е дека сликата (шемата) за сопственото тело кај нив е мошне важна и во сликата за себе, во менталниот, психички селф-концепт таа игра важна улога. Се работи претежно за луѓе кои се боди-билдери но и фитнес љубители кои покрај овие спортови со кои се бават ги преферираат и сакаат уште и атлетиката и кошарката. Напорно тренираат и се доживуваат како многу активни на спортски план.

Претежно се идентификуваат со самите себеси а многу малку со познати личности. Може да се забележи дека се доживуваат како многу важни за самите себеси и очигледно постои висока, изразена свест за сопствениот идентитет и се она што е нивна своина што зборува за еден битен дел на реалната слика за себе. Нивна омилена земја е Македонија а град Скопје. Ја обожуваат природата а од домашните миленичиња ги преферираат кучињата.

Поединечни зборови кои најчесто се јавуваат, т.е. се со најголема фреквенција на реалната слика за себе кај вежбачи се :

- љубов, фреквенција - 45 (категорија II);
- личности, фреквенција - 36 (II);
- физички изглед, фрек. - 33 (Б);
- активен, фрек. - 30 (А);
- сјорџ, фрек. - 20 (А);
- интелигенција/а - фрек. - 10 (II);

### III.2. Застапеност на некои аспекти на реална (актуална) слика за себеси кај луѓе кои не се бават со вежби за телесен развој

На самоописната техника “ Каков/а сум Јас ? ” која е показател на реалната (актуална) слика за себе кај луѓето кои не се бават со вежби за телесен развој употребени се вкупно **2447** зборови од кои категоризирани се вкупно **1413** зборови во соодветните категории што изнесува **57.74** проценти.

Процентуалната застапеност на реална ( актуална ) слика за себе кај луѓето кои не се бават со вежби за телесен развој е прикажана на табела 2.

Табела 2. Процентуална застапеност на некои аспекти на реална слика за себе кај луѓето кои не се бават со вежби за телесен развој

| Категории | Процент        | Ранг      |
|-----------|----------------|-----------|
| <b>Г</b>  | 4.95 %         | <b>5</b>  |
| <b>Б</b>  | <b>1.06 %</b>  | <b>11</b> |
| <b>С</b>  | <b>13.02 %</b> | <b>3</b>  |
| <b>П</b>  | <b>44.66 %</b> | <b>1</b>  |
| <b>А</b>  | 0.78 %         | <b>12</b> |
| <b>М</b>  | <b>3.04 %</b>  | <b>8</b>  |
| <b>О</b>  | 15.57 %        | <b>2</b>  |
| <b>И</b>  | 0.15 %         | <b>16</b> |
| <b>Л</b>  | 3.75 %         | <b>6</b>  |
| <b>Д</b>  | 1.77 %         | <b>9</b>  |
| <b>К</b>  | 1.63 %         | <b>10</b> |
| <b>З</b>  | 0.35 %         | <b>14</b> |
| <b>Н</b>  | 0.57 %         | <b>13</b> |
| <b>В</b>  | 5.17 %         | <b>4</b>  |
| <b>Х</b>  | 0.28 %         | <b>15</b> |
| <b>Ц</b>  | 3.25 %         | <b>7</b>  |
| Вкупно    | 100.00 %       |           |

Од резултатите во однос на потхипотезата **A2** која вели дека постои различна застапеност на некои аспекти на реална слика за себе кај луѓето кои не се бават со вежби за телесен развој се гледа дека таа **е поддржана** во поглед на тоа дека се очекува да доминираат **психичкиот и социјалниот** аспект (означени со буквите П и С).

Навистина видливо е дека токму овие два аспекти доминираат, особено оној кој се однесува на психичкото кој е на првото место со дури 44.66 проценти. Веднаш потоа следува аспектот кој се однесува на човекот и човечкото но може да се категоризира во две па и повеќе категории. Меѓутоа од претходно наведените причини тој аспект означен со О не е земен в предвид па така аспектот кој се однесува на социјалното е веднаш по психичкиот со 13.02 проценти.

Сепак потхипотезата **A2** **е делумно поддржана** во претпоставката дека и аспектот кој се однесува на **надворешни, претежно социјални збиднувања** (означен со М) ќе биде еден од доминантните. Имено, тој аспект се наоѓа дури на осмото место со само 3.04 проценти застапеност.

Значи, од вака добиените резултати може да се создаде кус опис на реалната слика за себе кај луѓето кои не се бават со вежби за телесен развој (боди-билдинг и фитнес). Може да се каже дека оваа популација нема создадено посигурна само-проценка на сопствениот физички изглед, па така речиси и да не постои став за тоа какво е нивното тело, дали се себе-проценуваат како zgodни или пак не, убави или пак не итн. Се што може да се каже е дека нивната телесна слика за себе е речиси рудиментирана што се гледа и од многу нискиот ранг на телесниот аспект (означен со Б) кој е дури на 11-то место. Тие се претежно млади особи во поглед на возраста и нивното себе-доживување.

Во поглед на психичкиот аспект на реалната слика за себеси очигледно е дека тие се доживуваат како оптимистични особи, кои се прилично отворени за соработка и прилично комуникативни но во исто време во поглед на насоченоста се интровертни. Себеси се сметаат за среќни луѓе кои се многу осетливи, рационални и пред се добри. Тие се проценуваат себеси уште и како



заљубливи, луѓе кои сакаат и се сакани. Но тие се сметаат и за прилично нервозни и импулсивни. Се доживуваат како успешни, вредни а во поглед на социјалниот аспект уште и како семејни, со изразена љубов кон децата и видлива свест за другите, за опкружувањето, околината. Претежно се студенти по социјалниот статус но има и вработени. Припадници се на повеќе струки и професии. Тие се студенти на медицина, машинство, правен факултет итн., а работат и како техничари, медицински сестри, помошници итн.

Во поглед на физичката, спортската активност тие се сметаат како многу слабо активни, речиси незаинтересирани за ниту еден спорт што се гледа од дури 12-тото место на аспектот кој се однесува на надворешните активности (означен со А).

Што се однесува пак до социјалниот живот може да се каже дека се проценуваат како особи кои прилично посетуваат забави, излегуваат по кинотеки, театри па и диско-клубови. Тие сметаат дека добро се забавуваат. Се интересираат за автомобили. Ја сакаат музиката. А исто така се интересираат и за хороскоп.

Кај нив отсуствува потреба за идентификација со славни личности. Тие се идентификуваат единствено со себеси, но може да се заклучи дека и во овој случај таа идентификација е на ниско ниво што се гледа од фактот дека аспектот означен со буквата - И, кој се однесува токму на употребата на лични и присвојни заменки се наоѓа на последното 16-то место. Може да се каже дека тие се грижат за себеси и своето но не се премногу окупирани со сопствениот идентитет. Ја обожуваат природата и дивите животни. Нивно место е Скопје а држава Македонија.

Поединечни зборови кои најчесто се јавуваат, т.е. се со најголема фреквенција на реална слика за себе кај невежбачи се :

- *личносѝ*, фреквенција - 32 (*категорија П*) ;
- *чувсѝвување*, фрек. - 30 (*П*) ;
- *особина*, фрек. - 27 (*П*) ;

- *сџуденѝи*/и, фрек. - 9 (C) ;
- *ѝријаѝел*/и, фрек. - 6 (C).

### III.3 Значајност на разлики во застапеноста на некои аспекти на реална слика за себе помеѓу луѓето кои практикуваат вежби за телесен развој (атлетска гимнастика/боди-билдинг и фитнес ) и оние кои не практикуваат такви вежби

На претходните страници беше претставена процентуалната застапеност на различните аспекти на реалната (актуална) слика за себе кај групата вежбачи и групата невежбачи, и соодветно на процентот тие беа рангирани.

Овде е пресметана значајноста на разликите во процентуалната застапеност на некои аспекти на реалната слика за себе помеѓу овие две групи со што е тестирана **главната А хипотеза**.

Таа вели дека постојат статистички значајни разлики кај некои од аспектите на реалната слика за себе помеѓу луѓето кои вежбаат и оние кои тоа не го прават, при што се претпоставува дека разликите ќе бидат значајни и најизразени кај категориите кои се однесуваат на **телесното, биолошкото** (означена со Б), категоријата која се однесува на **надворешни активности и поведенија** (означена со А), онаа која се однесува на **квалитативно вреднување** (означена со В) и онаа која се однесува на **квантитативни односи и релации** (означена со Ц).

Значајноста на разликите е претставена на табела 3.

Табела 3. Значајносѝ на разлики во проценѝуалнаѝа застапайеносѝ на некои аспекти на реална слика за себе помеѓу луѓето кои се бават со вежби за телесен развој и оние кои не се бават со такви вежби

| Категории | P 1    | P 2    | $\Sigma D \%$ | Z-тест  | $\Sigma N$ -з.у. |             | $\Sigma N$ -з.к.     |                      |
|-----------|--------|--------|---------------|---------|------------------|-------------|----------------------|----------------------|
| Г         | 5.03   | 4.95   | 0.89          | 0.09    | В<br>Група       | НВ<br>Група | В<br>група           | НВ<br>Група          |
| Б         | 6.38   | 1.06   | 0.64          | 8.31**  | 3828             | 2447        | 2375<br>(62.04<br>%) | 1413<br>(57.74<br>%) |
| С         | 10.78  | 13.02  | 2.28          | -0.98   |                  |             |                      |                      |
| П         | 32.43  | 44.66  | 9.73          | -1.26   |                  |             |                      |                      |
| А         | 9.78   | 0.78   | 0.86          | 9.42**  |                  |             |                      |                      |
| М         | 0.68   | 3.04   | 0.25          | -9.44** |                  |             |                      |                      |
| О         | 10.79  | 15.57  | 2.61          | -1.53   |                  |             |                      |                      |
| И         | 0.55   | 0.15   | 0.09          | 4.55**  |                  |             |                      |                      |
| Л         | 4.57   | 3.75   | 0.72          | 1.14    |                  |             |                      |                      |
| Д         | 1.06   | 1.77   | 0.15          | -4.73** |                  |             |                      |                      |
| К         | 1.23   | 1.63   | 0.16          | -2.50*  |                  |             |                      |                      |
| З         | 0.76   | 0.35   | 0.09          | 4.55**  |                  |             |                      |                      |
| Н         | 0.38   | 0.57   | 0.09          | -2.11*  |                  |             |                      |                      |
| В         | 7.27   | 5.17   | 1.30          | 1.61    |                  |             |                      |                      |
| Х         | 0.21   | 0.28   | 0.09          | -0.78   |                  |             |                      |                      |
| Ц         | 8.10   | 3.25   | 1.03          | 4.77**  |                  |             |                      |                      |
| $\Sigma$  | 100.00 | 100.00 |               |         |                  |             |                      |                      |

Легенда :

**P1** - процентуална застапеност на соодветната категорија (аспект) на реалната слика за себе кај групата вежбачи ;

**P2** - процентуална застапеност на соодветната категорија (аспект) на реалната слика за себе кај групата невежбачи ;

**$\sigma D\%$**  – стандардна грешка на разликата помеѓу процентите ;

**Z** – тест - соодветниот статистик кој ја покажува значајноста на разликите во процентуалната застапеност ;

**$\Sigma N$ -з.у.** - вкупно употребени зборови на техниката “Каков/а сум Јас ?” која е показател на реалната слика за себе за соодветната група ;

**$\Sigma N$ -з.к.** - вкупно категоризирани зборови на техниката “Каков/а сум Јас ?”, т.е. зборови кои влегле во обработка бидејќи биле категоризирани во една од 16-те категории ;

**В - група** група вежбачи ;

**НВ - група** - група невежбачи ;

\* - статистички значајна разлика на ниво 0.05 ;

\*\* - статистички значајна разлика на ниво 0.05 и на ниво 0.01.

Пред се може да се забележи дека вкупниот број на употребени зборови е видливо поголем кај групата вежбачи и изнесува **3828** за разлика од групата невежбачи каде се употребени само **2375** зборови.

Разликата од дури 453 зборови во корист на групата вежбачи зборува за тоа дека реалната слика за себе кај луѓето кои се бават со вежби за телесен развој (боди-билдинг и фитнес) е *посодржајна* во споредба со оние кои не се бават со такви вежби што можеби зборува за поголема *осознаеност*, подобра *себеперцепција* или можеби поголем *интерес за себеси*.

Освен тоа процентот на категоризирани зборови од вкупниот број на употребени на оваа техника е *видливо поголем* кај *групата вежбачи* и изнесува **62.04 %** за разлика од истиот кај *групата невежбачи* каде тој изнесува **57.74 %** што секако оди во прилог на она што е погоре наведено.

Како што се гледа од добиените резултати А хипотезата **е поддржана** во претпоставката дека ќе постојат статистички значајни разлики во поглед на процентуалната застапеност на аспектите на реалната слика за себе кои се однесуваат на **билошко-телесното** (означен со Б), **надворешни активности и однесувања** (означен со А) и аспектот кој се однесува на **квантитативни односи и релации** (означен со Ц).

Од приложеното уште се гледа дека во однос на овие аспекти најизразена статистички значајна разлика постои кај аспектот **А** која изнесува дури  $Z=9.42$  што е значајно и на ниво 0.05 и на ниво 0.01. Потоа од овие аспекти следи аспектот **Б** кој е исто така статистички значајно различен кај двете групи и изнесува  $Z=8.31$  што е исто така значајно и на 0.05 и на 0.01 ниво. Што се однесува пак до аспектот **Ц** се гледа дека и тоа разлика е значајна на двата нивоа со вредност од  $Z= 4.77$ .

**А** - хипотезата пак **е отфрлена** во поглед на претпоставката дека статистички значајни разлики ќе постојат и на аспектот кој се однесува на **квалитативно вреднување** (означен со В). Имено, добиената вредност на  $Z$  е **1.61** што не е значајно ниту на ниво 0.05

Впечатливо е што постојат статистички значајни разлики на уште некои други аспекти кои не беа од главен интерес за главната **А** хипотеза.

Имено, статистички значајни разлики постојат уште и на аспектот кој се однесува на **надворешни претежно социјални збиднувања**, аспектот кој се однесува на **лични имиња, презимиња и прекари**, аспектот кој означува **производи на човековата дејност**, аспектот кој означува **микро и макро контекст на животниот свет на единката**, аспектот кој се однесува на **живи или пак измислени суштества** а исто така и оној аспект кој се однесува на **неживи објекти и појави кои не се човеков производ**.

Заради важноста на оние аспекти на реалната слика за себе кои се од особен интерес и како такви се содржани во вид на хипотеза во ова истражување, а тоа се аспектите **Б, А, В** и **Ц**, потребно е да се продискутираат овие резултати.

Па така може да се каже дека постоеше научна увереност во тоа дека хипотезата за разликата во застапеноста на **телесно-природниот** аспект помеѓу луѓето кои вежбаат боди-билдинг и фитнес и оние кои тоа не го прават ќе се потврди. Имено, токму тоа и се случи, застапеноста на биолошкото, телесното, физичкото кај овие луѓе беше позначајна.



Заклучокот е дека тоа се должи на фактот што овие луѓе со текот на бавењето со овие спортови (изнесува барем 5 години) во реалната слика за себе ја зголемиле присутноста и *важноста на телесното, биолошкото*.

Имено, како што е познато и од теоријата, сликата за себе во себе може да содржи и одредени телесни, физички особини какви се тежината, физичката сила, убавината на телото, проценката на сопствената физичка привлечност итн. што се спаѓа во некакво општо телесно себство.

Токму телесното кое е многу застапено во овие спортови и всушност е од примарно значење кај нив (се вежба за да се стекне мускулна маса, сила, кондиција, да се подобри изгледот, да се изгледа помладо, попривлечно итн.) ја збогатува актуалната, реална слика за себе и станува нејзин важен, нераскинлив дел.

На ова укажуваат и некои искази на вежбачи од типот *“Не можам повеќе без вежбање”*, *“Вежбањето ми е неопходно за градење на самодовербата”*, *“Не можам да се замислам себеси без вежбање”*, *“Од кога се развиг не сум веќе истиот/та Јас”* итн. Тоа и се покажа како вистинито, важно.

Очигледна е важноста на телото, телесното за овие вежбачи, тие се некогаш дури и опседнати со својот изглед, форма итн., за што се доказ и редовно присутните огледала по теретаните и клубовите за фитнес.

Што се однесува пак до аспектот кој се однесува на надворешни активности, спорт, движења, нешта кои се од активен физички карактер се чини оди во комплементарност и се надоврзува на претходниот. Па, така и не зачудува фактот што постои уште поголема значајност на разликите помеѓу вежбачите и невежбачите.

Значи, очигледно е дека *реалната себе-перцепција како активен/а, вежбачки настроен/а, вљубеник/чка во спортови/више, подвижен/а е исто така плод на долгорочното бавење со овие спортови* поради што од една страна само се потврдува генетскиот материјал. Но од друга страна пак преку *сопственото искуство* (кое да се потсетиме е многу битно и за сликата за себе) преку еден социјално развоен аспект развива нови делови од реалното себство кое ја надоградува себе-перцепцијата со тоа дека сега е *поактивен/а*,

и подвижен/а итн.. Ова веднаш паѓа в очи поради фактот дека во - по многу нешта спротивната популација на невежбачи - овој аспект е минимизиран.

За авторот беше особено провокативен и загатлив аспектот кој се однесува на квантитетот и квантитативните односи (означен со Ц) кој исто така покажа статистички значајна разлика во застапеноста кај двете групи. Очекувано тој беше позастапен кај вежбачите. Овој факт потврди едно дамнешно убедување кое авторот го има создадено низ сопственото искуство во врска со сликата за себе кај вежбачите. Имено, тоа убедување беше/е дека кај луѓето кои се бават со вежби кои во многу нешта го трансформираат, зголемуваат, “изобличуваат” телото постои своевидна *окупираност* со *димензии/ја, големина/а, сила, подигната тежина, совладано многу* итн.

Токму значајноста на разликите во застапеноста на оваа категорија од реалната слика за себе е своевидна потврда (која секако треба низ други истражувања да се ре/проверува и ре/потврдува) дека овие луѓе навистина во сликата за себе им “обезбедуваат” прилично битно и значајно место на *квантитетот* и “бројките”.

Изненадувачки е фактот што вреднувачкиот аспект (означен со В) не е статистички значајно различен кај обете групи. Се појде од претпоставката дека поради менувањето (евентуално) на сликата за сопственото тело, па и целокупното ментално себство заради долгогодишното вежбање дошло до промена во *себе-вреднувањето* во поглед на тоа дали сме *убави, љепосни, брзи, силни, вредни* итн.

Разликите, кои се незначајни статистички, укажуваат дека вежбањето немало голем удел во не/менувањето на себевреднувањето, поради фактот дека и кај невежбачите овој аспект е еднакво застапен. Можеби ова се должи на тоа што *различни луѓе своето себе-вреднување го зголемуваат, или пак квалитетивно го менуваат во различни полиња од живото*. Па, така ако вежбачите тоа го прават со спортот, луѓето од другата популација тоа го постигнуваат преку социјални активности како на пример културни, професионални итн.

Од аспект на другите статистички значајни разлики кои се јавија во истражувањето на реалната слика за себеси може да се каже генерално дека тие не се толку важни поради фактот што сите тие аспекти се многу пониско рангирани. Па, така на пример постои статистички значајна разлика кај аспектот кој се однесува на користењето лични имиња, презимиња, прекари преку кои особите се идентификуваат со себеси или пак други непознати или славни личности. Овој аспект кај вежбачите е на 14-то место по ранг а кај невежбачите е дури на последното 16-то.

Сепак, интересно е што произлегува дека вежбачите почесто се *поиспитуваат* со одредени личности, особено *познати и тоа претежно од спортисти*, додека пак невежбачите тоа го прават многу поретко. Можеби ова се должи на фактот дека вежбачите се почесто на барем индиректен начин *изложени* на примери како овие познати личности од спортот успеваат. Освен тоа во организираниите клубови постои позитивен став кон одредени успешни луѓе од спортот, кои се на многу постери, слики итн., што придонесува да се зацврсти идентификацијата со нив.

Понатаму, постои значајна разлика кај категоријата која се однесува на надворешни претежно социјални збиднувања (означена со М) и тоа во корист на групата на невежбачи. Овој податок е интересен и поради фактот што застапеноста на овој аспект кај групата невежбачи е на 8-мо место додека кај групата вежбачи е дури на 13-то место. Можеби ова се должи на фактот што вежбачите *прилично време поминуваат во клубовите, играат итн., а поради тоа од објективни причини (недостаток на време, средства) не се во состојба да поседуваат повеќе дружења, забави, театри, културни настани* итн.

Сепак, се чини можна е и поинаквата етиологија оваа разлика. Можеби пак од друга страна се работи за *субјективни причини од кои немање желба, губење интерес или пак едноставно голема окупираност со вежбањето*.

Најмалата разлика помеѓу групите на реалната слика за себе е забележана кај аспектот Г.

Најголемата разлика на реална слика за себе помеѓу групите е забележана на аспектот М.

Значајни разлики во фреквенциите на јавување на некои поединечни зборови на реалната слика за себе помеѓу вежбачи и невежбачи постојат кај зборовите :

|                           |              |                    |             |
|---------------------------|--------------|--------------------|-------------|
| <i>физички изглед (Б)</i> | фреквенција, | <i>љубов (П)</i>   | фреквенција |
| - кај вежбачи             | <b>33</b>    | - кај вежбачи      | <b>45</b>   |
| - кај невежбачи           | 1            | - кај невежбачи    | 18          |
| <i>сѝорѝ (А)</i>          | фреквенција, | <i>особина (П)</i> | фреквенција |
| - кај вежбачи             | <b>20</b>    | - кај вежбачи      | 1           |
| - кај невежбачи           | 1            | - кај невежбачи    | <b>27</b>   |
| <i>чувствувувам (П)</i>   | фреквенција  |                    |             |
| - кај вежбачи             | 1            |                    |             |
| - кај невежбачи           | <b>3</b>     |                    |             |

#### III.4. Застапеност на некои аспекти на идеална слика за себе кај луѓе кои се бават со вежби за телесен развој

На самоописната техника “ Каков/а сакам да бидам ? ” која е показател на идеалната слика за себе, во овој случај кај луѓето кои се бават со вежби за телесен развој ( атлетска гимнастика/боди-билдинг и фитнес ) употребени се вкупно **2755** зборови од кои категоризирани се вкупно **1540** зборови што изнесува **55.90** проценти.

Веднаш може да се забележи дека на идеалната слика кај оваа популација има прилично **помал** број употребени зборови во споредба со реалната слика за себе. Имено, кај реалната слика за истата популација беа употребени дури **3828** зборови што е за **1073** зборови **повеќе**. Исто така бројот на категоризирани зборови е за **835** зборови **поголем**.

Покрај тоа и процентот на категоризирани зборови кај реалната слика за себе на оваа популација е **повисок** и изнесува **62.04** , додека истиот кај идеалната слика за себе на истата популација е **55.90** проценти.

Од сето наведено се наметнува заклучокот дека реалната слика за себе како што покажала и теоретската и истражувачката практика е вообичаено **побогата, посодржајна.**

Процентуалната застапеност на некои аспекти на идеалната слика за себе кај групата вежбачи е прикажана на табела 4.

*Табела 4. Процентуална застапеност на некои аспекти на идеална слика за себе кај луѓето кои се бават со вежби за телесен развој*

| Категории | Процент        | Ранг      |
|-----------|----------------|-----------|
| <b>Г</b>  | 3.83 %         | <b>8</b>  |
| <b>Б</b>  | <b>10.13 %</b> | <b>3</b>  |
| <b>С</b>  | <b>22.92 %</b> | <b>2</b>  |
| <b>П</b>  | <b>34.54 %</b> | <b>1</b>  |
| <b>А</b>  | <b>5.70 %</b>  | <b>5</b>  |
| <b>М</b>  | 0.45 %         | <b>13</b> |
| <b>О</b>  | 4.36 %         | <b>7</b>  |
| <b>И</b>  | 0.49 %         | <b>12</b> |
| <b>Л</b>  | 2.60 %         | <b>9</b>  |
| <b>Д</b>  | 0.65 %         | <b>11</b> |
| <b>К</b>  | 1.23 %         | <b>10</b> |
| <b>З</b>  | 0.39 %         | <b>14</b> |
| <b>Н</b>  | 0.00 %         | <b>15</b> |
| <b>В</b>  | 5.00 %         | <b>6</b>  |
| <b>Х</b>  | 0.00 %         | <b>15</b> |
| <b>Џ</b>  | 7.71 %         | <b>4</b>  |
| Вкупно    | 100.00 %       |           |

Од резултатите јасно може да се забележи дека потхипотезата **Б1** која вели дека застапеноста на некои аспекти на идеалната слика за себе кај луѓе кои се бават со вежби за телесен развој ќе биде различна **е поддржана** во однос на претпоставката дека ќе домонираат аспектите кои се однесуваат на **психичкото** (означен со П) и **социјалното** (означен со С). Имено, процентот



на застапеност на психичкото е **34.54** од што следува дека е на убедливото прво место. Веднаш потоа следи социјалното со **22.92** проценти застапеност.

Сепак претпоставката на Б1 хипотезата дека меѓу првите три места ќе се најде и аспектот кој се однесува на **надворешните активности и однесување** (означен со А) не се потврди. Значи, овој аспект е секако високо застапен со **5.70** проценти но е дури на 5-то место а не на третото.

Ова е интересен податок кој укажува на тоа дека во идеалната слика за себе аспектот кој се однесува на надворешните активности (инаку мошне важни за вежбачите) бележат **пад** од 4-то место на реалната слика на 5-то место во идеалната слика за себе. Можеби ова се должи на се **поголемиот интерес** на оваа популација за **активности кои се од поинаков тип** можеби подалеку од физичката активност. Ова има некаква психолошка, потесно лична логика особено ако се земе во предвид фактот дека и социјалниот аспект кај оваа популација бележи голем пораст кај идеалната во споредба со реалната слика за себеси.

Секако и **перспективите, плановите, стремежите** како неодвоив дел од идеалната слика за себеси играат улога во промената која е овде евидентна.

Постои уште еден многу интересен и важен податок. Имено, тој се однесува на аспектот на **телесното, физичкото, биолошкото** (означен со Б) кој на идеална слика за себе кај оваа популација не само што го задржа високото место во споредба со реалната слика кај истава популација (на реална слика за себе овој аспект беше на 7-то место) туку бележи **голем раст** и се наоѓа на високото **3-то место**. Ова ја потврдува претпоставката која беше мошне важна и во реалната слика за себеси кај вежбачите, т.е. дека кај нив телесното, физичкото е од **особено значење**. Како што се гледа телесниот аспект е важен и во идеалната себе-перцепција, себе-визија.

Од сето горе наведено може да се изведе еден воопштен опис на луѓето кои се бават се вежби за телесен развој од нашата земја во поглед на идеалното себство. Имено, овие луѓе пред се во физички поглед сакаат да бидат со солидна телесна тежина, тежнеат да бидат поздрави и физички попривлечни

и позгодни со повеќе мускули и цврсто телесно ткиво на себеси. Во поглед на постигањата во спортската активност би сакале да станат шампиони, да вежбаат се понапорно и да бидат се поуспешни. Да се развијат уште повеќе и да се позадоволни од својот физички изглед.

Воопштено зборувајќи тие сакаат во иднина да бидат се повеќе заинтересирани за луѓето, за другите, за околината. Би сакале да бидат повеќе насочени кон својата иднина на сите полиња од животот. Би сакале да создадат или да го прошират веќе постоечкото семејство кое очигледно им е мошне важно. Желба им е да ги задржат своите блиски луѓе, да се дружат уште повеќе. Посакуваат поуспешна кариера а за оние кои не работат очигледно е дека работата им е една од најголемите желби. Студентите би сакале да дипломираат на своите факултети. Се на се, посакуваат добри професионални, стручни функции и имаат очигледно високи социјални аспирации. Географскиот контекст е Македонија, но видлива е желбата, зголемената потреба да одат во странство.

Во психолошки и потесно личносен поглед може да се заклучи дека повеќето од нив сакаат да бидат позадоволни од себеси. Тие сакаат да променат некои свои особини како на пример да бидат порелаксирани, да се однесуваат спрема луѓето на подиректен начин и да бидат посугестивни. Да се грижат повеќе за себеси, но секако би сакале да се и поодговорни. Се стекнува впечаток дека тие тежнеат кон личниот идеал. Би сакале да се посмирени и пореалистични, како и постабилни во карактерна смисла. Тие го сакаат хороскопот и добрите автомобили а некои би сакале да бидат како познатите спортисти и актери како што се Антонио Бандерас, Жан Клод Ван Дам, Арнолд Шварценегер, Мерион Цонс, но и Супермен, божицата Афродита и сл.

Поединечни зборови кои најчесто се јавуваат, т.е. се со најголема фреквенција на идеалната слика за себе кај вежбачи се :

- *смирен/а*, фреквенција - 25 (*категорија П*) ;
- *љубов*, фрек. - 24 (*П*) ;

- *функција*, фрек. - 21 (C) ;
- *задоволен/а*, фрек. - 20 (П) ;
- *маани (недостигајќи)*, фрек. - 20 (П) ;
- *работно место*, фрек. - 20 (C).

### III.5. Застапеност на некои аспекти на идеална слика за себе кај луѓе кои не се бават со вежби за телесен развој

На самоописната техника “ Каков/а сакам да бидам ? ” употребени се вкупно **1924** зборови од кои категоризирани се **1032** што изнесува **53.64** проценти.

Ако се направи споредба со бројот на зборови на реалната слика за себеси кај истава група на невежбачи а кој изнесува **2447** може да се заклучи дека слично како кај експерименталната група на вежбачи така и овде таа е **побогата, посодржајна** со повеќе зборови за разлика од идеалната слика за себе на која се употребени како што видовме **1924** зборови или **523** зборови помалку.

Бројот на категоризирани зборови на реалната слика изнесува **1413** и е поголем, а и соодветниот процент кој изнесува **57.74** проценти е исто така **повисок** на реалната слика за себе кај оваа група.

Очигледно дека истиот резултат се повторува и кај популацијата невежбачи што уште еднаш потврдува дека реалната слика за себе е вообичаено **побогата**.

Процентуалната застапеност е прикажана на табелата 5.

Табела 5. Проценителна застапеност на некои аспекти на идеална слика за себе кај луѓето кои не се бават со вежби за телесен развој

| Категории | Процент        | Ранг      |
|-----------|----------------|-----------|
| <b>Г</b>  | 5.23 %         | <b>5</b>  |
| <b>Б</b>  | 2.29 %         | <b>7</b>  |
| <b>С</b>  | <b>27.62 %</b> | <b>2</b>  |
| <b>П</b>  | <b>40.02 %</b> | <b>1</b>  |
| <b>А</b>  | 1.36 %         | <b>9</b>  |
| <b>М</b>  | <b>1.26 %</b>  | <b>10</b> |
| <b>О</b>  | 8.39 %         | <b>3</b>  |
| <b>И</b>  | 0.00 %         | <b>14</b> |
| <b>Л</b>  | 4.26 %         | <b>6</b>  |
| <b>Д</b>  | 0.58 %         | <b>11</b> |
| <b>К</b>  | 0.39 %         | <b>12</b> |
| <b>З</b>  | 0.10 %         | <b>13</b> |
| <b>Н</b>  | 0.10 %         | <b>13</b> |
| <b>В</b>  | <b>6.01 %</b>  | <b>4</b>  |
| <b>Х</b>  | 0.10 %         | <b>13</b> |
| <b>Ц</b>  | 2.29 %         | <b>7</b>  |
| Вкупно    | 100.00 %       |           |

Од резултатите може да се изведе заклучок дека потхипотезата **Б2** која вели дека застапеноста на некои аспекти на идеална слика за себе кај луѓето кои не се бават со вежби за телесен развој не е еднаква **е поддржана** во поглед на претпоставката дека ќе доминираат аспектите кои се однесуваат на **психичкото** (означен со П), **социјалното** (означен со С) и **асpektот кој се однесува на квалитативно вреднување** (означен со В). Имено, навистина психичкиот аспект е видливо доминантен со дури **40.02** проценти застапеност. Следува социјалниот со **27.62** проценти. Еден од четирите аспекти кои доминираат е и оној за вреднување кој е на 4-то место со **6.01** проценти.

Сепак потхипотезата **Б2** не е поддржана во делот каде вели дека и аспектот кој се однесува на **надворешни претежно социјални збиднувања** (означен со

М) ќе биде еден од водечките. Овој аспект е дури на 10-то место со само **1.26** проценти. Наместо него на 5-то место е аспектот кој се однесува на сето **она што е најопшто за човекот и себеси** (означен со Г) со **5.23** проценти.

Врз основа на податоците од анализата на содржина на идеалната слика за себе кај контролната група на невежбачи секако може да се создаде кус воопштен опис на оваа популација во поглед на идеалното себство. Имено, може да се рече дека тоа се луѓе кои не се баш премногу задоволни од својот физички изглед, па така да би сакале во иднина да бидат посекси и позгодни. Во поглед на физичките и спортски надворешни активности тие сметаат дека би сакале да бидат поактивни, повеќе да се движат и особено да спортуваат повеќе. Тие би сакале да патуваат повеќе. Македонија е нивниот избор, но и тие како и групата вежбачи би сакале да се испробаат во странство, само што сега тоа не е Европа туку САД.

Би сакале да се оженат/омажат, да создадат семејство со повеќе деца. Да се дружат повеќе ; очигледна е потребата за зголемување на фреквенцијата на дружење но и бројот на нови пријатели. Би сакале да завршат факултет ( за оние кои студираат ) да се вработат и да станат успешни во своите професии. Исто така тие истакнуваат дека сакаат да бидат подобро ситуирани и да имаат повеќе пари, богатство. Би сакале да се поработливи и поодговорни.

Во психолошки поглед тие сакаат да бидат емотивни, поснаодливи и посебични, повеќе за себеси. Би сакале да се похрабри, со повеќе моќ. Сакаат повеќе релаксација, безгрижност и секако да бидат посмирени, посталожени личности кои би биле во голема мера душевно исполнети.

Поединечни зборови кои најчесто се јавуваат, т.е. се со најголема фреквенција на идеална слика за себе кај невежбачи се :

- *добар/а*, фреквенција - 23 (*категорија П*) ;
- *ситуа*, фрек. - 21 (*С*) ;
- *емоционален/а*, фрек. - 20 (*П*) ;
- *студирање*, фрек. - 20 (*С*).



### III.6. Значајност на разлики во застапеноста на некои аспекти на идеална слика за себе кај луѓе кои се бават со вежби за телесен развој ( боди-билдинг и фитнес ) и оние кои не се бават со такви вежби

На претходните страници беше претставена процентуалната застапеност на различните аспекти на идеалната слика за себе кај групата вежбачи и групата невежбачи и според процентот тие беа ранжирани.

Овде е пресметана значајноста на разликите во процентуалната застапеност на некои аспекти на идеалната слика за себе помеѓу овие две групи.

Со тоа е тестирана **Б** хипотезата која вели дека постојат статистички значајни разлики кај некои од аспектите на идеалната слика за себе помеѓу луѓето кои практикуваат вежби за телесен развој и оние кои тоа не го прават.

При тоа се претпоставува дека разликите ќе бидат значајни и најизразени кај категоријата која се однесува на **телесното, биолошкото** (означена со Б), категоријата која се однесува на **надворешни активности и однесувања** (означена со А), онаа која се однесува на **квалитативно вреднување** (означена со В) и онаа која се однесува на **квантитативни односи и релации** (означена со Ц).

Значајноста на разликите е претставена на табелата 6.

Табела 6. Значајност на разлики во процентуалната застапеност на некои аспекти на идеална слика за себе помеѓу луѓето кои се бават со вежби за телесен развој и оние кои не се бават со такви вежби

| Категории | P 1   | P 2   | $\Sigma D \%$ | Z-тест      | $\Sigma N$ -з.у. |             | $\Sigma N$ -з.к.      |                       |
|-----------|-------|-------|---------------|-------------|------------------|-------------|-----------------------|-----------------------|
| Г         | 3.83  | 5.23  | 0.80          | -1.75       | В<br>Група       | НВ<br>група | В<br>група            | НВ<br>Група           |
| Б         | 10.13 | 2.29  | 1.14          | 6.88**      | 2755             | 1924        | 1540<br>( 55.90<br>%) | 1032<br>( 53.64<br>%) |
| С         | 22.29 | 27.62 | 4.95          | -0.95       |                  |             |                       |                       |
| П         | 34.54 | 40.02 | 6.44          | 0.70        |                  |             |                       |                       |
| А         | 5.7   | 1.36  | 0.60          | 7.23**      |                  |             |                       |                       |
| М         | 0.45  | 1.26  | 0.16          | -5.06**     |                  |             |                       |                       |
| О         | 4.36  | 8.39  | 1.17          | -3.45**     |                  |             |                       |                       |
| И         | 0.49  | 0.00  | 0.08          | 6.12**      |                  |             |                       |                       |
| Л         | 2.6   | 4.26  | 0.58          | -2.86**     |                  |             |                       |                       |
| Д         | 0.65  | 0.58  | 0.10          | 0.70        |                  |             |                       |                       |
| К         | 1.23  | 0.39  | 0.08          | 10.50*<br>* |                  |             |                       |                       |
| З         | 0.39  | 0.10  | 0.09          | 3.22**      |                  |             |                       |                       |
| Н         | 0.00  | 0.10  | 0.04          | -2.50*      |                  |             |                       |                       |
| В         | 5.00  | 6.01  | 1.00          | -1.00       |                  |             |                       |                       |
| Х         | 0.00  | 0.10  | 0.04          | -2.50*      |                  |             |                       |                       |
| Ц         | 7.71  | 2.29  | 0.89          | 6.09**      |                  |             |                       |                       |

Легенда :

**Категории** - соодветните кирилични букви со кои се означени категориите ;

**P1** - процентуална застапеност на соодветната категорија (аспект) на идеалната слика за себе кај групата вежбачи ;

**P2** - процентуална застапеност на соодветната категорија (аспект) на идеалната слика за себе кај групата невежбачи ;

**$\sigma D \%$**  – стандардна грешка на разликата помеѓу процентите ;

**Z** – тест - соодветниот статистик кој ја покажува значајноста на разликите во процентуалната застапеност ;

**$\Sigma N$ -з.у.** - вкупно употребени зборови на техниката “Каков/а сакам да бидам ?” која е показател на идеалната слика за себе за соодветната група ;

**ΣN-з.к.** - вкупно категоризирани зборови на техниката “Каков/а сакам да бидам?”, т.е. зборови кои влегле во обработка бидејќи биле категоризирани во една од 16-те категории;

**B - група** - група вежбачи;

**НВ - група** - група невежбачи;

\* - статистички значајна разлика на ниво 0.05;

\*\* - статистички значајна разлика на ниво 0.05 и на ниво 0.01.

Дискусија за резултатите може да се започне со податоците за вкупно употребени и вкупно категоризирани зборови кај двете групи, т.е. група вежбачи и група невежбачи. Имено, постои мошне изразена разлика во бројот на употребени зборови на идеална слика за себе која оди во прилог на групата на вежбачи. Па, така бројот на вкупно употребени зборови кај оваа група изнесува **2755** додека кај групата невежбачи таа бројка е **1924** што е за цели 831 помала. Оваа разлика е видливо поголема помеѓу двете групи на идеална слика за себе отколку на реална слика каде разликата во вкупно употребени зборови беше 453.

Исто така вкупниот број на категоризирани зборови кај групата вежбачи е поголем а со тоа и процентот на категоризирани зборови од вкупно употребените е поголем кај оваа група и изнесува **55.90** додека кај групата невежбачи таа бројка е нешто помала и изнесува **53.64** проценти.

Од сето горенаведено може да се заклучи дека идеалната слика за себе кај групата на луѓе кои се бават со вежби за телесен развој е **побогата, посодржајна**. Тоа веројатно се должи на **богатото лично** а и пошироко **социјално искуство** што спортот и вежбите им го овозможуваат на овие луѓе.

Имено, само за потсетување дека сликата за себе, било идеалната било реалната се развива, збогатува, менува не само врз основа на своите себе-перцепции, доживувања, знаења за себе, туку и врз основа на истите што другите ги имаат за нас. А оние кои вежбаат во клубови општат со многу луѓе и со нив разменуваат мислења, ставови, знаења за себе. Тоа е чинител за обогатување на идеалната слика за себеси. Може уште да се каже дека

бројките покажуваат поголема **проспективна, целенасочена** слика за себе кај вежбачите.

Значи вежбачите имаат развиен спектар на *желби, интереси, мечтанија, планови итн.*

Па, така на пример некој вежба за да го *симне вишокој килограми*, некој пак за да *зајакне телесно*, некој *друг заради подобар изглед* итн. но едно е сигурно секогаш постои **интенционална насоченост**.

Одејќи чекор понатаму може да се дискутира она што овде е од главен интерес. Значи да се процени дали **главната Б хипотеза** која вели дека **постојат значајни разлики** во застапеноста на некои аспекти на идеалната слика за себе помеѓу луѓето кои се бават со вежби за телесен развој и оние кои тоа не го прават ќе биде прифатена или пак ќе биде важечка нултата хипотеза која вели дека такви разлики помеѓу групите не постојат. Веднаш се забележува дека главната Б хипотеза е **поддржана** и тоа и на ниво **0.05** но и на ниво **0.01** додека нултата хипотеза е отфлена во поглед на претпоставката дека значајни разлики ќе постојат на аспектите **Б** (биолошко-телесното), **А** (надворешни активности и однесувања) и **Ц** (квантитативни односи и релации).

Уште може да се заклучи дека највисока разлика на овие аспекти постои кај аспектот **А** каде изнесува  $Z = 7.23$ , додека најниска на аспектот **Ц** каде  $Z = 6.09$ . Значи, од сето ова може да се заклучи дека и овде како и на реална слика за себе кај вежбачите навистина **претежнува интересот за биолошкото, телесното, физичкото**, иако може да се каже дека кај реалната слика е позастапено. Тоа зборува можеби за поголема улога на **социјално-културната насоченост** на сметка на физичко-телесниот, која со зреењето кај вежбачите постепено се развива.

Имено, и со созревањето на личноста во социјален а особено на **личен** план доаѓа до заменување на *нагонскиите, инстинктивните, физичките интереси и потреби со повисоки естетски, културни, виши, а кои споредно ги поттикнува*. Понатаму, како што видовме од претпоставените разлики

поистакнатиот аспект **A** кај вежбачите е во сооднос со истата значајна разлика на овој аспект на реалната слика за себе.

Имено, ова можеби се должи на фактот што во идеалната слика за себе, во создавањето на “идеалниот Јас, возвишениот Јас и сл.” почнуваат да влегуваат се повеќе социјални аспекти.

Што се однесува пак на аспектот **Ц** кој е на третото место од овие аспекти од најголем интерес за поставената Б хипотеза, може да се забележи дека за разлика од реалната слика за себе, овде тој е *поистакнат*, *позначаен*. Тоа дословно кажува дека во идеалното себство на овие вежбачи кои се трудат да ги развијат своите тела, да го подобрат изгледот итн. навистина се зголемува потребата од присутност на *големина*, *квантитет*, *сила*, *брзина*, *мас* ( мускулна ) итн., што делува сосема логично.

Интересно е што Б хипотезата **не се поддржа** кај претпоставката дека овие две групи ќе се разликуваат значајно на уште еден аспект, а тоа е аспектот **B** (кој се однесува на квалитативни вреднувања). Ова беше случај и кај реалната слика за себе што јасно зборува дека вежбачите и невежбачите **не се разликуваат значајно** во поглед на квалитативното вреднување, па така може да се каже дека ова можеби се должи на фактот дека вежбањето **не го менува значајно квалитативното самовреднување**.

Друго што е многу интересно, а секако и стручно-научно значајно, е тоа дека иако не се претпоставија значајни разлики на некои други аспекти на идеална слика за себе, сепак постојат видливи значајни разлики помеѓу идеалните слики за себе кај овие групи уште на аспектите **M** (кој се однесува на надворешни активности и поведенија), **O** (кој се однесува на човекот и човечкото), **I** (кој се однесува на лични имиња, презимиња, прекари) , **L** (призвојни заменки, своина) , **K** (географскиот контекст) , **Z** (кој се однесува на живи суштества не вклучувајќи го човекот) , **H** (се однесува на неживи појави и објекти кои не се производ на човекот) и **X** (се однесува на описни придавки за квалитативни својства).



Ова покажува во глобала дека навистина бавењето со вежби за телесен развој **прилично ја менува идеалната слика за себе.**

Од овие разлики највисока постои кај **Ж**, кој се однесува на географскиот контекст на живеење и изнесува  $Z = 10.50$  во корист на вежбачите. Интересно е да се спомене дека на аспектот **Ж** кај групата вежбачи **најзастапен збор е Македонија** што можеби укажува дека бавењето со овие вежби придонело за **зацврстување на чувството на територијална приврзаност и патриотскиот чувства** во идеалната слика за себе кај овие луѓе.

Видливо е изразена и разликата на **М** кој се однесува на социјалните активности при што истиот е позастапен кај невежбачите од што јасно следи дека тие имаат **побогат, поразвиен социјален, културен живот** во споредба со вежбачите. Ова можеби се должи на фактот што времето со кое располагаат вежбачите повеќе се троши на овие спортски активности отколку на излегување, посета на кино, театар итн.

Вредно за одбележување е дека постои **поголема идентификација со себеси и други личности** кај вежбачите што се гледа во поголемата застапеност на **И**, но во исто време помало истакнување на **своето, себе** и сл., кое е поизразено кај групата невежбачи што се гледа од значајно поголемата застапеност на **Л**.

Најмалата разлика во процентуалната застапеност на идеална слика за себе помеѓу групата вежбачи и групата невежбачи е забележана на **П**.

Најголемата разлика во процентуалната застапеност на идеална слика за себе помеѓу двете групи е забележана на **К**.

Големи разлики во фреквенциите на јавување на некои поединечни зборови на идеалната слика за себе помеѓу вежбачи и невежбачи постојат кај зборовите :

| <i>задоволен/а (П)</i> | фреквенција, | <i>маани (П)</i> | фреквенција |
|------------------------|--------------|------------------|-------------|
| - кај вежбачи          | <b>20</b>    | - кај вежбачи    | <b>20</b>   |
| - кај невежбачи        | 0            | - кај невежбачи  | 0           |

| <i>љубов (П)</i> | фреквенција, | <i>йело (Б)</i> | фреквенција |
|------------------|--------------|-----------------|-------------|
| - кај вежбачи    | <b>24</b>    | - кај вежбачи   | <b>8</b>    |
| - кај невежбачи  | 1            | - кај невежбачи | 1           |

| <i>емоџивен/а (П)</i> | фреквенција, | <i>сййуиран/а (С)</i> | фреквенција |
|-----------------------|--------------|-----------------------|-------------|
| - кај вежбачи         | 0            | - кај вежбачи         | 1           |
| - кај невежбачи       | <b>20</b>    | - кај невежбачи       | <b>20</b>   |

### III.7. Застапеност на некои аспекти на нормативна слика за себе кај луѓе кои се бават со вежби за телесен развој

На самоописната техника “ Каков/а треба да бидам ? ” се употребени вкупно **1528** зборови од кои категоризирани се **837** што изнесува **54.78** проценти.

Ако се направи споредба со бројот на зборови на реалната слика за себеси кај истава популација на вежбачи а кој изнесува **3828** може да се заклучи дека нормативната слика за себе е **посиромашна, помалку содржајна** со помалку зборови за разлика од реалната слика за себе на која се употребени дури **2300** зборови **повеќе**.

Бројот на категоризирани зборови на реалната слика кој изнесува **2375** а исто така и соодветниот процент кој изнесува **62.04** проценти се исто така **повисоки** на реалната слика за себе кај оваа популација.

Истото може да се заклучи и при споредбата на нормативната слика кај оваа популација со соодветната идеална слика за себе при што е видлива

предноста од **1227** зборови во корист на идеалното себство кое има **2755** зборови во споредба со скромните **1528** на нормативната.

Ако се погледнат и соодветните зборови кои се категоризирани и нивните проценти ќе се забележи исто така видлива предност на идеалната наспроти нормативната слика за себеси при што идеалната има **1540** категоризирани зборови и соодветни **55.90** проценти во споредба со **837** категоризирани зборови кај нормативната и соодветните **54.78** проценти.

Процентуалната застапеност на некои аспекти на нормативна слика за себе кај групата вежбачи (боди-билдинг и фитнес) е прикажана на табела 7.

*Табела 7. Процентуална застапеност на некои аспекти на нормативна слика за себе кај луѓето кои се бават со вежби за телесен развој*

| Категории | Процент        | Ранг      |
|-----------|----------------|-----------|
| <b>Г</b>  | 5.49 %         | <b>7</b>  |
| <b>Б</b>  | <b>7.76</b> %  | <b>5</b>  |
| <b>С</b>  | <b>20.14</b> % | <b>2</b>  |
| <b>П</b>  | <b>29.36</b> % | <b>1</b>  |
| <b>А</b>  | <b>9.44</b> %  | <b>3</b>  |
| <b>М</b>  | 0.12 %         | <b>12</b> |
| <b>О</b>  | 8.64 %         | <b>4</b>  |
| <b>И</b>  | 2.99 %         | <b>8</b>  |
| <b>Л</b>  | 5.49 %         | <b>7</b>  |
| <b>Д</b>  | 0.36 %         | <b>11</b> |
| <b>К</b>  | 0.84 %         | <b>10</b> |
| <b>З</b>  | 0.12 %         | <b>12</b> |
| <b>Н</b>  | 0.12 %         | <b>12</b> |
| <b>В</b>  | <b>2.56</b> %  | <b>9</b>  |
| <b>Х</b>  | 0.36 %         | <b>11</b> |
| <b>Ц</b>  | <b>6.21</b> %  | <b>6</b>  |
| Вкупно    | 100.00 %       |           |

Од резултатите може да се изведе заклучок дека потхипотезата **В1** која вели дека застапеноста на некои аспекти на нормативна слика за себе кај

луѓето кои се бават со вежби за телесен развој не е еднаква **е поддржана** во поглед на претпоставката дека ќе доминираат аспектите кои се однесуваат на **психичкото** (означен со П), **социјалното** (означен со С), оној кој се однесува на **надворешни активности и поведенија** (означен со А), оној кој се однесува на **биолошкото, телесно-физичкото** (означен со Б) како и **асpektот кој се однесува на квантитативни односи и релации** (означен со Ц).

Имено, навистина психичкиот аспект е видливо доминантен со **29.36** проценти застапеност. Веднаш следува социјалниот со **20.14** проценти.

Исто така еден од петте аспекти кои доминираат е и оној за кој се однесува на надворешни активности и збиднувања кој е на 3-то место со **9.44** проценти а по него доаѓаат аспектот кој се однесува на биолошко-телесно-физичкото со **7.76** проценти застапеност и аспектот кој се однесува на квантитативни односи и релации со солидни **6.21** проценти застапеност.

Сепак потхипотезата В1 не е поддржана во поглед на претпоставката дека еден од водечките аспекти ќе биде и оној за **квалитативно вреднување** (означен со В). Имено, овој аспект се наоѓа дури на 9-то место со само **2.56** проценти застапеност и со тоа не е помеѓу водечките.

Резултатите даваат за право и поттикнуваат да се создаде еден воопштен опис на нормативното себство во квалитативна смисла кај овие луѓе. Значи со оглед на доминантноста на некои содржини во нормативното себство произлегува дека луѓето кои се бават со вежби за телесен развој (боди-билдинг и фитнес) се особи кои сметаат дека треба во физички поглед да бидат уште поактивни, со подобра телесна градба. Би требало да се посилни, побрзи и во спортската активност да се поуспешни. Би требало постојано да го унапредуваат своето физичко здравје и правилно да се исхрануваат. Потребно е, сметаат тие, да се бават уште понапорно со спорт особено со фитнес и боди-билдинг но и да трчаат и сл. Би требало да се уште посилни, поголеми и да постигнат повеќе, многу.

Психички тие сметаат дека треба да се поодговорни, постабилни, посмирени со поголемо разбирање за другите, но и себеси. Да помагаат на другите во поголема мерка, да се подоследни во исполнувањето на социјалните задачи и

обврски како и да си поставуваат пореални и подостижни цели. Нивото на аспирации би требало да им биде пореално, подостижно. Треба да останат чувствителни, сензитивни. Да сакаат и да ги одликува цврст и позитивен, добар карактер.

Би требало да создадат семејство а тие што веќе го имаат да го обезбедат потребниот финансиски минимум. Исто така сметаат дека треба да постанат луѓе успешни во своите професионални сфери. Некои од нив сметаат дека треба да постанат спортски тренери. Би требало да придонесат за своето општество, бидејќи нивни контекст во кој би требало да се пронајдат е нивната земја Македонија.

Најчесто сметаат тие, треба да се идентификуваат, да бидат како познатите личности од светот на боди-билдингот и фитнесот какви се Доријан Ѓејтс, Рони Колмен и др. Прилично е видлива потребата да бидат свои, да се грижат за себе и своето. Сметаат дека треба да се грижат за природата и помалку да излегуваат и да се забавуваат.

Поединечни зборови кои се најчесто употребувани, т.е. се со најголема фреквенција на нормативна слика за себе кај вежбачи се :

- *сѝуденѝ*, фреквенција - 36 (*категорија C*) ;
- *особина*, фрек. - 25 (*II*) ;
- *реален/а*, фрек. - 22 (*II*) ;
- *среќа*, фрек. - 20 (*II*) ;
- *оѝиѝесѝво*, фрек. - 20 (*C*).

### **III.8. Застапеност на некои аспекти на нормативна слика за себе кај луѓе кои не се бават со вежби за телесен развој**

На самоописната техника “ Каков/а треба да бидам ? ” се употребени вкупно **1842** зборови од кои категоризирани се **1070** што изнесува **58.09** проценти.



Ако се направи споредба со бројот на зборови на реалната слика за себеси кај истава популација на невежбачи, а кој изнесува **2447**, може да се заклучи дека нормативната слика за себе е **посиромашна, помалку содржајна**, со помалку зборови за разлика од реалната слика за себе на која се употребени **605** зборови **повеќе**.

Бројот на категоризирани зборови на реалната слика кој изнесува **1413** е поголем на реалната во споредба со нормативната слика кај групата невежбачи.

Сепак процентот на категоризирани зборови на нормативната слика за себе кој како што видовме е 58.09 проценти е нешто (минимално) повисок во споредба со истиот кај реалната слика кој изнесува **57.74** проценти.

Истото може да се заклучи и при споредбата на нормативната слика кај оваа популација со соодветната идеална слика за себе при што постои предност од **82** зборови во корист на идеалното себство кое има **1924** зборови во споредба со **1842** на нормативната.

Ако се погледнат и соодветните зборови кои се категоризирани и нивните проценти ќе се забележи сепак мала предност на нормативната наспроти идеалната слика за себеси при што нормативната има **1070** категоризирани зборови и соодветни **58.09** проценти во споредба со **1032** категоризирани зборови кај идеалната слика за себе и соодветните **53.64** проценти.

Процентуалната застапеност на некои аспекти на нормативна слика за себе кај групата на луѓе кои не се бават со вежби за телесен развој (боди-билдинг и фитнес) е прикажана на табелата 8.

Табела 8. Процентуална застапеност на некои аспекти на нормативна слика за себе кај луѓето кои не се бават со вежби за телесен развој

| Категории | Процент  | Ранг |
|-----------|----------|------|
| Г         | 10.19 %  | 3    |
| Б         | 1.12 %   | 9    |
| С         | 23.92 %  | 2    |
| П         | 32.62 %  | 1    |
| А         | 0.65 %   | 11   |
| М         | 3.27 %   | 7    |
| О         | 10.00 %  | 4    |
| И         | 0.00 %   | 15   |
| Л         | 6.35 %   | 5    |
| Д         | 1.03 %   | 10   |
| К         | 0.10 %   | 14   |
| З         | 0.28 %   | 13   |
| Н         | 0.10 %   | 14   |
| В         | 3.92 %   | 6    |
| Х         | 0.30 %   | 12   |
| Џ         | 1.31 %   | 8    |
| Вкупно    | 100.00 % |      |

Од резултатите може да се изведе заклучок дека потхипотезата **В2** која вели дека застапеноста на некои аспекти на нормативна слика за себе кај луѓето кои не се бават со вежби за телесен развој не е еднаква е **поддржана** во поглед на претпоставката дека ќе доминираат аспектите кои се однесуваат на **психичкото** (означен со П), **социјалното** (означен со С), како и **асpektот кој се однесува на квалитативно вреднување** (означен со В).

Имено, навистина психичкиот аспект е видливо доминантен со **32.62** проценти застапеност.

Веднаш следува социјалниот со **23.92** проценти.

Исто така еден од неколкуте аспекти кои доминираат е и оној кој се однесува на квалитативно вреднување со **3.92** проценти.

Од другите аспекти за кои не се претпостави дека ќе бидат доминантни а сепак излезе дека се едни од водечките, се аспектот кој се однесува на **најопштите поими за човекот и најопшти податоци за себеси** (означен со Г) кој е на високото 3-то место со дури **10.19** проценти застапеност.

Исто така високо место зазема и аспектот кој се однесува на **лични и присвојни заменки** (означен со Л) кој е на 5-то место со **6.35** проценти застапеност.

Сепак потхипотезата B2 не е поддржана во поглед на претпоставката дека еден од водечките аспекти ќе биде и оној за **надворешни активности и поведенија** (означен со А).

Имено, овој аспект се наоѓа дури на 11-то место со само **0.65** проценти застапеност и со тоа не е помеѓу водечките. Исто така потхипотезата B2 не е поддржана во делот каде вели дека едно од водечките места ќе биде резервирано за аспектот кој се однесува на **надворешни претежно социјални збиднувања** (означен со М) кој е на скромното 7-мо место со **3.27** проценти застапеност.

Со оглед на анализата на најупотребувани зборови кај групата невежбачи можеме да создадеме соодветен опис на нормативната слика за себе кај групата на невежбачи.

Имаме особи кои не се многу преокупирани со телесниот изглед а може слободно да се каже дека нормативната слика за себе кај овие луѓе нема елементи кои се однесуваат на телесното. Тие сметаат дека не е неопходно да се занимаваат со ова подрачје на постоењето. Сепак тие сметаат дека треба повеќе да се движат и спортуваат, а би требало и да се забавуваат повеќе.

Тие сметаат дека треба да бидат семејни луѓе, вработени по соодветните професионални профили, да бидат одговорни спрема околината и полни со внимание кон другите, да помагаат а и да бидат поисполнителни. Би требало, велат тие, да имаат подобри социјални манири, подобар бон-тон но и повеќе пари.

Би требало уште повеќе да сакаат, да се грижат за другите, да имаат цврст карактер. Да се поодговорни, посмирени, попозитивни, посериозни, поуспешни но и со повеќе среќа.

Се грижат за себе и своето прилично и не се идентификуваат со никого.

Сакаат музика и добри филмови а исто така ја почитуваат и се грижат за природата и животните.

Нивен контекст на живеење е Македонија.

Поединечни зборови кои се најчесто употребувани, т.е. се со најголема фреквенција на нормативна слика за себе кај невежбачи се :

- *работа*, фреквенција - 22 (*категорија C*) ;
- *среќа*, фрек. - 20 (*П*) ;
- *забава*, фрек. - 15 (*М*) ;
- *карактер*, фрек. - 15 (*П*) ;
- *студент*, фрек. - 15 (*C*).

### **III.9. Значајност на разлики во застапеноста на некои аспекти на нормативна слика за себе меѓу луѓето кои се бават со вежби за телесен развој и оние кои не се бават со такви вежби**

На претходните страници беше претставена процентуалната застапеност на различните аспекти на нормативната слика за себе кај групата вежбачи и групата невежбачи и соодветно на процентот тие беа рангирани.

Овде е пресметана значајноста на разликите во процентуалната застапеност на некои аспекти на нормативната слика за себе помеѓу овие две групи со што е тестирана **В** хипотезата.

Таа вели дека постојат статистички значајни разлики кај некои од аспектите на нормативната слика за себе помеѓу луѓето кои вежбаат вежби за телесен развој и оние кои тоа не го прават.

При тоа се претпоставува дека разликите ќе бидат значајни и најизразени кај категориите кои се однесуваат на **телесното, биолошкото** (означена со Б), категоријата која се однесува на **надворешни активности и однесувања** (означена со А) и онаа која се однесува на **квантитативни односи и релации** (означена со Ц)

Значајноста на разликите е претставена на табела 9.

Табела 9. Значајноста на разлики во проценителната застапеност на некои аспекти на нормативна слика за себе помеѓу луѓето кои се бават со вежби за телесен развој и оние кои не се бават со такви вежби

| Категории | P 1         | P 2          | SD %        | Z-тест          | ΣN-з.у.     |             | ΣN-з.к.                                    |                                             |
|-----------|-------------|--------------|-------------|-----------------|-------------|-------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------|
|           |             |              |             |                 | В<br>група  | НВ<br>Група | В<br>група                                 | НВ<br>Група                                 |
| <b>Г</b>  | <b>5.49</b> | <b>10.19</b> | <b>1.46</b> | <b>-3.22**</b>  | <b>1528</b> | <b>1842</b> | <b>837</b><br><b>( 54.78</b><br><b>% )</b> | <b>1070</b><br><b>( 58.09</b><br><b>% )</b> |
| <b>Б</b>  | <b>7.76</b> | <b>1.12</b>  | <b>0.78</b> | <b>8.51**</b>   |             |             |                                            |                                             |
| <b>С</b>  | 20.14       | 23.92        | 4.30        | -0.88           |             |             |                                            |                                             |
| <b>П</b>  | 29.36       | 32.62        | 6.10        | -0.53           |             |             |                                            |                                             |
| <b>А</b>  | <b>9.44</b> | <b>0.65</b>  | <b>0.91</b> | <b>9.66**</b>   |             |             |                                            |                                             |
| <b>М</b>  | <b>0.12</b> | <b>3.27</b>  | <b>0.22</b> | <b>-14.32**</b> |             |             |                                            |                                             |
| <b>О</b>  | <b>8.64</b> | <b>10.00</b> | <b>2.76</b> | <b>-0.78</b>    |             |             |                                            |                                             |
| <b>И</b>  | <b>2.99</b> | <b>3.27</b>  | <b>0.52</b> | <b>-0.54</b>    |             |             |                                            |                                             |
| <b>Л</b>  | <b>5.49</b> | <b>6.35</b>  | <b>1.08</b> | <b>0.80</b>     |             |             |                                            |                                             |
| <b>Д</b>  | <b>0.36</b> | <b>1.03</b>  | <b>0.09</b> | <b>-7.44**</b>  |             |             |                                            |                                             |
| <b>К</b>  | <b>0.84</b> | <b>0.10</b>  | <b>0.09</b> | <b>8.22**</b>   |             |             |                                            |                                             |
| <b>З</b>  | <b>0.12</b> | <b>0.28</b>  | <b>0.08</b> | <b>-2.00*</b>   |             |             |                                            |                                             |
| <b>Н</b>  | <b>0.12</b> | <b>0.10</b>  | <b>0.02</b> | <b>1.00</b>     |             |             |                                            |                                             |
| <b>В</b>  | 2.56        | 3.92         | 0.54        | -2.52*          |             |             |                                            |                                             |
| <b>Х</b>  | 0.36        | 0.30         | 0.10        | 0.60            |             |             |                                            |                                             |
| <b>Ц</b>  | <b>6.21</b> | <b>1.31</b>  | <b>0.64</b> | <b>7.66**</b>   |             |             |                                            |                                             |
| <b>Σ</b>  | 100.00      | 100.00       |             |                 |             |             |                                            |                                             |



Легенда :

**Категории** - соодветните кирилични букви со кои се означени категориите ;

**P1** - процентуална застапеност на соодветната категорија (аспект) на нормативната слика за себе кај групата вежбачи ;

**P2** - процентуална застапеност на соодветната категорија (аспект) на нормативната слика за себе кај групата невежбачи ;

**$\sigma D\%$**  – стандардна грешка на разликата помеѓу процентите ;

**Z** – тест - соодветниот статистик кој ја покажува значајноста на разликите во процентуалната застапеност ;

**$\Sigma N$ -з.у.** - вкупно употребени зборови на техниката “Каков/а треба да бидам ?” која е показател на нормативната слика за себе за соодветната група ;

**$\Sigma N$ -з.к.** - вкупно категоризирани зборови на техниката “Каков/а треба да бидам ?”, т.е. зборови кои влегле во обработка бидејќи биле категоризирани во една од 16-те категории ;

**В - група** - група вежбачи ;

**НВ - група** - група невежбачи ;

\* - статистички значајна разлика на ниво 0.05 ;

\*\* - статистички значајна разлика на ниво 0.05 и на ниво 0.01.

Дискусија за резултатите може да се започне само со погледнување на бројките на вкупно употребени и вкупно категоризирани зборови кај двете групи, т.е. група вежбачи и група невежбачи. Имено, постои мошне изразена разлика во бројот на употребени зборови на нормативна слика за себе која оди во прилог на групата на невежбачи.

Па така, бројот на вкупно употребени зборови кај групата невежбачи изнесува **1842** додека кај групата вежбачи таа бројка е **1528** што е за 314 зборови помалку. Оваа разлика е видливо значајна во спротивен правец за разлика од реалната и идеалната слика за себе кај истите групи бидејќи на реална и идеална слика за себе предноста беше на страната на групата

вежбачи додека овде е спротивно. Имено, групата невежбачи има поголем број употребени зборови од групата вежбачи.

Исто така вкупниот број на категоризирани зборови кај групата невежбачи кој изнесува **1070** е поголем а со тоа и процентот на категоризирани зборови од вкупно употребените е поголем кај оваа група и изнесува **58.09** за разлика од групата вежбачи каде таа бројка е значително помала и изнесува **837** или точно **54.78** проценти.

Од сето горенаведено може да се забележи дека нормативната слика за себе кај групата невежбачи е видливо **побогата, посодржајна** што според авторот најверојатно се должи на **поголемиот квантум на интројектирани социјални норми, ставови, општествени правила за тоа што треба а што не треба** и сл., кои луѓето кои не се бават со вежби во организирани клубови ги повнатрешнуваат на еден поинаков, **поавторитативен начин** најчесто преку семејството, образовниот систем и на други построги, потрадиционални, усталени начини.

За разлика од нив вежбачите одат во организирани клубови каде постојат **помалку строги, неавторитативни средини, со поблаги норми на однесување**. Тие се изложени на еден поинаков вид на создавање на **“треба”** термините и ставовите со што имаат можност поинаку да се оформуваат и да попримат поинаков вид на **индивидуална и групна идентификација со фигурите од авторитет**.

Понатаму, можеме да преминеме на дискусија за резултатите од тестирањето на **В** хипотезата која како што е познато тврдеше дека во застапеноста на некои аспекти на нормативната слика за себе кај двете групи постојат статистички значајни разлики. И навистина **В** хипотезата е **подржана** во поглед на сите претпоставки за значајноста на разликите.

Значи, **В** хипотеза е подржана во поглед на претпоставката дека значајни разлики ќе се појават на аспектот **Б** (кој се однесува на биолошко-телесно-физичкото), **А** (се однесува на надворешни активности и однесувања) и аспектот **Ц** (кој се однесува на квантитативни релации и односи).

Имено, кај трите аспекти разликите се статистички значајни, и тоа најзначајна разлика постои на аспектот кој се однесува на **надворешни активности и однесувања** (означен со А) каде разликата изразена во Z-скорови изнесува  $Z = 9.66$ , што значи дека оваа разлика е значајна и на ниво 0.01. Понатаму следат : разликата кај аспектот кој се однесува на **биолошкото, телесното, физичкото** (означен со Б) а која изнесува  $Z = 8.51$ , а веднаш потоа разликата кај аспектот кој се однесува на **квантитативни релации и односи** (означен со Ц) каде разликата изразена во Z- скорови е  $Z = 7.66$ .

Од сето горенаведено може да се заклучи дека во нормативната слика за себе кај вежбачите постои поголема застапеност на аспектот **А** кој се однесува на надворешни активности а кој значително се разликува од застапеноста на истиот аспект кај групата невежбачи. Претпоставката се потврди дека вежбачите не само што имаат поголема свест за значењето на физичките, спортските активности, и не само што тие се важни и во создавањето на нивната идеална слика за себеси, туку еве се гледа дека - тие сметаат - *треба да се бават со такви вежби, но и со други видови надворешна физичка активност*.

Авторот смета дека ова високо место во нормативното себство на овој аспект се должи токму на *специфичните ставови, норми и правила* кои ги "наметнува" , создава специфичноста на *спортско-колективната, но и индивидуално-спортската средина*. Таа со *свои правила, обврски* ја структурира нормативната слика за себе која како што е посочено во теоретскиот дел, е под големо влијание на социјалната средина. Но не било која средина, туку специфичната, онаа во која единката суштествува, твори, комуницира итн.

Исто така, се потврди претпоставката дека телесно-биолошкото, физичкото ќе биде од особена важност кај овие луѓе кои се бават токму со вежби за телесен, физички развој што секако влегува во некаков логичко-разумски след.

Значи кај овие луѓе се што се однесува на телото, биолошкото, физичката градба итн., е од висок приоритет во нормативната слика за себеси односно во доменот на она што се нарекува “каков/а треба да се биде”.

Сето ова според авторот повторно произлегува од фактот дека ваквите приоритети кои се однесуваат на тоа дека треба да се биде здрав/а, силен/а, добро граден/а, со добра физичка кондиција и сл., доаѓа од *сѝавовиѝе, ѝоѓледиѝе иѝн., кои се од високо значење во сѝорѝскиѝе колекѝиви, а кои ѝоѝоа се ѝовнаѝрешнувааѝ во нормаѝивноѝо себсѝво и сѝанувааѝ биѝна своина, биѝен сеѓменѝ од себеси кај ѝоединецоѝ.*

Што се однесува пак до разликата во поглед на аспектот кој се однесува на **квантитативни релации и односи** (означен е со Ц) а која е значајно повеќе застапена кај вежбачите може да се каже дека оди во прилог на веќе спомената важност на *ѝелеснаѝа (чиѝај : ѝолемина, сила, брзина, ѝежина иѝн.)*, важноста на *димензиѝиѝе* и сл. И да не заборавиме - овие луѓе со текот на вежбањето (во ова истражување за не помалку од 5 *ѝодини*) доживуваат, сведоци се на *ѝолеми ѝелесно-биолошко-физички ѝромени во ѝежинаѝа, волуменоѝ, силаѝа, брзинаѝа на своеѝо ѝело, својаѝа мускулаѝура*. Тоа очигледно придонело во нивното нормативно себство да биде мошне значајно тоа дека *ѝреба да се биде ѝолем, ѝежок, силен, да се биде “многу” во ѝовеќе асѝекѝи а не само во ѝелесноѝо иѝо секако зборува и за високоѝо ниво на асѝирациѝ.*

Сепак може да се види и од самите квантитативни резултати дека постојат значајни разлики во нормативното себство помеѓу овие две групи луѓе и на други аспекти за кои не беше претпоставена значајна разлика пред се поради помалата важност на тие разлики помеѓу овие две групи.

Вредно е да се спомене дека на пр. значајна разлика, всушност најзначајната разлика на нормативното себство произлезе на аспектот **М** (кој се однесува на надворешни претежно социјални збиднувања) а која изразена во Z-скорови изнесува дури  $Z = -14.32$  од што се гледа овојпат разликата е во корист на групата невежбачи и очигледно зборува дека тие повеќе го

вреднуваат *социјалниот аспект на нормативното себство* што можеби доаѓа од *поголемиот социјална широчина* што тие ја стекнале во еден *поошворен социјален контекст* за разлика од *вежбачите кои се "поошворени" во своите спортски клубови*.

Постојат статистички значајни разлики како што се гледа уште и кај аспектите : **Д** (кој се однесува на производите на човековата дејност), **К** (кој се однесува на контекстот на живеење), **З** (кој се однесува на живи и измислени суштества) и **В** (кој се однесува на квалитативно вреднување). Меѓутоа тие се од помало значење за овој истражувачки труд, така да нема потреба од дискусија по повод овие разлики.

Најмалата разлика на нормативната слика за себе помеѓу групите е забележана на аспектот **П**.

Најголемата пак разлика на нормативната слика за себе помеѓу групите е забележана на аспектот **М**.

Значајни разлики во фреквенциите на јавување на некои поединечни зборови на нормативната слика за себе помеѓу вежбачи и невежбачи постојат кај зборовите :

| <i>реален/а (П)</i> | фреквенција, | <i>особина/и (П)</i> | фреквенција |
|---------------------|--------------|----------------------|-------------|
| - кај вежбачи       | <b>22</b>    | - кај вежбачи        | <b>25</b>   |
| - кај невежбачи     | 0            | - кај невежбачи      | 0           |

| <i>исхрана (Б)</i> | фреквенција, | <i>спортиски (Б)</i> | фреквенција |
|--------------------|--------------|----------------------|-------------|
| - кај вежбачи      | <b>9</b>     | - кај вежбачи        | <b>5</b>    |
| - кај невежбачи    | 0            | - кај невежбачи      | 0           |

| <i>другар/и (С)</i> | фреквенција, | <i>забава (М)</i> | фреквенција |
|---------------------|--------------|-------------------|-------------|
|---------------------|--------------|-------------------|-------------|



|                 |    |                 |    |
|-----------------|----|-----------------|----|
| - кај вежбачи   | 1  | - кај вежбачи   | 1  |
| - кај невежбачи | 15 | - кај невежбачи | 15 |

*работиа (C)*                      фреквенција

|                 |    |
|-----------------|----|
| - кај вежбачи   | 1  |
| - кај невежбачи | 22 |

### III.10. Квантитативна споредба на реална, идеална и нормативна слика за себе кај групата вежбачи

#### Приказ на вкупно употребени и категоризирани зборови, со соодветен процент на секоја од трите слики за себе кај групата вежбачи

На самоописната техника “ Каков/а сум Јас ? ”, која е показател на реалната слика за себе кај луѓе кои се бават со вежби за телесен развој атлетска гимнастика/боди-билдинг и фитнес , вкупно се употребени **3828** зборови од кои **2375** се категоризирани во 16 категории, што изнесува **62,04** проценти.

На самоописната техника “ Каков/а сакам да бидам ? ” која е показател на идеалната слика за себе, кај луѓето кои се бават со вежби за телесен развој (атлетска гимнастика/боди-билдинг и фитнес) употребени се вкупно **2755** зборови, од кои категоризирани се вкупно **1540** зборови, што изнесува **55.90** проценти.

На самоописната техника “ Каков/а треба да бидам ? ”, која е показател на нормативната слика за себе, кај луѓе кои се бават со вежби за телесен развој, се употребени вкупно **1528** зборови од кои категоризирани се **837** што изнесува **54.78** проценти.

Кај групата вежбачи, на сите три техники се употребени вкупно **8111** зборови.

Кај истата група на сите три техники, од вкупно употребените зборови, категоризирани се **4752** зборови, што изнесува **58.59** проценти.

**Квантитативна споредба на вкупно употребените и категоризирани зборови, со соодветните проценти, на реална, идеална и нормативна слика за себе кај групата вежбачи**

Ако се компарираат соодветниот број на употребени и категоризирани зборови на сите три слики за себе, како и соодветните проценти на категоризирани зборови, кај групата вежбачи, ќе се заклучи следново :

На идеалната слика кај оваа група, има прилично **помал** број употребени зборови во споредба со реалната слика за себе.

Па така, кај реалната слика за истата група беа употребени **3828** зборови што е за **1073** зборови **повеќе**. Исто така бројот на категоризирани зборови е за **835** зборови **поголем**.

Но, и процентот на категоризирани зборови кај реалната слика за себе на оваа група е **повисок** и изнесува **62.04** , додека истиот кај идеалната слика за себе на истата популација е **55.90** проценти.

Од сето наведено се наметнува заклучокот дека реалната слика за себе, кај оваа група е **побогата, посодржајна** во споредба со идеалната.

Понатаму, ако се направи споредба на бројот на употребени зборови на реалната слика за себеси кај истава група на вежбачи, а кој изнесува **3828**, може да се заклучи дека нормативната слика за себе е **посиромашна, помалку содржајна** со помалку зборови за разлика од реалната слика за себе на која се употребени дури **2300** зборови **повеќе** во споредба со **1528** на нормативната.

Бројот на категоризирани зборови на реалната слика кој изнесува **2375** е исто така поголем за **1538** зборови од соодветниот број на категоризирани зборови на нормативната каде тој изнесува 837. Но, и соодветниот процент кој изнесува **62.04** проценти, е исто така **повисок** на реалната слика за себе кај оваа група, во споредба со процентот од **54.78** на нормативната слика за себе.

При споредбата пак, на нормативната слика кај оваа група, со соодветната идеална слика за себе, видлива е предноста од **1227** зборови во корист на идеалното себство кое има **2755** зборови во споредба со **1528** на нормативната.

Ако се погледнат и соодветните зборови кои се категоризирани и нивните проценти ќе се забележи исто така видлива предност на идеалната наспроти нормативната слика за себеси, при што идеалната има **1540** категоризирани зборови, што е за **703** зборови повеќе од категоризираните **837** на нормативната. И соодветни **55.90** проценти на идеалната слика се повисоки, во споредба со **54.78** проценти нормативната.

Од ова се наметнува заклучокот дека идеалната слика за себе е **побогата, посодржајна** од нормативната слика за себе кај групата вежбачи.

Од **8111** вкупно **упоишребени зборови** на трите слики за себе, кај групата вежбачи, соодветните слики за себе учествуваат со следниве проценти

*Табела 10. Проценууално учество на реална, идеална и нормативна слика за себе, кај групата вежбачи, во вкупниот број на упоишребени зборови*

| Слика за себе               | Процент         |
|-----------------------------|-----------------|
| 1. Реална слика за себе     | <b>47.19 %</b>  |
| 2. Идеална слика за себе    | <b>33.97 %</b>  |
| 3. Нормативна слика за себе | <b>18.84 %</b>  |
| <b>Вкупно</b>               | <b>100.00 %</b> |

Од вкупно **4752** *категоризирани зборови*, на трите слики за себе, кај групата вежбачи, соодветните слики за себе учествуваат со следниве проценти :

*Табела 11. Проценително учество на реална, идеална и нормативна слика за себе, кај групата вежбачи, во вкупниот број на категоризирани зборови*

| Слика за себе               | Процент         |
|-----------------------------|-----------------|
| 1. Реална слика за себе     | <b>49.98 %</b>  |
| 2. Идеална слика за себе    | <b>32.41 %</b>  |
| 3. Нормативна слика за себе | <b>17.61 %</b>  |
| <b>Вкупно</b>               | <b>100.00 %</b> |

### III.11. Квантитативна споредба на реална, идеална и нормативна слика за себе кај групата невежбачи

**Приказ на вкупно употребени и категоризирани зборови, со соодветен процент на секоја од трите слики за себе кај групата невежбачи**

На самоописната техника “ Каков/а сум Јас ? ” која е показател на реалната (актуална) слика за себе кај луѓето кои не се бават со вежби за телесен развој употребени се вкупно **2447** зборови од кои категоризирани се вкупно **1413** зборови во соодветните категории што изнесува **57.74** проценти.

На самоописната техника “ Каков/а сакам да бидам ? ”, која е показател на идеалната слика за себе, употребени се вкупно **1924** зборови од кои категоризирани се **1032** што изнесува **53.64** проценти.

На самоописната техника “ Каков/а треба да бидам ? ”, која е показател на нормативната слика за себе, се употребени вкупно **1842** зборови, од кои категоризирани се **1070** што изнесува **58.09** проценти.

Кај групата невежбачи, на сите три техники, кои се показатели на реалната, идеалната и нормативната слика за себе, вкупно се употребени **6213** зборови.

Кај истата група, на сите три техники, категоризирани се **3515** зборови, што изнесува **56.57** проценти од вкупно употребените.

**Квантитативна споредба на вкупно употребените и категоризираниите зборови, со соодветните проценти, на реална, идеална и нормативна слика за себе кај групата невежбачи**

Ако се компарираат соодветниот број на употребени и категоризирани зборови на сите три слики за себе, како и соодветните проценти на категоризираниите зборови, кај групата невежбачи, ќе се заклучи следново :

Бројот на зборови на реалната слика за себеси кај групата невежбачи, а кој изнесува **2447**, е поголем од оној на идеалната, кој изнесува **1924**, за **523** зборови. Значи, реалната слика за себе кај групата невежбачи, е **побогата, посодржајна**, во споредба со идеалната слика за себе кај оваа група.

Бројот на категоризирани зборови на реалната слика изнесува **1413**, и е поголем за **381** зборови, од истиот кај идеалната, кој изнесува **1032**. Но, и соодветниот процент кој изнесува **57.74** проценти е исто така **повисок** на реалната слика за себе кај оваа група за разлика од процентот на идеалната кој изнесува **53.64** проценти.

Очигледно дека истиот резултат се повторува и кај групата невежбачи што уште еднаш потврдува дека реалната слика за себе е вообичаено **побогата, посодржајна** од идеалната.

Ако се направи споредба на бројот на употребени зборови на нормативната слика за себе, кој изнесува **1842**, со бројот на зборови на реалната слика за себеси кај истава група невежбачи, кој изнесува **2447** (реалната слика има **605**



зборови повеќе), може да се заклучи дека нормативната слика за себе е **посиромашна, помалку содржајна**, со помалку зборови.

Бројот на категоризирани зборови на реалната слика кој изнесува **1413** е поголем во споредба со нормативната слика кај групата невежбачи, каде тој изнесува **1070**, т.е. е помал за **343** зборови.

Сепак процентот на категоризирани зборови на нормативната слика за себе кој како што видовме е **58.09** проценти е повисок во споредба со истиот кај реалната слика, каде изнесува **57.74** проценти.

При споредбата на нормативната слика кај оваа група, со соодветната идеал на слика за себе, може да се види дека постои предност од **82** зборови во корист на идеалното себство кое има **1924** зборови во споредба со **1842** на нормативната.

Ако се погледнат пак соодветните зборови кои се категоризирани и нивните проценти ќе се забележи мала предност на нормативната наспроти идеалната слика за себеси, при што нормативната има **1070** категоризирани зборови и соодветни **58.09** проценти во споредба со **1032** категоризирани зборови кај идеалната слика за себе (**38** зборови повеќе) и соодветните **53.64** проценти.

Од вкупно **6213** вкупно **уџоџребени зборови**, на трите слики за себе кај групата невежбачи, соодветните слики за себе, учествуваат со следниве проценти :

Табела 12. Проценџуално учесџво на реална, идеална и норматџвна слика за себе, кај групатџа невежбачи, во вкупниот број на уџоџребени зборови

| Слика за себе                | Процент         |
|------------------------------|-----------------|
| 1. Реална слика за себе      | <b>39.38 %</b>  |
| 2. Идеална слика за себе     | <b>30.97 %</b>  |
| 3. Норматџвина слика за себе | <b>29.65 %</b>  |
| <b>Вкупно</b>                | <b>100.00 %</b> |

Од вкупно **3515** *категоризирани зборови*, на трите слики за себе, кај групата невежбачи, соодветните слики за себе, учествуваат со следниве проценти :

*Табела 13. Процентуално учество на реална, идеална и нормативна слика за себе, кај групата невежбачи, во вкупниот број на категоризирани зборови*

| Слика за себе               | Процент         |
|-----------------------------|-----------------|
| 1. Реална слика за себе     | 40.20 %         |
| 2. Идеална слика за себе    | 29.36 %         |
| 3. Нормативна слика за себе | 30.44 %         |
| <b>Вкупно</b>               | <b>100.00 %</b> |

### III.12. Разлики во севкупниот број на зборови на секоја од категориите на реална, идеална и нормативна слика за себе и кај вежбачи и кај невежбачи

Ако ги погледнеме резултатите од друг аспект, т.е. од аспект на тоа какви се разликите по категории во поглед на употребените зборови, можеме да добиеме повеќе сознанија.

Имено, соодветните 16 категории, со соодветниот број на зборови категоризирани во нив, кај двете групи (вежбачи невежбачи) на сите три слики за себе вкупно, се прикажани на табела 14.

Табела 14. Свкупен број категориризирани зборови на сите три слики за себе (реална, идеална и нормативна) кај групата вежбачи и групата невежбачи на секоја од 16-те категории

| Категории      | Свкупно<br>Категоризирани<br>Зборови | Ранг |
|----------------|--------------------------------------|------|
| Г              | 521                                  | 5    |
| Б              | 369                                  | 8    |
| С              | 1400                                 | 2    |
| П              | 2797                                 | 1    |
| А              | 455                                  | 7    |
| М              | 135                                  | 10   |
| О              | 871                                  | 3    |
| И              | 87                                   | 11   |
| Л              | 362                                  | 9    |
| Д              | 83                                   | 12   |
| К              | 81                                   | 13   |
| З              | 32                                   | 14   |
| Н              | 20                                   | 16   |
| В              | 529                                  | 4    |
| Х              | 24                                   | 15   |
| Ц              | 501                                  | 6    |
| Вкупно зборови | 8267                                 |      |

Значи, може да се заклучи следново :

Прво, видно е дека доминантна категорија е **П**, т.е. категоријата која се однесува на *психичкото*, со вкупно категоризирани **2797** зборови од вкупно категоризирани **8267**.

Потоа, на второ место се наоѓа категоријата **С**, т.е. онаа која се однесува на *социјалното*, со вкупно **1400** категоризирани зборови.

Значи, може да се заклучи следново :

Прво, видливо е дека *доминантната категорија е П*, т.е. категоријата која се однесува на *психичкото*, со вкупно категоризирани **2797** зборови од вкупно категоризирани **8267**.

Потоа, на второ место се наоѓа категоријата *С*, т.е. онаа која се однесува на *социјалното*, со вкупно **1400** категоризирани зборови.

На третото место по вкупниот број на категоризирани зборови, кај двете групи, на сите три слики за себе, е категоријата *О*, која се однесува на сето она што на некој начин се однесува на *човекој и човечкото*, со вкупно **871** употребени зборови.

Сепак, заради оправданата ниска важност на оваа категорија за односно истражување (образложена во методолошко-истражувачкиот дел), како трета по важност ќе се земе категоријата *В*, која се однесува на *квалитативно вреднување*, со **529** категоризирани зборови од вкупно 8267.

Како заклучок, може да се каже дека овие наоди само ги потврдуваат, зацврстуваат, оние добиени по однос на соодветните слики за себе кои се од интерес во ова истражување, а споменати погоре.

Имено, видливо е дека доминацијата на *психичкото*, *социјалното*, *вреднувачкото*, *квалитативното* (означени со *П,С,В,Ц*), во поглед на уделот кој го имаат во соодветните реална, идеална и нормативна слика за себе и кај групата вежбачи и кај групата невежбачи, *се докажа* и во поглед на севкупниот удел на овие категории кај двете групи.

Високо, на 5-то место, котира и категоријата *Г*, која се однесува на *најопштите поими за човекој и најопштите поими за себе*, со вкупно **521** категоризирани збор.

Покрај тоа, видливо е дека и некои од категориите кои се покажаа од интерес во истражувањето, а кои ги потврдија претпоставките дека ќе создадат разлики помеѓу вежбачите и невежбачите, се на некои од повисоките места на табелата 10.

Такви се на пример, категориите *А* (која се однесува на *надворешни претежно физички активности*) и *Б* (која се однесува на *биолошко-*

Ако ги погледнеме наодите од другата страна, т.е. ако ги бараме трите најслабо застапени категории, лесно ќе утврдиме дека тоа се категориите З, Х и Н.

Првата од нив, З, која се однесува на *живи, или пак измислени суштества*, се наоѓа на 14-то место по ранг, со 32 зборови.

Категоријата Х, пак, која се однесува на *квалитативни описни придавки*, се наоѓа на 15-то место со 24 категоризирани зборови.

На последното, 16-то место, се наоѓа категоријата Н, која се однесува на *неживи објекти, или пак објекти кои не се производ на човекои*, со вкупно 20 категоризирани зборови.

Воглавно, и во овој случај само се потврдува тоа дека овие категории се *незначително присујни* во соодветните слики за себе кај групата и на вежбачи и кај групата невежбачи.

### III.13. Скица на севкупната слика за себе кај вежбачи

Поаѓајќи од, пред се квантитативните, но сскако и квалитативните податоци за трите аспекти на сликата за себе кај вежбачите кои вежбаат всжби за телесен развој (атлетска гимнастика/боди-билдинг и фитнес), ќе се направи општа скица, опис на севкупната слика за себе кај овие луѓе.

Пред се, видливо е дека во општата слика за себе кај овие луѓе преовладуваат компоненти кои се однесуваат на : *психичкото, социјалното, биолошко-телесното, надворешните претешно, физички активности и квалитативните компоненти (тежина, количина, висина, квалитет, бројка).*

Може да се каже дека тие се себе-доживуваат и себе-проценуваат како особи кај кои доминира насоченоста кон менталното, душевното. Црти на личноста кои доминираат кај нив се : амбициозноста, дружељубивоста,



смиреноста, но и мрзеливоста во некои сегменти. Од друга страна пак тие себеси се сметаат за многу активни на физички план. Тие се особи кои сметаат дека прилично сакаат, се вљубуваат и имаат изразена потреба од љубов. Се сметаат за интелигентни и способни во повеќе полиња од животот.

Големи љубители се на децата, а себеси се доживуваат како добри другари и верни пријатели.

По социјален статус претежно се студенти, особено на факултетот за физичка култура, но и на правниот, економскиот, градежниот па и на машинскиот и медицинскиот факултет.

Во физички поглед себеси се перципираат и себе-проценуваат како zgodни и добро градени, со одлични физички предизпозиции и со добро физичко здравје. Се опишуваат како големи и високи.

Од аспект на постигнувањата во физичко-спортски поглед тие се сметаат за успешни. Сликата (шемата) за сопственото тело кај нив е мошне важна. Во севкупната слика за себе, во менталниот, психички селф-концепт таа игра важна улога. Тоа се луѓе, боди-билдери, но и фитнес љубители, кои покрај овие спортови со кои се бават, ги преферираат и сакаат уште и атлетиката и кошарката. Напорно тренираат и се доживуваат како многу активни на спортски план.

Се идентификуваат најмногу со самите себеси, а многу малку со познати личности. Може да се забележи дека се доживуваат како многу важни за самите себеси и очигледно постои висока, изразена свест за сопствениот идентитет и се она што е нивна своина. Сето тоа зборува за многу за овој битен дел на сликата за себе. Нивна омилена земја е Македонија а град Скопје. Ја обожуваат природата. Од домашните миленичиња ги преферираат кучињата.

Овие луѓе, пред се во физички поглед, сакаат да бидат со солидна телесна тежина. Тежнеат да бидат поздрави и физички поопривлечни и погодни со повеќе мускули и цврсто телесно ткиво на себеси.

Во поглед на постигањата во спортската активност би сакале да станат шампиони, да вежбаат се понапорно и да бидат се поуспешни. Би сакале да се развијат уште повеќе и да се позадоволни од својот физички изглед.

Воопштено зборувајќи, тие сакаат во иднина да бидат се повеќе заинтересирани за луѓето, за другите, за околината. Сакаат да бидат повеќе насочени кон својата иднина на сите полиња од животот. Би сакале да создадат семејство, или пак да го прошират веќе постоечкото, кое очигледно им е мошне важно. Желба им е да ги задржат своите блиски луѓе, да се дружат уште повеќе. Посакуваат поуспешна кариера, а за оние кои не работат очигледно е дека работата им е една од најголемите желби. Студентите би сакале да дипломираат на своите факултети. Се на се, посакуваат добри професионални, стручни функции и имаат очигледно високи социјални аспирации. Географскиот контекст во кој сакаат да живеат е Македонија. Сепак, видлива е желбата, зголемената потреба да одат во странство.

Во психолошки и потесно личносен поглед може да се заклучи дека повеќето од нив сакаат да бидат целосно задоволни од себеси. Очигледно, во моментот тоа не се. Тие сакаат да променат некои свои особини, како на пример да бидат порелаксирани, да се однесуваат спрема луѓето на подиректен начин и да бидат посугестивни. Да се грижат повеќе за себеси, но секако би сакале да се и поодговорни. Се стекнува впечаток дека тие тежнеат кон личниот идеал. Би сакале да се посмирени и пореалистични, како и постабилни во карактерна смисла.

Тие го сакаат хороскопот и добрите автомобили, а некои од нив би сакале да бидат како познатите спортисти и актери.

Понатаму, луѓето кои се бават со вежби за телесен развој се особи кои сметаат дека треба во физички поглед да бидат уште поактивни, со подобра телесна градба. Би требало да се посилни, побрзи и во спортската активност да се поуспешни.

Би требало постојано да го унапредуваат своето физичко здравје и поправилно да се исхрануваат. Потребно е, сметаат тие, да се бават уште понапорно со спорт, особено со фитнес и боди-билдинг но и да трчаат и сл. Би требало да се уште посилни, поголеми и да постигнат повеќе, многу.

Психички тие сметаат дека треба да се поодговорни, постабилни, посмирени со поголемо разбирање за другите, но и себеси. Би требало да им помагаат на другите во поголема мерка. Исто така, би требало да се подоследни во исполнувањето на социјалните задачи и обврски, како и да си поставуваат порсални и подостижни цели.

Нивото на аспирации би требало да им биде пореално, подостижно. Треба да останат чувствителни, сензитивни. Да сакаат и да ги одликува цврст и позитивен, добар карактер.

Би требало да создадат семејство а тие што веќе го имаат да го обезбедат потребниот финансиски минимум. Сметаат дека треба да постанат луѓе кои се успешни во своите професионални сфери. Некои од нив сметаат дека треба да постанат спортски тренери.

Би требало да придонесат за своето општество, бидејќи нивни контекст во кој би требало да се пронајдат е нивната земја Македонија.

Прилично е видлива потребата да бидат свои, да се грижат за себе и своето. Сметаат дека треба да се грижат за природата и помалку да излегуваат и да се забавуваат.

### III.14. Скица на севкупната слика за себе кај невежбачи

На самиот почеток може да се заклучи дека во севкупното, општото себство, кај овие луѓе, доминираат компоненти кои се однесуваат на : *психичкото, социјалното, компетенциите кои се однесуваат на себе и своето (Јас, Мене итн.), квалитативно вреднување и компетенции кои се однесуваат на најопшти поими за човекој и себеси.*

Веднаш се наметнува податокот дека кај невежбачите за разлика од вежбачите меѓу доминантните компоненти отсуствуваат оние кои се однесуваат на *биолошко-телесното, квантитативниот компонент и компонентите кои се однесуваат на надворешниот претежно физички активност*. За сметка на тоа доминираат компоненти од областа на *најопштите поими за човекој и себеси, но и онаа која се однесува на себеси, своето, себе-идентификацијата, како и вреднувачките компоненти (добар, вреден, усвоен, најдобар итн.)*.

Ова упатува на тоа дека кај овие луѓе хуманистичките, општочовечки вредности, какви се животот, хуманоста, постоењето, се едни од најзастапените, што секако зборува за самосвесни особи, особи кои се длабоки во расудувањата за животот, луѓето, но и себеси.

Исто така, пак од друга страна се работи за луѓе кои во севкупната слика за себеси, во сеопштото себство инкорпорирале компоненти кои зборуваат за чувство на успешност, вредност, аспирации, како и високо себе-свесност и себе-задоволност, дури и егоизам.

Може да се каже дека оваа популација нема создадено посигурна само-проценка на сопствениот физички изглед. Кај нив, речиси и да не постои став за тоа какво е нивното тело, дали се себе-проценуваат како zgodни или пак не, убави или пак не итн. Нивната телесна слика за себе е речиси рудиментирана. Тоа се гледа и од многу нискиот ранг на телесната категорија. Тие се претежно млади особи во поглед на возраста, а така и се себе-доживуваат во поглед на истата. Имено, не се сметаат за постари, повозрасни.

Во поглед на психичкото во сликата за себеси, може да се увиди дека тие се доживуваат како оптимистични особи, кои се прилично отворени за соработка и прилично комуникативни. Но, во исто време, во поглед на насочноста, тие се проценуваат како интровертни.

Себеси се сметаат за среќни луѓе, кои се многу осетливи, рационални и пред се добри. Тие се проценуваат себеси уште и како заљубливи, луѓе кои сакаат

и се сакани. Но тие се сметаат и за прилично нервозни и импулсивни. Се доживуваат како успешни, вредни а во поглед на социјалните компоненти, уште и како семејни, со изразена љубов кон децата и видлива свест за другите, за опкружувањето, околината. Претежно се студенти по социјалниот статус но има и вработени. Припадници се на повеќе струки и професии. Тие се студенти на медицина, машинство, правен факултет итн., а работат и како техничари, медицински сестри, помошници итн.

Во физичката, спортската активност, тие се сметаат како многу слабо активни, речиси незаинтересирани за ниту еден спорт.

Што се однесува пак до социјалниот живот, може да се каже дека се проценуваат како особи кои прилично посетуваат забави, излегуваат по кинотеки, театри па и диско-клубови. Сметаат дека добро се забавуваат. Се интересираат за автомобили. Ја сакаат музиката. А исто така се интересираат и за хороскоп.

Кај нив отсуствува потреба за идентификација со славни личности. Тие се идентификуваат единствено со себеси. Може да се каже дека тие се грижат за себеси и своето, свесни се прилично за сопствениот идентитет. Ја обожуваат природата и дивите животни. Нивно место е Скопје а држава Македонија.

Овие луѓе немаат баш изградено нормативен став за тоа како треба да изгледа нивното тело, што оди во прилог и на заклучокот за телесното себство во идеалната слика за себе.

Во поглед на физичките и спортски надворешни активности би сакале да бидат поактивни, повеќе да се движат и особено да спортуваат повеќе. Тие би сакале да патуваат повеќе. Македонија е нивниот избор, но и тие како и групата вежбачи би сакале да се испробаат во странство, само што сега тоа не е Европа туку САД.

Би сакале да се оженат/омажат, да создадат семејство со повеќе деца. Да се дружат повеќе ; очигледна е потребата за зголемување на фреквенцијата на



дружење но и бројот на нови пријатели. Би сакале да завршат факултет (за оние кои студираат) да се вработат и да станат успешни во своите професии.

Посакуваат да бидат подобро ситуирани и да имаат повеќе пари, богатство. Би сакале да се поработливи и поодговорни.

Во психолошки поглед тие сакаат да бидат емотивни, поснаодливи и посебични, повеќе за себеси.

Би сакале да се похрабри, со повеќе моќ. Сакаат повеќе релаксација, безгрижност. Да бидат посмирени, поставожени личности кои би биле во голсма мсра душсвно исполнети.

Ова се особи кои не се многу преокупирани со телесниот изглед, а може слободно да се каже дека сликата за себе кај овие луѓе нема компоненти кои се однесуваат на телесното.

Тие сметаат дека не е неопходно да се занимаваат со ова подрачје на постоењето. Сепак тие сметаат дека треба повеќе да се движат и спортуваат, а би требало и да се забавуваат повеќе.

Тие сметаат дека треба да бидат семејни луѓе, вработени по соодветните професионални профили, да бидат одговорни спрема околината и полни со внимание кон другите, да помагаат а и да бидат поисполнителни. Би требало, да имаат подобри социјални манири, подобар бон-тон но и повеќе пари.

Би требало уште повеќе да сакаат, да се грижат за другите, да имаат цврст карактер. Да се поодговорни, посмирени, попозитивни, посериозни, поуспешни но и со повеќе среќа.

Би требало да се грижат за себе и своето, и да не се идентификуваат со никого.

Сакаат музика и добри филмови, а исто така ја почитуваат природата, а се грижат и за животните.

### III.15. Споредба на скиците на севкупната слика за себе помеѓу групата вежбачи и групата невежбачи

Претходните описи на севкупната слика за себе кај групата вежбачи и групата невежбачи, дозволуваат споредба. Притоа, се наметнуваат следниве заклучоци во врска со тоа.

Прво, веднаш е видливо тоа што и кај двете групи доминираат компонентите на *психичкото* и *социјалното*. Сепак, освен во доминацијата на овие две компоненти, двете групи се прилично различни на останатите неколку компоненти (категории) кои доминираат. Имено, кај групата вежбачи, покрај психичкото и социјалното, доминираат, значајно се застапени, уште и категориите кои се однесуваат на *надворешните, претежно физички активности, биолошко-телесното* и *квалитативните компоненти*. Додека пак, кај невежбачите, покрај психичкото и социјалното, уште доминираат и компоненти кои се однесуваат на *себе и своето, компоненти за квалитативно вреднување* и оние кои се однесуваат на *најопштите поими за човекој и себеси*.

Веднаш е забележливо дека во некои застапености обете групи се дијаметрално спротивни. Имено, кај невежбачите отсуствува значајна застапеност на биолошко-телесните компоненти и надворешните, претежно физички активности. Кај вежбачите пак, отсуствува значајната застапеност на најопштите поими за човекот и себеси и компонентите кои се однесуваат на себе и своето. Кај вежбачите доминира квалитативната проценка на односи и релации, додека пак, кај невежбачите квалитативните релации.

Понатаму, анализата на реалната слика за себе покажува дека кај групата невежбачи се гледа поголем хуманизам, *свесност за општочовечките вредности* какви се : *системот на вредности, општо живеење, хуманоста, постоењето* итн., што не е случај кај групата вежбачи.

Невежбачите покажуваат уште и изразена самосвесносѝ, сѝособносѝ за расудувања за себеси, луѓето, живоите.

Во поглед на телесното себство, на телесната самоперцепција, веднаш може да се забележи дека, вежбачите имаат изразито појасна, поцелосна слика за своето тело од невежбачите. Освен тоа, нивната слика за телото е многу позитивна, тие се себе-доживуваат како згодни, убаво градени, привлечни и сл., додека пак, невежбачите речиси и немаат создадено слика за своето тело, а уште помалку се свесни за тоа дали се згодни, или пак не, дали се добро градени или не. Нивната слика за своето тело е речиси рудиментирана.

Во поглед на себе-чувството во поглед на возраста, може да се каже дека и вежбачите и невежбачите се доживуваат како млади, витални и слично.

Кога станува збор, пак за тоа каква е нивната физичка активност, веднаш се забележува дека овие компоненти се драстично повеќе карактеристични за вежбачите отколку за невежбачите. Имено, првите се доживуваат како физички многу активни, спорски насочени. За разлика од нив, невежбачите се пасивни, не споруваат речиси воопшто.

Видливо е дека во однос на забавниот живот, поактивни се невежбачите. Тие посетуваат дискотеки, клубови и сл., а исто така се поактивни и во поглед на културниот живот, често одат во кино, театар итн.

Во поглед на психичките особености, може да се забележи дека постојат и сличности и разлики. И обете групи себеси се доживуваат како успешни во повеќето области од животот. Ниво на аспирации, амбициозносѝа е на високо ниво и кај вежбачите и кај невежбачите. Понатаму, тие се слични во тоа дека се сметаат себеси за луѓе кои се заљубливи, на кои љубовта им е важна. Тие сметаат дека се сакани и дека сакаат. И вежбачите и невежбачите се сметаат за чувствителни, добри. Тие се и рационални. Опишани се за соработка и помагачи. И во обете групи доминира грижата за децата и свесноста за другите, околината. Себеси се сметаат за луѓе кои поседуваат мноштво вредности.

Сепак, постојат и разлики. Една од нив е на пример тоа што вежбачите себеси се доживуваат како експравирани во поглед на насоченоста, додека

пак, невежбачите се себе-доживуваат како *инијеровирни*. Невежбачите се очигледно *пооштимисични*, додека вежбачите се сметаат за повеќе *дружелубиви, комуникаивни*. Невежбачите се себе-доживуваат како прилично *среќни*. Вежбачите се проценуваат како *смирени, сџаложени*, а невежбачите, пак, како *импулсивни, нервосни, раздразливи*. Вежбачите себеси се гледаат како многу *добри друѓари и верни пријатели*.

Во поглед на социјалните карактеристики, кај вежбачите е најзастапена групата на *студентни*, додека пак кај невежбачите има поголем број на *работени*. Студентите вежбачи претежно студираат *физичка култура, право, економија, машинство, медицина*, но и *градежништво*. Студентите пак, кои доаѓаат од групата невежбачи, претежно студираат, покрај на *право*, уште и на *машинство и медицина*, а за разлика од вежбачите знатно помалку на економија, градежништво, додека на физичка култура не студира никој од нивната група.

Идентификацијата и во обете групи е претежно со *себеси*, иако е видливо дека постои малку поголема идентификација со други особи кај групата вежбачи. Може да се заклучи дека и вежбачите и невежбачите се прилично *свесни за себе и своето, со изразено чувство на сопствениот идентитет*.

Нивни географски контекст е *Македонија*, а место *Скопје*.

Во поглед на идеалното себство, може да се заклучи дека во физички поглед, вежбачите имаат многу повеќе посакувања во поглед на телото, телесното. Тие посакуваат да се *развијат* уште повеќе, *да имаат повеќе мускули, да бидат уште попривлечни* итн., додека пак невежбачите немаат толку многу идеи, стремежи, но сепак посакуваат да бидат *погодни, попривлечни* во телесна смисла.

Тие во идеалното себство се доближуваат со вежбачите со тоа што посакуваат повеќе да се *движат*, но и да спортуваат. За разлика од нив, вежбачите, пак, се стремат повеќе кон постигнување на успех во професионална смисла во спортот, вежбањето.



Вежбачите сакаат да се повеќе заинтересирани за луѓето, за околината. Но, кај невежбачите оваа потреба е поизразена, особено е видлива потребата од ширење на социјалните контакти, зголемување на бројот на пријатели. И вежбачите и невежбачите посакуваат создавање семејство (за оние кои се неженети/немажени) или пак проширување на постоечкото. И обете групи посакуваат успешни кариери, амбиции, постигнување во професионална смисла. Невежбачите посакуваат повеќе пари, богатство, финансиска сигурност. Освен тоа, тие сакаат да се работливи, исполнителни.

Географскиот контекст исто така с Македонија, но се зголемуваат аспирациите за одење надвор. Притоа, вежбачите повеќе ја преферираат САД, додека невежбачите пак, Европа.

Во поглед на психичките карактеристики, постојат сличности во поглед на тоа што и вежбачите и невежбачите сакаат да се помирени, пако ова е значајно поизразено кај невежбачите. Сакаат да се директни, суштествени. Сакаат да бидат посебни, повеќе за себе, помалку осетливи на другиите.

Секако, постојат и разлики, каква е на пример, потребата на невежбачите да бидат похрабри, со повеќе моќ, што не е воопшто изразено кај вежбачите. Невежбачите, за разлика од вежбачите, исто така, сакаат да се и поемојивни, но и поснаодливи, поштри. Вежбачите пак, сакаат да се целосно задоволни од себеси. Кај нив е повеќе присутно тежнението кон "идеалот". Тие, исто така, сакаат повеќе да се грижат за себеси. И вежбачите и невежбачите сакаат да се со стабилен карактер.

Идентификацијата во идеалното себство е поизразена кај вежбачите, па така, тие сакаат да се како некои ѕвезди од спортот и рекламите.

Вежбачите посакуваат уште исполнет културно-забавен живот.

Во поглед пак, на нормативната слика за себе, вежбачите, пред сè во физичка смисла сметаат дека треба да бидат уште поубаво гледани. Освен тоа, тие треба да бидат поголеми, побрзи, посилни, со подобри физички перформанси. Исто така, тие треба да бидат со уште поголеми спортисти.



резултатите, постигнувања. Невежбачите сметаат дека треба многу повеќе да се движат, додека за физичкиот изглед се многу малку свесни и загрижени за тоа што и како треба во тој поглед да се прави со своето тело.

Во поглед на забавувањето, излегувањето, вежбачите сметаат дека треба помалку да излегуваат, да седат повеќе дома и правилно да се исхрануваат, додека пак, невежбачите сметаат дека треба да се забавуваат уште повеќе.

И вежбачите и невежбачите сметаат дека треба да бидат добри семејни луѓе, кои се грижат за себе и другите, и кои треба да бидат професионално усетиени. Вежбачите сметаат дека треба да бидат спортисти и тренери. Невежбачите повеќе ставаат акцент на тоа дека треба да се поодговорни кон околината, да бидат полни со внимание кон другите. Тие сметаат дека треба да имаат подобри социјални манири, подобар бонусон, што не е истакнато кај вежбачите. Невежбачите, сметаат дека треба да имаат повеќе пари.

По однос на психичките карактеристики, и вежбачите и невежбачите сметаат дека треба да се поодговорни, постабилни, помирени, со поголемо разбирање за другите но и за себеси, со цврст и позитивен карактер. Вежбачите, за разлика од невежбачите, сметаат дека нивото на аспирации треба да им биде пореално, подостижно, да си поставуваат достижни, реални цели. Невежбачите, пак, сметаат дека треба повеќе да сакаат, да се грижат за другите. Освен тоа, тие сметаат дека треба да се позитивни, посериозни, но и со повеќе среќа.

Вежбачите сметаат дека нивен контекст треба да остане Македонија, што не е видливо изразено кај невежбачите.

Вежбачите сметаат исто така, дека треба повеќе да се грижат за природата.

### III.16. Дискусија

Во овој дел од овој труд, ќе бидат дискутирани резултатите добиени во истражувањето. Тоа ќе биде сторено од два аспекти. Прво, ќе се доведат во корелација овдешните резултати со резултатите добиени во слични, релевантни истражувања од областа. Второ, ќе се направи обид за поврзување на овдешните резултати со одредени теоретски поставки во неколку од релевантните теоретски концепции во психологијата.

**Корелирање на добиените резултати во ова истражување со оние добиени во слични, релевантни истражувања**

Во 1986 година Грубер (погоре споменат) ја истражувал сликата за себе кај млади особи кои се бавеле со тежински тренинг, притоа повеќе земајќи го в предвид евалуативниот дел од себството. Користејќи ги истите самодескриптивни техники како во ова истражување, тој добил резултати слични на овие.

Грубер заклучил дека - *реалната слика за себе кај вежбачите, прво, значајно се разликува од истата кај оние кои не се бават со спорт. Второ, само-прифаќањето, позитивната само-проценка се зголемува пропорционално со должината на вежбањето*, т.е. овие особи повеќе се само-прифаќаат, по-позитивно се себе-вреднуваат.

Слични резултати се добиени во ова истражување. При тоа, не само што е видно дека *сликата за себе квалитативно и квантитативно се разликува значајно помеѓу вежбачи и невежбачи*, туку, *реалното себство покажува дека навистина вежбачите повеќе се себе-прифаќаат*. Ова се гледа од повисокиот скор на категоријата за квалитативно вреднување (В), но и од значајно статистички повисокиот скор на категоријата за квантитативни односи и релации (Ц).

Исто така, резултатите добиени во трудов се слични со оние добиени во истражувањето на Персоне од 1987 година. Имено, тој заклучи дека *кај*

вежбачиите постојат изразена самосвесност, поголема заинтересираност за себеси, како и поголема себе-осознаеност, што и овде може да се заклучи, т.е. дека навистина вежбачите имаат поразвиена самосвесност, што се гледа и од поголемиот број вкупно употребени и категоризирани зборови во споредба со бројот на овие зборови кај невежбачите.

Понатаму, иако можеби индиректно, некои истражувања на телесната шема и нејзината поврзаност со севкупното себство, укажуваат на слични резултати. Меѓу нив се истражувања од повеќе автори, како на пример оние на Бершајд (Bersheid), Валстер (Walster), Борнштед (Bohrnsted), Фишер (Fisher), Журард (Jourard), Секорд (Secord) и многу други (Fisher, 1986).

Сите овие истражувања покажуваат дека - луѓето кои позитивно го проценуваат своето тело имаат и позитивна себе-проценка на севкупното себство. Истото може да се заклучи и од ова истражување, т.е. дека - вежбачиите кои се повеќе свесни за своето тело од невежбачите, (што се гледа од значајната разлика на категоријата Б), воедно имаат и изразено позитивна севкупна себе-проценка.

Во контекст на оваа дискусија, оди и истражувањето на Мек Оули од 1994 година, кога тој добил резултати кои велат дека - постојат значајни разлики во реалното себство кај оние кои вежбаат фитнес. Притоа, во реалната слика кај вежбачите повеќе се застапени содржини кои покажуваат поголема самодоверба, изразено верување во личната ефикасност, како и видливо поголемиот опсег на реалното себство. Значи, резултатите се слични со оние добиени во ова истражување.

Понатаму, во истражувањата на Гил, Браун и Харисон добиени се слични резултати со резултатите од ова истражување, при што тие го земаат в предвид и идеалното, но и нормативното себство, исто како во овој случај. Опсегот на идеалното себство е поголем кај вежбачиите, што е случај и овде. Сепак, нормативното себство не покажува значајни разлики меѓу вежбачите и невежбачите што не е случај во ова истражување.

Имено, тие го истражувале себството во својата целина, опфаќајќи ги сите негови компоненти. Притоа, интересно е што резултатите ги поддржуваат

себство) е смисолот на животот и двигател на развојот на целата личност. Освен тоа, и од квалитативната анализа се гледа дека е значајна застапеноста на зборови кои укажуваат на активност, развој, динамика но и творење. Такви се на пример зборовите : *акѝивен/а, сѝорѝ, движење, вежбање* и сл.

Понатаму, тврдењата на Адлер за тоа дека ние луѓето тежнееме кон заедништво, можат да се поврзат со значајното учество на категоријата С (која се однесува на социјалното) во сликата за себе кај вежбачите. Имено, анализата на содржина доведе до сознанија кои ја потврдуваат претпоставката на Адлер дека и покрај тоа што тежнението кон заедништво е вродено, тоа би можело и да се развие ~~само~~ низ усовршување и вежбање. Па така, во ова истражување се гледа дека социјалниот карактер на овие спортски, но и социјални активности кои се изведуваат во вежбални, организирани клубови, со многу учесници, видно придонел кон развој на ова тежнеене за заедништво.

Честата употреба на зборови како : *друѓар/и, оѝиѝесѝтво, ѝриѝаѝел/и, клуб/ови, комуникација/рање* итн., се чини само го потврдува погоре напишаното.

Во интерес на поврзување на научните факти со истражувачката практика, авторот смета дека е добро да се биде и похрабар и одважен и да ~~се~~ надоврзе уште еден важен адлеров поим на овдешниве поврзувања.

Значи, ако се осврнеме на теоретскиот конструкт - тежнение кон совршенство - и ги разгледаме ~~длабоко~~ причините поради кои тоа се пројавува и интензивира, ќе видиме многу, можеби повеќе имплицитни, "невидливи" врски со некои согледувања на авторот во трудов.

Адлер тврди дека тежнението кон совршенство се појавува поради чувството на пониска вредност, непотпноста во било која животна област и со тоа соодветната потреба од компензација на тоа чувство. Тој дури дава и пластични примери, како на пр. оној за американскиот претседател Теодор Рузвелт, кој бивајќи физијски многу слаб во младоста, отпочнува интензивно да се бави со гимнастика и со време постанува многу силен човек.



Во овој труд впрочем може сосема слободно да се повлечат и квалитативни и квантитативни паралели со многу виспирените согледувања на Адлер. Па така, на пр. во резултатите од ова истражување е видливо дека кај вежбачите е присутно тежнението кон лично совршенство, особено во телесна, физичка смисла. Тоа посебно е истакнато преку изразено значајната улога што категориите за квалитативно вреднување - В, и онаа за квантитативни односи и релации - Ц, ја имаат во севкупното себство кај вежбачите. Најверојатно чувството на физичка слабост кај овие луѓе создала потреба од компензација на тој недостаток со бавење со спортови кои токму ги развиваат мускулите, но ја “пумпаат” и самодовербата, храброста, спонтаноста итн. Па оттука имаме зборови во себството како што се : *ѝоубав/а, ѝосилен/а, ѝобрз/а, ѝовеќе, многу, брзина, совршенство, ѝоуверен/а, ѝосигурен/а, ѝохрабар/а* и сл.

Квантитативната анализа, особено на идеалното себство, каде и се гледаат тежненијата, стремежите, покажува дека значајно место заземаат токму категориите В и Ц.

Ако се продолжи со овој хуманистичко-органистички “поход”, може да се Спомене и името на Абрахам Маслов. Овој поддржувач на светлите аспекти на човекот, на неговите хуманистички настроенија, зборува за волја за растење, здравје и остварување на човековите потенцијали. Притоа тој испитувал самоостварени особи кај кои пронашол : волја за раст и развој, реалистичност, хуманост, оптимизам, одмереност, алтруизам и др., но и тоа дека секој од нив имал барем едно т.н. врвно доживување, искуство.

Ако внимателно се погледнат описите на сликите за себе кај вежбачите, лесно може да се заклучи дека за многу од нив, активноста со која се бават претставува средство за ~~доставување~~ <sup>достигнување</sup> на своите потенцијали. Понатаму, видливо е дека тие се карактеризираат со особини какви се : отвореност, алтруизам, реалистичност, отвореност кон нови нешта, оптимизам и многу други, кои се специфични за нив, и според Маслов, ова ги вреднува ако не како самоостварени, тогаш барем како оние кои кон тоа тежнеат. За такви авторот ги смета барем некои од вежбачите на боди билдинг и фитнес.



Освен тоа, хуманистички настроените особи, особено психолози, не би требало да се прашуваат дали - покрај катарзичкото, вежбањето можеби прибавува и своевидно *врвно доживување*.

Гордон Олпорт е уште една научна фигура, која може на многу интересен, особен, идиографски начин да се доведе во *корелација* со некои овдешни сознанија и резултати.

Имено, творецот на психологијата на поединецот, понесен од идејата за посебноста на секоја индивидуа, тврди дека сите функции на Јас и самството треба да се наречат “особени функции” на личноста (Holl; Lindzi; 1983).

Во т.н. особена функција на личноста (олпортовиот термин е проприум), покрај само-идентитетот, само-остварувањето, само-почитувањето, особените стремежи итн., се наоѓаат и осетот за себството, сликите за себе, но и осетот за *шелошо*, кој по доенечкиот период, по 3-та година, се диференцира и развива.

Понатаму, со ширењето на себството, телото станува значаен дел од особеното, тоа е нераскинлив дел на себе-прифаќањето, себе-проценката, претставата за себе. Со доаѓањето на возрасното доба се создаваат и некои од општите црти и особените диспозиции, посебно некои од централните црти.

Сето ова на прв поглед и нема некоја изразена врска со повеќето од сознанијата и резултатите овде добиени. Но, ако се присетиме дека, кај групата вежбачи во сликата за себе, *себството* кое секако е дел од особеното, значајно е застапена категоријата Б (која се однесува на телесното, биолошкото), тогаш со право можеме да кажеме дека се потврдува олпортовата претпоставка дека телесните елементи се дел од особеното. Освен тоа, додавајќи им развоен елемент на телесните аспекти кај вежбачите, кои развивајќи го телото, го “развиваат” и осетот, сликата за своето тело во особеното, можеме да претпоставиме дека телесните аспекти ќе постанат дел и од централните црти на некои вежбачи.

Имено, ако се погледне надворешно-физичкиот аспект на сликата за себе, како дел од особеното кај вежбачите (претставен со категоријата А), може

квантитативни својства и релации. Освен тоа, важен е податокот дека повеќето зборови во склопот на оваа категорија се однесуваат токму на телесните димензии (квантитет, големина). Такви се на пр. зборовите : *голем, висок, многу итн.*

Исто така, високо котира и категоријата В, која се однесува на квалитативно вреднување, при што вреднувано е најчесто токму она што е телесно, конституционално и биолошко, што е во согласност со кречмеровите сфаќања. На тоа укажуваат зборовите какви што се : *силен, брз, најсилен, најсремен (физички) и сл.*

Сепак, основата која ја даде кречмеровата концепција, која очигледно е премногу биологистичка, видно е надополнета од Шелдон, а воедно е и повеќе доближена до психолошките теории.

Имено, тој исто како и Кречмер, вршел мерење на телесните димензии, така создавајќи ги т.н. *соматотипови*, т.е. видовите телесна градба кај луѓето. Оттука, неговите 3 познати соматотипови се :

- а) *Ендоморф*
- б) *Ектоморф* и
- в) *Мезоморф*

Но, значајноста на Шелдоновата теорија за личноста не е во откривањето на соматотиповите, туку во тоа што потоа тој ги поврзал типовите телесна градба со соодветните типови темперамент, кои се специфични за носителите на соодветните соматотипови.

Не навлегувајќи многу во сите три телесни градби и нивните карактеристики, се наметнува единствено потребата од поблиско разгледување на *мезоморфни* телесна градба.

Зошто е тоа важно ? Од проста причина што луѓето кои беа во групата вежбачи во ова истражување, се носители токму на мезоморфниот тип телесна градба.

Имено, речиси сите тие се со цврста градба, со широки раменици, тесна половина, силни мускули, мал процент телесни масти, цврст скелет, среден

дејства, кои се изведуваат со различни операции. Освен тоа, тие (боди билдинг и фитнес) имаат мотив, т.е. тие се мотивирани. Имаат предмет и резултат.

Исто така, при нивното изведување се користат и средства, а се изведуваат во посебни услови. Со нив субјектот се поврзува со објективното, стварноста, околината.

Со други зборови кажано, боди билдинг и фитнес се навистина мошне сложени, многуаспектни дејности кои се во својата основа комплексни. Имено, ~~при бавењето со нив~~<sup>ВЕЖБАЊЕТО</sup>, човекот всушност се бави<sup>И</sup> со повеќе дејства<sup>ИЛИ</sup> какви што се : вежбање, правилно хранење, правилен одмор итн.

Овие дејности се мотивирани. Притоа мотивите се различни и најчесто несвесни. Па така, за многу вежбачи, всушност мотивот е ниското себеценење, за други тоа е пак личното незадоволство од својата сила, комплекс на инфериорност итн. Целите пак се свесни, а се исто така различни. На пример, за некого целта е да изгради поубаво тело, за друг да симне вишок килограми, за трет пак целта е само да ја одржи својата кондиција, и сл.

При практикување на боди билдинг и фитнес се користат разни средства, а тоа се справи, тегови, машини и др., а бавењето со нив дава одредени резултати, какви се на пр. : зголемена телесна тежина, маса, зголемена физичка сила, подобрена кондиција, подобро расположение, поголема самодоверба и многу други. Овие дејности се изведуваат во посебни услови, во специјални вежбални со соодветна опрема. И конечно, човекот-вежбач, преку нив се поврзува со стварноста, околината, со други луѓе.

Понатаму, како што истакнува Леонтјев, дејноста има телесен, психолошки и социјален аспект. Имено, боди билдингот и фитнесот ги изведува, практикува телесно, физичко суштество, човекот, кој е побуден и регулиран од својата ментална структура, да ги изведува овие дејности, а преку нив тој остварува и врски со предмети (справи, тегови, машини), но и други луѓе.

Значи, токму истакнатото место на категоријата Б, во сликата за себе кај вежбачите, укажува на важноста на телесниот аспект на дејноста <sup>и</sup> нејзиното изведување.

Од друга страна пак, категориите П и С, кои се убедливо на првите две места по значење во севкупното себство кај вежбачите, укажуваат пак на важноста на психичкиот и социјалниот аспект во изведувањето на овие дејности.

Квалитативната анализа пак, покажува употреба на зборови, кои само го потврдуваат кажаното. Постојат зборови какви што се на пример следните : *тело, физички активен/а, мускули, вежбање итн., потоа мотивиран/а, насочен/а, спрема, цел и сл., како и општество, институција, спортски клуб, терејана*, кои одат во прилог на тврдењето на Леонтјев за тристраната важноста на дејноста, т.е. телесна, психичка и социјална.

Сепак, се чини, една од најголемите поврзаности на концепцијата на Леонтјев, со овде добиените резултати, се однесува на мотивите. Имено, Леонтјев вели дека мотивацијата се менува (посебно се рехиерархизира) во дејствувањето на субјектот, а целите на дејноста можат да придобијат побудувачка сила. Преточено во соодветните дејности обработувани во овој труд (боди билдинг и фитнес) тоа би значело дека изведувањето на дејноста вежбање од страна на субјектот-вежбач, неговата мотивација за вежбање се менува, а особено се рехиерархизира. Па така, на пр., некој почнал да вежба заради чувство на телесна слабост, но со текот на вежбањето неговото тело се ојачало и постепено неговиот првобитен мотив се сменил, и сега кај него водечки постанал, да речеме мотивот за убаво, естетско тело.

Ако суптилно се погледне во категоријата В, која <sup>и</sup> покажува квалитативни својства, ќе се увериме дека таа е доста разновидна, богата и прилично значајно застапена во сите три слики за себе кај вежбачите. Во нејзиниот состав влегуваат зборови кои укажуваат токму на мотивацијата, што оди во прилог на квалитативното менување со текот на бавењето со дејноста, а што е погоре дискутирано. Па, имаме зборови како : *убав/а, позгоден/а* итн., кои се доказ за промените настанати од првобитните мотиви на вежбачите, да



бидат големи, крупни, развиени, силни и сл. (што се гледа од значајноста на категоријата Ц), со овие, да бидат позгодни, поубави итн. (видени во категоријата В), кои укажуваат на естетски, квалитативни телесни промени.

Со инакви зборови кажано - “На почетокот вежбав за да бидам посилен/а, поголем/а, а сега тежнеам преку вежбањето да станам поскладен/а, позгоден/а, поубав/а”.

Конечно, личноста се пројавува во дејноста и се потврдува дејствувајќи според Леонтјев, што би рекло - вежбачот ја пројавува својата личност вежбајќи, но исто така тој и ја потврдува вежбајќи. Следствено, себството, самосвеста е одредена од дејноста, т.е. себството на вежбачите е одредено од вежбањето, но од друга страна пак, тоа (себството) учествува во регулирањето на вежбањето, дејноста, т.е. и себството влијае врз вежбањето, а не само обратно. Имено, од развојот на дејноста - вежбање се одредува и развива специфичното себство на вежбачот, но и неговото себство влијае врз тоа како ќе се регулира дејноста, т.е. дали, како и кога, колку ќе се вежба и слично.

Размислувајќи се повеќе холистички, комплексно какви се човекот и неговата личност, стигнуваме до битностите на синтетската концепција на Ананјев.

Ананјев вели - “Човекот е едност составена од три потсистеми : индивидуа, личност и субјект” (Јанаков, 2003, стр.153).

Според него - индивидуата е организмот, природното, биолошкото кај единката. Притоа, вели тој, индивидуата се состои од првични, вторични и интегративни својства. Во првичните спаѓаат возрастно-полови и индивидуално-типски својства.

Токму во вториве спаѓаат својства какви се : *ојшѝѝосоматѝски* или *консѝѝѝуционални* (склоп на телото, типот на општиот метаболизам) и ендокрино-биохемиски својства. Тука спаѓаат и невродинамичките својства.



Ако се погледнат резултатите и во квантитативна и во квалитативна смисла, ќе се увиди дека многу од овие првични својства се експлицитно, но и имплицитно пројавени во себството на вежбачите.

Квантитативната анализа покажува дека категоријата која се однесува токму на индивидуата, т.е. органското, телесното, биолошкото во човекот, а тоа е Б, е на високо место во сите три слики за себе кај вежбачите. Ова секако влегува во т.н. индивидуално-типски својства на човекот какви што се склопот на телото и типот на општиот метаболизам, што укажува на важноста на телесното во себството, пошироко во личноста на овие луѓе кои вежбаат.

Квалитативната анализана зборови само го зацврстува овој заклучок. Па така, имаме честа употреба на зборови како : *физички изглед, шело, мускули*, итн., кои се однесуваат на склопот и изгледот на телото, но и на зборови какви што се : *правилна исхрана, протеини, јагленохидрати* и сл., кои се однесуваат на типот на општиот метаболизам.

Одејќи потаму, забележуваме поврзаности на уште еден од трите потсистеми на човеко, а тоа е субјектот, со резултатите од истражувањето.

Имено, човекот, според Анањев, е субјект на практичната дејност, на сознавањето и на општењето и социјалното поведење.

Сознанијата од овој труд многу силно ја покажуваат поврзаноста на резултатите со она што се нарекува субјект на практичната дејност.

Па така, вежбачите се субјекти на практичната дејност, кои поседуваат својства кои овозможуваат изведување практични дејства. Тие имаат одредени знаења за боди билдингот и фитнесот, како теоретски, така и практични, во поглед на вежбањето, исхраната, анатомијата на човековото тело и др. Поседуваат вештини за изведување вежби, т.е. разни начини на вежбање. Секако, тие се и мотивирани и насочени кон производите на нивната практична дејност-вежбање.

Бидејќи вежбањето е трудова дејност, практична, тогаш таа има цел, како на пример изградба на посилно, поразвиено тело, подобро здравје, подобар

изглед и др. Се користи и соодветна програма за изведување на вежбите. Притоа се употребуваат разни средства, т.е. справи, тегови, орудја, машини.

Оваа практична, ~~трудова~~ дејност на вежбачите им ~~дава свој~~ продукт, резултат во вид на посилни мускули, подобар изглед, поголема работна/физичка способност, поголема самоверба, подобрена кондиција и др.

Освен субјект на практичната, трудова дејност, вежбачите е секако и субјект на сознавањето бидејќи поседува способности (сензорни, моторни, логички) со чија помош преку ~~нивна операционализација~~ сознава се околу дејноста - вежбање.

Но, вежбачот е и субјект на општењето и социјалното поведение, бидејќи тој во вежбалната комуницира со многу луѓе, тој слуша, говори, разменува со светот, стварноста.

Сето ова има поткрепа во резултатите од трудов, што се гледа од многу зборови кои укажуваат на овие теоретски постановки на Анањев. Секако, и системот на науки за човекот, кој е ~~конципиран токму од овој автор~~, укажува на дисциплини кои го изучуваат човекот како субјект на практичната дејност, но и човекот како индивидуа, биолошко суштество. Такви науки се среќаваат особено во системот науки за човекот како хомо-сапиенс, природно суштество, што е посебно важно за темата и популацијата на овој труд. Па така, Анањев, зборува за науки за : *физичкиот ишј на човекои, теоријата на физичкои воспитание, физиологија на човекои, биофизика, анатомија* и многу други. Во склоп на овие т.н. науки за човекот како биолошко, природно суштество, Анањев зборува и за *соматската организација*, т.е. *физичкиот ишј на современиот човек*. Боди билдингот и фитнесот како што видовме погоре преку промената на физикусот на современиот човек влијаат врз целокупната негова личност и севкупното негово психофизичко функционирање.

Исто така, сфаќањето на Анањев за себството е апликabilно врз сознанијата од ова истражување. Имено, тој вели дека, меѓу другото, себството е и однос кон своето тело, својата надворешност и сопствената

активност (физичка). Области на себството се и *свесџа за своето тело, свесџа за својот физички изглед, како и свесџа за соѕивената активност.*

Овие согледби на Анањев се силно поддржани во резултатите од трудов, првенствено преку значајната застапеност на категориите Б,А,В и Ц, кои се однесуваат на билошко-телесното (Б), надворешната, претежно физичка активност (А), квалитативни својства и односи (В) и квантитативни својства и односи (Ц).

Во продолжение на синтетските, целовити согледувања на Анањев, погоре претставени, логички доаѓаат социјално условените размисли кои се опишани во концепцијата на канаѓанецот Алберт Бандура. Воедно, вреден е трудот околу поврзување на овдејните резултати со тие поставки.

Пред се, во социјално-когнитивната концепција на Бандура, едно од основните тврдења е - дека кај луѓето е најбитно дејствувањето. Значи важно е што тие прават, а не какви својства ги одликуваат. Освен тоа, Бандура истакнува - дејствувањето има последици. Тоа зависи од многу лични чинители, особено од верувањето во личната ефикасност (Јанакон,2003, стр.316).

Ако сето ова го примениме врз базичната тема на дејствувањето разработено во овој труд, а тоа е вежбањето и неговото дејство врз себството, сликата за себе, тогаш ќе го заклучиме следново.

Имено, со вежбањето луѓето дејствуваат, т.е. прават нешто кое има последици (мускули, сила, социјални контакти, сознанија итн.). Ефикасноста на ова дејство, <sup>и ефикасноста</sup> ~~вежбање~~ зависи од многу лични чинители од кои некои се одредени мотиви (на пр. чувство на физичка слабост, желба за успех, награда, признание итн.), некои лични естетски потреби, и многу други. Особено, ефикасноста на вежбањето се проценува од аспект на тоа колку вежбачот верува дека е ефикасен.

Ако на претходниве согледби, надоврземе две од кадарностите кои ги истакнува Бандура, а тоа се себерефлектирањето и себерегулирањето, ќе произлезе следново поврзување со резултатите.

Под себерекфлектирање, Бандура подразбира проверување на сопственото мислење преку повеќе начини, меѓу кои и преку утврдување на согласноста помеѓу сопственото мислење и резултатите од личната дејност. Значи, сопственото мислење вежбачите го проверуваат преку утврдување на согласноста помеѓу тоа што тие мислат за себеси како вежбачи и тоа какви резултати постигнале, односно дали се развиле доволно, дали станале посилни и сл.

Ако на ова се надоврзе кадарноста себерегулирање, посебно две од трите нејзини потфункции, а тоа се себенабљудување и себеоценување, ќе се впотполни сликата за поврзаноста со овдешните резултати. Имено, преку самонабљудувањето во дејствувањето наречено вежбање боди билдинг и фитнес, луѓето го насочуваат своето внимание кон поведението при вежбањето, условите во кои се изведува, последиците од него, но и кон сопственото мислење, со што добиваат информации за себеси.

Во ова истражување се покажа дека вежбачите беа насочени кон сопственото поведение во процесот на вежбање. Тоа го докажува значајната застапеност на категориите Б и А во сите три слики за себе, при што се гледа свест, внимание за своето телесно поведение, вежбање, активност.

Понатаму, потфункцијата на себерегулирањето наречена оценување, укажува дека ваквото нивно поведение, вежбање, се одржува поради тоа што *тие позитивно се себеоценуваат, себевреднуваат*, т.е. сметаат дека резултатите ги постигнале со *сопствени усилби*, покажани низ континуиран процес на вежбање од најмалку 5 години. Овој заклучок може да се изведе од високата значајност на категоријата В, во сите слики за себе, од која се гледа дека тие се себенабљудуваат и самооценуваат како *усиешни, добри,одлични, способни* итн. Со сето ова се потврдува и заклучокот на Бандура дека себството се гради воглавно под влијание на тоа какво е нашето верување во личната ефикасност. Вежбачите веруваат дека се ефикасни во ова поведение, вежбање, и со тоа нивното себство е богато со позитивни компоненти.



Постои уште една кадарност за која зборува Бандура а е силно поврзана со некои од резултатите и сознанијата од ова истражување. Таа кадарност е наречена викариска кадарност, т.е. учење со посредство на други луѓе.

Ако ги погледнеме вежбачите одблиску (нешто што авторот го искусил), ќе забележиме дека многу помлади, па и постари вежбачи, изведуваат вежби гледајќи како тоа го прават другите. Други вежбачи пак, применуваат начини на исхрана кои ги чуле од други советбачи или пак некаде ги прочитале, особено ако се од луѓе признати и познати во областа. Многу нешта тие научуваат и преку гледање видео касети и ДВД цедиња на кои големите шампиони вежбаат и сл.

Во прилог на ова секако оди и фактот дека помеѓу групата вежбачи и онаа на невежбачи постои значајна разлика во застапеноста на категоријата И (лични имиња и присвојни заменки) во себството, при што таа категорија е повеќе застапена кај вежбачите. Од ова произлегува дека тие повеќе се идентификуваат со, или барем ги сметаат за значајни познатите дејственици во боди билдингот и фитнесот какви што се : Доријан Ѓејтс, Кори Еверсон, Рони Колеман, Арнолд Шварценегер и др. Оттука е видливо влијанието на другите вежбачи во создавањето на сопственото мислење, нешто што Бандура го нарекува викариско себerefлектирање.

Овие резултати укажуваат и на тоа дека сопственото мислење за себеси и за тоа колку веруваме дека сме ефикасни зависи и од тоа како не проценуваат другите во поглед на некоја дејност, особено важните други. Секако, сето ова влијае врз нашето себство.

На крајот од логичкиот хронолошки след на теоретски концепции кои може да се поврзат со овдешните резултати, природно доаѓа постмодерната епоха во психологијата.

Со едноставно разгледување на базичните поставки на повеќето постмодерни и социјално конструкционистички теории, се доаѓа до заклучокот дека речиси сите тие зборуваат за телото и телесното. Па така, на пример, Лакан вели дека наместо декартовото *cogito ergo sum*, може да се



каже - *desiredo ergo sum*, што значи - посакувам значи постојам, имам телесни желби и постојам итн. Освен тоа, постмодернистите истакнуваат дека луѓето се дејственици, прават нешта, т.е. активни се.

Ако сега ги погледнеме погоре претставените резултати, веднаш наоѓаме потврда на овие поставки. Имено, телото, телесното и активноста, дејноста се значајно застапени во сликата за себе кај вежбачите, но и во нивната личност пошироко. Во прилог на тоа, по којзнае кој пат оди значајноста на разликите помеѓу вежбачи и невежбачи на категориите Б и А, односно оние кои се однесуваат на телото/телесното и надворешната активност/дејност. Кон ова се надоврзува и видливата значајност на телото, преку употребените зборови какви што се : *тело, мускули, телесни потреби*, и сл., но и зборови кои укажуваат на дејственоста, активноста какви се : *играм, вежбам, тренирам, активен/а* и сл.

Понатаму, и социјалните конструкционисти го истакнуваат телесното функционирање како важно за личноста/себството. Харе, на пример, истакнува дека луѓето како активни суштества, суштествуваат на три начини : општествен, личен и телесен. Притоа, вели тој, и телесното суштествување е општественото одредено.

Па така, кај вежбачите е очигледно социјалното влијание врз тоа како тие ја доживуваат својата телесна состојба, какво е нивното телесно себство, телесната шема, како и тоа што тие прават со своето тело, како го употребуваат. Клубовите за вежбање се социјални кругови, места каде ? постои комуникација, заемозависност, меѓуодноси на луѓето, низ кои вежбачот го “гради” и менува своето себство, а особено сликата за своето телесно суштествување.

Харе, понатаму зборува за просудување и вреднување на телото, што може да се поврзе со значајноста на разликите во категориите В и Ц, кои се однесуваат нтоку на квалитативното вреднување и квантитативните односи и релации.

Имено, вежбачите ги проценуваат нормативно своите тела, што се гледа не само од високото место на категориите В и Ц, туку и од зборовите како :

човекот како субјект на практичната дејност, но и човекот како индивидуа, биолошко суштество. Такви науки се среќаваат особено во системот науки за човекот како хомо-сапиенс, природно суштество, што е посебно важно за темата и популацијата на овој труд. Па така, Анањев, зборува за науки за : *физичкиот тип на човекои, теоријата на физичкото воспитување, физиологија на човекои, биофизика, анатомија* и многу други. Во склоп на овие т.н. науки за човекот како биолошко, природно суштество, Анањев зборува и за *соматската организација*, т.е. *физичкиот тип на современиот човек*. Боди билдингот и фитнесот како што видовме погоре прску промсната на физикусот на современиот човек влијаат врз целокупната негова личност и севкупното негово психофизичко функционирање.

Исто така, сфаќањето на Анањев за себството е апликативно врз сознанијата од ова истражување. Имено, тој вели дека, меѓу другото, себството е и однос кон своето тело, својата надворешност и сопствената активност (физичка). Области на себството се и *свесноста за своето тело, свесноста за својот физички изглед*, како и *свесноста за сопствената активност*.

Овие согледби на Анањев се силно поддржани во резултатите од трудов, првенствено преку значајната застапеност на категориите Б, А, В и Ц, кои се однесуваат на биолошко-телесното (Б), надворешната, претежно физичка активност (А), квалитативни својства и односи (В) и квантитативни својства и односи (Ц).

Во продолжение на синтетските, целовити согледувања на Анањев, погоре претставени, логички доаѓаат размисли кои се опишани во концепцијата на канаѓанецот Алберт Бандура. Воедно, вреден е трудот околу поврзување на резултатите со тие postavки.

Пред се, во социјално-когнитивната концепција на Бандура, едно од основните тврдeња е - дека кај луѓето е најбитно дејствувањето. Значи важно е што тие прават, а не какви својства ги одликуваат. Освен тоа, Бандура истакнува - дејствувањето има последици. Тоа зависи од многу лични

попрецизно разликите во аспектите на сликите за себе. Покрај тоа, би можеле да се добијат повеќе податоци за тоа каде лежи причината за тие разлики, што секако би ја зголемило можноста за изведување каузални, сигурни заклучоци, со што и ~~ова~~ истражување би се приближило до експериментално.

Покрај овој недостаток, увиден е и недостатокот во поглед на *изборот на примерок*. И покрај тоа што останува фактот дека примерокот не е типично пригоден, туку е со солидна репрезентативност, поради тоа што е биран од пристапно можните испитаници од повеќе градови на земјава, сепак постои можност за зголемување на неговата репрезентативност.

Тоа би можело да се стори со зголемување на примерокот, но и со употреба на случаен избор. Сепак, за ова постоеја/ат објективни пречки, прво, поради ограниченоста на достапната популација (ние сме мала и неразвиена земја со мал број особи кои редовно вежбаат, кои се со одредено искуство кое овде се бара), второ, некои од релевантните варијабли кои се ~~бараа~~ во истражувањето тешко се пополнуваа со соодветни испитаници. Таква варијабла е, на пример, полот. Имено, постојат многу помалку жени во нашава средина кои сериозно се бават со атлетска гимнастика/боди-билдинг и фитнес, особено не толку години (најмалку пет), поради што е многу тешко да се обезбедат во примерокот.

Уште едно објективно ограничување беа секако ограничените финансиски средства со кои располагаша истражувачот, а кои беа потребни за патувања во други градови, престојот таму, трошоците за материјалите и сл., за да би можел да присуствува во сите градови каде има регистрирано теретани.

Исто така, можен недостаток на ова истражување беше *методот за обработка на податоциите*, т.е. употребата на *анализа на содржината*, кој е многу тежок за обработка, и каде постои можност дури и од сосема случаен пропуст во категоризирањето во соодветна категорија на некој збор. Тоа може/ше да се случи поради огромниот фонд на зборови кој се доби во истражувањето ( **вкупно - 14 324 зборови, категоризирани - 8267 зборови**),

при што е објективно ~~кожна~~ грешка, како во испуштањето на понекој збор, така и во категоризирањето на некои збор во една од категориите.

Како што е кажано во методолошкиот дел, авторот се потруди ова да го сведе на најмали можни граници, со тоа што ангажира уште двајца проценувачи, психолози, како би се намалила можноста од пропуст и несоодветно категоризирање на одреден збор. Сепак, објективно остана можноста од грешка.

Уште една можна слабост на ова истражување е *малиот, незначителниот број на вакви, слични истражувања*, поради што е тешко да се споредат резултатите на ова истражување со сличните на овие географски подрачја, кои се слични ментално, традиционално, социјално-културолошки.

Недостаток е и немањето *доволно релевантна литература* (барем онаа која авторот можеше да ја користи), но и доколку таа постои авторот немаше достапност до неа или таа беше финансиски неисплатлива за него.

#### IV. РЕЗИМЕ

Во овој труд е истражувана *сликајќи за себе* кај луѓето од нашата земја кои се бават со вежби за *шелесен развој*, во кои спаѓа бавењето со *ајлска гимнастика*, популарно наречена *боди-билдинг* и *фитнес*. Земени се в предвид *три* аспекти на овој мошне сложен личносен ансамбл, а тоа се :

1. *Реална ( актуална ) слика за себе - “Реално Јас” ;*
2. *Идеална слика за себе - “Идеално Јас” ;*
3. *Нормативна слика за себе - “Нормативно Јас” .*

Овие три аспекти по многу нешта се сметаат за клучни и фундаментални аспекти на себството.

#### Истражувачки проблем

Основен проблем на истражувањето беше :

- *Степенот на застапеност на некои аспекти на реална, идеална и нормативна слика за себе кај луѓето кои вежбаат фитнес и ајлска гимнастика/боди-билдинг и разлики во поглед на истите во споредба со луѓето кои не вежбаат.*

#### Цели на истражувањето

Основни цели на истражувањето беа :

- *Утврдување на степенот на застапеност на некои аспекти на реална, идеална и нормативна слика за себе кај луѓето кои вежбаат фитнес и ајлска гимнастика/боди-билдинг и оние кои не вежбаат, и откривање на можните разлики во застапеноста на истите помеѓу вежбачите и невежбачите.*



## Истражувачки примерок и групи

Во истражувањето е користен *пригоден* примерок од **100** испитаници. Од нив **50** испитаници се особи кои *се бават* со боди-билдинг и фитнес (групата *вежбачи*), а **50** се особи кои *не се бават* со овие спортови, односно не вежбаат вежби за телесен развој (група *невежбачи*).

Групата испитаници кои се вежбачи беше избрана од достапната популација која ~~доаѓа~~ од неколку градови од Македонија : Скопје, Охрид, Битола, Куманово, М.Каменица, Кочани, Велес и др. Тоа што беше сочинет *пригоден изедначен* примерок со изедначување по *фреквенции* и *дисциплини* беше со цел поништување или оневозможување на систематското влијание на некои релевантни варијабли врз зависната варијабла, т.е. сликата за себе.

## Користени техники и начин на задавање

Техники за добивање на податоците беа :

Техника - “Каков/а сум Јас ?” (со неа добиваме податоци за реалната слика за себе);

Техника - “Каков/а сакам да бидам ?” (со неа добиваме податоци за идеалната слика за себе) и

Техника - “Каков/а *треба* да бидам ?” (со неа добиваме податоци за нормативната слика за себе).

Начинот на задавање на техниките беше унифициран за сите испитаници. Значи сите испитаници имаа иста задача - да ги пополнат истите три техники за да се добијат податоци на сликата за себе (реална, идеална и нормативна) во еднакво *времетраење* кое беше **20** минути за секоја одделно односно еден час за сите три. *Надворешните услови* (просторија, светло, бучава, прибор за работа кој ~~је~~ се состои од пенкало и образец за пополнување кој има само наслов и инструкција со бланко лист и сл.) беа *еднакви или барем слични*. Ова се направи со цел избегнување на влијанието на некои збунувачки варијабли кои потекнуваат од надворешната средина, но и природни кои потекнуваат од

самите испитаници. Инструкциите беа вербални и исти за сите, но сепак беа напишани и на самиот образец како можност за подобро разбирање на истите.

## Варијабли

Варијабли во истражувањето се следниве :

Независна варијабла во истражувањето е :

- Варијаблата - *Практикување вежби за телесен развој (фитнес и ајлска гимнастика/боди-билдинг)* која е квалитативна, психо-физичка, надворешна варијабла која е дихотомна т.е. со две категории : 1. *“Практикува (вежба) вежби за телесен развој (фитнес и ајлска гимнастика/боди-билдинг)”* и 2. *“Не практикува (не вежба) вежби за телесен развој (фитнес и ајлска гимнастика/боди билдинг)”* ;

Зависна варијабла во истражувањето е :

Варијаблата - *Слика за себе* - тоа е психичка, феноменална варијабла. Нејзини делови се :

*РЕАЛНА* слика за себе - која се добива со помош на техниката - “Каков/а сум Јас ? ” ;

*ИДЕАЛНА* слика за себе - која се добива со помош на техниката - “Каков/а сакам да бидам ? ” и

*НОРМАТИВНА* слика за себе - која се добива со помош на техниката - “Каков/а треба да бидам ? ”

Релевантни варијабли во истражувањето се :

Варијаблата - *Полова припадност* - тоа е квалитативна, природна, организмичка варијабла. Таа е дихотомна со две категории : 1. *машки* и 2. *женски*.

Се контролираше на тој начин што се в<sup>и</sup>намаваше бројот на машки и женски испитаници во двете групи (оние кои вежбаат и оние кои не вежбаат) да биде барем приближен или еднаков. И во групата вежбачи и во групата

пополнуваа со соодветни испитаници. Таква варијабла е, на пример, полот. Имено, постојат многу помалку жени во нашава средина кои сериозно се бават со атлетска гимнастика/боди-билдинг и фитнес, особено не толку години (најмалку пет), поради што е многу тешко да се обезбедат во примерокот.

Уште едно објективно ограничување беа секако ограничените финансиски средства со кои располагаа истражувачот, а кои беа потребни за патувања во други градови, престојот таму, трошоците за материјалите и сл., за да би можел да присуствува во сите градови каде има регистрирано терстани.

Исто така, можен недостаток на ова истражување беше *методот за обработка на податоциите*, т.е. употребата на *анализа на содржината*, кој е многу тежок за обработка, и каде постои можност дури и од сосема случаен пропуст во категоризирањето во соодветна категорија на некој збор. Тоа може/ше да се случи поради огромниот фонд на зборови кој се доби во истражувањето ( **вкупно - 14 324** зборови, **категоризирани - 8267** зборови), при што е објективно можна грешка, како во испуштањето на понекој збор, така и во категоризирањето на некои збор во една од категориите.

Авторот се потруди ова да го сведе на минимум, со тоа што ангажира уште двајца проценувачи, психолози, како би се намалила можноста од пропуст и несоодветно категоризирање на одреден збор. Сепак, објективно остана можноста од грешка.

Уште една можна слабост на ова истражување е *малиот, незначителниот број на вакви, слични истражувања*, поради што е тешко да се споредат резултатите на ова истражување со сличните на овие географски подрачја, кои се слични ментално, традиционално, социјално-културолошки.

Недостаток е и немањето *доволно релевантна литература* (барем онаа која авторот можеше да ја користи), но и доколку таа постои авторот немаше достапност до неа или таа беше финансиски неисплатлива за него.

зборови, т.е. зборови *што не се повторуваат* но и зборови кои се повторуваат т.е. *тековни зборови*. Во овој случај се земени во обзир токму тековните зборови, т.е. оние кои се повторуваат. Зборовите понатаму се класификувани во една од соодветните категории од класификацијата на Благоја Јанаков која содржи 16 категории.

Испитаниците употребија голем број зборови од кои беа земани в предвид *глаголите, именките, личните и присвојните замени, придавки, додека не беа земени в предвид зборови кои имаат само врзивна улога или пак помошна улога какви што се броевите, прилозите, сврзниците.*

*Категоризирањето* беше спроведено од истражувачот и од уште од *двајца други проценувачи*, кои категоризираа независно од авторот. Тоа беше направено за да ~~би~~ се избегнала субјективноста и ~~би~~ се обезбедила поголема надворешна доследност и валидност на истражувањето.

Статистичката обработка се состоеше во пресметување *значајности на разлики изразена во процентите помеѓу разните категории*. Претходно се изврши анализа на *содржината*, т.е. буквален попис на сите зборови од кои потоа *беа разврсани зборовите* во соодветните категории од класификацијата. По пресметувањето на фреквенциите на јавување на соодветните зборови во категориите се пристапи кон пресметување на *процентуалната застапеност на секоја категорија посебно*. Потоа се *рангираше* секоја категорија на скалата од 1 до 16.

Следуваше статистичката обработка на податоците на тој начин што беше пресметан заедничкиот процент  $P$  по што и соодветните посебни проценти  $P_1$  и  $P_2$ . Следуваше пресметувањето на стандардната грешка на разликата и на крај соодветниот статистик  $Z$ , за да потоа се утврди дали разликата во проценти помеѓу соодветните категории во двете групи е статистички значајна на ниво 0,01 и 0,05.

## Истражувачки примерок и групи

Во истражувањето е користен *пригоден* примерок од **100** испитаници. Од нив **50** испитаници се особи кои *се бават* со боди-билдинг и фитнес (групата *вежбачи*), а **50** се особи кои *не се бават* со овие спортови, односно не вежбаат вежби за телесен развој (група *невежбачи*).

Групата испитаници кои се вежбачи беше избрана од достапната популација од неколку градови од Македонија : Скопје, Охрид, Битола, Куманово, М.Каменица, Кочани, Велес и др. Тоа што беше сочинет *пригоден изедначен* примерок со изедначување по *фреквенции* и *дисјтрибуции* беше со цел поништување или оневозможување на систематското влијание на некои релевантни варијабли врз зависната варијабла, т.е. Сликата за себе.

## Користени техники и начин на задавање

Техники за добивање на податоците беа :

Техника - "*Каков/а сум Јас ?*" (со неа добиваме податоци за реалната слика за себе); -

Техника - "*Каков/а сакам да бидам ?*" (со неа добиваме податоци за идеалната слика за себе) и

Техника - "*Каков/а треба да бидам ?*" (со неа добиваме податоци за нормативната слика за себе).

Начинот на задавање на техниките беше унифициран за сите испитаници. Значи сите испитаници имаа иста задача - да ги пополнат истите три техники за да се добијат податоци на сликата за себе (реална, идеална и нормативна) во еднакво *времетраење* кое беше **20** минути за секоја одделно односно еден час за сите три. *Надворешните услови* (просторија, светло, бучава, прибор за работа кој се состои од пенкало и образец за пополнување кој има само наслов и инструкција со бланко лист и сл.) беа *еднакви или барем слични*. Ова се направи со цел избегнување на влијанието на некои збунувачки варијабли.



дека ќе доминира и аспект кој се однесува на *надворешни активности и однесувања (А)*;

5. Застапеноста на некои аспекти на *идеална* слика за себе кај луѓето кои не вежбаат фитнес и атлетска гимнастика/боди-билдинг *не е еднаква*. Притоа се потврди претпоставката дека ќе доминираат аспектите кои се однесуваат на *психичкото (П)*, *социјалното (С)* и аспектот кој се однесува на *квалијативно вреднување (В)*. Не се потврди претпоставката дека ќе доминира и аспектот кој се однесува на *надворешни претежно социјални збиднувања (М)*;

6. *Постојат статистички значајни разлики* во застапеноста на некои аспекти на *идеалната* слика за себе помеѓу луѓето кои вежбаат фитнес и атлетска гимнастика/боди-билдинг и оние кои не вежбаат. Притоа се потврди претпоставката дека таквите разликите ќе бидат застапени кај аспектите кои се однесуваат на *биолошкото (Б)*, *надворешните активности (А)*, и аспектот кој се однесува на *квантитативни односи и релации (Ц)*, додека не се потврди претпоставката дека ќе постојат статистички значајни разлики кај аспектот кој се однесува на *квалијативно вреднување (В)*;

7. Застапеноста на некои аспекти на *нормативна* слика за себе кај луѓето кои вежбаат фитнес и атлетска гимнастика/боди-билдинг *не е еднаква*. Притоа се потврди претпоставката дека ќе доминираат аспектите кои се однесуваат на *психичкото (П)*, *социјалното (С)*, *биолошкото (Б)* и аспектот кој се однесува на *квантитативни односи и релации (Ц)*, додека не се потврди претпоставката дека ќе доминира и аспектот кој се однесува на *квалијативно вреднување (В)*;

8. Застапеноста на некои аспекти на *нормативна* слика за себе кај луѓето кои не вежбаат фитнес и атлетска гимнастика/боди-билдинг *не е еднаква*. Притоа се потврди претпоставката дека ќе доминираат аспектите кои се однесуваат на *психичкото (П)*, *социјалното (С)* и аспектот кој се однесува на *квалијативно вреднување (В)* додека не се потврди претпоставката дека ќе

доминираат и аспектите кои се однесуваат на: *надворешни активности и однесувања (А)* и *надворешни претежно социјални збиднувања (М)*;

9. *Постојат статистички значајни разлики во застапеноста на некои аспекти на нормативна слика за себе помеѓу луѓе кои се бават со вежби за телесен развој (атлетска гимнастика/боди-билдинг и фитнес) и оние кои не се бават со такви вежби, при што се потврди претпоставката дека тие разлики ќе бидат застапени кај аспектот кој се однесува на биолошко-телесно (Б), аспектот кој се однесува на надворешни активности и однесувања (А) и аспектот кој се однесува на квантитативни односи и релации (П).*

\* \* \*

На самиот крај од истражувањето и дискутирањето за вака загатлива тема каква е сликата за себе, особено кога тоа се прави кај толку специфична популација каква е онаа на луѓе кои практикуваат вежби за телесен развој, може да се каже само еден збор - *иошребно*.

Што всушност се сака со ова да се каже или можеби подобро речено укаже.

Едноставно, по истражувањето на еден ваков важен личносен феномен, пожелно е да се укаже на *иошребиа* од поопфатно научно занимавање со сликата за себе кај оваа популација.

Освен сликата за себе, постојат и мноштво други можни научно-психолошки теми за испитување, што сигурно ги интересирале/ат психолозите од дамнаина. Таква тема е да речеме, вистинската мотивација за бавење со телесни вежби. Потоа истражувања за најистакнатите црти, способности, навики итн., кои се застапени и високо вреднувани кај овие луѓе.

Од непроценливо значење е истражувањето во областа на развојот на личносниот тоталитет и промените кои настануваат низ бавењето со вакви вежби кои очигледно ја трансформираат не само телесната слика за себеси туку и целокупното себство.

Поради сето погоре наведено авторот порачува - *истражувајте*.

## Користена литература

- Adler A. 1999. Poznavanje Čoveka. Beograd : IPP. DIVIT .
- Allport G. W. 1955. Becoming : Basic consideration for a psychology of personality. New York : New Hanen, Corp. : Yale University Press.
- Анан<sup>6</sup>јев Б. Г. 2001. Человек как предмет познани<sup>А</sup>я. Санкт-Петербург : “ПИТЕР” .
- Anshall M. 1994. Sport Psychology – from theory to practice. Arizona : Gorsuch & Scarsbrick.
- Аризанов П. 1998. Атлетска гимнастика за почетници. Богданци : Софија.
- Aceto C. 1997. Everything you need to know about fat loss. Adamsville : Fundco Printers.
- Bandura A. 1977. Social Learning theory. Englewood : Prentice-Hall.
- Bandura A. 1977. Self efficacy : Towards a unifying theory of behaviour change – Psychological review, 84, 191-215.
- Bandura A. 1986. Social Foundations of thought and action : A social kognitive theory. Englewood cliffs, NJ : Prentice-Hall.
- Bandura A. 1990. Perceived Self-efficacy in the exercise of personal agency. Applied Sport Psychology, 2, 128-163.
- Bandura A. 1999a. A social cognitive theory of personality. New York : Guilford publications.
- Baumeister R. F. (ed.); 1999. The self in social Psychology. Cleveland : Case Western Reserve University.
- Бергаев Н. А. 1995. За човековото ропство и слободата. Скопје : Култура.
- Бест С., Келнер Д. 1996. Постмодерна теорија. Скопје : Култура.
- Бодријар Ж. 2000. Симулакрум и симулација. Скопје : Магор.
- Божович Л. И. 1976. Психологические закономерности формирования личности в онтогенезе. Вопросы психологии, 6.

Botterill C. 1996. Confidence : Where does it go when you lose it. Living actively, 15, 14-22.

Buss A. H. 1980. Self-counsciousness and social anxiety. New York : W. H. Freeman.

Vanek M., Krati B. J. 1974. Psihologija i vrhunski sport. Beograd : Savez za fizi~ku kulturu Jugoslavije.

Weider J. 1982. More training types and routines. Chicago : Contemporary books, inc.

Weider J. 1982. Champion bodybuilders training strategies and routines. Chicago : Contemporary books, inc.

Wehr G. 2001. Jung – A Biography. Boston & London : Shambala.

Wiese-Bjornstal D. 2004. Psychological dimensions. Minesota : President's Council Report – Tucker Center.

Vigotski L. S. 1996. Pitanja teorije i istorije psihologije. Beograd : Zavod za ud`benike i nastavna sredstva.

Green C. D. 2000. Classics in the history of Psychology – Aristotle. Toronto : York University.

Gecas U. 1989. The social psychology of self-efficacy. Annual review of sociology, 15, 291-316.

Gironda V., Kennedy R. 1984. Unleashing the wild physique. New York : Sterling Publishing Co., inc.

Джананов А. 1989. Културизам за всички. София : Медицина и физкултура.

Достоевски Ф. М. 1993. Идиот. Скопје : Табернакул.

Erikson E. H. 1976. Omladina, kriza, identifikacija. Titigrad : Pobjeda.

Javorina S. 1999. Kineske mudrosti – izreke i poslovice. Beograd : Ušće.

Janakov B. 1988. Psihologija samosvesti. Beograd : Istraživačko-izdavački centar SSO Srbije.

Janakov B. 1991. Samosvest i leksika – doktorska disertacija. Beograd : Filozofski fakultet.

Јанаков Б. 1997. Современи теории за личноста. Скопје : Еин-Соф.

Јанаков Б. (уред.); 2001. 100 години психоанализа. Скопје : Филозофски факултет.

Јанаков Б. 2003. Современа психологија на личноста. Скопје : ЦРСП.

Jaspers K. 1956. Filozofija egzistencije. Beograd : Prosveta.

Jevremović P. 1998. Psihoanaliza i ontologija. Beograd : Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.

Јовановски М. Конфучие. 1994. Скопје : Култура.

Jocić N. 1999. Trening za masu. Bor : ŠIP “ BAKAR ”.

Јунг К. Г. 1995. Лавиринт у човеку. Београд : Ars/Libri.

Jung K. G. 1984. O psihologiji nesvesnog. Beograd : Matica Srpska.

Kejn J. G. 1972. Psihologija i sport. London : Routledge and Kegan Paul.

Kennedy R. 1983. Hardcore Body-Building, The blood, Sweat and Tears of pumping iron. New York : Sterling Publishing, Co., Inc.

Kennedy R. 1983. Beef it ! Upping the muscle mass. New York : Sterling Publishing, Co., Inc.

Керамичиев Д. 1991. Психолошка структура на личноста на врвните спортисти на СР Македонија, докторска дисертација. Скопје : Филозофски факултет. ➤

Керамичиев Д. 1999. Психологија во физичкото образование и спортот. Скопје : Книгоиздателство - “ Македонска искра ”, Едиција : Наука.

Платон. 1994. Дијалози (превод Колева Е.). Скопје : Култура.

Кондиќ К., Влајковиќ Ј., Штајнер-Поповиќ Т. 1998. Слушам те, разумен те, прихватам те. Београд : ИП “ Жарко Албуљ ”.

Kultura tela. 1989. Nišro Forum OOUR - “ Štamparija ”.

Лоу А. 2001. Покана за дзен. Софиа : Лик.

Leontiev A. N. 1981. Activity, counsciesness, and personality. Englewood Cliffs : Prentice-Hall.



- Liotar Ž. 1991. Raskol. Sremski Karlovci : Izd. Knjiž., Z. Stojanovića.
- Lakan Ž. 1983. Spisi. Beograd : Prosveta.
- Liebert R. M. and Spiegler M. D. 1994. Personality : Strategies and issues. California : Brooks/Cole Publishing.
- Locke E. A. and Latham G. P. 1990. A theory of goal setting and task performance. Englewood Cliffs : Prentice-Hall.
- Лоуен А. 2004. Психологија на тела. Москва : Институт общегуманитарни - иследования.
- Мертенс В. 2000. Психоанализата-историја и методи. Софија : Лик.
- Mladenović V. 1981. Osnove psihologije sporta. Novi Sad : Zavod za fizičku kulturu Vojvodine.
- Močanin R. 1999. Taoizam i Jungovska psihologija. Beograd : Paidela.
- Morris T. and Summers J. 1995. Sport Psychology : Theory, Application and issues. Brisbane : John Wiley and Sons.
- Николоски Т. 1988. Основи на статистиката во психологијата. Скопје : НИО “ Студентски збор ”.
- Николоски Т. 2001. Статистика во психологијата. Скопје : Универзитет “ Св. Кирил и Методиј ” – Скопје, Филозофски факултет.
- Olport G. 1969. Sklop i razvoj ličnosti. Beograd : Kultura.
- Paranosić V. 1982. Psihologija sporta. Beograd : Novinska Izdavačko-Propagandna R.O. “ Partizan ” – Saveza za fizičku kulturu Jugoslavije.
- Pediatric Exercise Science review. 2002.
- Pek D., Vitlou D. 1978. Teorije ličnosti. Beograd : Nolit.
- Пендароски М. 1998. Застапеност на некои аспекти на реална и идеална слика за себе кај спортисти - дипломска работа. Скопје : Филозофски факултет.
- Пендароски М. 2003. Себството и личноста. Скопје : Просветно дело, 3, 46-48.
- Пендароски М. 2004. Погледи и сфаќања за теоретизирањето за личноста. Скопје : Просветно дело, 1, 12-15.

Пендароски М. 2005. Самосвеста и сликата за себе низ историскиот развој на психолошката мисла. Скопје : Просветно дело, 1, 31-35.

Pervin L. a. 1993. Personality. New York : John Wiley and Sons, INC.

Personality and Social Psychology Review. 2002, vol 3.

Петроска-Бешка В. 1994. Мњетодологија на експерименталните истражувања во психологијата. Скопје : Малинска.

Pečjak V. 1983. Veliki psiholozi o psihologiji. Beograd : Nolit.

Platz T. & Reynolds B. 1985. Pro-style body-building. New York : Sterling Publishing CO. Inc.

Поговорки и пословици од македонското народно творештво. 2001. Скопје : Минекаха прец.

Пуни А. Ц. 1959. Очерки психологии спорта. Москва : Государственное издательство, “ физкультура и спорт ”.

Рот Н. 1974. Психологија личности. Београд : Завод за уџбенике и наставна средства.

Rešetnikov G. S. 1978. Vaši mišlči. Beograd : Novinska Izdavačko-Propagandna R.O. “ Partizan ” – Saveza za fizičku kulturu Jugoslavije.

Scalissis V. 2004. Muscle and Fitness.

Schwarzenegger A. & Hall D. K. 1977. The Education of a bodybuilder. London : Sphere books limited.

Scholastic Coach & Athletic Director Review, 2001.

Shotter J., Gergen K. J. 1989. Text of identity. London : Sage.

Schunk D. 1995. Self-efficacy, motivation and performance. Journal of applied Sport Psychology, 7, 112-137.

Sprague K. & Reynolds B. 1983. The Gold's Gym book of body-building. Chicago : Contemporary books inc.

Такашманова-Соколовска Т. 1998. Когнитивниот развој и сликата за себе во периодот на адолесценцијата. Скопје : Графохартија.

Tancig S. 1987. Izbrana poglaja iz psihologije telesne vzgoje in športa. Ljubljana: Univerzitet Edvarda Kardelja – “Fakulteta za telesno kulturo”.

Teškoatletski savez Srbije. 1959. Sportovi snage. Beograd : “Sportska knjiga”.

Тројачанец З. 1998. Влијание на исхраната врз спортските резултати. Прилеп: 11 Октомври.

Feltz D. L. 1982. A path analysis of the causal elements in Bandura's theory of self-efficacy and anxiety based model of avoidance behaviour. Journal of personality and social psychology, 42, 764-781.

Fenigstein A., Scheier M. F., Buss A. H. (eds.) 1975. Public and private self-counsousness : Assesment and Theory. Journal of consalting and clinical psychology, 43, 522-527.

Ferrigno L. and Hall D. K. 1982. The incredible Lou Ferrigno. New York : Siman and Schuster.

Fisher S. 1986. Development and structure of the body image. Vol 1. London : Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Fisher S. 1986. Development and structure of the body image. Vol 2. London : Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Френцел И. 1996. Ниче. Скопје : Зумпрес.

Фроид А. 2000. Егото и заштитните механизми. Софиа : Лик.

Фројд С. 1996. Неугодното во културата. Скопје : Зумпрес.

From E. 1978. Begstvo od slobode. Beograd : Nolit.

Фром Е. 1989. За непослушноста и други есеи. Скопје : Комунист.

Harre R. 1983. Personal being. Oxford : Blackwell.

Harre R. 1987. The social construction of selves. Yardley: Honess.

Harre R. 1991. Physical being. Oxford : Blackwell.

Harre R. 1993. Social being. Oxford : Blackwell.

Higgins E. T. 1987. Self-discrepancy : A theory relating self and affect. Psychological review, 94,319-340.

- Higgins E. T., Roney C. J. R., Crowe E., Hymes C (eds.). 1994. Ideal versus ought predilections for approach and avoidance : Distinct self-regulation systems. *Journal of personality and Social psychology*, 66, 276-286.
- Hogan R., Johnson J., Briggs S (eds.). *Handbook of personality psychology*. San Diego : Academic Press.
- Hol Dž. A. 1996. *Jungovsko tumačenje snova*. Beograd : Junior.
- Hol K. S., Lindzi G. 1983. *Teorije ličnosti*. Beograd : Nolit.
- Hrnjica S. 1981. *Opšta psihologija sa psihologijom ličnosti*. Beograd : Naučna knjiga.
- Hrnjica S. 1992. *Zrelost ličnosti*. Beograd : Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.
- Cloninger S. C. 1996. *Personality, dynamics and development*. New York : W.H. Freeman and company.
- Columbu F. and Fels G. 1978. *Coming on strong*. Chicago : Contemporary books, Inc.
- Црвенковски Д. 1998. *Речник-англиско-македонски, македонско-англиски*. Штип : Венеција.
- Čabrić M. 1968. *Snaga i lepota tela*. Beograd : Novinsko-Izdavačko-propagandna RO "Partizan", Saveza za fizičku kulturu Jugoslavije.
- Čabrić M. 1970. *Razvoj snage u sportu*. Beograd : Novinsko-Izdavačko-propagandna RO "Partizan", Saveza za fizičku kulturu Jugoslavije.
- Čabrić M. 1972. *Kako da postanem jak*. Zagreb : Novinska-nakladnička radna organizacija S.P.O. "Sportska tribina".
- Čabrić M. 1973. *Atletska gimnastika-Body Building*. Beograd : NIP "Sportska knjiga".
- Čabrić M. 1979. *Atletizam*. Beograd : Novinsko-Izdavačko-propagandna RO "Partizan", Saveza za fizičku kulturu Jugoslavije.
- Šarenac D. 1978. *Kako u XXI vek*. Beograd : Kultura.
- Шимек Р. 1979. *Културизам*. Софија : Медицина и физкултура.