

Hva kan idretten lære meg om meg selv? – Om forholdet mellom selvbilde og deltakelse i idrett/fysisk aktivitet

Thomas Moser

Høgskolen i Vestfold & Learning Lab Denmark

Publicerad på Internet, www.idrottsforum.org (ISSN 1652–7224) 2006-09-27

Copyright © Thomas Moser 2006. All rights reserved. Except for the quotation of short passages for the purposes of criticism and review, no part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of the author.

Idrott är lek – vissa idrottsforskare talar gärna om homo ludens, den lekande människan – och i den allmänna uppfattningen av idrott lever idén om idrott som lek ett eget liv, till synes oberörd av en idrottsverklighet som av egen kraft och under påverkan av andra intressen tar sig allt längre in i det djupaste allvar. Och istället kommer andra idrottsforskare och pratar om idrottens globalisering och kommersialisering, om dess varumärken och marknadsvärde. Men det finns en idrottens minsta gemensamma nämnare, oavsett om man väljer lek-perspektivet eller den internationella elitidrottens perspektiv – det handlar om fysisk aktivitet, i någon mening som självändamål. Den fysiska aktiviteten är förutsättning för såväl lek som elitidrott och för alla idrottsliga uttryck däremellan, men den har därutöver stor betydelse för utövarnas liv i en rad andra hänseenden – framför allt i form av stärkt fysisk hälsa, och därmed möjlighet att undvika en rad ohälsoproblem – men idrotten bidrar också till att utveckla social kompetens, till att skapa bättre inlärningsförutsättningar, och, hävdas i denna artikel, inte minst bidrar idrotten till en bättre självuppfattning, till en mer positiv självbild.

Professor Thomas Moser har i en rad arbeten diskuterat hur barns självbild utvecklas, och i vilken mån motorisk utveckling och fysisk aktivitet spelar in i den utvecklingen. I sin artikel på idrottsforum.org penetrerar Thomas Moser de olika begreppen kring självuppfattning/självbild, mot bakgrund av psykologisk teori om "jaget", subjektet som betraktar och upplever, och "självet", som är föremål för "jagets" iakttagelser och upplevelser. Med en organiserad begreppsapparat ger han sig sedan i kast med problematiken kring hur barns självuppfattning utvecklas, och vilken roll idrotten kan spela för att stärka barns självbild. Men vad vet vi om hur samspelet mellan självuppfattning, kropp och rörelse uppstår? Här redovisar Moser en ingående analys av ett stort antal empiriska studier av sambandet mellan fysisk aktivitet och självuppfattning, av vilka knappt hälften gäller barn. Han lyfter i det sammanhanget fram några variabler som tycks ha betydelse för att förstärka de positiva effekterna av idrott på självkänslan. På basis av analysen av tillgänglig forskning presenterar författaren avslutningsvis ett antal konkreta råd för hur man kan organisera barns idrottsutövning i avsikt att optimera utövandets effekt när det gäller att stärkas självuppfattningen.

Helt generelt er selvoppfatning en betegnelse for måten vi oppfatter og bedømmer oss selv som mennesker. Begrepet er en "konstruksjon", det vil si det betegner noe som ikke kan observeres direkte men som baserer på en antagelse eller en modellforstilling. Konstruksjonen anses som svært viktig både i pedagogisk og helseorientert sammenheng. Vi går ut fra at hvert individ har en mer eller mindre differensiert oppfatning av seg selv, og til en vis grad kan denne oppfatningen kommuniseres, altså meddeles

til andre. Bevisstheten av et "selv" blir ofte fremstilt som et av de vesentlige kjennetegn som skiller menneskearten fra dyr.

Det virker relativt ubestridt at både den familiære og den offentlige oppdragelsen har som et av sine mål å styrke barns selvoppfatning som et viktig grunnlag for et godt og rikt liv både aktuelt og i framtiden. Hvordan et menneske oppfatter og vurderer seg selv over tid kan sees som en betydningsfull indikator for både livskvalitet og mental helse. Barn og voksne med god selvevaluering utmerker seg gjennom en relativt høy livstilfredshet mens en dårlig selvevaluering ofte er relatert til depresjon, angst og problemer i forhold til sosiale relasjoner. Videre kan man anta at en god selvoppfatning også vil bidra til bedre resultater på andre lærings- og oppdragelsesområder. Så kan for eksempel suksess i skolen være vesentlig påvirket av barnets selvbylde som bl.a. har blitt bygget opp i familien og barnehagen.

I den offentlige debatten synes det å herske bred enighet om at barns deltagelse i idrett kan medføre en rekke positive konsekvenser: Det mest tradisjonelle argumentet i den forbindelse er en styrket fysisk helse som for eksempel kommer til uttrykk i bedre yteevne, mindre sykdom, eller mindre risiko for "sivilisasjonsslidelser" som overvekt og relaterte helseproblemer. Ut over det vektlegges også positive psykososiale konsekvenser av idrettsdeltakelsen, som for eksempel økt sosial kompetanse, bedre læringsforutsetninger og, ikke minst, en bedre selvoppfatning.

Man antar gjerne at det finnes en overføringsverdi fra den idrettslige arenaen til andre livsområder. Mestringserfaringer på idrettsbanen bidrar i følge en slik antagelse helt generell til økt tro på seg selv og medfører dermed også positive effekter for barns personlige utvikling på andre viktige områder som eksempelvis skole og familie.

I dette bidraget kan det ikke presenteres en fullstendig oversikt over hele det forskningsbaserte kunnskap til temaet. Alt for stor er mengden av foreliggende undersøkelser, selv når man kun fokuserer på barn og ungdom og i relasjon til fysisk aktivitet/idrett. Jeg vil derfor henvise leseren som er interessert i en mer vitenskapelig fordypning til foreliggende oversiktsbidrag (Fox, 1997, 2000; Harter, 1999; Moser & Dudas, 1997a,b; Stelter, 1995). Mitt anliggende er å henvise til noen sentrale utfordringer og problemstillinger når det gjelder idrett og barns selvoppfatning samt å belyse viktige momenter i forbindelse med ønsket om å styrke deres selvoppfatning gjennom idrettsdeltagelse.

Selvoppfatning og beslektete begrep – en avklaring

I et nyere og svært omfattende oversiktsbidrag over effektene av fysisk aktivitet på selvoppfatning og selvaktelse påpeker Fox (2000) at det er vanskelig å tenke seg andre psykologiske konstruksjoner som har tiltrukket seg mer akademisk interesse enn selvoppfatning. Samtidig har selvoppfatning og beslektede begrep også fått innpass i hverdagspråket og har i stor grad blitt folkelige begrep. Der er således heller ikke særlig overraskende at begrepsbruken og begrepsforståelsen er mangfoldig og delvis forvirrende.

Begrepet selvoppfatning er uttrykk for den fundamentale antagelse at vi som mennesker har en oppfatning av og om oss selv, at vi altså på en eller annen måte selv kan bli gjenstand for våre egne betraktninger og refleksjoner. Dermed befinner vi oss i den noe kompliserte situasjon at vi både er den som opplever og det som blir opplevd. I over hundre år har

det særlig i psykologien blitt brukt to grunnleggende dimensjoner av "selvet": det første er jeg ("Jeget") det vil si subjektet som betrakter og opplever og det andre er meg ("Meget") det vil si det som blir betraktet eller blir til gjenstand for "Jegets" betraktninger og opplevelser.

Forskjellen mellom Jeg og Meg kan virke noe kunstig, men den har en lang tradisjon i og dykker opp i ulike teorier og med noe varierende benevnelser. Ofte har Jeget også en noe mer biologisk og perseptuell orientering, for eksempel som en forspråklig "selv-bevissthet" (self-awareness) i de første to år av et barns utvikling. Dette gjelder den perioden der barnet oppdager seg selv som en atskilt enhet som til en viss grad kan avgrenses fra det fysiske og sosiale miljøet rundt.

De mest fremtredende kjennetegn av identiteten, altså Jeget ved siden av den allerede nevnte *selvbevisstheten* (self-awareness) er blant annet *selvvirksomhet* eller *selvdeterminerthet*, det vil si en vis grad av kontroll over egne opplevelser og handlinger, *kontinuitet* ved at man opplever seg som den samme person over tid og *koherens* ved at man opplever seg som en unik og individuell enhet som kan atskilles fra andre "identiteter".

Mens "Jeget" altså kan forstås som identitet, det som en person genuint er og opplever seg som og dermed skiller seg fra andre personer, blir "Meget" ofte forstått som selvoppfatning eller selvbilde, det vil si det er i større grad knyttet til kultur, sosialisering og (sosial) erfaring. Men man må være klar over at denne avgrensningen ikke er absolutt; den kan heller betraktes som et kontinuum. Så finnes det i dag undersøkelser som til og med tyder på en viss genetisk innflytelse også på opplevelsen av selvet (McGuire, Neiderhiser, Reiss, Hetherington, & Plomin, 1994). I det følgende fokuseres det på selvoppfatning og dermed først og fremst på Meget. En mer grunnleggende drøfting av konstruksjonene identitet og selvet i forhold til idrett finner man hos (Anderson & Cychosz, 1994; Conzelmann, 2001; Stelter, 1995).

Jeg vil i det følgende presentere et pragmatisk forslag til terminologien i forhold til selvoppfatning. Samtidig vil jeg også forsøke å innordne noen av de viktigste engelske begrep siden det ofte bygges på engelskspråklig litteratur.

Selvoppfatning eller **selvbilde** (self-image; self-worth; self-esteem) forstås her som et overordnet begrep som omfatter *helheten av opplevelsen, betraktninger og vurderinger av seg selv*. Selvoppfatningen er produktet av både generelle, domeneorienterte samt situasjons- og oppgavespesifikke beskrivelser (selvkonsept) og vurderinger (selvvurdering).

I en av de første hierarkiske modellene (Shavelson, Hubner, & Stanton, 1976) blir den generelle selvoppfatning delt opp i akademisk (kognitive forhold; skolefag) og ikke-akademisk selvoppfatning der det skilles mellom tre subdomener (fysisk; emosjonelt; sosialt). Hver av disse domenene kan nå deles opp videre i underdomener helt ned til situasjonsspesifikke forhold. Kroppsbildet (body image) er en meget betydningsfull faktor for den generelle selvoppfatningen og tilhører den fysiske domene. I forhold til kroppsbildet kan man i nyere tid observere en sterk økende interesse både når det gjelder praksis og forskning (Cash, 2004; Cash & Pruzinsky, 2002).

Selvkonsept (self-concept) inngår i selvoppfatningen som en relativ *verdinøytral og heller kognitiv orientert beskrivelse* av hvordan man oppfatter seg selv. Denne beskrivelsen står alltid i forhold til noe, enten et overordnet livsområde (skole, idrett, sosiale relasjoner,

etc.), en gruppe av situasjoner (idrettsundervisning) eller konkrete oppgave eller handlinger (ballspill i idrettsundervisning). Selvkonseptet betyr altså å ta stilling til egne ferdigheter, evner, ressurser, feil og svakheter uten at betydningen av disse forholdene for individet kommer klart fram. Gir et barn uttrykk for at det ikke kan spille fotball i det hele tatt, så sier dette utsagn i seg selv ikke noe om hvilken betydning mangel på fotballferdigheter har for dette barn. Hvis dets hovedinteresse ligger på musikk og barnet får tilstrekkelig med anledning til å utfolde seg på dette område så må et dårlig fotball-selvkonsept ikke ha noe særlig å si for den generelle selvpoppfatningen av dette barnet.

Selvvurdering eller **selvevaluering** (self-evaluation; delvis også: self-worth) oppstår i møtet av egne (oppfattede) forutsetninger med egne og andres behov, forventninger og opplevd betydning. Det er dermed en mer *verdiladet beskrivelse* med en større andel av emosjoner der også sosiale påvirkninger og sammenligninger ligger til grunn. I forbindelse med selvvurdering eller selvevaluering kommer altså mening og betydning til uttrykk og den kulturelle og sosiale dimensjon av selvpoppfatningen blir særlig vesentlig. Når barnet med et dårlig fotball-selvkonsept befinner seg i et miljø der fotball har meget stor betydning og når det selv gjerne vil oppleve seg og stå fram som kompetent på dette viktige område, så kan dette i større grad ha innflytelse på barnets generelle selvpoppfatning.

Det må selvfølgelig sies at det å skille mellom selvkonsept og selvvurdering på denne måten er svært analytisk. Den handlende og opplevende person vil kun sjelden skiller mellom de to, beskrivelse og vurdering oppleves som en enhet. Det ligger imidlertid en lovende mulighet for pedagogiske tiltak i nettopp det å gjør barn bevisst på at vi ikke er utlevert disse prosessene men at vi som individer og som gruppe vesentlig kan påvirke prosessene.

Selvtillitt (self-efficacy; self-confidence) betegner en mer situasjonsspesifikk og/eller oppgavespesifikk beskrivelse av *troen på ens evner og ferdigheter til å mestre en konkret utfordring*. En slik begrepsforståelse sikter altså til en større grad av handlingsorientering i forhold til konkrete oppgaver. Barnet med en dårlig selvpoppfatning når det gjelder fotball vil handle annerledes i en konkret fotballsituasjon som krever en avgjørelse enn et barn som er seg bevisst sine fotballkvaliteter. Gjennom dette vil de begge som regel få bekreftet sin dårlige/gode selvpoppfatning når det gjelder fotball, noe som igjen kan påvirke deres holdninger til å mestre oppgaven i framtiden. Men selv om mestrings- og prestasjonerfaringer synes å være den viktigste faktor for selvtilliten finnes det også andre forhold som kan bidra til å styrke et menneskes tro på sine evner og ferdigheter, for eksempel hensiktsmessig responsen fra andre, gode modeller og metoder for å klare oppgaven og kontroll på egne emosjoner (Bandura, 1977).

Selvbevissthet eller **selvoppmerksomhet** (self-awareness; self-perception) er en prosess tett knyttet til persepsjon og sansing. Å være oppmerksom på og åpen for kroppslige prosesser og reaksjoner, følelser og tanker er som allerede nevnt fenomener som på den ene siden må ses i sammenheng med identitet (Jeget) men som også har betydning for selvpoppfattelsen (Meget). Kroppsbevissthet (body-awareness) er et vesentlig aspekt i denne sammenheng.

Dette forsøket på å definere noen sentrale begrep i forhold til selvoppfatning skal ikke forstås som en presentasjon av den ”riktige” terminologien, den skal heller være til hjelp for å få litt bedre orden i det foreliggende begrepsmangfold.

Selvoppfatning som dynamisk konstrukt

Selvoppfatning er ingen statisk konstruksjon, selv om det av og til synes vanskelig å skille fra egenskapskonseptet i personlighetsteorien. Ved å påvirke våre handlinger og ved å bli påvirket av handlingene og deres konsekvenser befinner den seg i stadig endring, under forutsetning at livssituasjon er slik at vi møter utfordringer som krever noe av oss. Det er allment akseptert at attraktive og krevende utfordringer som kan mestres med stor innstats virker særlig stimulerende med tanke på utvikling og læring. Endringer i selvoppfatningen kan derfor også betraktes som læringsprosesser om oss selv.

Det må altså understrekes her at selvoppfatning som konstrukt kun kan forstås i tilknytning til handling og handling forstås som intensjonell (hensiktsmessig, målorientert og bevisst organisert) atferd. På den ene siden påvirker selvoppfatningen vår handlinger, men den bestemmer disse selvfølgelig ikke fullt ut! Erfaringer i forbindelse med handlinger kan på den andre siden påvirke ulike områder eller domener ved selvoppfatningen og kan på denne måten ha følger for den generelle selvoppfatningen.

Ut over bevisste prosesser finnes det imidlertid også andre ikke-bevisste prosesser i forbindelse med våre handlinger som ofte knyttes til taus eller implisitt erfaring og læring. Spesiell i forhold til kropp og bevegelse er det slik at disse ikke-bevisste prosessene har særlig stor betydning. Som et eksempel kan det nevnes den viktige forskjellen mellom kroppsbilde og kroppsskjema (Elsass & Jespersen, 1993; Gallagher, 1986). Kroppsbilde innbefatter den eksplisitte kunnskapen vi har om vår kropps oppbygning, form, funksjon, bevegelsesmuligheter, etc. Det dreier seg altså om vår ”kommuniserbare” viten *om* kroppen.

Kroppsskjema sikter derimot til den implisitte kunnskapen knyttet til kroppen, for eksempel alt det som må til for å kontrollere en ball mens man løper rundt en motstander og samtidig orienterer seg hvilken medspiller som er best plassert for en pasning. Det er kunnskap som er *i* kroppen og det er meget vanskelig hvis ikke umulig å kommunisere denne viten. Man kan i beste tilfelle snakke om det, men man får rent språklig ikke tak i det egentlige som foregår. Likevel er det nettopp disse implisitte prosesser som er fundamentet for mesterlige og virtuose bevegelseshandlinger kjennetegnet idrett på høyt nivå. Vi må anta at det ikke bare er det kroppslige område som preges av en vesentlig andel implisitte prosesser men at det også gjelder for andre domener av selvoppfatningen.

Et aspekt i forhold til det dynamiske ved selvoppfatningen synes så viktig at den bør nevnes her. Det er ikke bare sosiale og kulturelle forhold som direkte former vår selvoppfatning men det er også individet selv som påvirker utviklingen på dets egne premisser og relativ uavhengig av det sosiale. Gjennom selvkonstruksjonsprosesser og iscenesettelse (Stelter, 1995) forsøker individet å framstå som den hun eller han vil bli oppfattet som. Formuleringen tyder allerede på at dette selvfølgelig ikke foregår uavhengig av den sosiale konteksten, men det er individet som er den vesentlige framdriver, som altså har mest kontroll, over denne selvkonstruksjonsprosessen. Idretten er altså ikke bare en arena som skal

sosialisere i en bestemt retning men ut over det også en arena der individet prøver å finne rom og anledning for sitt individuelle prosjekt som går ut på å framstå som den man ønsker å være. Kort sagt, individet er ikke bare et produkt av sin identitet og selvoppfatning, det er også en aktiv pådriver når det gjelder å skape identitet og selvoppfatning.

Frafallsproblematikken og manglende oppslutning om idretten blant barn og ungdom bør derfor også ses i lyset av både et individorientert og et sosialorientert perspektiv av selvoppfatningen. Barnet må finne hensiktsmessige sosiale betingelser som oppleves som positivt i forhold til egen identitet og selvoppfatning, men det må ut over det også finne rom og anledning til å drive sitt individuelle prosjekt framover. Siden selvoppfatningen befinner seg i en stadig endringsprosess må den idrettslige konteksten ta høyde for å kunne fange opp endringer i de individuelle forutsetningene på identitets- og selvoppfatningsplan. At barn og unge kan uttrykke sine behov og ønsker, at de blir hørt og får reell anledning til å være med på å utforme den konkrete idrettslige konteksten synes derfor også i et selvoppfatningsperspektiv å være en viktig forutsetning for deltakelse i breddeidretten.

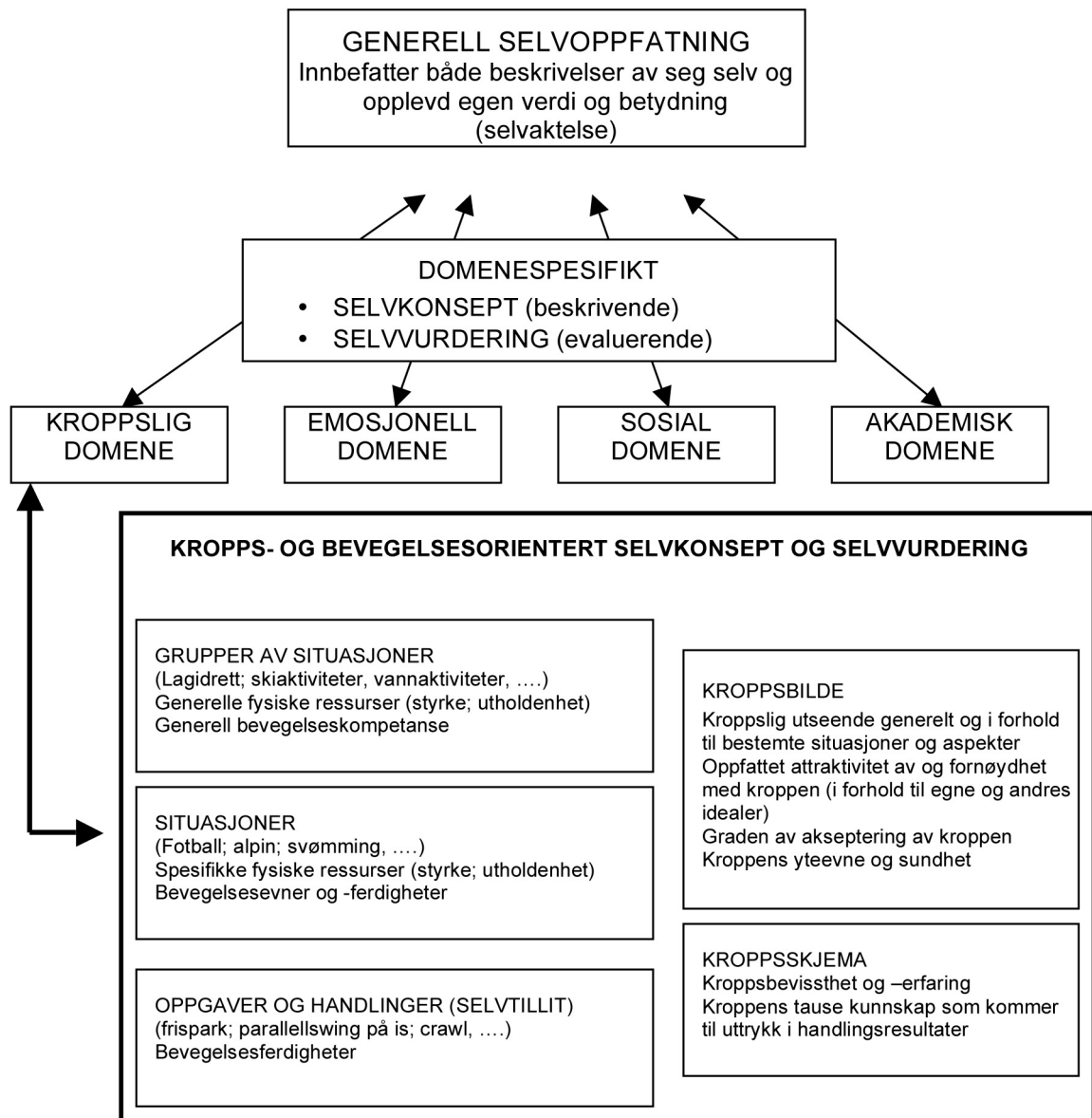
Sammenfattende kan det på et generelt grunnlag identifiseres følgende viktige momenter i forhold til utvikling av barns selvoppfatning:

- Selvoppfatning utvikler seg som en kontinuerlig prosess som starter tidlig. Den tidlige fasen er vesentlig knyttet til kroppslige opplevelser gjennom småbarnets opptakelse og utforskning av sin egen, unike kroppslighet (selv-awareness).
- Selvoppfatning forandre seg i takt med utvikling og læring fra et relativt globalt til et mer komplekst og differensiert perspektiv.
- Egne erfaringer, fra både vellykkete og mislykkete handlinger, spiller en sentral rolle, både på grunnlag av individuell prosess (selvvurdering) og sosial respons (eller mangel på respons).
- Bevisste og ikke-bevisste prosesser er delaktig i utvikling av selvoppfatning, særlig når det gjelder det kroppslige og det emosjonelle område kan betydningen av implisitte prosesser ikke overvurderes.
- Sosiale og kulturelle forhold, først formidlet gjennom foreldre/omsorgspersoner, er av stor betydning (anerkjennelse, tillit, respekt, individualitet, grensesetting).
- Også senere, etter en viss løsning fra foreldrene, fortsetter sosiale og kulturelle prosesser å være sentrale (peer-group, lærere, m.fl.).
- Likevel er utvikling av selvoppfatning (og identitet) også et individuelt prosjekt der personen selv prosess er pådriver og følger sine egne intensjoner.

Selvoppfatning, kropp og bevegelse – hvordan kan man tenke seg sammenhengen?

Mens man i første perioden av forskning anså selvoppfatning til å være et generelt og udiffersiert konstrukt, viste det seg snart at en slik modellforstilling ikke holdt mål. Kvalitetene eller styrken i et menneskes selvoppfatning kan ikke beskrives generell og endimensjonal. På samme måten som mennesker kan oppfatte seg som en helhet av ulike delidentiteter finnes det, som allerede nevnt, ulike områder eller domener for selvoppfatning.

I forhold til idrett er det særlig den fysiske domene som omfatter det kroppslige og bevegelsesmessige. Vi kan anskueliggjøre forholdene ved hjelp av følgende figur som tar utgangspunkt i modeller framlagt av Shavelson et al. (1976), Sonstroem et al. (1994) og Fox (1998):



Figur 1. *Vesentlige aspekter ved den kroppslige domenen som del av den generelle selvoppfatningen.*

Ut fra figur 1 kan man se at det finnes rikholdige muligheter til å påvirke en persons selvoppfatning gjennom kropp og bevegelse. Konkrete idrettslige handlingssituasjoner som involverer kropp og bevegelse vil medføre erfaringer som i første omgang kan få nedslag i den kroppslige domenen selv. For eksempel økt selvtillit i forhold til bestemte oppgaver (alpin ski på isete føre) som på sikt kan forbedre generelle oppfatninger om ens skiferdigheter som igjen kan bidra til en generell forbedring av ens selvutvurdering av bevegelseskompetanser. Som følge av en slik mestringsopplevelse kan det forekomme ikke bevisste forbedringer av kroppsskjemaet samt bevisste endringer i den bevisste oppfatning om ens egen kroppslighet (kroppsbilde). En styrking av kroppsbilde og kroppsskjema kan virke

tilbake på måten hvordan vi nærmer oss nye bevegelsesoppgaver som igjen kan, i tilfelle vi lykkes, gi oss positive erfaringer i forhold til egen kroppslighet. En positiv sirkel vil på denne måten være igangsatt. Selvfølgelig kan det også oppstå negative sirkler, når man for eksempel mislykkes med oppgaven flere ganger og etter hvert mister selvilliten at man noen gang vil klare denne oppgaven.

Et virkelig spennende spørsmål er når positive erfaringer innenfor den kroppslige domenen også kan få konsekvenser for den generelle selvoppfatningen. Det har i forskningssammenheng lenge blitt diskutert om det i det hele tatt kan forventes at idrettslige handlinger også vil medføre positive endringer på andre domener og på den generelle selvoppfatningen. Som allerede vist er det ikke noe særlig overraskende at positive erfaringer i den kroppslige domenen kan bidra til et styrket kroppslig selvilde. Men kan effektene ”stiger” opp (se Fig.1) til det generelle nivå? Som jeg vil dokumentere i neste avsnitt kan de det, men det er ikke automatisk forbindelse. For å oppnå målbare endringer på det generelle planet må erfaringene fra domene være sterk og betydningsfylt for individet. Den sosiale konteksten og dens meningsbærende funksjon er selvfølgelig også av betydning, den gjør en slik transfer vanskeligere eller enklere. I tilfelle at et barn som befinner seg i et miljø da kroppslige evner og ferdigheter vektlegges sterk erfarer en tydelig forbedring i sine kroppslige og bevegelsesmessige forutsetninger, og når dette barnet selv anser dette som viktig og kanskje miljøet i tillegg responderer positivt på forbedringen, så bør man kunne forvente at de domenespesifikke endringene også vil gi utslag i forhold til den generelle selvoppfatningen. I dette tilfelle kan man eventuell også begynne å spekulere hvor vidt en slik forbedring også kan ha konsekvenser for andre domener, jeg bare henviser til de kjente sosiale konsekvensene (prestisje) av kroppslig dyktighet.

Etter å ha (forhåpentligvis) avklart noe av de begrepsmessige og modellmessige forutsetningene for selvoppfatningen kan vi derfor i neste skritt se på foreliggende forskningsresultater når det gjelder sammenheng mellom idrett (kropp og bevegelse) og selvoppfatningen.

Selvoppfatning, kropp og bevegelse (idrett) – hva vet man?

Det synes nærliggende å anta at kropp og bevegelse spiller en betydelig rolle i utviklingen av selvoppfatning hos barn ikke minst på grunn av at deres hverdag til en vesentlig del består av kroppslige aktiviteter. Og det foreligger faktisk en rekke undersøkelser som dokumenterer en positiv sammenheng mellom fysisk aktivitet og selvoppfatning. Men som oftest dreier det seg om undersøkelser av voksne. I tabell 1 vises et utvalg av oversiktsbidrag og meta-analyser som tar for seg empiriske studier med fokus på effekter av fysisk aktivitet/idrett på selvoppfatning og der (til en viss grad) også barn inngår:

Tabell 1. Et utvalg av publikasjoner (reviews) som presenterer resultater av empiriske undersøkelser av sammenhengen mellom fysisk aktivitet og selvoppfatning og som (også) gjelder barn (med barn betegnes her aldersgruppen opp til 18 år). Omtrent 40 % av de refererte undersøkelsene inkluderer barn.

FORFATTER & ÅR UNDERSØKELSE	HOVEDRESULTATER
(Sonstroem, 1984) 16 studier, derav 4 med barn	Selvoppfatning økte i 75 % av studiene. Alle 4 undersøkelser som inkluderte barn viste positive endringer i selvoppfatningen (self-esteem) Størst økning blant de som hadde en lav selvoppfatning i utgangspunktet
(Gruber, 1986) 27 studier, alle med barn	Selvoppfatning økte i 61 % av studiene Økningen var uavhengig av treningsprogrammets lengde Større effekt for fitness/aerobic programmer enn for andre treningsformer.
(Doan & Scherman, 1987) 28 studier som fokuserer på ulike aspekter ved selvoppfatning, derav 6 av med barn	Litteraturanalyse som omfatter i alt 62 empiriske studier som fokuserer på sammenhengen mellom fitness og ulike kjennetegn ved personligheten. Av de 28 studiene som var relatert til ulike aspekter ved selvoppfatning var det 16 (57 %) som viste positive endringer. Pre-eksperimentell studier: 6 av 10 (60 %) studier viste selvoppfatningsrelaterte forbedringer. 8 kvasi-eksperimentelle studier: 5 (63 %) viste selvoppfatningsrelaterte forbedringer 10 eksperimentelle studier: 5 (50 %) viste selvoppfatningsrelaterte forbedringer Selvoppfatning økte kun i 45 % av studiene som eksplisitt fokuserte på self-esteem eller self-concept.
(McAuley, 1994) 16 studier som fokuserer utelukkende på self-efficacy, derav 1 med barn (16-årige)	Alle 16 studier viste en økning av self-efficacy. Resultater fra deltakelse i fysisk aktivitet er relativt konsistente og robuste på tvers av ulike forskningsdesigns og populasjoner og uavhengig av varigheten av deltakelsen. Deltakelse i fysisk aktivitet synes generell å ha en positiv innvirkning på oppfatning av egne fysiske ferdigheter og evner (selvtillit med tanke på fysiske oppgaver)
Fox, 2000 36 randomiserte kontrollstudier, derav 8 med barn	28 av studiene (78 %) viste positive endringer i noen aspekter av den fysiske selvoppfatning 50 % av studiene viste også positive endringer i forhold til den globale selvoppfatning I 6 av de 8 studiene med barn kom det til positive endringer i selvoppfatningen gjennom deltakelse i fysisk aktivitet.

I sin helhet kan disse resultatene tolkes dit hen at det hersker liten tvil på at det finnes relativt store muligheter for en kausal sammenheng mellom fysisk aktivitet og selvbylde. Godt å vel over halvparten av undersøkelsene, eller mer presis, mellom 57 % og 78 % av studiene som inngikk i oversiktsbidragene, viser selvoppfatningsorienterte endringer på grunn av ulike former for fysisk aktivitet. Fra et idrettslig ståsted er det særlig gledelig at det nyeste bidrag (Fox, 2000) som også anvender de forskningsmetodisk strengeste metodiske kriteriene rapporterer den største andel studier med positive resultater (78 %).

På den andre siden må man på grunnlag av disse resultatene likevel konstatere at det ikke ligger noe automatikk i det. Med dette vil jeg si at ikke en hver form for fysisk aktivitet nødvendigvis medfører målbare endringer. Det eneste bidrag som kun refererer positive effekter er McAuley's (1994) self-efficacy orienterte arbeid. Selvtilliten i forhold til idrettslige utfordringer blir tilsynelatende alltid påvirket positivt, uansett deltakernes forutsetninger, kjønn og treningsprogrammets innhold, organisering og varighet. Det bør henvises til at persongruppene i McAuley's artikkel stort sett kommer fra kliniske populasjoner, dvs.

personer som befinner seg i en eller annen form for behandlingssituasjon eller rekrutteres fra grupper med et relativt lav utgangsnivå.

Siden det er 22 % til 43 % av studiene som ikke oppnår noen signifikante forbedringer av selvoppfatningen må vi anta at det finnes spesifikke betingelser som forutsetninger for å oppnå en kausal påvirkning av selvoppfatning gjennom fysisk aktivitet. Disse betingelsene synes altså ikke å være oppfylt i en god del av studiene. I dag vet vi imidlertid ikke nok om hvilke betingelser det dreier seg om.

Selv om det med bakgrunn i de refererte undersøkelsene ikke hersker noe tvil om at fysisk aktivitet/idrett kan ha store potensielle muligheter til å styrke selvoppfatningen er det fortsatt slik at det finnes en overraskende lang rekke uavklarte forhold. Jeg vil i det følgende kort henviser til noen av de viktigste mangler eller hull i vår viten:

Alder

Det store flertallet av undersøkelser bygger på data fra unge voksne. Det finnes alt for få undersøkelser som inkluderer barn. De foreliggende studiene med barn avslører ingen større andel av positive effekter enn studiene med voksne i noen tilfeller heller tvert imot. Imidlertid ser man en tendens at eldre voksne gjennom fysisk aktivitet kan oppnå særlig gode effekter for deres selvoppfatning. Alder er altså en variable som fortjener tydelig mer oppmerksomhet. Harter (1999) henviser til at det først fra 8-9 års alderen kommer til sammenhenger mellom barns selvoppfatning på ulike områder og de "faktiske" forhold, det vil si barns faktiske evner og ferdigheter på de respektive områdene.

I egne korrelasjonsanalytiske undersøkelser kunne vi vise at det først i 7-årsalderen oppstår en statistisk signifikant sammenheng mellom det motoriske funksjonsnivå og den fysiske selvoppfatningen mens det i 6-årsalderen ikke fantes noe sammenheng (Moser, 2000a). Også resultatene til Klomsten (1999) kan tydes i den retning at sammenhengen først begynner å manifestere seg hos barn mellom 6 og 7 år. Videre viste Klomsten, Skaalvik & Espenes (2004) at de fleste aspekter ved den kroppslige selvoppfatningen blir svakere med økende alder.

Kjønn

Som regel finner man positive effekter både for kvinner og menn, det finnes ingen sterke tegn på systematiske forskjell mellom kjønnene. Likevel er det en mangel at kun få undersøkelser har tatt for seg kjønns spesifikke mønster når det gjelder effekter på selvoppfatning. Det finnes en del funn som tyder på en gjennomsnittlig bedre selvoppfatning av gutter i forhold til jenters selvoppfatning (for eksempel Klomsten, 1996; Klomsten et al., 2004), noe som gjelder både den kroppslige domene og andre domener. Vi må være oppmerksom på at vurderinger og idealer i forhold til kroppsbildet kan være nokså forskjellige mellom gutter og jenter. I forbindelse med utvikling av en kjønnsidentitet kan man muligens forvente at gutter og jenter ha ulike prioriteringer når det gjelder den kroppslige og bevegelsesmessige dimensjon. En større vektning av den kroppslige dimensjon blant guttene kan være av betydning når de til tross for objektiv svakere ferdigheter i forhold til bestemte oppgaver likevel gir uttrykk for en bedre selvoppfatning enn jentene (Klomsten, 1999). Det er også klare tegn for at idrettsundervisningen foregår i overveiende grad på guttenes premisser, noe som naturlig vil medføre konsekvenser for muligheten til å styrke selvoppfatning gjennom fysisk aktivitet.

Motorisk og fysisk utgangsnivå

Det finnes i dag relativ god dokumentasjon for at et dårlig motorisk funksjonsnivå (for eksempel i form av forsinket motorisk utvikling) står i direkte sammenheng med barns selvoppfatning. De foreliggende undersøkelsene indikerer at det finnes relativ sterke relasjoner og at sammenhengene ikke bare begrenser seg til den kroppslige domene (Cantell & Kooistra, 2002; Causgrove Dunn & Watkinson, 1994; Henderson, May, & Umney, 1989). Dette betyr at svake motoriske forutsetninger også kan finne nedslag i andre domener av selvbildet, ikke bare i den kroppslige.

Derimot vet vi mindre om betydningen av fysiske ressurser som styrke og utholdenhet. Fra voksenområdet er det kjent at svake ressurser ved treningsstart åpner for større forandringer i selvoppfatning enn et middels eller godt utgangsnivå. Når det gjelder barn vet vi lite om disse forholdene. Det er heller ikke klart om barn med et høyt motorisk og fysisk utgangsnivå, og eventuelt en tilsvarende bedre kroppslig selvoppfatning, vil ytterligere kunne styrke sin selvoppfatning gjennom mer fysisk aktivitet.

Relasjon mellom domenene og betydning for den generelle selvoppfatning

Alt for lite vet man om, og i tilfelle i hvilken grad, man kan forvente en transfer mellom de ulike selvoppfatningsdomenene. Kan man gjennom fysisk aktivitet kun påvirke den fysiske domenen (spesifikk effekt) eller er det mulig å påvirke også andre domener som den sosiale eller emosjonelle (generelle effekter)? Her er resultatene ikke entydig, noen undersøkelser fant kun effekter på den kroppslige domenen mens andre resultater tyder på at også andre domener kan bli direkte påvirket av kroppslige og bevegelsesmessige forhold.

Våre undersøkelser viste imidlertid at 7-åringers motoriske funksjonsnivået korrelerte statistisk signifikante med den sosiale og kognitive domenen, mens det ikke ble funnet noe sammenheng med den kroppslige selvoppfatning (Moser, 2000a).

I den forbindelse kan man vurdere om det kanskje finnes en indirekte påvirkningsmulighet gjennom den generelle selvoppfatningen. Dette leder oppmerksomheten på ytterligere et uavklart aspekt: Hva er forutsetning for at forbedringer innefor den kroppslige domenen også får konsekvenser for den generelle selvoppfatningen? Noen resultater tyder på at det er særlig umiddelbar kroppsoverrettede vurderinger (attraktivitet av kroppen; fornøydhet med kroppen) som kan gi konsekvenser for den generelle selvoppfatningen (Klomsten et al., 2004). Vi kan således spekulere om kroppsbildet er mer betydningsfull enn konsepter og vurderinger av bevegelseskompetanser og fysiske ressurser. Både kjønn og alder kan i den forbindelse være viktige modererende faktorer.

Generelt kan man si at vi heller ikke vet noe særlig om de spesifikke prosesser og mekanismer som ligger til grunn for forbedringer av selvoppfatningen gjennom fysisk aktivitet.

Aktivitetens innhold og organisering

Lite er kjent om aktivitetsspesifikke effekter på selvoppfatningen. Noen resultater indikerer at kondisjons- og styrkeorienterte aktiviteter muligens viser en noe større effekt enn andre aktivitetsformer. Men her kan man med en gang stille spørsmål om en slik generell påstand i det hele tatt bør formuleres uten å ta hensyn til forhold som alder, kjønn og utgangsnivå. Likeledes vet vi ikke mye om betydningen av aktivitetens varighet, både når det gjelder den enkelte treningsøkt og hele treningsperioden og heller ikke om den mest hensiktsmessige belastningsintensiteten. En triviell antagelse ville være at belastningen bør være

moderat, men dette er en meget upresis beskrivelse som i prinsipp ikke sier noe annet enn at belastningen verken skal være for lavt eller for høyt. Individuelle forutsetninger spiller sikkert også her en avgjørende rolle. Generell vet vi lite eller ingenting om mulig dose-response relasjon når det gjelder effekter på selvoppfatningen.

Individuelle behov og ønsker som uttrykk for den individuelle kroppslige identitet må anses som avgjørende faktorer med tanke på om et bestemt aktivitetstilbud har et selvoppfatningsfremmende potensial. Ikke alle aktivitetsformer passer til en hver identitet, jeg vil i den forbindelse bare henvise til det ofte ikke helt ukompliserte forhold som gutter har til dans.

Lederatferd og sosialt klima

Lederatferd og sosialt klima er to faktorer som ikke har direkte med den fysiske aktivitetsutøvelsen å gjøre, men som likevel er vesentlige kontekstuelle forhold som antagelig ha betydelige konsekvenser i forhold til mulige effekter for selvoppfatningen. Lederen påvirker gjennom sine handlinger den emosjonelle tilstanden av den enkelte og det sosiale klimaet i gruppen som helhet. Samtidig blir også lederen påvirket av den enkelte deltakerens atferd og gruppens sosiale relasjoner og klima som helhet. For å styrke deltakernes motivasjon og opprettholde deres treningsiver er feedback fra lederen et viktig instrument. Hvilke aspekter lederen fokuserer på, om hun setter individuelle forutsetninger og framgang i fokus og hvordan hun kommuniserer med deltakerne må betraktes som viktige rammefaktorer i forbindelse med målet om å styrke deltakernes selvoppfatning. Positive effekter må altså ikke nødvendigvis har sin årsak i selve aktiviteten, i det minste ikke utelukkende, men kan i vesentlig grad også avhenger av måten aktiviteten blir tilrettelagt og gjennomført.

Hemmende forhold og negative effekter

På lik linje med alle uavklarte forhold når det gjelder forutsetningene for positive effekter for selvoppfatning mangler vi kunnskap som gjelder hemmende faktorer, altså faktorer som hindrer eller vanskeliggjør slike positive effekter.

Vi bør også være oppmerksom på at dersom visse former for fysisk aktivitet, kroppøving eller idrett har positive effekter for selvoppfatningen, så finnes det høyst sannsynlig også former som har en negativ (ødeleggende) effekt. Spiseforstyrrelser er et fenomen som kan betraktes i lyset av negativ selvoppfatning og fysisk aktivitet kan i dette tilfelle medføre negative konsekvenser.

Idrett for å styrke barns selvbylde – hva bør man gjøre?

Som allerede antydte flere ganger finnes det lite forskning som fokuserer direkte på å finne fram til arbeidsmåter og organisasjonsformer innen idrett som har det mest lovende selvoppfatningsstyrkende potensial. De følgende anbefalinger bygger derfor på praktiske erfaringer, erfaringer fra andre forskningsområder (f.eks. motivasjonsforskning og psyko-motorisk forskning) og en god del kvalifisert synsing.

Allerede på sekstitallet identifiserte Coopersmith tre sentrale faktorer for at barnet utvikler en positiv selvoppfatning i forhold til foreldres/omsorgspersonenes oppdragelse: Akseptering av barnet, klar grensesetting og respekt for barnets individualitet (Coopersmith,

1967). Hvis man fortsatt vil stole på disse generelle anbefalingene så betyr dette for idrettslige situasjoner at ledere (lærere, instruktører, trenere) må finne balansen mellom et velstrukturert og forutsigbar treningsregime på den ene siden og rom for individuelle utfoldelser og iscenesettelser samt et inkluderende og responderende sosial klima på den andre siden.

Med tanke på fysisk aktivitet nevner også Fox tre strategier for å forbedre barns selvoppfatning (Fox, 1988). For det første må lederen sørge for en atmosfære som heller fokuserer på prosessen som innebærer å utvikle kompetanser, Fox snakker i denne forbindelse om "fitness-kompetanse", enn på selve kompetansnivået (resultatet); Fox omtaler dette som "produktet fitness". Individuell forbedring uten sammenligning med andre og mestrings- og læringsorientering (i stede for resultatorientering) vil således være vesentlige ingredienser. For det andre bør deltakerne i følge Fox få hensiktsmessige informasjon om betydning av trenings- og øvelsesformer for å kunne utvikle en bedre forståelse for fysisk aktivitet. Dette gjenspeiler antagelsen at kunnskap om mening med handlingene som blir gjennomført anses til å være en viktig faktor for at aktiviteten får betydning for individet og dermed blir "selvoppfatningsvirksom". For det tredje synes Fox at en spesialpedagogisk tilnærming kan være på sin plass, fordi barn med i utgangspunkt lav selvoppfatning vil profitere mest av fysisk aktivitet.

Noen konkrete tips og råd for å tilrettelegge idrett med tanke på å styrke selvoppfatningen

Grunnforutsetning for å styrke en hver form for selvoppfatning er at aktiviteten medfører erfaringer som individet anser som viktig og som gir følelsen av å mestre, å duge noe og å bli betraktet som en verdifull del av det sosiale fellesskapet. Oppgaver, utfordringer og aktivitetsformer bør derfor være av en slik art at de innebærer et stort potensial for å bli oppfattet som meningsfulle, tiltrekkende og løsbare og som oppleves i størst mulig grad som "passende" av den enkelte deltaker.

- Man bør først og fremst være opptatt av det deltakerne kan mestre og støtte handlinger som åpne for muligheten til opplevelser av å lykkes. Sørg for at deltakerne forstår og føler at det har en verdi og at det betyr noe (for deg og for de andre).
- Idrett og fysisk aktivitet bør derfor legges opp slik at deltakerne kan gjøre seg nye, utfordrende og stimulerende erfaringer gjennom en sterk følelsesmessig engasjerthet og en stor grad av opplevd kontroll og selvbestemthet. Mestringsorientering og et individuelt målperspektiv (dvs. å se på egen utvikling i stedet for å sammenligne med andre) bør stå sentralt. Man bør være opptatt av løsningsforsøk og erfaringer/opplevelser som er knyttet til det. Deltakerne bør få anledning til å gjøre erfaringer som underbygger at det lønner seg å forsøke seg på utfordringer. Legg opp aktivitetstilbudet slik at barnet erfarer å ha kontroll over oppgaver og situasjoner. I stede for å overfokusere på å herme normerte bevegelser bør deltakerne få anledning (rom og tid) til å utprøve sine muligheter selvbestemt og med utgangspunkt i sine individuelle forutsetninger.
- Deltakerne bør få hjelp til å sette seg selv individuelle, konkrete, realistiske og utfordrende mål, helst i forhold til flere aspekter av idrettsutøvelsen (for eksempel ferdigheter; ressurser; trivsel og velvære; utfordringer og grensesprenging). Det er viktig å

ha flere ”motivasjonsbein” å stå på når det gjelder å generere erfaringer som oppleves som givende og styrkende i forhold til selvoppfatningen.

- Kunnskap om deltakernes individuelle behov, intensjoner og mål gir bedre anledning til å tilrettelegge med tanke på både kontinuitet og variasjon. Å skape forutsigbare situasjoner som gir trygghet og et godt grunnlag for å oppleve framgang er like viktig som å unngå den mulige faren for ensformighet og kjedelighet. En meget variert tilrettelegging av aktivitet kan være morsomme og kan bidra til en tydeligere opplevelse av kontroll over egne handlinger, på den andre siden kan det bli lite forutsigbart og krever mer engasjement av den enkle deltaker. Også her gjelder det altså å balansere ulike og til dels motsatte krav, og løsning av denne utfordring vil blant annet være avhengig av hvor i utviklings- og læringsprosessen deltakerne befinner seg.
- Det er av stor betydning å utnytte de ressursene og potensialene som finnes i det sosiale fellesskap knyttet til idrettsutøvelsen. Sosiale relasjoner og kommunikasjon i gruppen bør påvirkes dit hen at den får en størst mulig støttende og stimulerende funksjon i forhold til den enkelte deltakerens opplevelser og handlinger. I denne forbindelse synes det nyttig å henvise til begrepet *motivasjonsklima* (Ames, 1992): det sikter til prosesser i treningsgruppen som implisitte og eksplisitte forventninger til hverandre, belønningsmekanismer og måten hvordan sosiale relasjoner i gruppen praktiseres (kommunikasjon og samhandling). Lykkes man med å etablere et *mestringsorientert klima*, der individuelle forutsetninger, personlig framgang og læring blir viktigere for det sosiale fellesskapet enn konkurranse og sosial sammenligning, så vil dette medføre en rekke positive konsekvenser: For det første en bedre forutsigbarhet av deltakernes og ledernes handlingsmåter. For det andre vil det medføre tilstrekkelig med tid og trygghet for at den enkelte kan engasjere seg i sin personlige utvikling og læring. Videre vil vanskelighetsgraden av oppgaver i vesentlig grad (med-)bestemmes av hver enkelt deltaker noe som kan bidra til mer og bedre mestringsopplevelser og dermed, på sikt, til en styrket selvoppfatning. Når forsøk og innsats verdsettes høyre enn sosial sammenligning blir det også større sjanse for å oppleve positiv sosial respons noe som igjen bidrar til mer sosial trygghet, bedre trivsel og humør i fellesskapet som igjen er vesentlige forutsetninger for å utvikle selvoppfatningen i en positiv retning.
- Det er nettopp den sosiale praksis i gruppen som i vesentlig grad kan bli påvirket gjennom gruppelederen og lederen får dermed en viktig modellfunksjon (forbilde) og en like viktig korrigerende funksjon når sosiale relasjoner utvikler seg i en retning som ikke er fremmede for individet og fellesskap. Egen lederadferd, måten å henvende seg til og kommunisere med (ikke til) deltakerne, positiv respons til deltakerne og raske tiltak når problemer oppstår, vil i stor grad medføre positive effekter for det sosiale miljøet. Dette forutsetter selvfølgelig en god del pedagogisk kompetanse og ledelseskompetanse samt kunnskap om motivasjon og motiveringsprosesser.

Denne ”smørbrøddlista” er først og fremst tenkt til inspirasjon og skal ikke oppfattes slik at den formidler sannheter som vil føre til en riktigere idrettsutøvelse i forhold til å styrke deltakernes selvoppfatning. Men den viser i alle fall at det er mange hensyn å ta, når man vil arbeide seriøst med å påvirke psykososiale forutsetninger hos deltakere i idrettslige situasjoner. Siden hvert menneske, både deltaker og ledere, har sine helt unike og individuelle

forutsetninger og idrettsutøvelse foregår i vidt forskjellige kulturelle og sosiale kontekster, bør slike råd brukes kritisk og med omhu og ikke som en oppskrift.

Litteratur

- Ames, C. (1992). Achievement goals, motivational climate and motivational processes. In G. Roberts (Ed.), *Motivation in Sport and Exercise* (pp. 161-176). Champaign, Ill.: Human Kinetics.
- Anderson, D. F., & Cychosz, C. M. (1994). Development of an exercise identity scale. *Perceptual and Motor Skills*, 78(3), 747-751.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Cantell, M., & Kooistra, L. (2002). Long Term outcomes of Developmental Coordination Disorder. In S. A. Cermak & D. Larkin (Eds.), *Developmental Coordination Disorder* (pp. 23-38). Albany: Delmar.
- Cash, T. F. (2004). Body image: past, present, and future. *Body Image*, 1(1), 1-5.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A handbook of theory, research and clinical practice*. New York: Guilford Press.
- Causgrove Dunn, J. L., & Watkinson, E. J. (1994). A Study of the Relationship Between Physical Awkwardness and Children's Perception of Physical Competence. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 11, 275-283.
- Conzelmann, A. (2001). *Sport und Persönlichkeitsentwicklung. Möglichkeiten und Grenzen von Lebenslaufanalysen*. Schorndorf: Hofmann.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self esteem*. New York: W. H. Freeman.
- Doan, R. E., & Scherman, A. (1987). The therapeutic effect of physical fitness on measures of personality. A literature review. *Journal of Counseling and Development*, 66(1), 28-36.
- Elsass, P., & Jespersen, E. (1993). Kroppens selvforømmelse en psykologisk-fenomenologisk analyse af den psykosomatiske relation. *Philosophia*, 22, 61-82.
- Fox, K. R. (1988). The self-esteem complex and youth fitness. *Quest*, 40, 230-246.
- Fox, K. R. (1997). *The Physical self: from motivation to well-being*. Champaign, Ill.: Human Kinetics.
- Fox, K. R. (2000). The effects of exercise on self-perceptions and self esteem. In S. Biddle, S. H. Boutcher & K. R. Fox (Eds.), *Physical activity and psychological well-being* (pp. 88-117). London: Routledge.
- Gallagher, S. (1986). Body image and body scheme. A conceptual clarification. *the Journal of Mind and Behavior*, 7, 541-554.
- Gruber, J. J. (1986). Physical activity and self-esteem development in children – A metaanalysis. In G. A. Stull & H. Eckert (Eds.), *Effects of physical activity on children and youth* (pp. 30-48). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: a developmental perspective*. New York: Guilford Press.
- Henderson, S. E., May, D. S., & Umney, M. (1989). An exploratory study of goal-setting behavior, self-concept and locus of control in children with movement difficulties. *European Journal of Special Needs Education*, 4(1), 1-14.
- Klomsten, A.T. (1996). *Barns fysiske kompetanse og selvoppfatning*. Trondheim, hovedfagsavhandling, Norges Teknisk Naturvitenskapelige Universitet.
- Klomsten A.T., Skaalvik, E.M. & Espenes, G.A. (2004): Physical Self-Concept and Sports: Do gender differences still exist? *Sex Roles*, 50(1/2), 119-127.
- McAuley, E. (1994). Physical Activity and Psychosocial Outcomes. In C. Bouchard, R. J. Shephard & T. Stephens (Eds.), *Physical activity, fitness, and health: International proceedings and consensus statement* (pp. 551-568). Champaign, IL: Human Kinetics.
- McGuire, S., Neiderhiser, J. M., Reiss, D., Hetherington, E. M., & Plomin, R. (1994). Genetic and environmental-influences on perceptions of self-worth and competence in adolescence – a study of twins, full siblings, and step-siblings. *Child Development*, 65(3), 785-799.
- Moser, T. (2000). Skaper fysisk aktivitet kloke og selvsikre mennesker? Myter og fakta rundt forbindelsen mellom motorikk, kognitiv læring og selvbilde. *Sport & Psyke*, 23/24, 14-22.
- Moser, T. (2000a). *Ein gesunder Geist in einem geschickten Körper? Zur Beziehung von Bewegung, Kognition, Sprache und Selbstbild bei 6- und 7-jährigen Kindern. Eine theoretische und empirische Studie*. Unpublished Dissertation, Deutsche Sporthochschule, Köln.
- Moser, T., & Dudas, B. (1997a). Barns selvbilde og bevegelse: hva er og hvordan utvikles selvbilde? Hva finnes av sikker kunnskap om sammenheng mellom bevegelse og selvbilde? *Kroppsøving i skolen*, 47(1), 7-11.

- Moser, T., & Dudas, B. (1997b). Barns selvbilde og bevegelse hva finnes av kunnskap om sammenheng mellom forsinket motorisk utvikling og selvbilde? Hvordan bør fysiske aktivitetstilbud tilrettelegges når barns selvbilde skal styrkes? *Kroppsøving i skolen*, 47(2), 2-5.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Self concept: Validation of construct interpretation. *Review of Educational Research*, 46, 407-441.
- Sonstroem, R. J. (1984). Exercise and self-esteem. In R. L. Terjung (Ed.), *Exercise and sport-sciences reviews* (Vol. 12, pp. 123-155). Lexington, MA: Collomore Press.
- Stelter, R. (1995). *Oplevelse og iscenesættelse – identitetsudvikling i idræt*. København/Herning: DHL's forlag/forlaget Systime.