

Mag. Petra Dolenc

Telesna samopodoba kot pomemben motivacijski dejavnik za gibalno/športno aktivnost otrok in mladostnikov

Kratki znanstveni članek

UDK 796.012.1:159.923

POVZETEK

Samopodoba je skupek predstav, pojmovanj in občutij, ki jih imamo o sebi, ter ima pomembno funkcijo pri uravnavanju in usmerjanju našega vedenja. Oblikovanje samopodobe predstavlja eno izmed temeljnih razvojnih nalog otroštva in mladostništva. Sodobni strukturni modeli samopodobe poudarjajo njeno večplastnost, sestavljeno iz različnih specifičnih področij udejstvovanja, na katerih ima posameznik izkušnje. Telesna samopodoba je ena od sestavin splošne podobe o sebi; lahko rečemo, da je prvinska in najbolj elementarna, saj se začne razvijati v najzgodnejšem obdobju posameznikovega življenja in je ključna za oblikovanje ostalih sestavin samopodobe. Preučevanje telesne samopodobe otrok in mladostnikov je izjemnega pomena v povezavi z njihovo gibalno/športno aktivnostjo in tudi v smislu spodbujanja razvoja telesne samopodobe, ki bo imela pozitivne učinke na celostno samopodobo in samospoštovanje otrok. Namen prispevka je, opredeliti vsebino telesne samopodobe, predstaviti različne pripomočke za njeno empirično raziskovanje ter navesti raziskovalne izsledke slovenskih in tujih avtorjev na tem področju. Poleg tega poudarjamo motivacijsko vlogo telesne samopodobe za gibalno/športno udejstvovanje otrok in mladostnikov.

Ključne besede: samopodoba, telesna samopodoba, gibalna/športna aktivnost, motivacija, otroci in mladostniki

Physical self-conception as an important motivational factor for physical activity among children and adolescents

ABSTRACT

Self-conception is a multidimensional construct that refers to an individual's perception of »self«. This perception not only affects the psychological well-being of children and adolescents but also their motivation and behaviour. The formation of their self-conception represents an important developmental task in childhood and adolescence. Research findings suggest that one's self-conception becomes more varied and complex with age. The multidimensionality of self-conception emphasizes that people have different perceptions of themselves in specific domains of life. Physical self-conception is seen as the primal and most elementary dimension of global self-conception, since it starts to develop in the earliest period of an individual's life and is crucial for the formation of other facets of self-conception. Research carried out on the physical self-conception of children and adolescents are useful and necessary, not only in relation to their physical/sports activity, but also in terms of promoting the development of their physical self, which in turn will have a positive effect on the global self-conception and self-esteem of children as well. The aim of this research was to determine the extent of children's physical self-conception and to introduce the available instruments for assessing the physical self-conception of children and adolescents. Recent research findings in this field are also included. The article emphasises the motivational role of children's physical self-conception for the purpose of engaging in physical activities.

Key words: self-conception, physical self-conception, physical activity, motivation, children and adolescents

Pomen samopodobe v otrokovem in mladostnikovem celostnem razvoju

Samopodoba predstavlja enega osrednjih terminov v sodobni psihologiji. Tesno se povezuje s številnimi aktualnimi področji raziskovanja: z razvijanjem notranje motivacije in notranjega mesta kontrole, s samouresničevanjem in samovrednotenjem, s čustveno stabilnostjo in z razvijanjem odgovornega odločanja. Samopodoba pridobiva vse vidnejše mesto kot modifikacijski element v procesu vzgoje in izobraževanja; poudarjanje pomembnosti čustveno-motivacijskega dela kurikula v tem procesu še posebej vpliva na oblikovanje neodvisne, avtonomne in kritične osebnosti. Ustreznejša kot bo posameznikova samopodoba, večje možnosti bo

imel, da bo spreminjal lastno vedenje v smislu izboljšanja odnosa do sebe in drugih ter da bo uspešneje uskladil lastne in tuje potrebe.

Samopodobo lahko označimo kot množico odnosov, ki jih posameznik vzpostavlja do samega sebe (Kobal, 2000). Vključuje oceno lastnih zmožnosti in sposobnosti, doživljanje samega sebe, stališča in predstave v zvezi z obvladovanjem življenjskih izzivov ter zavest o usmerjanju in uravnavanju lastnega življenja.

Samopodoba je konstrukt dinamične narave, ki se pri posamezniku razvija postopoma na osnovi samoopazovanja ter na podlagi spoznanj in izkušenj, ki si jih pridobiva s pomočjo socialnih interakcij z okoljem. Oblikovanje samopodobe poteka v smeri od stanja relativne splošnosti in nediferenciranosti k stanju vse večje kompleksnosti, razčlenjenosti in hierarhične urejenosti (Bracken, Bunch, Keith, T. Z. in Keith, P. B., 2000; Harter, 1990; Marsh, 1994; Schaffer, 1996). Novejši strukturni modeli samopodobe poudarjajo njeno večplastnost, sestavljeno iz različnih specifičnih področij udejstvovanja, na katerih ima posameznik izkušnje. Tako lahko govorimo o različnih sestavinah oz. primarnih področjih samopodobe (učna, družinska, socialna, čustvena, telesna), ki so med seboj povezana in soodvisna, hkrati pa močno povezana s celotno samopodobo. Medtem ko je samopodoba predvsem kognitivna reprezentacija sebe (zaznava lastnih sposobnosti, veščin in značilnosti na nekaterih področjih delovanja), pa samospoštovanje predstavlja njen vrednostni vidik, ki vključuje čustvene odzive in vrednostne ocene na področjih, ki so za nas pomembna. Če želimo bolje razumeti koncept samospoštovanja, moramo tako upoštevati posameznikovo ponotranjenje kulturnih norm, vrednot in idealov (Harter, 1999).

Samopodoba ima pomemben vpliv na kognitivno usmerjenost, čustva in vedenje. Izsledki raziskav kažejo, da je pozitivna samopodoba povezana z različnimi dosežki, zmanjšuje anksioznost in prispeva k večji uspešnosti na učnem in športnem področju (Bracken idr., 2000; Fox, 1997). Na športnem področju predstavlja pozitivna samopodoba pomemben dejavnik, ki spodbuja gibalno aktivnost, vpliva na zavzetost za vadbo in ohranjanje zdravju koristne telesne pripravljenosti ter dobro počutje nasploh (Harris, 1995; Marsh, 1997, v Planinšec in Čagran, 2004).

Oblikovanje samopodobe predstavlja eno izmed najpomembnejših, prednostnih razvojnih nalog otroštva, zato ji je potrebno posvečati posebno pozornost, predvsem v vrtcu in šoli. Ker je pri tem pomemben tudi vpliv športnih dejavnosti, ga ne smemo prezreti. Učitelji, trenerji in starši lahko s svojim ravnanjem pomembno vplivajo na oblikovanje samopodobe otrok, žal ne vedno v pozitivni smeri. Zato je ena od prioritarnih nalog učitelja ta, da podpira in uporablja takšne postopke in ravnanja, ki vplivajo na razvoj zdrave in realne samopodobe učencev.

Telesna samopodoba

Spoznanja o večplastnosti samopodobe so privedla do poglobljenega preučevanja njegovih različnih sestavin (Fox, 1997). Rezultati mnogih študij kažejo, da je telesna samopodoba ena od sestavin splošne podobe o sebi (Bracken idr., 2000; Guérin in Famose, 2005; Marsh, Richards, Johnson, Roche in Tremayne, 1994). Telesna samopodoba se zdi od vseh področij samopojmovanja prvinska in najbolj elementarna (Burns, 1982; Damon in Hart, 1988; Fox, 1997; Harter, 1995; Musek, 1992), saj se začne oblikovati v najzgodnejšem obdobju posameznikovega življenja in je ključna za oblikovanje ostalih sestavin samopodobe.

Telesna samopodoba ima v sistemu samopojmovanja edinstven položaj, saj je telo skozi njegov videz, lastnosti in sposobnosti pomemben vmesnik med posameznikom in okolico. Slednja pa se prav tako na otrokove telesne znake najprej in najpogosteje odziva. Od ranega obdobja dalje otrok s pomočjo gibanja pridobiva pomembne informacije in izkušnje o sebi. Prav tako je fizična podoba posameznika pomembna dimenzija, ki izvablja vrednostne psihološke reakcije okolice, slednje pa se postopoma ponotranjijo v razvijajoč se občutek lastne vrednosti.

Telesno samopodobo lahko opredelimo kot skupek zaznav, spoznanj, občutij in izkušenj, ki jih ima oseba v odnosu do svojega telesa (Stein, 1996). Stein poudarja, da je potrebno konstrukt telesne samopodobe konceptualno ločiti od telesnega videza, ki se nanaša zgolj na posameznikovo zaznavo telesne privlačnosti in zadovoljstva s svojim zunanjim videzom. Telesna samopodoba zajema tako posameznikovo zaznavo telesnega videza kot tudi njegovo zavedanje gibalnih zmogljivosti (sposobnosti in spretnosti). V okviru preučevanja gibalne/športne aktivnosti pri otrocih je ravno povezanost s telesnim vidikom samopodobe najbolj pomembna.

V različnih raziskavah je ugotovljeno, da ima nezadovoljstvo otrok in mladostnikov s svojim telesom neugoden vpliv na celotno samopodobo. To dokazujejo številne študije, ki navajajo visoko povezanost med telesno samopodobo posameznika in njegovim celostnim pojmovanjem samega sebe ter doživljanjem lastne vrednosti (Boivin, Vitaro in Gagnon, 1992; Harter, 1995; Whitehead in Corbin, 1997). Ta povezanost je še močnejša v tistih okoljih, kjer otroci visoko vrednotijo gibalne spretnosti in sposobnosti. Novejše raziskave tudi ugotavljajo, da je povezanost med telesnim videzom in splošnim samovrednotenjem višja pri otrocih s slabšo motorično koordinacijo kot pri otrocih z boljšo motorično koordinacijo (Rose in Larkin, 2002).

Telo in telesni videz sta v mladostništvu prevladujoča skrb, to velja še posebej za dekleta. Zaradi telesnih sprememb v tem obdobju večina mladostnic izraža nezadovoljstvo s telesnim videzom; to lahko prispeva k nezdravim prehranjevalnim

navadam in poveča verjetnost razvoja motenj hranjenja (Dittmar, 2000). Podobne rezultate navaja tudi Kuharjeva (2004), ki je v raziskavi, opravljeni na populaciji slovenskih srednješolk, ugotovila, da je skoraj polovica deklet s svojim telesom in telesno težo bilo nezadovoljnih, počutile so se predebele in želele bi biti vitkejše.

Ugotavljanje telesne samopodobe

Telesno samopodobo mlajših osnovnošolskih otrok najpogosteje preverjamo s splošnimi vprašalniki samopodobe, kot sta na primer Vprašalnik samoopisa (SDQ I – Self-Description Questionnaire I; Marsh, 1989) in Lestvica samozaznave za otroke (SPPC – Self-Perception Profile for Children; Harter, 1985a); oba namreč vsebujeta sestavini telesnega videza in gibalno učinkovitost. Za mladostnike in odrasle pa so ustreznejši multidimenzionalni vprašalniki telesne samopodobe.

Področje telesne samopodobe je bilo v preteklosti nekoliko zapostavljeno, v zadnjem obdobju pa je opazen velik napredek v preučevanju in razumevanju tega (Fletcher in Hattie, 2004; Fox in Corbin, 1989; Marsh, 1997; Marsh, Aşçi in Tomás, 2002; Meleddu, Scalas in Guicciardi, 2002). Raziskovalci so razvili multidimenzionalni konstrukt telesne samopodobe, ki jo sestavljajo različna področja. Na osnovi teh spoznanj so bili izdelani številni vprašalniki za ugotavljanje telesne samopodobe, kot so Physical Self-Concept Scale (PSC; Richards, 1987), Physical Self-Perception Profile (PSPP; Fox in Corbin, 1989) in Physical Self-Description Questionnaire (PSDQ; Marsh idr., 1994). Vprašalnik telesne samopodobe PSDQ je široko uporabljen in izkazuje ustrezne psihometrične lastnosti (Dishman, Hales, Almeida, Pfeiffer, Dowda in Pate, 2006; Marsh, 1997; Marsh, Marco in Aşçi, 2002), ki poleg zunanjega videza in zaznave uspešnosti na gibalnem/športnem področju preverja tudi posameznikovo oceno specifičnih motoričnih sposobnosti, zaznavo lastnega zdravja in splošno raven samospoštovanja.

Telesna samopodoba v povezavi s spolom in gibalno/športno aktivnostjo

Telesno samopodobo so avtorji preučevali z različnih vidikov, predvsem v povezavi z gibalno aktivnostjo otrok in mladostnikov, ter ugotavljali vpliv starosti in spola na telesno samopodobo.

Otroci v predšolskem obdobju in na začetku šolanja imajo relativno pozitivno mnenje o lastnem telesnem videzu in gibalnih zmogljivostih (Fox, 1997), prav tako ni opaziti pomembnih razlik med spoloma v omenjenih sestavinah (Marsh, Ellis in Craven, 2002; Planinšec, Fošnarič in Pišot, 2004).

Izsledki raziskave Planinšca in Čagranove (2004) kažejo, da imajo mlajši slovenski šolarji prevladujočo pozitivno telesno samopodobo. Deklice glede na dečke ter učenci mestnega glede na učence primestnega okolja višje vrednotijo svoj telesni videz, medtem ko v gibalni zmogljivosti tovrstnih razlik ni.

Stein idr. (1998) ter Sonstroem (1998) ugotavljajo, da se s približevanjem adolescenci samopodoba postopno znižuje, tudi zaradi številnih sprememb na kognitivnem področju. Pri ocenjevanju lastnih kompetenc postajajo adolescenti vedno bolj kritični in odkrivajo pri sebi številne pomanjkljivosti. Raziskave so pokazale, da imajo fantje v sestavinah telesnih sposobnosti in zunanega videza v povprečju bolj pozitivno samopodobo v primerjavi s svojimi vrstnicami (Marsh, 1998; Bertollo in Pasqualotto, 2000; Klomsten, Skaalvik in Espnes, 2004; Maiano, Nonot in Bilard, 2004). Podobne rezultate smo s pomočjo vprašalnika SPCC zasledili tudi pri slovenskih učencih, starih od 11 do 13 let; fantje so se doživljali kot bolj kompetentni v gibalnih/športnih aktivnostih in telesno privlačnejši v primerjavi z enako starimi dekleti, poleg tega pa so se v povprečju višje vrednotili in izražali večje zaupanje v lastne zmožnosti (Dolenc, 2008).

Poseben raziskovalni interes so avtorji namenili preverjanju učinkov gibalne aktivnosti na telesno samopodobo (Crocker, Eklund in Kowalski, 2000; Marsh, 1998; Moreno in Cervelló, 2005).

Marsh (1998) poroča, da so samozaznave v telesni samopodobi sistematično višje pri moških in športnikih v primerjavi z ženskami in nešportniki; pri tem so razlike največje v telesni aktivnosti, vzdržljivosti, športni kompetenci in koordinaciji, najmanjše pa v telesni zunanosti in zdravju. Hagger idr. (1998) ugotavljajo, da se skupini otrok z nižjo in višjo stopnjo gibalne aktivnosti razlikujeta v nekaterih področjih telesne samopodobe. Rezultati raziskave, opravljene na vzorcu kanadskih otrok od 10. do 14. leta, kažejo, da se sestavine telesne samopodobe, predvsem telesna pripravljenost in športna kompetenca, pomembno povezujejo z gibalno aktivnostjo. Omeniti velja tudi prispevek Aftermanna in Stolla (2000), v katerem navajata, da je pri posameznikih, ki se redno ukvarjajo s športom, opaziti pomembno izboljšanje telesne samopodobe in upad psihosomatskih znakov. V raziskavi so na vzorcu španskih mladostnikov ugotovili, da imajo fantje, ki so gibalno/športno aktivni dva- ali večkrat tedensko, višje rezultate v podlestvicah športna kompetenca, telesni videz in socialna sprejetost v primerjavi z vrstniki, ki izkazujejo pretežno sedeč način preživljanja prostega časa. Športno aktivna dekleta pa se od svojih vrstnic razlikujejo le v podlestvici športna kompetenca (Moreno in Cervelló, 2005).

V slovenskem prostoru sta povezanost med stopnjo gibalne aktivnosti in telesno samopodobo mlajših otrok ugotavljala Planinšec in Fošnarič (2004). Rezultati kažejo, da so bolj aktivni otroci dosegli višje rezultate od manj aktivnih otrok v celostni telesni samopodobi, gibalni učinkovitosti in nadzoru telesne teže.

Pepevnik (2009) je preverjal stopnjo ocenjevanja telesne samopodobe slovenskih in francoskih mladostnikov glede na njihovo gibalno aktivnost. Gibalno aktivni učenci so imeli višjo telesno samopodobo kot gibalno neaktivni. Med gibalno aktivnostjo in celotno telesno samopodobo je odkril obstoj statistično značilne nizke pozitivne povezanosti. Rezultati so pokazali, da med mladostniki ni razlik v ocenjevanju telesne samopodobe glede na državo bivanja.

Zaznana gibalna kompetenca in motivacija za gibalno/športno udejstvovanje

Številne raziskave potrjujejo, da je aktivni življenjski slog, ki vključuje redno gibalno/športno aktivnost, eden ključnih dejavnikov zdravja (Fras, 2002). Primerna in redna gibalna/športna aktivnost namreč pozitivno vpliva ne le na zdravstveni status in telesni razvoj otroka in mladostnika (Biddle, Gorely in Stensel, 2004), temveč tudi na njegov kognitivni, emocionalni in socialni razvoj (Ekeland, Heian, Hagen, Abbott in Nordheim, 2004). Poleg tega se koristni učinki gibalne/športne aktivnosti za zdravje v otroštvu in mladostništvu prenašajo tudi v obdobje odraslosti. Po drugi strani pa neustrezna in pretirana telesna aktivnost lahko privede do številnih poškodb in zdravstvenih težav (Emery, Hagel in Morrongiello, 2006). Gre predvsem za poškodbe mišičevja in okostja, ki so posledica padcev in drugih nesrečnih slučajev med gibalno dejavnostjo. Pretirano intenzivni tekmovalni šport in pritiski po uspehu s strani staršev, trenerjev in vrstnikov lahko za mladega športnika predstavljajo pomemben vir stresa, tako fizičnega kot psihičnega.

Pri otrocih in mladostnikih je pomembno, poznati in razumeti determinante gibalnega/športnega vedenja, kar pomeni, odgovoriti na vprašanje, kaj (oziroma kdo, kako) jih motivira, da so gibalno/športno aktivni oziroma da ohranjajo aktivnost na dovolj visoki ravni. Zato se zdi potrebno identificirati motivacijske dejavnike, ki najmočneje napovedujejo gibalno aktivnost otrok. Številne teorije motivacije, ki so poskušale napovedati gibalno/športno udejstvovanje na osnovi posameznikovih samozaznav, so v precejšnji meri prispevale k razumevanju konstrukta telesnega jaza (Biddle, 1997). Teoriji, ki jih želimo na tem mestu izpostaviti, sta predvsem model motivacije po kompetenci (Harter, 1985b) in teorija samodoločenosti (Deci in Ryan, 1985; Ryan in Deci, 2000).

V obdobju otroštva in mladostništva si posamezniki razvijajo različne kompetence. Gibalno kompetenco pojmuje kot posameznikovo zavedanje gibalne učinkovitosti, ki je odločilna za uspešno učenje in izvajanje gibalnih spretnosti (Planinšec, 2002). V vseh okoljih, kjer otroci visoko vrednotijo gibalno kompetenco, je lahko njena vloga v razvoju telesne in celotne samopodobe pomembna. Raziskave kažejo, da se s splošno telesno samopodobo najbolj povezuje ravno zaznana gibalna/športna kompetenca. Ocena lastne gibalne kompetence vpliva

na otrokovo motivacijo za ukvarjanje z gibalno/športno aktivnostjo. Po Harterjevi (1985b) obstaja verjetnost, da nizka ocena gibalne kompetence vodi k zmanjšanju motivacije za sodelovanje v športnih dejavnostih, nasprotno pa visoka gibalna kompetenca vpliva na pogostejše udeleževanje. Avtorica poudarja, da so posamezniki z višjo zaznano kompetenco tudi bolj notranje motivirani pri uresničevanju visokih izzivov, vztrajnejši in manj anksiozni med gibalno aktivnostjo. Zaznava posameznikove gibalne kompetence torej vpliva tako na športne dosežke kot tudi na motivacijsko usmerjenost.

Teorija samodoločenosti (Deci in Ryan, 1985; Ryan in Deci, 2000) predpostavlja, da imamo ljudje temeljne psihične potrebe po avtonomnosti, kompetenci in povezanosti z drugimi ljudmi; le-te pa imajo pomembno vlogo pri zagotavljanju psihičnega zdravja in zadovoljstva. Posameznik bo najverjetneje notranje motiviran za neko gibalno aktivnost, ko jo bo izvajal iz preprostega razloga, ker mu je všeč, kadar jo lahko sam in svobodno izbere, kadar aktivnost obvlada in čuti, da ima pri tem podporo pomembnih drugih. Tako razmišljanje potrjujejo tudi raziskave, ki ugotavljajo pozitivno povezanost med notranjimi in avtonomnimi motivi po gibanju ter telesno samopodobo in samospoštovanjem (Boyd, Weinmann in Yin, 2002; Wilson in Rodgers, 2002).

Raziskave, ki so preučevale razloge za gibalno udeleževanje otrok in mladostnikov (Weiss, 2000; Weiss in Ferrer Caja, 2002), konsistentno navajajo tri osnovne motive. 1. Otroci želijo razviti in pokazati svoje gibalne kompetence (spretnosti, zmoglosti in telesni videz). 2. Želijo si socialne sprejetosti in podpore s strani vrstnikov in pomembnih odraslih (staršev, učiteljev, trenerjev); prav odrasli z načinom, kako sprejemajo, potrjujejo in spodbujajo otroka, pomemben dejavnik pri njegovem vključevanju v redno gibalno aktivnost in ohranjanju ustrezne ravni le-te. 3. Zabava, ki izhaja iz samih gibalnih akcij, še povečuje pozitivne izkušnje aktivnosti in zmanjšuje morebitne negativne izkušnje. Občutki veselja, uživanja in zadovoljstva ob aktivnosti spodbujajo pozitivno naravnost in privlačnost za prihodnje gibalno vedenje.

Sklepi

Ugotovitve kažejo, da oblikovanje realistične in pozitivne telesne samopodobe v času osnovnega šolanja determinira razvoj splošne samopodobe in samospoštovanja otrok. Še več, pozitivna zaznava lastne gibalne kompetence, oblikovane v otroštvu in mladostništvu, bo zagotovo vplivala na redno ukvarjanje s športom v odraslosti in na prevzemanje vzorcev zdravega življenjskega sloga. V prihodnje kaže nameniti več raziskovalne pozornosti preverjanju telesne samopodobe slovenskih učencev ob zavedanju njene večplastnosti.

Vsem, ki delajo z mladimi in so odgovorni za njihovo zdravje in psihično počutje, je potrebno omogočiti uzaveščanje in poglobljeno razumevanje temeljnih motivov, ki narekujejo gibalno/športno udejstvovanje otrok. Tako bodo učinkoviteje strukturirali ustrezno okolje in s svojim ravnanjem spodbujali otrokovo samospoštovanje, pozitivno oceno lastnih gibalnih kompetenc ter poudarjali zabavno in razvedrilno plat gibalne aktivnosti. Prav te zaznave in čustva so namreč ključne za otrokovo vključevanje v telesno vadbo in za ohranjanje ustrezne ravni gibalne/športne aktivnosti.

LITERATURA

Afremann, D. in Stoll, O. (2000). Effects of physical exercise on self-concept and well being. *International Journal of Sport Psychology*, 30, 47–65.

Bertollo, M. in Pasqualotto, G. (2000). *Autostima ed autopercezione di competenza: analisi delle differenze tra sportivi e non sportivi fra gli 8 e i 18 anni*. Prispevek predstavljen na XIV. Nacionalnem kongresu UNC 1.–2. aprila 2000, Asti, Italia.

Biddle, S. J. H. (1997). Cognitive Theories of motivation and the physical self. V K. R. Fox (ur.), *The physical self: From motivation to well-being* (str. 59–82). Champaign, IL: Human Kinetics.

Biddle, S. J. H., Gorely, T. in Stensel, D. (2004). Health-enhancing physical activity and sedentary behaviour in children and adolescents. *Journal of Sport Sciences*, 22, 679–701.

Boivin, M., Vitaro, F. in Gagnon, C. (1992). A Reassessment of the Self-Perception Profile for Children: Factor Structure, Reliability, and Convergent Validity of a French Version among Second through Sixth Grade Children. *International Journal of Behavioral Development*, 15 (2), 275–290.

Boyd, M. P., Weinmann, C. in Yin, C. (2002). The relationship of physical self-perceptions and goal orientation to intrinsic motivation for exercise. *Journal of Sport Behavior*, 25, 1–18.

Bracken, B. A., Bunch, S., Keith, T. Z. in Keith, P. B. (2000). Child and adolescent multidimensional self-concept. A five-instrument factor analysis. *Psychology in the Schools*, 37, 483–493.

Burns, R. B. (1982). *Self-concept development and education*. London: Holt, Rinehart and Winston.

Crocker, P. R. E., Eklund, R. C. in Kowalski, K. C. (2000). Children's physical activity and physical self-perceptions. *Journal of Sport Sciences*, 18 (6), 383–394.

Damon, W. in Hart, D. (1988). *Self-understanding in childhood and adolescence*. New York: Cambridge University Press.

Deci, E. L. in Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.

Dishman, R. K., Hales, D. P., Almeida, M. J., Pfeiffer, K. A., Dowda, M. in Pate, R. P. (2006). Factorial validity and invariance of the Physical Self-Description Questionnaire among black and white adolescent girls. *Ethnicity & disease*, 16 (2), 551–558.

Dittmar, H. (2000). The »body beautiful«: English adolescent's images of ideal bodies. *Sex Roles*, 42, 887–915.

Dolenc, P. (2008). Telesna samopodoba in samospoštovanje osnovnošolskih otrok. *Didactica Slovenica*, 23 (1), 53–61.

Ekeland, E., Heian, F., Hagen, K. B., Abbott, J. in Nordheim, L. (2004). *Exercise to improve self-esteem in children and young people*. The Cochrane Library, Chichester, UK: John Wiley & Sons.

Emery, C. A., Hagel, B. in Morrongiello, B. (2006). Injury Prevention in Child and Adolescent Sport: Whose Responsibility Is It? *Clinical Journal of Sport Medicine*, 16 (6), 514–521.

Fletcher, R. B. in Hattie, J. A. (2004). An examination of the psychometric properties of the physical self-description questionnaire using a polytomous item response model. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 423–446.

Fox, K. R. (1997). The physical self an process in self-esteem development. V K. R. Fox (ur.), *The physical self: from motivation to well-being*. Champaign: Human Kinetics.

Fox, K. R. in Corbin, C. D. (1989). The Physical Self-Perception Profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 408–430.

Fras, Z. (2002). Telesna dejavnost – varovalni dejavnik za zdravje srca in ožilja. *Zdravstveno varstvo*, 41 (1/2), 20–26.

Guérin, F. in Famose, J. P. (2005). Le concept de soi physique. *Bulletin de Psychologie*, 58 (1), 73–80.

Hagger, M., Ashford, B. in Stambulova, N. (1998). Russian and British children's physical self-perceptions and physical activity participation. *Pediatric Exercise Science*, 10, 137–152.

Harter, S. (1985a). *Manual for the self-perception profile for children*. CO: University of Denver.

Harter, S. (1985b). Competence as a dimension of self-evaluation: Toward a comprehensive model of self-worth. V R. Leahy (ur.), *The development of the self* (str. 55–122). San Diego, CA: Academic Press.

Harter, S. (1990). Process underlying adolescent self-concept formation. V R. Montemayor, G. A. Adams in T. P. Gullotta (ur.), *From childhood to adolescence – A transitional period* (str. 205–239). Newbury Park: Sage Publications.

Harter, S. (1995). Self-representations. V J. Kagan (ur.), *Encyclopedia of the Child and Child Development* (str. 1–14). Eastword Publications.

Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. New York: Guilford Press.

Klomsten, A. T., Skaalvik, E. M. in Espnes, G. A. (2004). Physical self-concept and sports: Do gender differences still exist? *Sex Roles*, 50, 119–127.

Kobal, D. (2000). *Temeljni vidiki samopodobe*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.

Kuhar, M. (2004). Skrb za telo – med dieto in gibanjem. *Šport*, 52, 12–14.

Maïano, C., Nonot, G. in Bilard, J. (2004). Age and Gender Effects on Global Self-Esteem and Physical Self-Perception in Adolescents. *European Physical Education Review*, 10 (1), 53–69.

Marsh, H. W. (1989). Age and sex effects in multiple dimensions of self-concept. *Journal of Educational Psychology*, 81, 417–430.

Marsh, H. W. (1994). The importance being important: Theoretical models in relations between specific and global components of physical self-concept. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 306–325.

Marsh, H. W. (1997). The measurement of physical self-concept: A construct validation approach. V K. R. Fox (ur.), *The physical self: from motivation to well-being* (str. 27–58). Champaign: Human Kinetics.

Marsh, H. W. (1998). Age and gender effects in physical self-concept for adolescent elite athletes and non-athletes: A multicohort-multi-occasion study. *Child Development*, 69, 1030–1053.

Marsh, H. W., Aşçi, F. H. in Tomás, I. M. (2002). Multitrait-multimethod analysis of two physical self-concept instruments; A cross-cultural perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 99–119.

Marsh, H. W., Ellis, L. A. in Craven, R. G. (2002). How preschool children feel about themselves? Unravelling measurement and multi-dimensional self-concept structure. *Developmental Psychology*, 38, 376–393.

Marsh, H. W., Marco, I. T. in Aşçi, F. H. (2002). Cross-cultural validity of the Physical Self-Description Questionnaire: comparison of factor structures in Australia, Spain, and Turkey. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73, 257–270.

Marsh, H. W., Richards, G. E., Johnson, S., Roche, L. in Tremayne, P. (1994). Physical Self-Description Questionnaire: Psychometric properties and a multitrait-multimethod analysis of relations to existing instruments. *Sport and Exercise Psychology*, 16, 207–305.

Meleddu, M., Scalas, L. F. in Guicciardi, M. (2002). Contributo alla validazione italiana del Physical Self-Description Questionnaire. *Bolletino di Psicologia Applicata*, 237, 36–52.

Moreno, J. A. in Cervelló, E. (2005). Physical self-perception in spanish adolescents: effects of gender and involvement in physical activity. *Journal of Human Movement Studies*, 48, 291–311.

Musek, J. (1992). Struktura jaza in samopodobe. *Anthropos*, 24 (3–4), 59–79.

Pepevnik, D. (2009). Telesna samopodoba slovenskih in francoskih osnovnošolcev z vidika gibalne aktivnosti. *Revija za elementarno izobraževanje*, 2 (2/3), 5–17.

Planinšec, J. (2002). Vpliv športnih dejavnosti pri oblikovanju stabilne in pozitivne samopodobe. V R. Pišot, V. Štemberger, F. Krpač in T. Filipčič (ur.), *Otrok v gibanju: zbornik prispevkov* (str. 354–359). Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Planinšec, J. in Čagran, B. (2004). Telesna samopodoba mlajših šolarjev z vidika empirične raziskave. *Sodobna pedagogika*, 55 (3), 168–188.

Planinšec, J., Fošnarič, S. in Pišot, R. (2004). Physical self-concept and physical exercise in children. *Studia Psychologica*, 46 (2) 89–95.

Planinšec, J. in Fošnarič, S. (2004). Telesna samopodoba mlajših otrok v povezavi z

gibalno dejavnostjo in spolom. V R. Pišot, V. Štemberger, J. Zurc in A. Obid (ur.), *Otrok v gibanju: zbornik prispevkov: 3. mednarodni simpozij*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstvenoraziskovalno središče.

Richards, G. E. (1987). *Physical Self-Concept Scale*. Sydney: University of Western Sydney.

Rose, E. in Larkin, D. (2002). Perceived competence, discrepancy scores, and global self-worth. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 19, 127–140.

Ryan, R. M. in Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 54–56.

Schaffer, H. R. (1996). *Social development*. Oxford: Blackwell Publishers.

Stein, R. J. (1996). Physical self-concept. V B. A. Bracken (ur.), *Handbook of self-concept: Developmental, social and clinical consideration* (str. 374–394). Wiley, New York.

Stein, R. J., Bracken, B. A., Haddock, K. C. in Shadish, W. R. (1998). Preliminary development of the Children's Physical Self-Concept Scale. *Developmental and Behavioral Pediatrics*, 19, 1–8.

Sonstroem, R. J. (1998). Physical-self-concept: Assessment and external validity. *Exercise and Sport Science Reviews*, 26, 133–164.

Whitehead, J. R. in Corbin, C. B. (1997). Self-esteem in children and young: The role of sport and physical education. V K. R. Fox (ur.), *The physical self: from motivation to well-being* (str. 175–204). Champaign, IL: Human Kinetics.

Weiss, M. R. (2000). Motivating Kids in Physical Activity. *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*, 3 (11), 1–8.

Weiss, M. R. in Ferrer Caja, E. (2002). Motivational orientations and sport behavior. V T. S. Horn (ur.), *Advances in sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Wilson, P. M. in Rodgers, W. M. (2002). The relationship between exercise motives and physical self-esteem in female exercise participants: An application of self-determination theory. *Journal of Biobehavioral Research*, 7, 30–43.

Elektronski naslov: petra.dolenc@pef.upr.si

Založniški odbor je prispevek prejel 12. 1.2010.

Recenzentski postopek je bil zaključen 3. 3. 2010.