

Autokontzeptu fisikoa: kirol-jarduera eta itxura fisikoaren eragina

Luix M. Zulaika Isasti
Psikologian doktore, Oianguren Institutua (Ordizia)

Aspaldian gero eta garrantzi handiagoa eskaintzen zaio autokontzeptuari, gizabanakoen bizitzan duen eragina izugarria baita. Konstruktio horren barnean azpiatal fisikoa bereizten dute aditu guztiek. Kirol-jarduera eta itxura fisikoak autokontzeptu fisikoan duten eragina aztertzen dugu. Autopertzepzioa eta eremu honi eskainitako garrantzia aldagai baldintzatzaileak ditugu. Lotura horien ezagutza ezinbestekoa dugu, besteak beste, nerabeen artean gauzatzen ari diren hainbat desorekari aurre egin ahal izateko.

Physical self-concept: the influence of sports activity and physical look. Lately more and more importance is being given to self-concept due to the great influence it exerts on the human being's life. All experts remark the underlying physical aspect inside the self-concept. We analyse the influence that sports activity and physical look have on the physical self-concept. The self-perception and the importance given to this field are variable conditionals. The knowledge of these links is, among others, indispensable to face the considerable lack of balance produced in teenagers.

Autokontzeptuak nortasunaren garapenean eginkizun erabakigarria jokatzen du. Horrela onartzen dute teoria psikologiko nagusiek. Autokontzeptu positiboak funtzionamendu egokia ziurtatzen du: bai norberaren arloan, bai eta arlo sozial eta profesionalean ere. Bere baitan dago nor bere buruaz harro eta pozik sentitzea. Hezkuntzaren esparruan ere, gero eta garrantzia handiagoa eskaintzen zaie aldagai motibazionaleri. Errendimendu akademikoan eta ikaslearen jokabidean autokontzeptuaren eragina frogatutzat jo daiteke.

Egungo gizartean gero eta indar handiagoko gaiak ditugu, besteak beste itxura fisikoa eta edertasunaren presentzia, gorputzaren miresmena, kirol-jarduera, aisialdia... Arlo horien inguruan hedatzen ari diren balio desorekatuak hainbat ondorio kaltegarri ari dira sortzen, bereziki nerabe eta gazteen artean. Puri-purian dagoen arazo horri heldu ahal izateko, ezinbestekoa dugu alde aurretik bere barne-egiturako hainbat aldagai eta harreman aztertzea.

1. Eremu fisikoa, autokontzeptuaren funtsezko atala

Autokontzeptua ulertu ahal izateko, adituek aspaldidanik ikuspegi dimentsioanitzak erabiltzen dute. Aurkeztu dituzten eredu guztiek ezaugarri komun bat dute: alor fisikoari atal bat eskaintzen zaio autokontzeptuaren egituraren barnean.

Eredu teoriko horien artean ondorengo egileenak aipa daitezke:

Shavelson, Hubner eta Stanton (1976), William James (1890), Ausubel (1952), Secord eta Jourard (1953), Coopersmith (1967), Epstein (1973), Jersild (1973), Rosenberg (1979), Burns (1979), Harter (1985), Fox (1990), Oñate (1989), Weiss (1987), Machargo (1991)...

Autoestima neurtzeko tresna eta testek ere alderdi fisikoak autokontzeptuaren barnean duen garrantzia adierazten digute. Itaunketa hauek guztiek arlo fisikoa baloratu ahal izateko item-multzo eta atal berezia dute. Badira bereziki eremu fisikoaz arduratzen diren galdeketak ere. Horien artean ondorengoak aipa daitezke:

TENNESSEE SELF-CONCEPT SCALE (TSCS) (Fitts, 1965), PIERS-HARRIS CHILDREN'S SELF-CONCEPT SCALE (1964), SELF-CONCEPT INVENTORY (Sears, 1964), PERCEIVED COMPETENCE SCALE FOR CHILDREN (Harter, 1982, 1985), HARTER SELF-PERCEPTION PROFILE FOR CHILDREN (1985), SELF DESCRIPTION QUESTIONNAIRE (SDQ) (Marsh, Relich y Smith, 1983), THE MARTINEK-ZAICHKOWSKY SELF-CONCEPT SCALE (1977), THE PHYSICAL SELF-PERCEPTION PROFILE (PSPP), (Fox, 1990), THE PERCEIVED IMPORTANCE PROFILE (PIP) (Fox, 1990), SHORTENED PHYSICAL ESTIMATION SCALE (Fox, Corbin y Couldry, 1985), THE PHYSICAL SELF-EFFICACY SCALE (Ryckman, Robbins, Thornton y Cantrell, 1982), THE PHYSICAL ESTIMATION SCALE (Sonstroem, 1976), PHYSICAL ESTIMATION AND ATRACTION SCALES (PEAS) (1974), ATTITUDES TOWARD OWN BODY (Body-Cathexis Scale) (Secord eta Jourard, 1953), BODY ESTEEM SCALE (Franzoi Shields, 1984).

2. Autokontzeptu fisikoaren ezaugarriak eta definizioa

Autokontzeptuaren alde fisikoak bi ikuspuntu biltzen ditu: batetik, norberak bere gorputz-ezaugarri eta itxura fisikoaz duen ikuspegia; bestetik, sasoi fisiko eta kirol-trebetasunaz duen iritzia (balorazioa).

Autokontzeptu fisikoa gizabanakoak bere hainbat atali buruz duen balorazioaz arduratzen da: garaiera, pisua, gorputzaren eraketa, erakargarritasuna, indarra eta abar. Burnsek (1979) ondorengo bereizketa egin du: gorputz-eskema (gorputzaren sentsazioek eta bere atalen osagaiak eragiten duten ezagupena) batetik, eta bestetik gorputz-irudia, *ni fisikoaren* baloraziotik sortutako irudia.

Autokontzeptu fisikoaren barnean ondorengo azpieroak onartu ohi dira:

- gorputza eta bere osagaiak (profila, garaiera, pisua, gorpuzkera, gerriera...).
- itxura fisikoa, gorputzaren edertasuna, erakargarritasuna.
- gorputz-kontzientzia.
- kirol-gaitasuna.
- indar muskularra.
- erresistentzi-muskularra.

3. Jarduera fisikoak autokontzeptuan duen eragina

Pertsona baten sasoi fisikoa hobetuz gero bere autoestimaren gorakada lortzen da. Hala frogatu dute ikerketa anitzek (ikus Zulaika, 1999a). Landako lan eta lan enpiriko ugari egin dira: kirol eta jarduera fisikoko alor desberdinetan, era guztietako giza taldeekin, adin guztietan, hainbat herrialdetan...

3.1. Aldagai eragileak

3.1.1. Autopertzepzioaren balioa

Ikerketa ugari eratu dira maila fisikoaren (errendimendua) eta autoestima orokorraren arteko harremanak aztertzeko. Askotan ez da emaitza garbirik jaso. Hala ere, lan horietan autoestima orokorra eta sasoi fisikoaren pertzepzioaren artean erlazio positiboak lortzen dira. Ondorio gisa, ikusten da «pertsonak bere sasoi fisikoaz duen pertzepzio edo jarrera dela nolabait autoestima baldintzatzen duena, sasoi fisikoa berak baino gehiago» (Sonstroem, 1984, 129).

Hori kontuan izanik, uler daiteke neurketa-tresna batzuek azpieskala bereziak sortu izana, trebetasun fisiko, kirol-ahulezia edo sasoi fisikoaren egoeraz bakoitzak dituen pertzepzioak ebaluatzeko.

Egile askok onartzen dute sasoi eta trebetasun fisikoen pertzepzioa autokontzeptuaren aldagai eragile gisa. Beren ustez, sasoi fisikoak autokontzeptu orokorrarekiko lotura zeharkako bidez lortzen du. Maila fisikoak badu zerikusirik

maila fisikoaz dugun pertzepzioarekin, eta gerora pertzepzio hori izango da autokontzeptu orokorrean eragina izango duena.

Garapenaren Psikologiaren zenbait ikuspegi teorikotan oinarriturik, besteak beste Mead-en (1934) elkarrekintza sinbolikoan, edo Purkey-en (1970, 1978) oharpen psikologikoan, ikerlariak ondorio honetara iritsi dira: «autokontzeptu eta trebetasun fisikoen pertzepzioaren (estimazio) artean autokontzeptuaren eta egungo trebetasun fisikoen artean baino lotura handiagoa dago» (Riley, 1983).

Azken batean, kontua ez da zer onak garen; baizik eta, gure iritziz, onak garela uste dugun. Gizabanako batentzat, *fitness* entrenamenduari buruz jasotako informazioak sasoi fisikoan irabazitako hobekuntzek baino garrantzi handiagoa izan dezakete; pertsona horrek eragin horiek nola hautematen dituen izango da baldintzatzailea (Blackman, Hunter, Hilyer eta Harrison, 1988).

Pozgarria da gaitasunari buruzko pertzepzioak zenbaterainoko garrantzia duen ezagutzea. Sasoi fisikoko hainbat gaitasun genetikoki mugaturik daude neurri handi batean; pertzepzioa, ordea, esku-hartze lanari esker molda daiteke.

Hainbat ikerketak frogatu dute autokontzeptu orokorrean estimazio fisikoak errendimendu fisikoak baino korrelazio altuagoa duela: Heapsek (1972) mutil ikasleekin, Sonstroemek (1976) eta Leonardsonek (1977) neska ikasleekin, Luebkek (1977), Rileyk (1982), Harterrek (1985) eta Zulaikak (1999b) bi sexuetao ikasleekin, Sonstroem, Speliotis eta Favak (1992) jende helduarekin, Sonstroem, Harlow eta Josephsek (1994) *aerobik-dance*-ko emakumeekin.

3.1.2. Eremu horri eskainitako garrantzia

Lagun bakoitzak bere balorazioa, norberarena eta besteekin desberdina, eskaintzen dio autokontzeptuaren esparru bakoitzari. Gauzak horrela, atal bakoitzak autokontzeptu orokorrarekiko duen eragina **pertsona horrek aipatu-tako dimentsioari eskaintzen dion garrantziaren arabera izango da**. Pertsona bakoitzarentzat garrantzi gutxiakoak diren alorretan izandako porrotek eragin eskasa dute autokontzeptu orokorrean.

Autokontzeptua hobetzeko asmoz egitarau bat eratzen denean, pertsona horien balio-eskala kontuan hartu beharko da. Maiz, emaitza ezkorrak jaso izan dira lagun guztiak era eta maila berean aldatzen saiatu izan direlako, proposaturiko ekintza eta alorrekiko haiek zituzten balorazioak aintzakotzat hartu gabe (Weiss, 1987). Gerta daiteke haur batek jarduera fisikoan maila baxua izan arren, autoestima orokorrean eraginik ez izatea, haur horrek gaitasun fisikoa arrakastarako garrantzitsutzat jotzen ez duelako.

Beharpenen teoriak dioenez, gizabanakoek autoestimaren egitura beren neurri molda dezakete. Autoestima altua dutenek maila kaskarra duten alorrei garrantzia kentzeko erraztasun handiagoa dute; aldi berean, lehentasuna ematen diete arrakasta eskuratzen duten eremuei. Beren ahalmena puzteko gai dira, eta beren burua jotzen dute arrakasta lortu izanaren arduradun (ez ordea porrotetan). Autoestima baxuko ikasleek beren autoestima babesteko gaitasun eskasagoa dute.

Watkins eta Parkek (1972) gorputzeko atalen balorazioa eta autokontzeptu orokorraren arteko korrelazioaren igoera somatu zuten, hauetako atal bakoitza lagunarentzat zuen garrantziaz bidertua izan zenean. Helburu horrekin, Foxek (1990) neurketa-tresna espezifiko bat sortu du: Perceived Importance Profile (PIP). Autokontzeptu fisikoaren azpiatal bakoitzari pertsonak eskaintzen dioten garrantzi erlatiboa baloratu nahi da.

Gerta daiteke pertsona batek bere burua fisikoki itsusitzat hartzea, baina horrek bere autoestima orokorrari ez eragitea; bestalde, itxura fisikoa gehiegi baloratzen duen beste norbait oso atsekabetua eta baliogabea senti daiteke. Hau da, ikusteko era berberak sentimendu desberdinak sortaraz ditzake. Eta, alderantziz, Rosenbergekin (1979) aurkeztu zuen autoestima altua zuten institutuko lau ikasleren adibidea. Hala ere, lagun horiek zenbait eremutan gaitasun-maila desberdinak somatzen zituzten: eskolaritatean, itxuran, musikarako abilezian, atletismoan. Gakoa ordea, honetan datza: guztiek zuten pertzepzio altua haietako bakoitzak garrantzi handia ematen zion arloan.

Alor espezifiko bakoitzak autoirudi eta autokontzeptu orokorrean izan lezakeen garrantzia gizarte-ingurunean balio horrek duen garrantziaren arabera aldatuko da. Inguruneak nolabaiteko presioa eragiten du, beste adierazleen bidez ingurune kulturalaren baitan erreferentziazko balio batzuk ezartzeko.

Osasunaren kultura, gorputz lirainak eta kirol-ohiturak bultzatzen dituen joera oso hedatua dago. Jarduera fisikoak egiten dituztenek errefortzu sozial positiboak eskuratzen dituzte modako balio horiei esker, eta, horrela, errazago barneratzen dira. Horren ondorioz, jarduera fisikoak autokontzeptuaren hobekuntza eragin dio milaka pertsonari Estatu Batuetan, esate baterako (Sonstroem, 1984).

Kirolean arrakasta izatea, eta bai sasoi, baita itxura fisiko onargarriak izatea (batez ere mutil eta nerabeen artean) sozialki gehien baloratutako ezaugarrien artean kokatu izan dituzte hainbat ikerketak (Rodriguez Tomé, 1965; Roberts, 1980; Duda, 1981; L'Ecuyer, 1978; Scanlan, 1982).

3.2. Korrelaziozko lotura: Jarduera fisikoa / Autoestima

Frogatutzat jo daiteke, normalki, jarduera fisikoaren praktikatzaileez osatutako taldeek kirol egiten ez duten kolektiboek baino autokontzeptu hobea dutela. Kirol-jardueraren eta autokontzeptu altuaren arteko korrelazio positiboaren testigantza topa dezakegu Zulaika (1999b)n azaltzen den ikerketen bilduman.

3.2.1. Autoestimaren eta kirol-errendimenduaren arteko zergatizko lotura

Orain arte jarduera fisikoaren praktika / autoestima-maila altuaren arteko parekotasuna baieztatzen zuten aitopanak aztertu dira ikuspuntu deskribatzailea erabiliz eta kronologikoki zeharkako eraz (eta ez linealki, denboran zehar).

Ikerlari ugari frogatu dute autoestimak zergatizko eragin positibo eta adierazgarria duela kirol-arrakastarekiko (Primavera, Simon eta Primavera, 1974; Simon eta Simon, 1975; Ryckman, Robbins, Thornton eta Cantrell, 1982; Shewchuk eta Weiss, 1986; Weiss, 1987; Stewart eta Corbin, 1989).

Autokontzeptuaren igoerak atleten errendimendua hobe lezake. Izan ere, partidu bateko garaipena edo porrota jokalariek partiduaren aurrean zuten jarrera mentalaren menpe baitago (Sander, 1981). Jauziak egiteko gaitasunaz pertsona batek duen iritziak ez du mugatzen berak erabakiko duen portaera bakarrik; lor dezakeen errendimendu-maila ere baldintzatzen du.

3.2.2. *Erlazio kausala: kirol errendimendua / autoestima*

Aurreko atalaren antzera, egile ugari frogatu dute errendimendu fisikoak autokontzeptuan duen eragina.

Ikuspegi korrelazionalak gaindituz, zenbait landako ikerketatan jasotako ondorioek hala erakusten dute. Horren lekukoa Zulaika (1999b) bilduma zabalean aurki dezakegu.

3.2.3. *Noranzko bikoitzeko harremana*

Azkenaldian egile gehienek bi aldagai horien arteko zergati-ondorio harremanean bi noranzko erlazioa onartzen dute.

Trebetasun motrizetako arrakastaren eta autokontzeptu positiboaren arteko elkarrenganako harreman indartsua dago. Terapeuta eta hezitzaile ugari uste dute autokontzeptuaren eta trebetasun sensoriomotrizen lorpen arrakastatsuen artean eta autokontzeptuaren eta eskolako lorpenen artean etengabeko erlazio adierazgarria dagoela (Platzer, 1976: 425).

3.3. **Erlazioaren Azalpen-Eredua: ariketa/autokontzeptua**

Zergati-ondorio harreman horren arrazoi, izaera eta oinarri teorikoa argitzera bideratutako hainbat saiakerak ez dute frogatutako emaitza adierazgarriak eskuratu. Porrot horren zergatiak bilatzen hasita, Raglinek (1990) ikerketa horien izaera sinplista aipatzen du; Sonstroemek (1984) berriz, teoria sendo baten gabezia eta behar bezala egiaztatu gabeko neurketa-tresnen erabilera.

Sonstroem eta Morgane (1989) ondoko eredu hau aurkeztu zuten, ohargarri eta behagarri izan arren, argitu gabeko egoera hori azaltzeko asmoz. Ariketa eta Autoestimaren eredu hau (EXSEM: *Exercise and Self-Esteem Model*) teoria garaikide batean oinarritua dago. Autokontzeptua espezifikotasun-orokortasunezko maila hierarkikotan antolatutako autopertzepzioen bilduma gisa ulertzea proposatzen dute, Shavelson, Hubner eta Stantonen (1976) ereduari jarraituz.

Ikuspegi bertikal horretan oinarriturik, ariketa berezietan edo kirol-entrenamenduko ekintzez baliatuz, pertsonaren trebetasun- eta eraginkortasun-maila garatzea proposatzen dute. Horrela, alor fisikoko oinarritzko mailako alderdi zehatzak moldatuko dituzte. Ondoren orokortu egiten da, eta gaitasun fisikoaren pertzepzio zabalagoa bereganatzen du. Hierarkizaturiko aurreratze horrekin jarraituz, autoestima orokorrarekin topo egiten da; ereduko maila altu eta orokorra da hori.

Era honetan, eremu fisikoaren barnean hainbat atal bereizten dituzte, independenteak izan arren elkarren arteko harremana dutenak. Azpiero horien

espezifikotasun, zehaztasun eta hierarki mailaren arabera; moldagarritasuna (egonkortasuna) eta autoestiman eragiteko ahalmena aldatu egingo da.

- Norberak sumatutako eraginkortasuna: sinismen baten maila eta indarrak aritzen da, ekintza zehatz batean arrakastarako aukerak bere menpe daude.
- Norberaren eraginkortasun fisikoa: eginkizun fisiko zehatzak orokortasuneko maila eskasarekin.
- Gaitasun fisikoa: norberaren fisikoaren ebaluazio orokorra, sasoi fisikoaren jabe gisa.
- Autoestima: osatzen duten esparru guztien eraginaren emaitza.

Trebetasun eta ahalmen fisikoez gain, beste esparru bat bereizten dute, itxura fisikoari eta gorputz-irudiari itsatsitakoa, onartze fisikoa; hau da, subjektuak gorputzeko prozesuko hainbat atalekin zenbaterainoko poztasun-sentimendua duen (Gorputzeko Cathexis Eskalaz neurtuta).

Meyerek (1987) frogatu zuen heziketa fisikoan gaizki sailkatutako ikasleek (gaitasun fisikoko frogak), beren hainbat ezaugarrirekiko iritzi okerragoa zutela (bizkarren zabalera, altuera, edertasuna), nahiz eta objektiboki frogatua gelditu alderdi horietan besteak baino gutxiago ez zirela. Badirudi, beraz, desbaloratze orokorreko eta transferentziako fenomeno bat dugula aurrean, errendimendu fisikoaren esparrua gainditu eta gainontzeko ataletara hedatzen dena.

3.3.1. Eremu fisiko / autoestima harremanaren arrazoiak

Aurkeztu dugun EXSEM eredu horrez gain, kausazko erlazio hori argitzeko asmoz hainbat arrazoiak eta argudio plazaratzen dira:

- norbere buruaren ezagutzari laguntzen dio,
- pertsona arrakastatsuekin identifikatzea errazten du,
- arrakasta eskuratzeko joera izango du, arazo eta zailtasunei kementsu aurre eginaz,
- elkarkidetza, integrazioa eta gizarte-sustapena errazten ditu,
- kideen arteko harremanak eta jokabide soziala hobetzen ditu,
- erlaziozko eta ikasketa afektiboak garatzen ditu,
- kideek berarengan duten jokabidea eraldatzen du,
- besteek norbera nola baloratuko duten baldintzatzen du,
- besteek gutaz zuten jarrera argitu egiten da,
- egungo gizartean izugarritzko garrantzia eskaintzen zaio,
- pertsonarengan izugarritzko feedback ahalmena du,

- bere eragin fisiko zuzenagatik, indarraren entrenamenduan, esate baterako, emaitza nabarmenak lortzen dira, gaitasun fisikoa eta itxura fisikoa aldeberean landuz,
- ni errealaren eta ni hipotetikoaren arteko aldea gutxitu egiten da.

4. Itxura fisikoaren autopertzepzioak autokontzeptuan duen eragina

Erabat onartua dago itxura fisikoak autokontzeptu orokorraren eraketan duen garrantzia. Betidanik, gorputza niaren osagai nagusitzat hartu izan da. Gorputzarenganako poz eta autopertzepzioek autoestima orokorrarekiko harreman sendo eta enpirikoa maiz frogatu izan dute.

Onarpen fisikoa (gorputzeko cathexis eskalaz neurturik), gorputzeko zenbait atal edo prozesuri buruzko poztasunezko sentimenduen maila gisa ulertzen da. Literaturan, gorputzaren ezaugarri fisikoez aritzean ondorengoak kontuan hartzen dira: ezaugarri anatomikoak, altuera, pisua, gorpuzkera, sasoi fisikoa, garapen muskularra, itxura fisikoa, indarra, edertasuna.

Nabarmendu behar da jarduera fisikoaz baliaturik, gorputzaren itxura moldatzera bideratutako egitarauak presta daitezkeela, hainbat ikuspegitatik: giharre-masa handituz, gorputzeko gantzen kopurua gutxituz, edo altueraren garapen gorena ziurtatuz (muga genetikoaren barnean).

Entrenamendu-egitarau zehatz baten bidez, mesotipoa moldatzeaz gain, gorputz-egoera horrenganako onarpen maila hobetzera zuzendutako estrategiak era daitezke. Hau da, autokontzeptuan eragiterakoan, errealitatea bera baino garrantzitsuagoa da pertsonak errealitate horretaz duen pertzepzioa (kasu honetan itxura fisikoarena).

Itxura fisikoa eta gorputza eragin sozialari erabat atxikitako alderdiak dira. Autopertzepzioaren beste osagai batzuk bezala, gorputz-irudia subjektiboa da, baina beste arloak ez bezala, ebaluazio publiko eta pribatuaren menpe gelditzen da. Ezaugarri fisikoak kanporatutako ezaugarriak dira, publikoaren aldetik erraz beha daitezkeenak. Gorputza da pertsona baten atal ikusgarri eta sentikorrena. Gutaz gauza asko ikusi, sentitu eta entzuten ditugu; hori dela eta, gorputza, neurri handi batean, gure pertzepzioaren ezaugarri nagusia dugu.

Itxura fisikoaren eginkizuna besteengandik jasotzen duen *feedback*-aren parekotzat jo daiteke. Izan ere, *feedback* horren jatorria, neurri handi batean, itxura fisikoan soilik datza (batez ere hartzaroan).

Komunikabideek, momentuko edertasun-ereduetan oinarriturik, gizonezko eta emakumezkoen irudi fisikoa aurkezten dute, gorputzeko neurri eta edertasunaren arketipoa eta, hala, gorputzak berez duen antsietatea indartzen dute. Zenbait ezaugarri fisiko izateko kezka hori kultura eta garaien arabera aldatu egiten da. Zaila da egungo gizartean usadiozko diren balioen joerari aurre egitea.

Burnsek (1979) bildutako lanetan frogatu zen pertsona guztiek *kultur estereotipoaren* iritzia eta gorpuzkera bakoitzari dagozkien erantzunak onartzen zituztela. Ezaugarri fisikoek portaera iragartzen dute.

- Pertsona baxu eta gizenek irudi negatiboa jasotzen du: profesional txarra, lagun, lider, atleta berekoiagoa...; urruntzeko jarrera eragiten du.
- Gihartsu eta atletikoari ezaugarri positiboak itsasten zaizkio: lider onena, profesionala, autosufizientea, adiskide preziatua...; hurbiltasuna eragiten du.

Gazteak bere estetikaren eta gaitasun motrizen sentipen oso zorrotza du. Nerabeek ustez dituzten akats fisikoak konplexu askoren jatorri dira adin horretan. Erabilitako ezizen eta goitzen gehienak akats fisikoaz trufatzen dira, mina ematen dute, bereziki adin horretako izaera sentibera kontuan izanik.

Artikulu honen azken ohar modura Sonstroem eta Morganen (1989) hitz adierazgarri batzuekin amaitu nahi dugu:

Ariketaren bidez autoestima orokorraren hobekuntzaren azalpenik egokiena gaitasun fisikoa eta onarpen fisikoa batera kontuan hartzean eskuratzen da, banaka hartuta baino korrelazio-maila handiagoa lortzen baita (Sonstroem eta Morgan, 1989: 335).

Bibliografia

- Amador, J., Fornis, M., (1995): *Autoestima. Cómo mejorar la propia imagen*, Bartzelona, Colimbo.
- Ausubel, D., (1952): *Ego development and the personality disorders*, Grune and Stratton, New York.
- Blackman, L., Hunter, G.R., Hilyer, J. Harrison, P., (1988): "The effects of dance team participation on female adolescent physical fitness and self-concept", *Adolescence*, 23 (90), 437-448.
- Brunet, J.J., Negro, J.L., (1982): *Las tutorías*, San Pío X, Madril.
- Burns, R.B., (1979): *El autoconcepto: teoría, medición, desarrollo y comportamiento*, Ega 1990, Bilbo.
- Coopersmith, S., (1967): *The antecedents of self-esteem*, Freeman and Company, San Francisco.
- Deman, A.F. Blais, G., (1982): "Relationship between preference for a type of sport and two aspects of personality: social alienation and self-esteem", *Perceptual and Motor Skills*, 11-14.
- Deutsch, M., Krauss, R.M., (1965): *Theories in social Psychology*, Basic Books, New York.
- Duda, J.L., (1981): A cross-cultural analysis of achievement motivation in sport and the classroom. Unpublished doctoral dissertation, University of Illinois, Champaign.
- Emmet, R.G., (1973): *A psychological study of the self-concept among a group of pupil in a secondary modern school*, Unpublished MA thesis, University, London.
- Epstein, S., (1973): "The self concept revisited: or a theory of a theory", *American Psychology*, May, 404-416.
- Fitts, W.H., (1965): *Tennessee self concept scale, manual*, Nashville, Counselor Recording and Test, TN.
- Fox, K.R., (1990): *The Physical Self-Perception Profile Manual*, DeKalb, Northern Illinois University, IL.
- Fox, K.R., Corbin, C.B., Couldry, W.H., (1985): "Female physical estimation and attraction to physical activity", *Journal of Sport Psychology*, 7, 125-136.
- Fox, K.R., Corbin, C.B., (1989): "The Physical Self-Perception Profile: Development and Preliminary Validation", *Journal of Sport Exercise Psychology*, 11, 408-430.

- Franzoi, S.L., Reddish, B.J., (1980): "Factor Analysis of the Stability of Self Scale", *Psychological Reports*, 47, 1160-1162.
- Franzoi, S.L., Shields, S.A., (1984): "The Body Esteem Scale: multidimensional structure and sex differences in a college population", *J. Pers. Asses.* 48, 173-178.
- Gimeno Sacristán, J., (1976): *Autoconcepto, sociabilidad y rendimiento escolar*, MEC, Madrid.
- Goñi, A., Zulaika, Lm., (2000): "La participación en el deporte y el autoconcepto en escolares de 10 a 11 años en la provincia de Gipuzkoa", *Apunts. Educación física y deportes*, 59, 6-10.
- Guyot, G.W., Fairchild, L. Hill, M., (1981): "Physical fitness, sport participation, body build, and self concept of elementary school children", *International Journal of Sport Psychology*, 12(2): 105-116.
- Haranburu, M., (1995): "Estimu bila", *Euskaldunon Egunkaria*, 32. or., 1995-III-21.
- Harter, S., (1982): "The Perceived Competence Scale for Children", *Child Development*, 53, 87-97.
- Harter, S., (1985): *Manual for the Self-Perception Profile for Children. (Revision of the Perceived Competence Scale for Children)*, Denver, University, C.O.
- Harris, D., (1976): "¿Afecta la actividad física al concepto del "yo"?", in *¿Por qué practicamos deporte? Razones somatopsíquicas para la actividad física*, Jim, Bartzelona.
- Heaps, R.A., (1978): "Relating physical and psychological point of view", *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 18, 399-408.
- James, W., (1890): *Principles of Psychology*. New York: Holt. [gaztelaniaz: *Principios de Psicología*, Daniel Jorro, Madril (1909)].
- Jersild, A.T., (1973): *In search of self*: Teacher College, Columbia, New York.
- L'Ecuyer, R., (1978): *El concepto de sí mismo*, Oikos-Tau 1985, Barcelona.
- Lasa, A., (1997): "Adimena eta autoestimua. Irakaslearen zeregina", *Hik-hasi*, 22, 23-29.
- Lenney, E., (1977): "Women's self-confidence in achievement situations", *Psychological bulletin*, 84, 1-13.
- Leonardson, G.L., (1977): "Relationship between self-concept and perceived physical fitness", *Perceptual and Motor Skills*, 44, 62.
- Luebke, L.L., (1977): *A comparison of the effects of two programs of physical education on third grade children*, Doctoral dissertation, University, Marquette.
- Machargo, J., (1991): *El profesor y el autoconcepto de sus alumnos*, Escuela Española, Madrid.
- Marsh, H.W., (1986): "Global self-esteem: Its relation to specific facets of self-concept and their importance", *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1224-1236.
- Marsh, H.W., Shavelson, R.J., (1985): "Self concept: Its multifaceted, hierarchical structure", *Educational Psychologist*, 20, 107-123.
- Marsh, H.W., Relich, J.D., Smith, I.D., (1983): "Self concept: The construct validity of interpretations based upon the SDQ", *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 173-187.
- Martinek, T.J., Zaichkowsky, L.D., (1977): *Manual for the Martinek-Zaichkowsky Self Concept Scale for children*. Jacksonville, Psychologists Educators, IL.
- Mckay, M., Fanning, P., (1991): *Autoestima. Evaluación y mejora*, Martínez Roca, Bartzelona.
- Mead, G., (1934): *Mind, self and society*. Chicago: University.
- Meyer, R., (1987): "Imagen del yo en los adolescentes y posición escolar en educación física y deportiva. Estudio comparativo con alumnos varones de 3º", *Infancia y Aprendizaje*, 37, 45-56.
- Missoum, G., Laforestrie, R., (1985): "L'image de soi du sportif", *Bulletin de Psychologie*, 38(18), 909-917.

- Oñate de, M.P., (1989): *El autoconcepto. Formación, medida e implicaciones en la personalidad*, Narcea, Madrid.
- Platzer, W.S., (1976): "Effect of perceptual motor training on gross-motor skill and self-concept of young children", *American Journal of Occupational Therapy*, 30(7), 422-428.
- Primavera, L.H., Simon, W.E. Primavera, A.M., (1974): "The relationship between self-esteem and academic achievement: An investigation of sex differences" *Psychology in the Schools*, 11, 213-216.
- Purkey, W.W., (1970): *Self-Concept and School Achievement*, Englewood Cliffs, Prentice Hall, N.J.
- , (1978): *Inviting School Success*, Wadsworth, Belmont.
- Raglin, J.S., (1990): "Exercise and mental health: beneficial and detrimental effects", *Sports Medicine*, 323-329.
- Roberts, G.C., (1980): "Children in competition: theoretical perspectives and recommendations for practice", *Motor Skill: Theory into Practice*, 4, 37-50.
- Rodríguez Tomé, H., (1965): "Le rôle des adultes significatifs privilégiés dans l'adolescence", *Enfance, nov-dic.* 603-612.
- Rosenberg, M., (1979): *Conceiving the self*, Basic Books, New York.
- Ryckman, R.M., Roobins, M.A., Thornton, B. Cantrell, P., (1982): "Development and validation of a physical self-efficacy scale", *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 891-900.
- Riley, J.H., (1983): "The relationship of self concept with physical estimation and physical performance form preadolescent boys and girls", *Journal of Early Adolescence*, 3(4), 327-333.
- Salvini, A., Turchi, G.P., Biondo, R., (1991): "Effects de la activite physique sur l'autoperception corporelle des adolescente hemophiles: une etude empirique. Sport et psychologie: actes du VIIe congres international de psychologie du sport", *Revue EPS*, 345-351.
- Sander, R.L., (1981): "Coaching style and the athlete's self-concept", *Athletic Journal*, 61, 66-67.
- Scanlan, T.K., (1986): "The effects of succes-failure on the perception of the threat in a competitive situation", *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 48, 145-153.
- Sears, P.C., (1964): "Self Concept in the service of educational goals", *California Journal of Instructional Improvement*, 7, 3-17.
- Secord, P.F., Jourard, (1953): "The appraisal of body cathexis: body cathexis and the self", *Journal of Consulting Psychology*, 17, 343-347.
- Shavelson, R.J., Hubner, J.J., Stanton, J.C., (1976): "Self concept: Validation of construct interpretations", *Review of Educational Research*, 46, 407-441.
- Shewchuk, R.M., Weiss, M.R., (1986): *Self-concept and physical performance of preadolescent children: A causal analysis*, Unpublished manuscript, University of Oregon, Eugene.
- Simon, W.E., Simon, M.G., (1975): "Self-esteem, intelligence and standardized academic achievement", *Psychology in the schools*, 12, 97-100.
- Sonstroem, R.J., (1976): "The validity of self-perceptions regarding physical and athletic ability", *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 8, 126-132.
- , (1984): "Exercise and self-esteem", *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 12, 123-155.
- Sonstroem, R.J., Morgan, W.P., (1989): "Exercise and self-esteem: rationale and model", *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 329-337.
- Sonstroem, R.J., Speliotis, E.D. Fava, J.L., (1992): "Perceived Physical Competence in Adults: An Examination of the Physical Self-Perception Profile", *Journal of Sport Exercise Psychology*, 14, 207-221.

- Sonstroem, R.J., Harlow, L.L., Josephs, L., (1994): "Exercise and self-esteem: validity of model expansion and exercise associations", *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29-42.
- Sorribes, S., Quesada, E.(1995): "Diferencias de sexo en autoestima", *Actas IV Congreso INFAD*, 1, 197-204.
- Staines, J.W., (1958): "The self picture as a factor in the classroom", *British Journal of Educational Psychology*, 28(2).
- Stewart, M.J., Corbin, C.B., (1989): "Self-confidence of young girls in physical activity and sport", *Runner* (Edmonton, Alta), 16, 38-41.
- Tucker, L.A., (1983): "Weight training: a tool for the improvement of self and body concepts of males", *Journal of Human Movement Studies*, 31-37.
- Watkins, D., Park, J., (1972): "The role of subjective importance in self evaluation", *Australian Journal Psychology*, 24, 209-210.
- Weiss, M.R., (1987): "Self-esteem and achievement in children's sport and physical activity", *Advances in Pediatric Sport Sciences: Behavioral Issues Human Kinetics*, 87-119.
- Zulaika, Lm., (1994): *Heziketa Fisikoko hiztegia*. Eskuizkribua, (argitaratu gabe). Donostia: UZEI.ko fondoa.
- , (1999a): "Educación física y mejora del autoconcepto. Revisión de la investigación", *Revista de psicodidáctica*, 8, 101-120.
- , (1999b): *Heziketa fisikoa eta autokontzeptua. Erlaziozko analisisa eta autokontzeptu fisikoaren hobekuntzan eskuartze egitarau baten efikazia*. Doktorego tesia. EHUko argitalpen zerbitzua. Leioa.
- , (1999c): "Autokontzeptu fisikoaren neurtresnak", *Tantak*, 22, 75-96.
- Zupiria, X., (1995): "Autoestima", *Elhuyar. Zientzia eta Teknika Aldizkaria*, Azaroa, 36-39.