



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Hvordan er selvfølelsen satt sammen.

Hvilke fysiske faktorer påvirker selvfølelsen og er det samme med menn og kvinner.

Forfatter:

Thomas Andersen Vinje

Rapportnummer:	VT12-19
Uppsats/Eksamensarbeide:	C-uppsats, 15 hp
Program/kurs:	IDG 350
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	Vt 2012
Handleder:	Magnus Lindwall
Eksaminator:	Konstantin Kougioumtzis



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Rapportnummer:	VT12-19
Forfatter:	Thomas Andersen Vinje
Tittel:	Hvordan er selvfølelsen satt sammen. Hvilke fysiske faktorer påvirker selvfølelsen og er det samme med menn og kvinner.
Uppsats/Eksamensarbeide:	C-uppsats, 15 hp
Program/kurs:	IDG 350
Nivå:	Grundnivå
Handleder:	Magnus Lindwall
Eksaminator:	Konstantin Kougioumtzis
Antall sider:	33
Termin/år:	Vt 2012
Nøkkelord:	Selvfølelse, Selvbilde, Fysisk-selvbilde.

Sammendrag:

Innledning: Det jeg vil oppnå med denne studien er å få fram kunnskaper om selvfølelse, hva som påvirker selvfølelsen og hvordan det ser ut mellom menn og kvinner. Jeg ser på dette som et viktig emne fordi det er en viktig del av den psykiske helsen, i tillegg er det relativt lite konkrete kunnskaper innenfor område som er lett tilgjengelig for de som faktisk praktiserer det.

Problemstilling: Jeg skal prøve å få svar på sammenhengen mellom de forskjellige faktorene, med fokus på Global Physical(GFS) og Global Esteem(GS). Se om det er noen kjønnsforskjeller i korrelasjonene. Og se på middelveiden og om det er noen kjønnsforskjeller. Metode: Jeg har valgt å gjøre en kvantitativ tverrsnittstudie og en enkétstudie. Denne undersøkelsen er gjort på et utvalg av populasjonen, det var 163 personer som deltok i undersøkelsen. Data ble samlet inn i studentgrupper under et antall tilfeller, ved hjelp av instrumentet PSDQ. Analysen som er gjort er en kvantitativ dataanalyse. Konklusjon: Resultatene i denne studien viser at underdomenene korrelerer mer med GFS sammenlignet med GS. GFS og GS har en sterk korrelasjon. Det betyr at det er mulig å påvirke GS ved å påvirke underdomenene. De faktorene som har høyest korrelasjon til GFS, er Action, Body fat og Endurance. Det som påvirker GS via GFS hos begge kjønn er Action og Body fat. Det er store forskjeller i middelveiden hos menn og kvinner, størst er det på Apperance, Sport og Strength som viser seg å være signifikante.

Innhold:

1 Forord:	S. 4
2 Innledning:	S. 5
2.1 Problemstilling:	S. 6
2.2 Problemformulering:	S. 6
3 Bakgrunn:	S. 6
3.1 Begreper:	S. 6
3.2 Teori:	S. 6
3.2.1 <i>Selvfølelse og selvbilde:</i>	S. 7
3.2.2 <i>Endimensjonalt vs flerdimensjonalt:</i>	S. 8
3.2.3 <i>Utfordringer med forskning på selvfølelse:</i>	S. 10
3.2.4 <i>Kjønnsforskjeller:</i>	S. 12
4 Metode:	S. 13
4.1 Design:	S. 13
4.2 Utvalg:	S. 13
4.3 Datainnsamling:	S. 13
4.4 Instrument:	S. 13
4.5 Etske forhåndsregler:	S. 15
4.6 Analyse:	S. 16
5 Resultat:	S. 17
5.1 Sammenhengen mellom de forskjellige faktorene:	S. 17
5.1.1 <i>Korrelasjonene mellom faktorene rangert:</i>	S. 18
5.2 Kjønnsforskjeller mellom faktorene:	S. 19
5.2.1 <i>Kjønnsforskjeller mellom faktorene rangert:</i>	S. 20
5.3 Kjønnsforskjeller i middelverdiene:	S. 21
5.3.1 <i>Differansen mellom kjønnsforskjellene i middelverdien:</i>	S. 22
6 Diskusjon:	S. 22
6.1 Metodediskusjon:	S. 22
6.2 Resultatdiskusjon:	S. 23
6.2.1 <i>Sammenhengen mellom de forskjellige faktorene, med fokus på Global physical og global Esteem:</i>	S. 23
6.2.2 <i>Kjønnsforskjeller i korrelasjonene:</i>	S. 24
6.2.3 <i>Middelverdien og kjønnsforskjeller:</i>	S. 25
6.3 Konklusjon:	S. 26
7 Litteraturliste:	S. 27
8 Bilag:	S. 29
8.1 Bilag 1:	S. 29
8.2 bilag 2:	S. 34

1 Forord:

Dette arbeidet har vært lærerikt, krevende og interessant. Det er et emne som er relevant for meg og derfor er det å virkelig sette seg inn i dette emnet. Jeg rette en stor til min handleder Magnus Lindwall som har latt meg delta i han studie og gjøre en del av det til mitt eget og hjulpet meg gjennom arbeidet, jeg vil også takke de som har deltatt i undersøkelsen og har gjort det mulig å få frem disse resultatene. Til slutt vil rette et stor takk til nære og kjære som har hjulpet til og støttet meg i denne perioden.

2 Innledning:

Det jeg vil oppnå med denne studien er å få fram kunnskaper om selvfølelse, hva som påvirker selvfølelsen og hvordan det ser ut mellom menn og kvinner. Jeg ser på dette som et viktig emne fordi det er en viktig del av den psykiske helsen, i tillegg er det relativt lite konkrete kunnskaper innenfor område som er lett tilgjengelig for de som faktisk praktiserer det.

Dette er et emnet som er blitt forsket for lite på og at det som er kommet frem trenger å repliseres. Globalt er det gjort mye forskning på emnet, men ikke her i Skandinavia. Kulturelle forskjeller gjør at forskning utført på andre kulturer kan være missvisende i forhold til den skandinaviske populasjonen. Festinger(1954) forklarer dette med at ulike kulturelle grupper sammenligner seg selv med ulike referansegrupper.

Jeg tror det behøves mer forskning og kunnskaper om emnet slik at folk kan få den informasjonen de trenger og at det finnes forskning som støtter det folk lærer og senere skal lære ut. Om det finnes mer forskning og kunnskaper blant folk ville det mest sannsynlig vært mindre dårlig informasjon ute i omløp. Og ettersom det blir mer og mer forskning fra forskjellige vinkler, kommer også flere muligheter for folk å forstå.

Selvfølelse er et komplekst område med mange faktorer med kompliserte sammenhenger, det jeg tror er at dette kan føre til at mange unnviker dette området på grunn av dets kompleksitet. Lærere, sykepleier, politi, brannfolk, alle som arbeider med mennesker daglig vil har nytte av kunnskaper om selvfølelse, for å vite mer konkret hva de gjør som påvirker og hva det kan føre til på godt og vondt(Marsh & Craven, 2006).

Noen teknikker som er forsket frem innenfor emnet fungerer bra på noen personer, men samme teknikk fungerer ikke like bra på andre(Vofcast, 2012). Hva som varierer og hvordan variasjonene ser ut er noe av det jeg håper å komme frem til. Det kan være nyttig kunnskap for forstå faktorene rundt, slik at man lettere kan kartlegge hva som skal gjøres om man en dag kan komme så langt i prosessen. En annen faktor som gjør at dette burde forskes på er dette med populærvitenskapen, alle som skriver bøker og holder foredrag uten å ha noen vitenskaplig bakgrunn for det de skriver. Dette kan være mer skadelig enn til hjelp, siden mye av det som kommer fram er uten bakgrunn eller bevis(Vofcast, 2012). Som eksempel kan man si at mye trening gir gode prestasjoner i idrett og at gode prestasjoner gir god selvfølelse. Om man da sier at god selvfølelse gir en god følelse, kan man si at selvfølelsen er en ekstra motivasjon til å trene mer. Går man inn å jobber med øke selvfølelsen ved å ta en snarvei utenom hard trening, vil mange kunne nyte av godt av selvfølelse uten det harde arbeidet. Det kan føre til at det ikke er verdt å jobbe hardt lengre, og prestasjonene vil synke. Der har vi problemet, for hva skjer da når det viser seg at prestasjonsnivået synker, da vil selvfølelsen falle(Baumeister, Campbell, Krueger, Vohs, 2003). En god grunn til hvorfor det trengs mer kunnskaper rundt selvfølelse.

Noe som skiller denne oppgaven fra mye av det andre er at det i denne vil bli brukt vas-skala i stedet for likertskala som vanligvis blir brukt, det vil bli interessant å se om dette fungerer. Om dette

kanskje kan gi et tydeligere resultat eller gi noe ekstra som ikke er kommet fram tidligere.

2.1 Problemstilling:

Jeg vil gjøre en undersøkelse på selvfølelse. Dette for å finne ut hvordan de forskjellige delene av selvfølelse henger sammen og hvordan de påvirker hverandre. Jeg skal bruke Physical Self Description Questionnaire(PSDQ; se bilag 1; Peart, Marsh & Richards, 2005) Jeg skal også se hvordan det er mellom kvinner og menn, om det er noen signifikante forskjeller der som kan gi nyttig informasjon om utfordringene ved å arbeide med begge kjønn. Jeg vil også sammenligne middelverdien mellom menn og kvinner i min studie. Om det er forskjeller, skal jeg se på tidligere forskning og teorier for å prøve å forklare dette.

2.2 Problemformulering:

1. a) Jeg vil se på sammenhengen mellom de forskjellige ni fysiske og to globale faktorene fra PSDQ, med fokus på Global Physical(GFS) og Global Esteem(GS).
b) Se om det er noen kjønnsforskjeller i korrelasjonene.
2. Se på middelverdien og om det er noen kjønnsforskjeller.

3 Bakgrunn:

Jeg har valgt å legge teori og begreper i første del av bakgrunn, dette fordi jeg føler det vil gi et bedre overblikk etterhvert som man leser nedover.

3.1 Begreper:

Selvbilde: En persons oppfatning av ham eller selv(Fox, 1997 referert i Raustorp, 2005).

Selvfølelse: En persons vurdering av det gode eller verdt i hans eller hennes egen beskrivelse(Fox, 1997 referert i Raustorp, 2005).

3.2 Teori:

I Lindwalls(2004) forskning *Exercising the self: On the role of exercise, gender and culture in physical self-preceptions* skriver han om Harter's competence motivation theory. Dette har han referert fra Harter(1978). Seinere vil jeg bruke denne teorien som bakgrunn å se for å se på sammenhengen mellom Marsh sine 9 selvbildespesifikke faktorer og de to globale faktorene.

I følge teorien vil utøvere oppleve positive følelser og mindre nervøsitet om de er i stand til å meste en krevende oppgave. Videre kommer det fram at utøvere som har et høyt fysisk-selvbilde har lettere for å delta i aktiviteter, da de har mulighet til å demonstrere sin kompetanse. Personer med høyt fysisk-selvbilde er generell mer motiverte til å delta i fysiske aktiviteter(Harter, 1978 referert i Lindwall, 2004). For personer med høyt fysisk-selvbilde blir det som en positiv spiral, der de opplever mestring som øker selvbilde og motivasjonen, som igjen fører til mer deltagelse og mestring. Motsatt er det for personer med lavt selvbilde, de vil ikke delta fordi de ikke vil vise sine manglende ferdigheter, som igjen fører til enda lavere selvbilde. Det blir bare en større og større

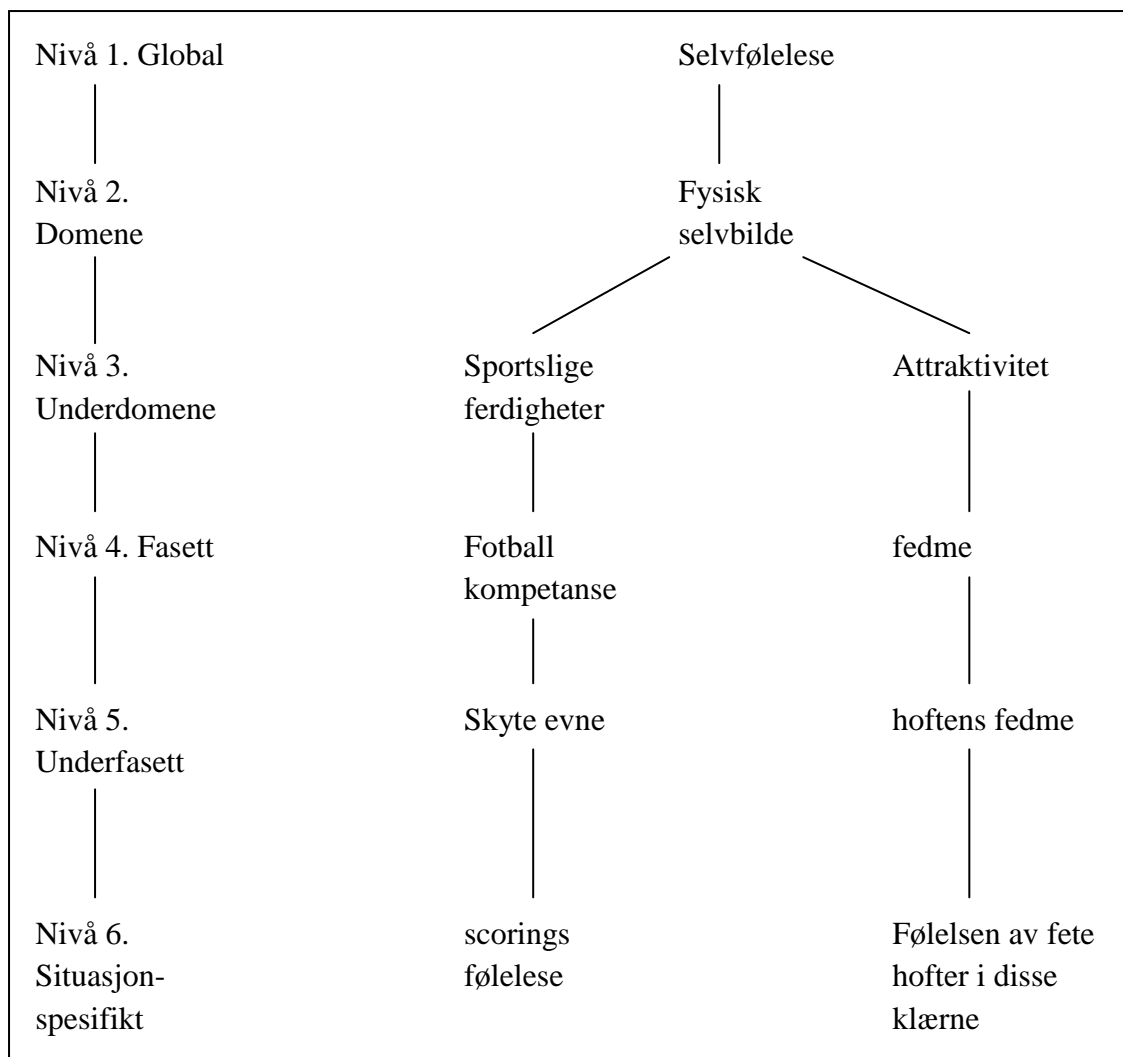
barriere for å delta(Harter, 1978 referert i Lindwall, 2004).

Denne teorien underbygger tanken på at fysisk aktivitet påvirker selvfølelsen, det kan bli spennende å se om denne teorien kan være med å forklare resultatet som kommer fram i undersøkelsen.

En annen teori jeg har valgt å ta i bruk er "Big Fish Little Pond Effect"(BFLPE) fra Marsh, Trautwein, Lüdtke, Baumert og Köller(2007). Den går ut på at en persons selvbilde blir påvirket av prestasjonene rundt seg. Om en person presterer bra i forhold til dem rundt seg, vil det gi en positiv virkning på selvbilde. Men om samme person, med samme prestasjoner omgir seg med andre som presterer like bra eller bedre, kan dette gi dårligere virkning på selvbilde. I studien fra 2007 tester Marsh teorien i en akademisk situasjon, men den er senere også brukt i generelle prestasjonssammenhenger(Klomsten, 2006; Skulestad, 2011).

3.2.1 Selvfølelse og selvbilde:

Selvbilde er et bredt og omfatter kognitive, affektive og atferdsmessigere aspekter. Selvfølelse derimot blir sett på som en smalere, evaluerende komponent av selvet(Byrne, 1996 referert i Lindwall, 2004; Harter, 1996 referert i Lindwall, 2004). Campbell(1984 referert i Lindwall, 2004) definert selvfølelse som: "bevisstheten om det gode med seg selv". Skillet mellom selvbilde og selvfølelse er viktig, ettersom de refererer til ulike prosesser i selvet som kan ha ulike effekter på den generelle trivsel og oppførsel. I denne sammenheng, selvbilde kan ved den enkelte nivå, bli sett på som en beskrivende eller kognitiv komponent(dvs. "hvem er jeg?"), mens selvfølelse er den evaluerende eller affektive komponent, svare på spørsmål: "Hvordan jeg føler om hvem jeg er"(Brinthaup & Erwin, 1992 referert i Lindwall, 2004; Campbell, Trapnell, Heine, Katz, Lavallo & Lehman, 1996 referert i Lindwall, 2004). Men selv-beskrivende og selv-evaluerende prosesser selv er ubønhørlig sammenvevd og er ofte brukt i hverandres forskning fordi det er vanskelig å beskrive seg selv uten knytte det til å påvirke og evaluering(Byrne, 1996 referert i Lindwall, 2004; Sonstroem, 1997 referert i Lindwall, 2004). En annen viktig skille er trukket mellom global og domenespesifikk evalueringer av selvet. GS har blitt referert til som "self-esteem"(Rosenberg, M., Schooler, Schoenbach & Rosenberg, F., 1995), "self-worth"(Crocker & Wolfe, 2001), eller "generell self-concept"(Marsh, 1986 referert i Lindwall, 2004). Forholdet mellom beskrivende(selvbilde og selvtillit oppfatninger) og vurderende(selvfølelse) aspekter har blitt presentert i flere rammer og modeller. En slik modell(Se figur 1), viser hvilke hvordan selvbilde(den fysiske selv) ved varierende grad av spesifisitet er knyttet til selvfølelse på et globalt nivå, har vært skissert av Fox(1998 referert i Lindwall, 2004).



Figur 1: Figuren viser koblingen fra GS til de mer situasjonsspesifikke underdomenene. Tilpasset fra Fox(1998 referert i Lindwall, 2004).

I tråd med teorien om den hierarkiske strukturen i seg selv, viser modellen at det finnes flere målbare nivåer av fysisk selvbilde, og at koblingen mellom disse ulike nivåer og GS avhenger av hvor de ligger i treet-aktig, eller rot-lignende, hierarki av modellen. For eksempel bør fysisk selvbilde på domene nivå ha større sammenheng til GS enn det Scorings følelse eller Skyte evne som er på lavere, mer oppgave spesifikke og tidsmessig fokuserte nivåer(Lindwall, 2004).

Marsh og Craven(2006) sier i sin artikkel at forskning på selvfølelse kan gi et teoretisk mønster som viser hvor selvfølelsen er gjeldene og påvirkende og hvor den ikke har noen påvirkning. Økte kunnskaper om selvfølelse og et slikt mønster ville være fordelaktig både i det teoretiske og praktiske.

3.2.2 Endimensjonalt vs flerdimensjonalt:

I tidligere forskning på selvfølelse er det blitt brukt og argumentert for både en endimensjonal og

flerdimensjonal modell.

Marsh og Craven(2006) sammenlignet de to modellene og indikerer at et passende spesifikt domene til selvbilde er nyttigere enn selvfølelse i mange forskningssituasjoner. Den flerdimensjonale modellen som innebærer flere komponenter til selvoppfattelse og selvfølelse, er nyttigere enn den endimensjonale modellen som bare bygger på selvfølelse.

Videre er de spesifikke selvbilde domenene logisk sett mer nyttige, fordi de er sterkere relatert til handlingen og det som vi kan relatere til. Derfor gir det oss forhåpentligvis det mest konkrete svaret, for eksempel svaret på hvilke faktorer som påvirker selvbilde. Man får lite ut av kunnskaper om grad av selvbilde når man ikke vet hvorfor. Komponentene er mer påvirket av det som skjer og mer forutsigbar i forhold til seinere handlinger(Marsh & Craven, 2006).

Marsh og Craven(2006), argumenterer for at det som gjør den flerdimensjonale modellen sterkere er at den bygger på flere av disse domenene av selvbilde som ikke lar seg forklare av en enkel komponent. De står for veldig forskjellige mønster av relasjoner til selvbilde. Dermed blir resultatet tydeligere og gir et mer forklarende bilde på situasjonen. Selvbilde inneholder mange faktorer, derfor kan ikke variasjonene innenfor et spesifikt konsept forklares av en komponent som GFS(Marsh & Craven, 2006).

Forskning viser at akademiske prestasjoner korrelerer med akademisk selvbilde, men har relativt lav korrelasjon men andre komponenter av selvbilde og selvfølelse. Dette støtter den flerdimensjonale modellen og argumenterer med bruk av endimensjonale modeller og ensidig fokus mot selvfølelse(Marsh & Craven, 2006).

Men på tross av en overflod av forskning som viser at den endimensjonale modellen ikke er tilstrekkelig, vil ikke Marsh og Craven(2006), avskrive selvfølelse helt. De mener det at man bør flette selvfølelse sammen med selvbilde for å få et enda tørt bilde.

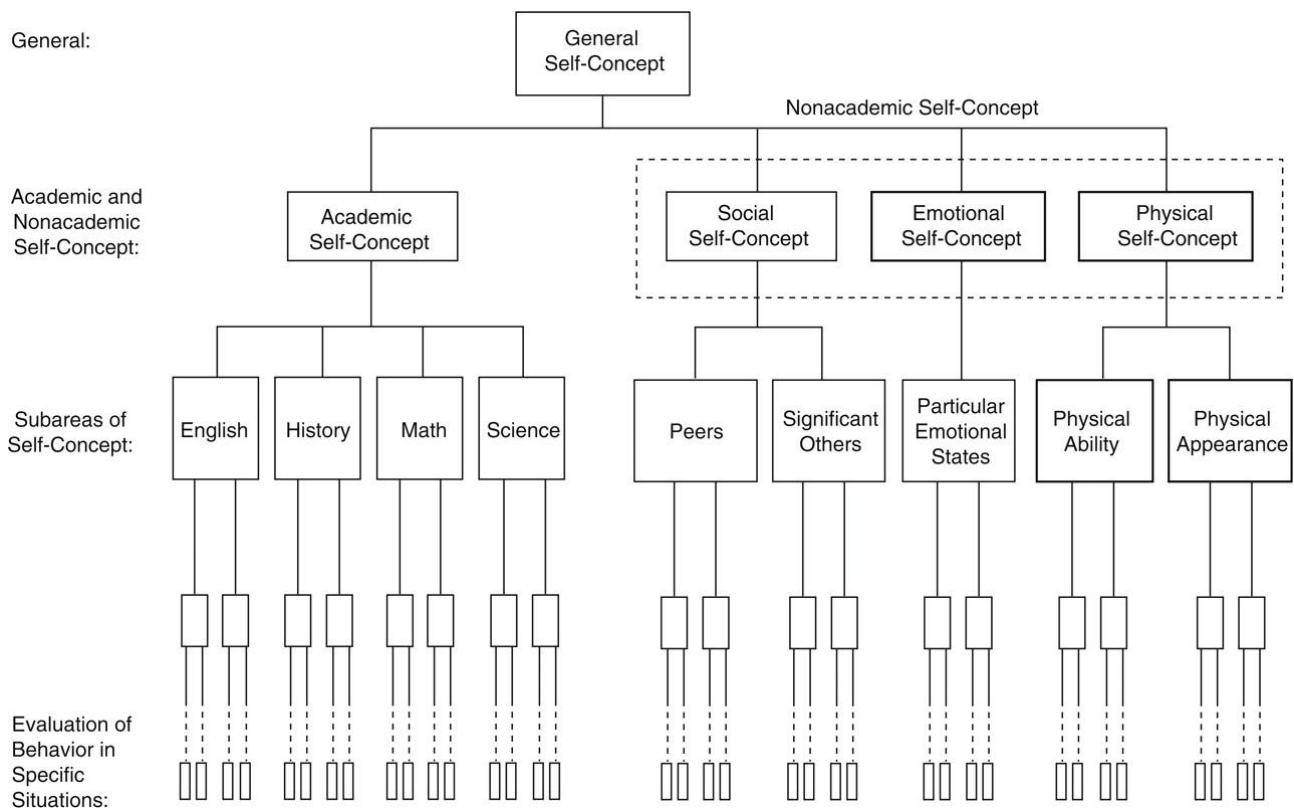
Fordelen med å fokusere på fysisk selvbilde er at det er en viktig formidler av utfall i kroppsøving. Nyere forskning har vist at fysisk selvbilde bidrar til bedre nivå av fysisk aktivitet og kompetanseutvikling knyttet til kroppsøving utover det som kan forklares med tidligere mål på dyktighet og aktivitet(Peart et al., 2005). Dette bekreftes i Svensk Idrottsforking(2001), der Hinic har skrevet en artikkel om selvfølelse. Der viser han til å se et samband mellom GS og fysisk/mental helse, at de som drev mye med fysisk aktivitet også hadde over snitt bedre selvfølelse.

Fysisk selvbilde er en viktig megler i fysisk aktivitet, samt å være en verdifull del i selv. I en fersk studie som involverer 2,786 greske studenter fra 200 kroppsøving på ulike nivåer av skolegang, der ble fysisk selvbilde funnet å forbedre nivåer av fysisk aktivitet og ferdighetsutvikling knyttet til kroppsøving utover det som kan forklares med tidligere tiltak av dyktighet og aktivitet(Marsh, Papaioannou og Theodorakis, 2006). Dette understreker viktigheten av fysisk selvbildes rolle som en tilrettelegger for fysisk aktivitet og behovet for lærere som kjenner til selvbilde for å få mest mulig positive resultater. Videre forskning som involverer konkurransedyktig jenter fra høyere skolealder, poengterer at hvis kroppsøvingen ufrivillig undergraver selvbilde, vil eventuelle

gevinster i form av fysiske ferdigheter og form på kort og/eller lang sikt sannsynlig ikke opprettholdes (Marsh & Peart, 1988).

3.2.3 Utfordringer med forskning på selvfølelse:

Selvbilde og selvfølelse er begreper som ofte brukes om hverandre for å beskrive hvordan en person oppfatter og evaluerer ham eller henne selv, innenfor rammen av sine erfaringer og miljøet der de bor (Peart et al., 2005).



Figur 2. en modell for å forklare den flerdimensjonale, hierarkiske teorien til selvbilde som leder til GS fra Shavelson, Hubner, og Stanton (1976; Marsh & Shavelson, 1985).

Inntil nylig (Skrevet i 2005) ble selvbilde ansett for å være endimensjonalt, et produkt av sparsommelig streng metodisk forskning. Men det er nå en stor mengde arbeid som støtter en hierarkisk, flerdimensjonale modell av selvbilde og mye av dette arbeidet stammer fra en modell av selvbilde (se Figur 2) foreslått av Shavelson, Hübner og Stanton (1976 referert i Peart et al., 2005; Marsh & Shavelson, 1985 referert i Peart et al., 2005) som også gjorde teoretisk utvikling, måling og empirisk forskning som fulgte.

Ifølge modellen (Figur 2), er selvbilde plassert på toppen av et hierarki av selvbilde-underdomener. Ifølge Shavelson et al. (1976 Referert i Peart et al., 2005) s teori, blir selvbilde stadig mer komplekst ettersom som mennesket utvikler seg fra barn til voksen.

Hvert av underdomenene er koblet sammen hierarkisk og derfor knyttet til hverandre. For å utvide

på Shavelson et al.(1976 referert i Peart et al., 2005) teoretiske arbeid, utviklet Marsh et selvstendig spørreskjema, Self Description Questionnaires , for å måle de akademiske underdomenene. Dette instrumentet viste seg å være psykometrisk robust. Marsh(1991 referert i Peart et al., 2005) forskning på akademisk selvbilde har gitt støtte til Shavelson et al. sin modell, men det viser også at domenene eller faktorsammenhengen i modellen er ganske diskre, altså liten sammenheng mellom for eksempel akademisk selvbilde og ikke-akademisk selvbilde, som støtter den flerdimensjonale delen av modellen og ikke den hierarkiske. Disse funnene ga opphav til en revisjon av modellen og Marsh(1991 referert i Peart et al., 2005) mente at forskerne heller skulle måle selv-konsepter mer spesifikt knyttet til de saker som ble forsket på, samt det generelle bildet av selvbilde.

Jeg har valgt å bruke PSDQ(Bilag 1) i denne studien, det er i korte trekk et spørreskjema utviklet av Marsh fordi han mente at endimensjonalt syn på selvfølelse var ikke konkret nok og at det var mange aspekter som ikke kom frem. Derfor utviklet han dette spørreskjema med 9 underdomenene til global fysisk selvbilde(GFS) som igjen er et domene til global selvfølelse(GS). Underdomenene er: Action, Apperance, body fat, Coordination, Endurance, Flexibility, Health, Sport, Strength. Poenget var å kartlegge hvordan de forskjellige underdomenene korrelerte til GS og GFS.

Et problem med selvfølesetester er at de ofte er påvirket av at folk prøver framstå så bra som mulig. Det er ikke mange måter å kontrollere dette i og med at selvfølelse er betegnelse på hvordan man opplever seg selv. Det man kan gjøre er å holde seg til å spørre om slike ting som som er konkrete og verifiserbare. Som å spørre om hvor mange røyk personen røyker om dagen i stedet for å spørre om hvor mye personen røyker(Baumeister et al., 2003).

Om det er sånn at god selvfølelse har positive konsekvenser for prestasjoner, kan det brukes som en motivasjon til å bruke ressurser på øke selvfølelsen i populasjonen. Men om man vender på det, kan det hende at god selvfølelse bare er et resultatet av gode prestasjoner, da er det unødvendig å bruke energi på å øke selvfølelsen(Baumeister et al., 2003).

For å se på sammenhengen mellom selvfølelse og prestasjoner tester man korrelasjonen via resultater man får fra for eksempel PSDQ. Om det er korrelasjon betyr det at påvirkningen kan gå begge veier, X forårsaker Y, at Y forårsaker X, eller at noen annen variabel forårsaker begge. Om man da skoleprestasjonen korrelerer med selvfølelse, kan selvfølelse være årsaken til gode skoleprestasjoner, det kan være resultatet av gode skoleprestasjoner eller begge deler(Baumeister et al., 2003).

Om det er som sistnevnte at selvfølelse er en konsekvens av prestasjoner er det mulig at det faktisk gir en negativ effekt. Som eksempel kan man si at mye trening gir gode prestasjoner i idrett og at gode prestasjoner gir god selvfølelse. Om man da sier at god selvfølelse gir en god følelse, kan man si at selvfølelsen er en ekstra motivasjon til å trene mer. Om man da går inn å jobber med øke selvfølelsen vil mange kunne nyte av god selvfølelse uten det harde arbeidet og dermed vil prestasjonene i idretten synke. Det er slike prosesser som gjør at man bør stille seg kritisk til å påvirke selvfølelsen, og en grunn til hvorfor det trengs mer kunnskaper rundt selvfølelse(Baumeister et al., 2003).

3.2.4 Kjønnforskjeller:

Stereotypier av menn og kvinner tyder vanligvis på at menn er mer selvhevdende og mestringsfokuserte og kvinner mer uselviske og opptatt med andres velvære (Eagly, 1987 referert i Lindwall, 2004). Men forskning på kjønn har vist tvetydige svar. To tidligere meta-analyser har både funnet små forskjeller med fordel mot menn (Feingold, 1994; Hall, 1984 referert i Lindwall, 2004). En mer fersk meta-analyse, som brukes hovedsakelig nordamerikanske prøver avslørte igjen en samlet liten forskjell på kvinner og menn med hensyn til GFS (Kling, Hyde, dusj, & Buswell, 1999 referert i Lindwall, 2004). En vesentlig forskjell på aldre ble også funnet, som indikerte at forskjellene dukket opp i slutten av tenårene. Forskjellene var små men konsekvente (Marsh & Hattie, 1996 referert i Lindwall, 2004). For eksempel, kom det fram i en meta-analyse, som omfatter over 400 effekt-størrelser, at det er kjønnforskjeller i GFS innenfor i matematikk og fysisk selvbilde er til fordel for menn, mens kvinner var høyere på verbal selvbilde (Hattie & McInman, 1991, referert i Hattie, 2000). Tilsvarende vil en nylig meta-analyse vise at unge gutter generelt hadde høyere frekvens i ikke-akademiske selvbilde domener, for eksempel fysisk evne og fysiske utseende, mens jentene hadde høyere eller lik måte i de fleste akademiske domener (Wästlund, Norlander, og Archer, 2001). Det er derfor viktig å betydelige at kjønnforskjeller i ulike underdomener kan skules av globale eller totale selvbilde resultater, noe som indikerer at disse totalpoengsummene ikke kan beskrive nøyaktige kjønnforskjeller i selvbilde. I fysisk aktivitet sammenhenger, demonstrerer menn generelt større selvtillit enn gjør kvinner (Lirgg, 1991), selv om denne effekten er ikke stor. Forskjellene er imidlertid større desto mer maskuline oppgavene er.

Noen forklaringer på forskjeller i selvfølelse mellom kjønnene som kan brukes som forklaringer er f.eks. Det er mye fokus på kjønnsroller, hvor mange kvaliteter knyttet til mannens rolle er naturlig knyttet til en høy selvfølelse (Koivula, 1999 referert i Lindwall, 2004). Andre har foreslått vold mot kvinner og skolesystemet (f.eks. tilbakemeldinger fra lærerne) som favoriserer menn over kvinner i å utvikle en høy selvtillit, som potensielle forklaringer. Dette underbygges av Bjerrum Nielsen (2006), sine eksempler på virkemidler i skolen som er med på å skape kjønnforskjeller. Differensieringen skjer som et resultat av kjønnstypifisering, for eksempel: læreren sier at til turen i dag kan jentene bake boller mens guttene kan ta med brus. Et annet eksempel på hva som hender på skolen er bekreftelse på kjønnsstereotyper, at pappa snekrer og mamma syr. Det kan også være kjønnsstrategier. Læreren sier: Ola, sett deg hos Anette, så kan hun passe på at du ikke bråker (Bjerrum Nielsen, 2006).

Det har også blitt antydnet at den kulturelle vekten på fysisk utseende kan, gjennom en større misnøye med sin egen organer i forhold til gutter og menn, bidra til lavere selvfølelse av jenter og kvinner (Brownell, 1991; Fredrickson & Roberts, 1997). Men til tross for alle disse potensielle overgrep mot kvinner selvtillit, er kjønnforskjellene små (Lindwall, 2004).

Videre vet man at barn utvikler kjønnsroller allerede i 2-3 års alderen, det er en selvregulering ovenfor sin sosiale verden. De har tydelige kjønnsgrenser, det er så nøye at en gutt og en jente som leker sammen hjemme, ikke kan gjøre det på skolen. De sosiale konstruksjonene gjør at gutter må være tøffe, mens de kan være myke hjemme når de er med søsteren sin (Bjerrum Nielsen, 2006).

4 Metode:

4.1 Design:

Jeg har valgt å gjøre en kvantitativ tverrsnittstudie og en enkétstudie. En tverrsnittstudie går ut på å se på mer enn et tilfelle, og går ofte ut på å se etter variasjoner. Som passer min problemstilling. For å dokumentere variasjoner kreves det kvantitative data, slik at det er mulig å se sammenhenger i variasjonene. Jeg har brukt enkéter for å samle inn data som kreves, derav en enkétstudie(Bryman, 2011).

I Esaiasson, Gilljam, Oscarsson og Wängnerud(2010) står det at kvantitativ metode for det meste går ut på matematiske framgangsmåter for å analysere tall og data som symboliseres med siffer. Kvantitative metoder passer bra for å måle i bredden, for å kunne se den generelle situasjonen i gruppen. Man skildrer situasjonen utifra verdiene man får(Eliasson et al., 2010). I min studie innebærer dette at jeg skal gi et bilde av selvfølelse og hva som påvirker den. Jeg ser en tverrsnitt- og enkétstudie som som en god design for å få til dette.

4.2 Utvalg:

Denne undersøkelsen er gjort på et utvalg av populasjonen, som ble gjort bland elever på Göteborgs Universitet, hovedsaklig med med studier mot helse og idrett eller idrettslærere. Det var 163 personer som deltok i undersøkelsen, derav 109 kvinner og 54 menn. Alderen var fra 20 til 51 år. 9 stk valgte å ikke svare på alder.

4.3 Datainnsamling:

Innsamling av data ble gjort av en forsker ved Göteborgs univeristet. Data ble samlet inn i studentgrupper under et antall tilfeller, det var frivillig å være med. Forsøkspersonene ble muntlig og skriftlig informert om studien føre de fylte ut enkéten. De ble samlet inn med det samme de var besvart.

4.4 Instrument:

Følgelig har Marsh utviklet en flåte av instrumenter for å måle hver av de domener innenfor den flerdimensjonale selvbilde-modellen, som inkluderer fysiske selv oppfattelse spørsmålne(Physical Self Description Questionnaires; PSDQ) utviklet for å måle fysisk selvbilde(Peart et al., 2005).

Instrumentet i studien er en svensk oversatt versjon av PSDQ med 47, en kortversjon av den originale PSDQ 70. Under data-analysen ble den kortet ned til ytterligere 40 påstander for i tilfelle å kunne sammenligne resultatene med andre forskninger der PSDQ 40 er brukt, dette ved hjelp av en kodenökkel til PSDQ 40(bilag 2). Dette ble gjort fordi det finnes mindre forskning med PSDQ 47. den ble kortet ned ved å ta bort de påstandene som ikke er med i PSDQ 40 versjonen. Reliabiliteten er fortsatt sterk som man kan se i tabell 1, på tross av at det er midre påsatander.

Tabell 1:

Faktor	Alpha verdi	Antall spørsmål i faktoren
Action	.885	4
Appearance	.774	3
Body fat	.926	3
Coordination	.886	5
Endurance	.893	3
Flexibility	.877	3
Health	.788	5
Sport	.956	3
Strenght	.897	3
Global Physical	.926	3
Global Esteem	.823	5
Gjennomsnitt:	.875	

Tabell 1 viser til Alpha verdien og antall spørsmål til hver av faktorene. Man bruker cronbach alfa som et mål på reliabilitet, det oppgir et tall som varierer mellom 0 og 1. Jo høyere alfa-verdi desto høyere internkorrelasjoner og desto større grunn til å tro på spørsmålene måler samme. Man bruker å si at alfa-verdi over 0.7 er god sikkerhet(Esaiasson et al., 2012). I tabell 1 ser man at alfa-verdiene ligger over 0,77 hvilket er over den anbefalte nivået på 0,7.

Spørreskjemaet PSDQ består av 9 faktorer som er spesifikke for fysisk selvbilde – Action, Apperance, Body fat, Coordination, Endurance, Flexibility, Health, Sport, Strength, og to globale skalaer - Global physical(GFS) og Global Esteem(GS). PSDQ reflekterer noen selvbilde spørsmål(SDQ) og inkluderer i tillegg fysisk evne-, fysisk utseende- og selvbildespørsmål. Hver skala inkluderer 6 eller 8 elementer; hver element er presentert som en påstand som deltakeren kan svare på ved hjelp av en 6-punkts likertskala(Peart et al., 2005).

Oversikt og forklaring på PSDQ faktorene:

- Action: Være fysisk aktiv, drive med regelmessig fysiske aktivitet.
- Appearance: Se bra ut, ha et pent ansikt.
- Body Fat: Ikke være overvektig, ikke ha for mye fett på kroppen(Legge merke til at denne er negativt vendt).
- Coordination: ha bra koordinative ferdigheter, mestre fine myke bevegelser.
- Endurance: å kunne løpe langt uten å måtte stoppe, ikke bli trøtt når en trener hardt.
- Flexibility: Ha muligheten til bøye og strekke kroppen sin i forskjellige retninger.
- Health: Ikke være syk for ofte, bli fort frisk(Legge merke til at denne er negativt vendt).
- Sport: Være god i idrett, være atletisk og ha gode sportslige ferdigheter.
- Strength: Være sterk, ha kraftfull kropp og ha masse muskler.
- Global Physical: føle seg bra med sitt fysiske selv.

- Global Esteem: generelt føle bra om seg selv(Marsh et al., 2010).

PSDQ ble utviklet for ungdommer, men et bredt spekter av australske forskningsresultater viser imidlertid at spørreskjemaet har et større bruksområde, for eksempel har PSDQ blitt påvist som hensiktsmessig for unge elite og ikke- elite idrettsutøvere, og i multikulturelle miljøer med voksne personer(Peart et al., 2005).

Det er både gjort indre-nettverks undersøkelser(de fokusere på den interne strukturen i konstruksjonen) og mellom-nettverks undersøkelser(som vil utforske forholdet mellom konstruksjonene og annen relatert ekstern kriterier) på PSDQ. Dette er for å teste begrepsvaliditet for å bekrefte at teori, måling og empirisk forskning er sammenhengende, for igjen å fremme forståelse og utvikling av konstruksjon av fysisk selvbilde(Peart et al., 2005).

PSDQ har vist seg å ha god pålitelighet, en veldefinert, repliserende faktorstruktur som vist ved bekreftende-faktoranalyse, en faktorstruktur som ikke endres mellom kjønn som vist ved flere gruppe bekreftende- faktoranalyser, god test-retest stabilitet over både på kort og lengre sikt, konvergent og diskriminant validitet som vist ved en MTMM studie av svarene på tre Fysiske selvbilde instrumenter(Peart et al., 2005).

Begrepsvaliditeten i PSDQ har også blitt bekreftet i sine sammenhenger med tilhørende eksterne kriterier. I en studie som involverer 192 high school-elever ble måler på fysisk aktivitet, ble kroppssammensetning, styrke, fleksibilitet m.fl., funnet å være signifikant relatert til en av PSDQ skalaene. SDQ sin målinger av fysisk-evne selvbilde har også vist seg å være signifikant knyttet til fysisk aktivitet, sport deltakelse, fysisk form og kroppsmasseindeks mens SDQ Fysisk-Utseende bare til kropps massen. Disse resultatene støtter det flerdimensjonale perspektiv av selvbilde, og bekrefter den lille sammenhengen mellom de ulike domenene og behovet for instrumenter mot spesifikke domener heller enn uspesifikke instrumenter for å måle med(Peart et al., 2005).

PSDQ har vist seg å være psykometriske robust instrument med potensielle nytten over et bredt rekke fysiske, idrett og mosjon innstillinger. En kort versjon av PSDQ(PSDQ-S) har vært utviklet for å imøtekomme behovene til forskere som kan administrere PSDQ som ett batteri av tester, og dermed krever instrumenter som er så konsis som mulig uten å ofre pålitelighet eller gyldighet. Smith, McCarthy og Anderson(2000 referert i Peart et al., 2005) utviklet retningslinjer for vurdering av kortform instrumenter som svar på mangelen på strenge metoder som ble brukt på deres utvikling. Viktige å tenke på er at ikke egenskapene forsvinner i bytte mot et mer kompakt spørreskjema(Peart et al., 2005).

4.5 Ethiske forhåndsregler:

Informasjonskravet: Alle deltakere ble informert muntlig og skriftlig da enkøten ble delt ut. De fikk informasjon om hvordan enkøten skulle bli brukt, hva den gikk ut på og at all deltakelse var frivillig. Akseptansekravet: Det ble gitt informasjon om at deltakelse var helt frivillig, og deltakerne fikk svare på det de ville.

Konfidensialitetskravet: Deltakerne er anonyme av den grunn at enkøten bare spør om alder og kjønn, dette kan på ingen måte spores tilbake til deltakeren. Resultatet blir ikke oppgitt slik at

enkeltpersoners svar kommer frem. Så den som leser oppgaven har ingen mulighet til å få vite noe om hva de enkelte deltagerene har svart.

Utnyttingskravet: Svarene i enkèten blir bare brukt i dette arbeidet og vil ikke bli brukt til noe annet.

4.6 Analyse:

Jeg har gjort en kvantitativ dataanalyse. Jeg har analysert data fra 163 enkéter, for å se på forskjellene hvordan deres selvfølelse hang sammen med forskjellige fysisk-selvilde faktorer. Jeg har brukt analyse programmet SPSS til min analyse. I PSDQ spørreskjemaet som ble brukt var det en likertskala, en linje der deltakeren skal marker hvor mye den er enig i påstanden, som jeg delte opp i ti like deler i etterkant.

I SPSS har jeg kjørt en reliabilitets analyse for å få frem statistisk reliabilitet og alfa-verdiene. For å se på korrelasjonene har jeg gjort en Bivariate analyse, dette for å se om det er noen relasjoner mellom variasjonene(Bryman, 2011). For å se korrelasjonene hos menn og kvinner gjorde jeg først en spilt-file der jeg valgt at menn og kvinner skulle være hver for seg og siden gjorde jeg bivariate analyse om igjen. For å få frem t-verdi for å se differansen i middelverdien gjorde jeg en independent sample t-test. Når det gjelder z-verdien gjorde jeg testen som ligger ut på nettet(Quantpsy, 2012).

Resultatene er satt opp i tabeller som viser de forskjellige verdiene jeg vil ha. Jeg har etter hver tabell forklart og analyser resultatet utifra verdiene den oppgir.

5 Resultater:

5.1 Sammenhengen mellom de forskjellige faktorene:

Tabell 2:

	Korrelasjon til GS		Korrelasjon til GFS	
	korrelasjon	signifikans	korrelasjon	signifikans
Action	0.325	0.00	0.644	0.00
Apperance	0.419	0.00	0.371	0.00
Body fat	-0.208	0.008	-0.626	0.00
Coordination	0.244	0.002	0.229	0.003
Endurance	0.355	0.00	0.550	0.00
Flexibility	0.170	0.031	0.248	0.001
Health	-0.302	0.00	-0.345	0.00
sport	0.302	0.00	0.442	0.00
Strength	0.422	0.00	0.551	0.00
Global Physical	0.565	0.00		
Global Esteem			0.565	0.00
Gjennomsnitt	0.305		0.445	

Man kan se i overstående tabell 2 hvordan de forskjellige underdomenene korrelerer med GS og GFS.

Merk at underdomenet på Body fat og Health er spørsmålene motsatt vinklet , som vil si at negative svar er positive.

Det man tydelig kan se her er at underdomenene korrelerer mye bedre med GFS enn med GS, GFS som ligger nærmere underdomenene på den flerdimensjonale modellen.

Men som man også ser er korrelasjonene GS og GFS veldig sterkt. Som igjen underbygger den flerdimensjonale modellen.

de som korrelerer sterkest til GS er Strength og Apperance, men de har ikke like høy korrelasjon som de sterkeste til GFS. Det er da disse som påvirker GS mest i tillegg til GFS.

Strength, Endurance, Body fat og Action er de som korrelerer sterkest til GFS, det er da disse som påvirker GFS mest i tillegg til GS.

Signifikant verdien er viktig for å kunne fastslå om resultatet er statistisk sikkerhetsstilt. Alle korrelasjonsverdiene er signifikante, det vil si at de er statistisk sikkerhetsstilte, noe som gjør at vi kan generalisere resultatet i forhold til resten av populasjonen.

Videre kan man se i tabell 3 under hvilke underdomener som er sterkest og hvilke som nesten ikke korrelerer i det hele tatt.

5.1.1 Korrelasjonene mellom faktorene rangert:

Tabell 3:

Korrelasjon til GS	korrelasjon	Korrelasjon til GFS	korrelasjon
GFS	0.565	Action	0.644
Strength	0.422	Body fat	-0.626
Appearance	0.419	Endurance	0.550
Endurance	0.355	GS	0.565
Action	0.325	Strength	0.551
Health	-0.302	Sport	0.442
Sport	0.302	Apperance	0.371
Coordinatio n	0.244	Health	-0.345
Body fat	-0.208	Flexibility	0.248
Flexibility	0.170	Coordination	0.229

I overstående tabell 3 kan man se at det er stor forskjell på graden av korrelasjon i forhold til GS og GFS. Korrelasjonene til GFS er mye sterkere som nevnt tidligere, i tillegg er stor forskjell på hvilke av underdomenene som korrelerer sterkt og svakt.

Som man kan se har for eksempel Action stor betydning for GFS, men den har mindre betydning for GS. Dermed kan man si at det er bra å jobbe med action hos en person for å øke GFS, og om man klarer det vil man også kunne øke GS.

I tillegg til Action har også som nevnt i beskrivelsen under tabell 2 Strength, Endurance, Body fat de høyeste korrelasjonene til GFS, mens Flexibility og Coordination nesten ikke korrelerer i det hele tatt.

Flexibility har nesten ingen korrelasjon med GS heller, den andre som er dårlig korrelert til GS er Body fat. Det vil si at disse to har veldig liten påvirkning på GS. De som derimot har mest påvirkning er GFS, Strength og Appearance.

5.2 Kjønnforskjeller mellom faktorene:

Tabell 4:

	kvinner: menn:		Z:	kvinner: menn:		Z:
	Kor. Til G.S.	Kor. Til G.S.		Kor. Til G.F.S.	Kor. Til G.F.S.	
Action:	0.331*	0.294*	0.81	0.637**	0.646**	-0.09
Apperance:	0.450**	0.333*	0.813	0.346**	0.381*	-0.237
Body fat:	-0.194*	-0.243	-0.326	-0.607**	-0.712**	-1.098
Coordination:	0.234*	0.265	-0.138	0.233*	0.201	0.197
Endurance:	0.362**	0.369*	-0.047	0.599**	0.487**	0.936
Flexibility:	0.204*	0.139	0.393	0.387**	-0.045	2.66**
Health:	-0.289*	-0.346*	-0.372	-0.335**	-0.381*	0.31
Sport:	0.249**	0.423*	-1.156	0.407**	0.492**	-0.626
Strength:	0.446**	0.353**	0.65	0.582**	0.403*	1.398
GFS:	0.539**	0.629**	-0.804			
GS:				0.539**	0.629**	-0.804
Gjennom- snitt:	0.307	0.307		0.459	0.416	

I overstående tabell 4 ser man hvordan PSDQs underdomener korrelerer med GS og GFS, for menn og kvinner. I tillegg viser den om korrelasjonene er signifikante. Den inneholder også Z-verdi som viser om det er forskjeller på styrken i korrelasjonene mellom menn og kvinner.

Denne hypoteseprøvingen viser at signifikansen er veldig varierende, alle er ikke statistisk sikkerhetsstilte. Kvinnenes korrelasjoner har en gjennomgående bra og sikker signifikans. Hos mennene er ikke body fat, Coordination og Flexibility sin korrelasjonen til GS eller Coordination og Flexibility sin korrelasjonen til GFS signifikant. Altså kan man si at undersøkelsen er statistisk sikkerhetsstilt med unntak av mennenes sistnevnte korrelasjoner. Men når det gjelder Body Fat og Flexibility mot GS og Coordination og Flexibility mot GFS er dette forskjeller som bare sier noe undersøkelsesgruppen og ikke resten av populasjonen.

Når det gjelder den statistiske styrken i forskjellene mellom menn og kvinners korrelasjoner kommer dette fram i z-verdien. Det viser seg at det eneste z-verdien som er signifikant er i korrelasjonen mellom GFS og Flexibility. Der var kvinnenes korrelasjon mye sterkere enn hos mennene.

Man kan se tydelig at det er forskjeller i hva som påvirker hos menn og kvinner. I tabellen under er det rangert slik at forskjellene skal bli oversiktlige.

Man kan se her i tabell 4 som i tabell 2, at faktorene korrelerer generelt høyere med GFS enn med

GS både hos menn og kvinner. Men kvinnene har høyere snittverdi på korrelasjonene.

5.2.1 Kjønnforskjeller mellom faktorene rangert:

Tabell 5:

	kvinner		menn:		kvinner		menn:	
	:		:		:		:	
	Kor. Til GS.		Kor. Til GS.		Kor. Til GFS.		Kor. Til GFS.	
GFS	0.539	GFS	0.629	Action	0.637	Body fat	-0.712	
Apperance	0.450	Sport	0.423	Body Fat	-0.607	Action	0.646	
Strength	0.446	Endurance	0.369	Endurance	0.599	GS	0.629	
Action	0.331	Strength	0.353	Strength	0.582	Sport	0.492	
Endurance	0.362	Health	-0.346	GS	0.539	Endurance	0.487	
Health	-0.289	Apperance	0.333	Sport	0.407	Strength	0.403	
Sport	0.249	Action	0.294	Flexibility	0.387	Apperance	0.381	
Coordination	0.234	Coordination	0.265	Apperance	0.346	Health	-0.381	
Flexibility	0.204	Body fat	-0.243	Health	-0.335	Coordination	0.201	
Body fat	-0.194	Flexibility	0.139	Coordination	0.233	Flexibility	-0.045	

I overstående tabell ser man at det er store forskjeller i hva som betyr mest hos kvinner og menn. Det som påvirker GS mest er GFS hos begge kjønn, men deretter er det forskjellig. Hos kvinner er det Apperance og Strength som har høyest korrelasjon, mens hos mennene er det Sport og Endurance. Det som er av likheter er at Coordination ligger tredje-sist på begge og Body Fat og Flexibility som er blant de to nederste er begge, men i motsatt rekkefølge.

Om vi ser bort på GFS er de to øverste felles, body fat og action, på begge kjønn men i snudd rekkefølge. Deretter ligger Sport, Strength, GS og Endurance som de fire neste på begge kjønn men i ulik rekkefølge. Og til slutt er det samme med de fire nederste, Coordination, Health, Apperance og Flexibility, ulik rekkefølge men i samme område.

5.3 Kjønnforskjeller i middelverdiene:

Tabell 6:

Kjønn:	kvinner:		menn:		T verdi:	Sig:
	Middel-verdi:	Std. deviation	Middel-verdi:	Std. deviation		
Action:	6.22	2.583	6.79	2.233	-1.374	.171
Apperance**:	6.21	1.638	7.04	1.327	-3.231	.001
Body fat:	3.26	2.428	3.38	2.624	-0.275	.784
Coordination:	6.82	2.015	7.01	1.576	-0.614	.540
Endurance:	6.44	2.177	6.00	1.954	1.266	.207
Flexibility:	6.81	2.158	5.63	1.907	2.174	.031
Health:	2.34	1.521	2.28	1.115	0.235	.814
Sport*:	6.12	2.718	7.43	2.255	-3.059	.003
Strength*:	6.42	2.278	7.41	1.555	-2.876	.005
GFS:	6.61	2.504	7.21	2.027	-1.524	.129
GS:	8.27	1.197	8.43	1.132	-0.806	.422
Gjennomsnitt:	5.95		6.23			

(Body fat og Health er vinklet motsatt vei, altså er negative svar positive.)

Som man kan se i tabell 6 ovenfor finnes det forskjeller i hvor høyt menn og kvinner har svart på de forskjellige underdomenene. Over det hele har mennene rangert seg selv høyere om man ser utifra gjennomsnittet.

Som man kan se her er det foruten GS, Flexibility, Coordination og Health som blir kvinnene rangerer høyest, mens mennene rangerer Sport, Health og Strength høyest.

T-verdien står for differanse mellom verdien, i dette tilfellet mellom menn og kvinner middelverdi. Her kommer det frem at de eneste differansene som er signifikante er Apperance, Sport og Strength. Her er det mennene som har høyst frekvens, det er også disse tre som har de største differansene.

5.3.1 Differansen mellom kjønnsforskjellene i middelverdien:

Tabell 7:

		Rangert			
	T verdi:	Kjønn som har den høyeste verdien:		T verdi:	Kjønn som har den høyeste verdien:
Action:	-1.374	Mann	Apperance:	-3.231	Mann
Apperance:	-3.231	Mann	Sport:	-3.059	Mann
Body fat:	-0.275	Mann	Strength:	-2.876	Mann
Coordination:	-0.614	Mann	Flexibility:	2.174	Kvinne
Endurance:	1.266	Kvinne	GFS:	-1.524	Mann
Flexibility:	2.174	Kvinne	Action:	-1.374	Mann
Health:	0.235	Kvinne	Endurance:	1.266	Kvinne
Sport:	-3.059	Mann	GS:	-0.806	Mann
Strength:	-2.876	Mann	Coordination:	-0.614	Mann
GFS:	-1.524	Mann	Body fat:	-0.275	Kvinne
GS:	-0.806	Mann	Health:	0.235	Mann

I overstående tabell kan man se differansen på menn og kvinners middelverdi på de forskjellige faktorene, oppgitt i t-verdi.

Tabellen viser forskjellen og rangerer faktorene etter om differanse størrelse. Av alle korrelasjonene er det Apperance, Sport og Strength som viser seg å være signifikante. Det er mennene som har høyest korrelasjon på alle tre. Apperance skiller har en t-verdi på hele 3,231, Sport har 3,059 og Strength har 2,876, altså de det skiller mest på mellom menn og kvinner.

Man kan også se at de som har minst differanse mellom menn og kvinner er også de som har dårligst signifikans, som er Health og Body fat.

Dette viser at det er ganske stor forskjell på hva menn og kvinner mener om sine treningsmengder, men det betyr ikke at menn trener mer, de mener selv de trener mer. Det kommer også fram at menn og kvinner syn på sin egen helse er nesten helt det samme.

6 Diskusjon:

6.1 Metodediskusjon:

Jeg føler at det meste har godt bra utifra metoden og fremgangsmåten. En ting som har gjort det hele litt vanskeligere er at det var veldig få menn som deltok i forhold til kvinner, det gjorde at mennenes resultater sjelden var signifikante sammenliknet med kvinnenes. Det som kunne hvert gjort annerledes er å ha enda flere deltakere med i utvalget, som er noe å tenke på til neste gang. Innsamlingsmetoden var effektiv, ved å dele ut og samle inn enkétene gjorde nok at deltakelsen var

høyere enn den ville hvert om deltakerne skulle tatt med enkéten hjem for så ta den med til et annet tilfelle. Eneste som kan være noe å tenke på er at undersøkelsen blev gjort på elever som har tilknytning til Institution För Kost och Idrottsvetenskap, det betyr at selvfølelsen og korrelasjonene til det fysiske kanskje er sterkere enn om utvalget hadde vært gjort med et mer variert utvalg.

Ved å bruke PSDQ som er mye testet og stabilt instrument, var det ingen problemer med reliabilitet eller validitet. Resultatene var klare og tydelige og de samsvarte godt med det som kom frem i tidligere forskning. Selve analyse gikk bra, med litt hjelp fra handleder. Det kreves litt trening å behandle 163 enkéter med 40 spørsmål. Ulempen med å bruke PSDQ og teoriene jeg har brukt er at man ikke kan være sikker på hvilken retning korrelasjonene går.

6.2 Resultatdiskusjon:

6.2.1 Sammenhengen mellom de forskjellige faktorene, med fokus på Global physical og global Esteem:

Alfa-verdien var bra, som sagt tidligere er den laveste 0,07 over det som blir regnet som et sterk alfa-verdi. Om man ser på snittet ligger det på 0,875 som er ligger på samme nivå som Marsh et. al.(2010) fikk på sine undersøkelser. Både med den opprinnelige PSDQ 70 og den mindre versjonen som jeg også har brukt PSDQ 40.

Jeg har valgt å bruke Marsh og Craven(2006) sin flerdimensjonale modell og teorien om at sammenhengen mellom underdomenene, GFS og GS kan ses som tre- eller rot-liknende figur(Lindwall, 2004), se Figur 1. Teorien sier at resultatene bør fokuseres rundt de spesifikke selvbilde domenene. Dette fordi de er sterkere relatert til handlingen og det som vi kan relatere til i hverdagen. For eksempel hva som hender i en gymtime. Dvs. at svarene blir mer konkrete til problemstillingen, som er å finne svaret på hvilke faktorer som påvirker selvfølelsen, for å vite hva man skal gjøre for å hjelpe folk til å føle seg bedre.

Resultatene i denne studien viser at underdomenene korrelerer mer med GFS sammenlignet med GS, som stemmer med teorien. Det kommer også frem at GFS og GS har en sterk korrelasjon, som betyr at det er en sammenheng mellom underdomenene og GS, via GFS. Det betyr at det er mulig å påvirke GS ved å påvirke underdomenene. Dette resultatet stemmer overens med med det Lindwall(2004) sier om GFS på domene nivå bør ha større sammenheng til GS enn Scorings følelse eller Skyte evne, som er lengre unna på modellen og mer oppgave spesifikke og tidsmessig fokuserte nivåer.

Dette er også nyttig å vite i forhold til hva som påvirker og hvordan det påvirker GS med tanke på de som arbeider med selvfølelse i sitt yrke. Som Marsh og Craven(2006), sier i sin artikkel at forskning på selvfølelse kan gi et teoretisk mønster som viser hvor selvfølelsen er gjeldene og påvirkende og hvor den ikke har noen påvirkning. Økte kunnskaper om selvfølelse og et slikt mønster ville være fordelaktig både i det teoretiske og praktiske. For å underbygge kan man se på Harter's competence motivation theory som er skrevet om i Lindwall(2004). I følge teorien vil utøvere få en positiv opplevelse om de mestrer en utført oppgave. Videre kommer det fram at utøvere som ser på sine fysiske ferdigheter som bra, altså et høyt GFS, har lettere for å delta i aktiviteter, da de har mulighet til å demonstrere sin kompetanse. For personer med høyt fysisk

selvbilde blir det som positiv spiral, der de opplever mestring som øker selvbilde og motivasjonen, som igjen fører til mer deltagelse og mestring. Dette viser hvordan man i praksis kan utnytte kunnskapene om hvilke underdomener som har mest påvirkning.

I min studie kommer det frem at de som korrelerer sterkest til GS er GFS(0,565), Strength(0,422) og Apperance(0,419), mens Action(0,644), Body fat(-0,626) og Endurance(0,550) er de som korrelerer sterkest til GFS. Det viser at korrelasjonene til GFS er mye sterkere enn de som er til GS, men at korrelasjonen mellom GS og GFS er blant de sterkeste. Dermed vet vi at påvirkning Action, Body fat og Endurance gir mest økning på GFS, som igjen er den som påvirker mest på GS. Påvirkning av Strength og Apperance vil også hjelpe for å oppnå bedre GS.

I motsatt ende er Flexibility og Coordination som korrelerer dårlig til GFS, mens Body fat og Flexibility er de som har lavest korrelasjon til GS. Dermed vet vi utifra Marsh og Craven(2006) sin forskning at det ikke er nødvendig å legge energi på disse om man bare fokuserer på å høye selvfølelsen. Det betyr at det også er viktig å se hvordan personene ser på seg selv.

6.2.2 Kjønnforskjeller i korrelasjonene:

Hypoteseprøvingen angående menn og kvinner korrelasjoner viser at signifikansen er veldig varierende. Alle kvinnelige korrelasjoner er signifikante mens noen av mennenes ikke er. Dette kan komme av at det er fler deltagende kvinner enn menn, mer power til de kvinnelige resultatene.

Resultatene viser at underdomenene hos både menn og kvinner korrelerer sterkest med GFS i forhold til GS, som samsvarer med den flerdimensjonale modellen til Marsh og Craven(2006) og teorien rundt. Det er forskjeller i hva som betyr mest hos kvinner og menn. Størst forskjeller er det i korrelasjon til GS. Det som påvirker GS mest er GFS hos begge kjønn, men deretter er det forskjellig. Hos kvinner er det Apperance og Strength som har høyest korrelasjon, mens hos mennene er det Sport og Endurance. Det eneste som er av likheter er at Coordination ligger tredjehighest på begge og Body Fat og Flexibility som er blant de to nederste er begge, men i motsatt rekkefølge.

På korrelasjonene til GFS er det faktisk litt mer sammenheng. De to øverste-, de fire neste- og de fire siste er felles. Utifra dette vet vi at det er forskjeller i hva som betyr mest hos de to kjønnene, men at det til GFS er to til seks underdomener som påvirker mer enn de resterende og som er høyt korrelert til GFS hos begge kjønn. Det er bra at det finnes felles underdomener som har betydning for både kvinner og menn med tanke på arbeid for å bedre GS. Som et eksempel Action en av disse som her høyt korrelert til GFS hos begge, med en korrelasjon 0,644 respektive 0,637 for kvinner og 0,646 for menn. Det betyr at ved å få en person til å føle at den trener bra, vil dette føre til at den også føler seg bedre angående GFS. Men Flexibility derimot som ikke korrelerer bra med hverken GS eller GFS, er det ingen grunn til å bruke energi på om målet bare er å høye selvfølelsen.

Men det er bare styrken i forskjellen på korrelasjonen mellom GFS og Flexibility som er statistisk sikkerhetsstilt hos menn og kvinner. Der var kvinnes korrelasjon mye sterkere enn hos mennene.

6.2.3 Middelverdien og kjønnsforskjeller:

Når det gjelder middelverdien, gir den et bilde på hvordan de to kjønnene ser på seg selv i forhold til underdomenene. Resultatene viser at foruten GS, er det Flexibility, Coordination og Health som er rangert høyest hos kvinnene, mens rangert høyst hos mennene er Sport, Health og Strength. Det finnes forskjeller i hvor høyt menn og kvinner har svart på de forskjellige underdomenene.

Resultatene viser at det er variasjon i t-verdien, som indikerer differansen mellom menn og kvinners middelverdi, på de forskjellige faktorene. Av alle korrelasjonene er det Apperance, Sport og Strength som viser seg å være signifikante. Det er mennene som har høyest korrelasjon på alle tre. Apperance skiller har en t-verdi på hele 3,231, Sport har 3,059 og Strength har 2,876, altså er det disse tre som skiller mest på mellom menn og kvinner. Resultatet sier oss at det er ganske stor forskjell på hva menn og kvinner mener om sine ferdigheter(Sport), utseende(Apperance) og styrke(Strength). Men resultatet sier ikke at menn har større ferdigheter, ser bedre ut eller er sterkere, det betyr at de selv mener de er bra på de tre faktorene.

I snitt har mennene(6,23) rangert seg selv høyere enn kvinnene (5,95). Dette stemmer med tidligere forskning som Eagly(1987 referert i Lindwall, 2004), som sier at utifra stereotypien er menn mer selvsikre og mestringsfokuserte enn kvinner. Men forskning viser også at forskjellene i selvfølelse hos menn og kvinner ikke er så stor(Feingold, 1994; Hall, 1984 referert i Lindwall, 2004; Kling, Hyde, Duj, og Buswell, 1999 referert i Lindwall, 2004). Som igjen bekrefter troverdigheten i resultatene når man ser at det er små forskjeller på menn(8,43/10) og kvinner(8,27/10) rangering av seg selv. I en annen studie av Lirgg(1991) kommer det fram at i sammenhenger med fysisk aktivitet, demonstrerer menn generelt større selvtillit enn gjør kvinner. Å det viser seg i resultatene i min studie at menne i tillegg til å ha høyere snitt også har høyere frekvens enn kvinne på 8 av 11 faktorer.

Dette kan komme av forskjellige grunner. Tidligere forskning nevner grunner som kjønnsroller, hvor mannsrollen er naturlig knyttet til høy selvfølelse(Koivula, 1999a referert i Lindwall, 2004). Andre studier foreslår at mennene rangerer seg selv så mye høyere på noen, fordi kvinne har et lavere syn på seg selv av grunner som vold mot kvinner og skolesystemet(f.eks tilbakemeldinger fra lærerne). Et skolesystem som favoriserer menn over kvinner. Dette underbygges av Bjerrum Nielsen(2006), sine eksempler på virkemidler i skolen som er med på å skape kjønnsforskjeller. Differensieringen skjer som et resultat av kjønnsstypifisering, for eksempel: læreren sier at til turen i dag kan jentene bake boller mens guttene kan ta med brus. Et annet eksempel på hva som hender på skolen er bekreftelse på kjønnsstereotyper, at pappa snekrer og mamma syr. Det kan også være kjønnsstrategier. Læreren sier: Ola, sett deg hos Anette, så kan hun passe på at du ikke bråker(Bjerrum Nielsen, 2006).

En teori til hvorfor menn rangerer seg selv høyere enn kvinner i innenfor den fleste faktorene, kan være Marsh et al.(2007) sin teori om BFLPE. Det kan hende at kvinnene rangerer seg selv i forhold til både menn og kvinner i stedet for se på bare andre kvinners prestasjoner. Derav liten fisk i en stor damm, som har dårlig effekt på selvbilde. En annen teori bygger videre på dette og gir en god forklaring er Harters kompetens theory(Lindwall, 2004). Om kvinner opplever sine prestasjoner som dårlige, vil dette føre til mindre mestring og mindre deltakelse, som har en dårlig effekt på selvbilde.

Det viser seg faktisk at det er veldig små forskjeller i rangeringen på Body Fat og Health. Dette er motstridig med en rekke studier (Bowker, Gadbois, & Cornock, 2003 referert i Lindwall, 2004; Gray, 1977 referert i Lindwall, 2004; Hueneman, Shapiro, Hampton & Mitchell, 1966 referert i Lindwall, 2004; Loland, 2000 referert i Lindwall, 2004; Miller, Linke & Linke, 1980 referert i Lindwall, 2004), som sier at kvinner er mer kritiske til sin kropp, overdriver med sin kroppsstørrelse og for det meste mindre fornøyd med sin kropp enn menn.

Resultatet kan kanskje forklares av studien gjort av Leit, Pope, og Gray (2001) som bekrefter at kroppsidealet som ble fremstilt i magasiner gradvis viste mer og mer veltrente og muskuløse menn, og at dette påvirker menns syn på sine egne kropper. Som over tid kan ha endret det generelle synet på menns kroppsideal og dermed hva menn syntes om sin kropp. Denne tankegangen kan forklares av Marsh et al. (2007) teori BFLPE. Om man tenker seg mediene som dammen. Tidligere var det mindre dekning av menns kropper og idealet var ikke like veltrent eller muskuløst (Leitet al., 2001). Man kan si at fisken var større, og dammen mindre. På senere har mediedekningen økt og kroppsidealet er blitt vanskeligere å tilfredsstille, altså er fisken mindre og dammen større. Som i følge teorien har dårlig innvirkning på selvbildet.

6.3 Konklusjon:

Resultatene i denne studien viser at underdomenene korrelerer mer med GFS sammenlignet med GS. GFS og GS har en sterk korrelasjon, som betyr at det er en sammenheng mellom underdomenene og GS, via GFS. Det betyr at det er mulig å påvirke GS ved å påvirke underdomenene. De faktorene som har høyest korrelasjon til GFS, som en trener eller andre som skal påvirke selvfølelse bør fokusere på, er Action, Body fat og Endurance. Underdomenene hos både menn og kvinner korrelerer sterkest med GFS i forhold til GS, GFS påvirker GS mest er hos begge kjønn. Det som påvirker GS via GFS hos begge kjønn er Action og Body fat. Det er store forskjeller i middelveien hos menn og kvinner, størst er det på Apperance, Sport og Strength som viser seg å være signifikante. Der mennene har høyest frekvens på alle. Men resultatet sier ikke at menn har større ferdigheter, ser bedre ut eller er sterkere, det betyr at de selv mener de er bra på de tre faktorene.

Videre kunne det vært interessant å gjøre flere studier her i Skandinavia for å se om det gir omtrent samme resultat, og sammenlikne disse resultatene med resultater fra andre kontinenter for å teste hypotesen om kulturelle forskjeller og hvor mye det påvirker.

7 Litteraturliste:

- Baumeister, Roy F.; Campbell, Jennifer D.; Krueger, Joachim I.; Vohs, Kathleen D. (2003). *Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?* Psychological Science in the Public Interest, 4(1).
- Bjerrum Nielsen, Harriet. (2006): kap 9, Sophie och Émile i klassrummet. Bjerg, Jens.(Red) Pedagogik, en grundbok. Liber AB, Sverige.
- Brownell, Kelly D. (1991) *Dieting and the Search for the Perfect Body: Where Physiology and Culture Collide* . Behavior Therapy, 22, 1-12.
- Bryman, Alan. (2011) *Samhällsvitenskapliga metoder*. Liber AB, Malmö.
- Crocker, Jennifer; Wolfe, Connie T. (2001) *Contingencies of self-worth*. Psychological Review, 108, 593-623.
- Esaiasson, Peter; Gilljam, Mikael; Oscarsson, Henrik; Wängnerud, Lena. (2012) *Metodpraktikan. Konsten att studera Samhälle, individ och marknad*. Norstedts Juridik AB, Stockholm.
- Feingold, Alan. (1994) *Gender differences in personality: A meta-analysis*. Psychological Bulletin, Vol 116(3), Nov 1994, 429-456.
- Festinger, Leon. (1954). *A theory of social comparison processes*. Human Relations, 7, 117-140.
- Fredrickson, Barbara L.; Roberts, Tomi-Ann. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experience and mental health risks. Psychology of Women Quarterly, 21, 173-206.
- Hattie, John. (2000). Getting back on the correct pathway for self-concept research in the new millennium: Revisiting misinterpretations of and revitalising the contributions of James' agenda for research on the self. In R.G. Craven, & H.W. Marsh (Eds.), Self-concept theory, research and practice: Advances for the new millennium: Collected papers of the inaugural self-concept enhancement and learning facilitation (SELF) research centre international conference (pp. 42-66). Sydney, Australia: SELF Research Centre, University of Western Sydney.
- Klomsten, Anne T. (2006) *A study of multidimensional physical self-concept and values among adolescent boys and girls* . Norwegian University of Science and Technology Faculty of Social Sciences and Technology Management Department of Sociology and Political Science.
- Leit, Richard A.; Pope, Harrison G. Jr.; Gray, James J. (2001) *Cultural Expectations of Muscularity in Men: The Evolution of Playgirl Centerfolds*. International Journal of Eating Disorders
- Lindwalls, Magnus. (2004). *Exercising the self: On the role of exercise, gender and culture in physical self-preceptions*. Department of Psychology Stockholm University.
- Lirgg, Cathy D. (1991) *Gender differences in self-confidence in physical activity: A meta-analysis of recent studies*. Journal of Sport & Exercise Psychology, Vol 13(3), Sep 1991, 294-310.
- Marsh, Herbert W.; Craven, Rhonda G. (2006) *Reciprocal Effects of Self-Concept and Performance From a Multidimensional Perspective: Beyond Seductive Pleasure and Unidimensional Perspectives* . Perspectives on Psychological Science.
- Marsh, Herbert W.; Martin, Andrew J.; Jackson, Susan. (2010) *Introducing a Short Version of the Physical Self Description Questionnaire: New Strategies, Short-Form Evaluative Criteria, and Applications of Factor Analyses* . Journal of Sport & Exercise Psychology.
- Marsh, Herbert W.; Papaioannou, Athanasios; Theodorakis, Yannis. (2006) *Causal ordering of*

- physical self-concept and exercise behavior: Reciprocal effects model and the influence of physical education teachers.* Health Psychology, Vol 25(3), May 2006, 316-328.
- Marsh, Herbert W.; Peart, Naida D. (1988) *Competitive and cooperative physical fitness training programs for girls: Effects on physical fitness and multidimensional self-concepts.* Journal of Sport & Exercise Psychology, Vol 10(4), Dec 1988, 390-407.
- Marsh, Herbert W.; Trautwein, Ulrich; Lüdtke, Oliver; Baumert, Jürgen; Köller, Olaf. (2007) *The Big-Fish-Little-Pond Effect: Persistent Negative Effects of Selective High Schools on Self-Concept After Graduation.* American Educational Research Journal September 2007, Vol. 44, No. 3, pp. 631 –669.
- Peart, Naida D.; Marsh, Herbert W.; Richards, Garry E. (2005) *The Physical Self Description Questionnaire: furthering research linking physical self- concept, physical activity and physical education.* Self-concept Enhancement and Learning Facilitation Research Centre University of Western Sydney, Australia.
- Quantpsy. (21.05.2012) Calculation for the Test of the Difference Between Two Independent Correlation Coefficients. Hentet den 21. mai 2012 fra Quantpsy sin hjemmeside: <http://www.quantpsy.org/corrtest/corrtest.htm>
- Raustorp, Anders. (2005) *Physical activity, body composition and physical self-esteem among children and adolescents.* From Neurotec Department, Division of Physiotherapy, Karolinska Institutet, Stockholm, Sweden.
- Rosenberg, Morris; Schooler, Carmi; Schoenbach, Carrie; Rosenberg, Florence. (1995) *Global self-esteem and specific self-esteem: different concepts, different outcomes.* American Sociological Review, Vol. 60, No. 1 (Feb., 1995), pp. 141-156 American Sociological Review, Vol. 60, No. 1 (Feb., 1995), pp. 141-156.
- Skulestad, Harald. (2011) *Ulikt sted, ulike muligheter? -En undersøkelse i fødestedeffekter og relativ alderseffekt hos norske landslagsspillere i perioden 1991-2010.* Masteroppgave i Idrettsvitenskap, seksjon for coaching og psykologi Norges idrettshøgskole.
- Svensk Idrottsforskning nr 4 år 2001 årgang 10. Hinic, Hansi. (2001) *Självkänsla inom ungdomsidrotten.* S 32. Organ för Centrum för Idrottsforskning.
- Vofcast. (22.05.2012) *VoFcast 6: Magnus Lindwall om poppsykologi & självkänsla.* Hentet den 22. mai 2012 fra VoFcast sin hjemmeside: <http://www.vof.se/blogg/vofcast-6-magnus-lindwall-om-poppsykologi-sjalvkansla/>
- Wästlund, Erik; Norlander, Torsten; Archer, Trevor. (2001) *Exploring Cross-Cultural Differences in Self-Concept: A Meta-Analysis of the Self-Description Questionnaire-1.* Cross-Cultural Research 2001 35: 280 -302.

Bilag:

Bilag 1:

Kroppsuppfattning och upplevelse av fysisk förmåga

Kära deltagare,

Födelseår	
Kön	Kvinna <input type="checkbox"/> Man <input type="checkbox"/>

denna enkät är en översättning till svenska av PSDQ - Physical Self-Description Questionnaire. Se den som en möjlighet att ta reda på något om dig själv. Det är inte ett test. Det finns inga rätta eller felaktiga svar, och olika personer svarar olika.

På de följande sidorna ombeds du tänka på hur du upplever dig själv, din kropp och din fysik: Till exempel hur du ser ut, hur stark du är, hur bra du är på sportaktiviteter, om du tränar regelbundet, om du ofta blir sjuk och så vidare.

Ha överseende med att vissa frågor tycks upprepa samma sak. Det är inget "trick" utan ett metodologiskt standardförfarande för att utvärdera om enkäten fungerar på ett pålitligt sätt. Du behöver alltså inte fundera på om det finns någon dold undermening, utan svara bara så spontant och ärligt som möjligt, och det är viktigt att du inte hoppar över någon fråga.

Vi vill be dig att besvara alla frågor seriöst. Det är viktigt för att vi i kommande rapporter ska kunna visa att enkätens resultat är pålitliga rent generellt.

Dina resultat behandlas alltid i kodad form, så ingen som arbetar med dem kan se din identitet. Skriv inte ditt namn på blanketten, **men fyll i ditt födelseår och kön ovan!**

Svara med att ange hur väl varje påstående stämmer in på din upplevelse, genom att sätta ett lodrätt streck på den vågräta linjen mellan ändpunkterna "Stämmer inte alls" och "Stämmer precis".

Först kommer två exempel på hur man svarar

A Jag är en kreativ person

Stämmer inte alls |-----| Stämmer precis

Den här personen anser sig vara mycket kreativ och har därför satt ett streck nästan längst till höger, vilket betyder att hon anser att påståendet "jag är en kreativ person" stämmer nästan helt och hållet.

B Jag är dålig på att skriva dikter

Stämmer inte alls |-----| Stämmer precis

Hon besvarar frågan om dikter med ett streck nära "stämmer inte alls", men kommer sedan på att hon faktiskt inte är så bra på att dikta, men inte så dålig heller. Därför gör hon om den felaktiga markeringen till ett kryss (vilket innebär att vi ignorerar den) och sätter ett nytt streck nästan mitt emellan ändlägena.

*Observera att enkäten är tryckt dubbelsidigt på alla ark, så titta alltid på baksidan!
Kontrollera att du besvarat alla frågor.*

1	Jag känner mig säker när jag gör koordinerade rörelser		
	Stämmer inte alls	-----	Stämmer precis
2	Andra tycker att jag är bra på sport och idrott		
	Stämmer inte alls	-----	Stämmer precis
3	Jag är attraktiv för min ålder		
	Stämmer inte alls	-----	Stämmer precis
4	Jag är en fysiskt stark person		
	Stämmer inte alls	-----	Stämmer precis
5	Jag är mycket bra på att böja, vrida och bända på min kropp		
	Stämmer inte alls	-----	Stämmer precis
6	Jag kan springa långt utan att behöva stanna		
	Stämmer inte alls	-----	Stämmer precis
7	Det mesta jag gör går bra		
	Stämmer inte alls	-----	Stämmer precis
8	Jag får ofta de sjukdomar (influensa, virus, förkylning etc.) som folk runt omkring mig får		
	Stämmer inte alls	-----	Stämmer Precis
9	Jag har lätt för att styra mina kroppsrörelser		
	Stämmer inte alls	-----	Stämmer Precis
10	Jag gör ofta övningar och aktiviteter som får mig att andas ansträngt		
	Stämmer inte alls	-----	Stämmer Precis
11	Min midja är för stor		
	Stämmer inte alls	-----	Stämmer Precis

12	Jag är bra i de flesta tränings- och idrottsgrenar		Stämmer Precis
	Stämmer inte alls	-----	
13	Jag är nöjd med mig själv rent fysiskt		Stämmer Precis
	Stämmer inte alls	-----	
14	Jag har ett tilltalande ansikte		Stämmer Precis
	Stämmer inte alls	-----	
15	Jag har mycket kraft i min kropp		Stämmer Precis
	Stämmer inte alls	-----	
16	Min kropp har god rörlighet		Stämmer Precis
	Stämmer inte alls	-----	
17	Jag är sjuk så ofta att det hindrar mig från att göra saker som jag skulle vilja göra		Stämmer Precis
	Stämmer inte alls	-----	
18	Jag är bra på att göra koordinerade rörelser		Stämmer Precis
	Stämmer inte alls	-----	
19	Jag har för mycket fett på kroppen		Stämmer Precis
	Stämmer inte alls	-----	
20	Jag ser bättre ut än de flesta av mina vänner		Stämmer Precis
	Stämmer inte alls	-----	
21	Jag är starkare än de flesta i min ålder		Stämmer Precis
	Stämmer inte alls	-----	
22	Min kropp är stel och osmidig		Stämmer Precis
	Stämmer inte alls	-----	
23	Jag kan röra mig mjukt och smidigt i de flesta fysiska aktiviteter		Stämmer Precis
	Stämmer inte alls	-----	

24	Jag gör fysiskt aktiva saker (t ex joggar, dansar, cyklar, aerobics, gym, simmar) minst tre gånger i veckan		Stämmer Precis
	Stämmer inte alls		
25	Jag är överviktig		Stämmer Precis
	Stämmer inte alls		
26	Jag är bra på sport och idrott		Stämmer Precis
	Stämmer inte alls		
27	Det känns bra att vara den jag är rent fysiskt		Stämmer Precis
	Stämmer inte alls		
28	Jag tror att jag kan springa långt utan att bli trött		Stämmer Precis
	Stämmer inte alls		
29	I det stora hela är jag en dålig person		Stämmer precis
	Stämmer inte alls		
30	Jag blir ofta sjuk		Stämmer Precis
	Stämmer inte alls		
31	Jag finner att min kropp med lätthet utför koordinerade rörelser		Stämmer Precis
	Stämmer inte alls		
32	Jag ägnar mig åt många sport-, dans-, gym-, eller andra fysiska aktiviteter		Stämmer Precis
	Stämmer inte alls		
33	Min mage är för stor		Stämmer Precis
	Stämmer inte alls		
34	Jag är nöjd med min fysiska förmåga		Stämmer Precis
	Stämmer inte alls		
35	Jag ser bra ut		Stämmer Precis
	Stämmer inte alls		

36	Jag skulle klara ett styrketest bra		Stämmer Precis
	Stämmer inte alls	-----	
37	Jag kan vara fysiskt aktiv länge utan att bli trött		Stämmer Precis
	Stämmer inte alls	-----	
38	De flesta saker jag gör, gör jag bra		Stämmer Precis
	Stämmer inte alls	-----	
39	När jag blir sjuk tar det lång tid för mig att bli frisk		Stämmer Precis
	Stämmer inte alls	-----	
40	Jag deltar i någon sport-, dans- eller annan fysisk aktivitet nästan varje dag		Stämmer Precis
	Stämmer inte alls	-----	
41	Jag är bra på sport och idrott		Stämmer Precis
	Stämmer inte alls	-----	
42	Jag är nöjd med den jag är fysiskt		Stämmer Precis
	Stämmer inte alls	-----	
43	Jag tror jag skulle göra bra ifrån mig på ett test som mäter rörlighet		Stämmer Precis
	Stämmer inte alls	-----	
44	Jag är bra på uthållighetsaktiviteter som långdistanslöpning, aerobics, simning och längdskidåkning		Stämmer Precis
	Stämmer inte alls	-----	
45	Överlag har jag mycket att vara stolt över		Stämmer Precis
	Stämmer inte alls	-----	
46	Jag måste söka läkare på grund av sjukdom oftare än de flesta i min ålder		Stämmer Precis
	Stämmer inte alls	-----	
47	Inget jag gör verkar lyckas		Stämmer Precis
	Stämmer inte alls	-----	

Bilag 2:

Scoring Instructions: Each of the 40 items from PSDQ-S instrument is denoted by three codes (below). The first is a two digit number (01-40) indicating the item number on the PSDQ-S instrument. The second is a two-letter abbreviation (see Appendix A) for the factor and the number of the item from the original PSDQ. Note that these refer to the number following the two-letter abbreviation is based on the original long form of the PSDQ and not all these items appear on the short form of the PSDQ (PSDQ-S). For example there is no AC1 because AC1 (i.e., the first item of the AC scale) corresponds to an item that was not selected to be part of the PSDQ-S. An * indicates that the item should be reversed scored when computing scale scores (i.e., subtract the response from 7 to get the reverse-scored response). The third two-digit number (in parentheses) is the item number on the original PSDQ. In order to compute simple score scores for each PSDQ-S scale, simply sum responses to items from each scale and divide by the number of items (making sure to reverse score negatively worded items, those denoted by *, before summing the responses).

ITEM CODES: 01 CO1 (02); 02 ST1 (08); 03 FL1 (09); 04 EN1 (10); 05 ES1 (11); 06 HE2* (12); 07 CO2 (13); 08 AC2 (14); 09 BF2* (15); 10 SP2 (16); 11 GP2 (17); 12 AP2 (18); 13 ST2 (19); 14 FL2 (20); 15 HE3* (23); 16 CO3 (24); 17 BF3* (26); 18 AP3 (29); 19 CO4 (35); 20 AC4 (36); 21 BF4* (37); 22 SP4 (38); 23 GP4 (39); 24 ES4* (44); 25 HE5* (45); 26 CO5 (46); 27 AC5 (47); 28 AP5 (50); 29 ST5 (51); 30 EN5 (54); 31 ES5 (55); 32 HE6* (56); 33 AC6 (58); 34 SP6 (60); 35 GP6 (61); 36 FL6 (64); 37 EN6 (65); 38 ES6 (66); 39 HE7* (67); 40 ES8* (70).
(Marsh et al., 2010).