



GÖTEBORGS UNIVERSITET  
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

# Gymnasieelevers fysiska självkänsla

---

## En komparativ studie mellan olika socioekonomiska förhållanden och elevers kön

Isabell Petersson och Marcus Rogö Helmner

Rapportnummer: VT12-30

Kandidatuppsats: 15hp

Kurs: IDG350

Nivå: Grundnivå

Termin: Vt 2012

Handledare: Anders Raustorp

Examinator: Jesper Augustsson



GÖTEBORGS UNIVERSITET  
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

|                        |   |
|------------------------|---|
| Rapportnummer:         | VT12-30   |
| Titel:                 | Gymnasieelevers fysiska självkänsla                                       |
| Författare:            | Isabell Petersson och Marcus Rogö Helmner                                 |
| Uppsats/Examensarbete: | 15hp  |
| Program/kurs:          | IDG350  |
| Nivå:                  | Grundnivå   |
| Handledare:            | Anders Raustorp   |
| Examinator:            | Jesper Augustsson   |
| Antal sidor:           | 41  |
| Termin/år:             | Vt/2012   |
| Nyckelord:             | Självkänsla, fysisk självkänsla, socioekonomiska förutsättningar, CY-PSPP |

## Sammanfattning

Studiens **syfte** var att undersöka om det finns skillnader i elevers fysiska självkänsla beroende på om de läser i en kommunal innerstadsskola eller på en kommunal gymnasieskola i ett område med andra socioekonomiska förutsättningar. Ytterligare ett syfte var att ta reda på om den fysiska självkänslan skiljer sig åt mellan tjejer och killar. **Metoden** grundar sig på en enkät som består av två delar. Den första sidan innehåller fyra övergripande frågor som vi utformade eftersom vi ville få reda på fakta om eleven. Resterande sidor av enkäten är ifrån CY-PSPP (Children and Youth- Physical Self-Perception Profile) och är reviderad av Whitehead (1995) som ett instrument för att mäta fysisk självkänsla. Detta mätinstrument är tillförlitlighetstestad och översatt till svenska av Raustorp (2005). Undersökningen har utgått från fyra gymnasieklasser a´ 32 elever. All insamlad data bearbetades statistiskt i ett statistikprogram (SPSS) och utifrån ett u- test i Mann-Whitney kunde vi pröva våra frågeställningar. **Resultatet** som framkom var att: a) det finns inte några signifikanta skillnader i elevers fysiska självkänsla beroende på om de går i en kommunal innerstadsskola eller på en kommunal gymnasieskola belägen i ett område med andra socioekonomiska förutsättningar, b) det finns en signifikant skillnad i att killar skattar sin fysiska självkänsla högre gentemot vad tjejer gör. **Slutsatsen** var att idrott- och hälsalärare bör reflektera mer över hur de kan förbättra sin undervisning så att tjejernas fysiska självkänsla stärks.

## Förord

Inspirationen till denna studie fick vi vid en föreläsning med Anders Raustorp (personlig kommunikation, 26 januari 2012) som berörde ämnet självkänsla och framförallt fysisk självkänsla. Raustorp visade den globala självkänslans uppbyggnad som underkategoriseras av social, kognitiv och fysisk självkänsla. Han menade att elevens fysiska självkänsla har stor relevans för motivation och deltagande på idrott- och hälsalektionerna. För oss som blivande lärare i idrott och hälsa var denna vetskap om fysisk självkänsla något helt nytt. När vi pratade med våra lokala lärarutbildare insåg vi att inte heller de hade så stora kunskaper inom området. Då bestämde vi oss för att en studie i detta ämne kunde vara relevant och användbar för vår yrkesprofession.

Vi vill passa på att tacka de tillmötesgående idrottlärarna som gett oss möjlighet att genomföra studien under deras lektionstimmar. Ett stort tack även till Anders Raustorp, universitetslektor vid Institutionen för kost- och idrottsvetenskap, som dels inspirerat oss till ämnesvalet men även varit ett stort stöd som handledare.



# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Inledning</b> .....                    | <b>5</b>  |
| Syfte.....                                | 6         |
| Frågeställningar.....                     | 6         |
| <b>Bakgrund</b> .....                     | <b>7</b>  |
| Definitioner och begrepp.....             | 7         |
| Tidigare forskning.....                   | 10        |
| Synsätt på kroppen.....                   | 10        |
| Självkänsla.....                          | 11        |
| Fysisk självkänsla.....                   | 12        |
| Fysisk aktivitet och social position..... | 13        |
| Socioekonomi – inverkan på hälsa.....     | 14        |
| <b>Metod</b> .....                        | <b>15</b> |
| Kvantitativ metod.....                    | 15        |
| Design.....                               | 15        |
| Urvalsgrupp.....                          | 15        |
| Bortfall.....                             | 16        |
| Instrument.....                           | 16        |
| Datinsamling.....                         | 17        |
| Dataanalys.....                           | 17        |
| Etiskt hänsynstagande.....                | 17        |
| <b>Resultat</b> .....                     | <b>18</b> |
| <b>Diskussion</b> .....                   | <b>21</b> |
| Metoddiskussion.....                      | 21        |
| Resultatdiskussion.....                   | 23        |
| Relevans för idrott och hälsa ämnet.....  | 25        |
| Slutsats.....                             | 26        |
| Vidare forskning.....                     | 27        |
| <b>Referenser</b> .....                   | <b>28</b> |
| Bilaga 1.....                             | 32        |
| Bilaga 2.....                             | 37        |
| Bilaga 3.....                             | 38        |

# Inledning

Självkänsla har idag blivit ett allmänt begrepp som många människor arbetar med på olika sätt. Det vi tror många inte vet är att den globala självkänslans uppbyggnad underkategoriseras av social, kognitiv och fysisk självkänsla (Whithead, 1995). Vidare menar Harter (1993,1999) att det är den fysiska självkänslan som har störst inverkan på den globala självkänslan som i sin tur påverkar människans välbefinnande. När vi sökte efter självkänsla och fysisk självkänsla i styrdokumentet fann vi under rubriken "mål", att skolan ska sträva efter att varje elev "stärker sin tilltro till den egna förmågan att själv och tillsammans med andra ta ansvar och påverka sina villkor" (Skolverket, 2011, s 13). Läraren ska också "stärka varje elevs självförtroende samt vilja och förmåga att lära, [...] ge stöd och stimulans till alla elever så att de utvecklas så långt som möjligt" (Skolverket 2011, s 10). Ämnesplanen för idrott- och hälsa för gymnasiet inleds så här:

Idrott, friluftsliv och olika former av motion och rekreation har stor betydelse såväl för enskilda människors hälsa som för folkhälsan. Ämnet idrott och hälsa förvaltar ett kulturellt arv av fysiska aktiviteter och naturupplevelser. Det ger tillfälle att uppleva och förstå betydelsen av rörelseaktiviteter och deras samband med välbefinnande och hälsa. Färdigheter i och kunskaper om rörelseaktiviteter och hur olika livsstilsfaktorer påverkar människors hälsa är grundläggande för att människor ska kunna ta ansvar för sin hälsa" (Skolverket, 2011, s 83 ).

Vi kan alltså konstatera att styrdokumentet behandlar elevens egen förmåga, dennes självförtroende och hur livsfaktorer påverkar människans hälsa, men det står inte något specifikt om självkänsla och dess inverkan på eleverna. Med detta i åtanke kändes det extra viktigt för oss att lära mer om självkänsla och om den fysiska självkänslan. För att lära oss mer bestämde vi oss för att genomföra en kvantitativ enkätundersökning, baserad på den tillförlitlighetstestade enkäten (CY-PSPP), som mäter ungdomars fysiska självkänsla. Vi såg det intressant att mäta elevers fysiska självkänsla i två olika stadsdelar i Göteborg som skiljer sig åt på något sätt. Vi valde en stadsdel med goda socioekonomiska förhållanden och en stadsdel med sämre socioekonomiska förhållanden. Om vi finner signifikanta skillnader i elevers fysiska självkänsla beroende på vilken stadsdel de läser i, skulle vi komma ut med en studie som kan bidra med ny kunskap till detta forskningsområde. Vi anser det också viktigt att lyfta begreppet fysisk självkänsla eftersom vi i det dagliga arbetet med elever kommer att påverka deras fysiska självkänsla medvetet eller omedvetet. Vårt forskningsproblem kan ses utifrån Esaiasson, Gilljam, Oscarsson & Wängnerud (2007) som både ett inomvetenskapligt och ett samhällsligt problem. Ett inomvetenskapligt problem kan definieras som en "funnen lucka" inom tidigare forskning på ett visst område, i vårt fall en jämförelse mellan fysisk självkänsla i olika socioekonomiska förhållanden. Ett samhällsligt problem kan uppstå genom en observation eller genom en tanke efter ett nyhetsinslag. Den socioekonomiska jämförelsen i vår studie grundar sig i olika artiklar och nyhetsinslag som talat om det segregerade Göteborg. Studien behandlar ett ämne som kan ses som ett allmänt samhällsligt problem och kan urskönjas i flera städer i Sverige.

## Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att undersöka fyra gymnasieklasser i Göteborg där vi ska mäta deras fysiska självkänsla. I och med att Göteborg är en segregerad stad fann vi intressant att jämföra om två stadsdelar med olika socioekonomiska förhållanden skiljer sig åt vad gäller hur de skattar sin fysiska självkänsla. Utifrån resultatet hoppas vi kunna bidra med kumulerad kunskap inom detta ämnesområde.

Frågeställningar:

- Finns det skillnader i elevers fysiska självkänsla beroende på om de läser i en kommunal gymnasieskola i innerstan eller på en kommunal gymnasieskola belägen i ett område med andra socioekonomiska förutsättningar?
- Finns det några skillnader mellan könen vad gäller den fysiska självkänslan?

# Bakgrund

Begreppet självkänsla är ett omdiskuterat ämne som kan ha mångtydig innebörd. Under de senaste åren har det utgivits ett flertal populärvetenskapliga böcker som ger tips och råd kring hur du på bästa sätt kan göra för att stärka din självkänsla för att må bättre. Lindvall (2011) tar upp stark kritik mot dessa populärvetenskapliga resonemang i sin avhandling eftersom han menar att dessa råd och tips inte är vetenskapligt bevisade, utan endast baserade på individuella erfarenheter. För att tydliggöra vad vår studie har för benämning på de olika begreppen har vi i följande stycke valt att definiera självkänsla, fysisk självkänsla, fysisk aktivitet samt socioekonomi.

## Definitioner och begrepp

### *Självkänsla*

Nationalencyklopedin (2012) beskriver självkänsla som;

En med känslor och värderingar förbunden del av en persons självmedvetande. Självkänslan antas bygga på antingen hur tillfreds man är med vad man klarar jämfört med vad man förutsatt sig eller hur man tror att man uppskattas av andra.

Ett annat sätt att beskriva självkänsla på gör Raustorp (2006) när han refererar till Fox (1997).

Vår självuppfattning (self-perception) eller "varseblivning av oss själva", kan innebära både en beskrivning av vem eller vad man är (self-description) och en värdering. Denna självvärdering, självkänsla (self-esteem/self-worth) är en persons utvärdering av det goda eller värdefulla i sin beskrivning av sig själv (sid 8).

Ytterligare beskriver Sonstrom (1997) självkänsla som interaktion med andra människor, med detta menas att vår självbild utvecklas när vi möter andra och att värderingarna om oss själva påverkas av vår omgivning. Whitehead (1995) förklarar global självkänsla som ett hierarkiskt uppbyggt begrepp som innefattar tre undergrupper, social, kognitiv och fysisk självkänsla. Harter (1993, 1999) menar att utav dessa tre undergrupper så är det den fysiska självkänslan som påverkar den globala självkänslan mest.

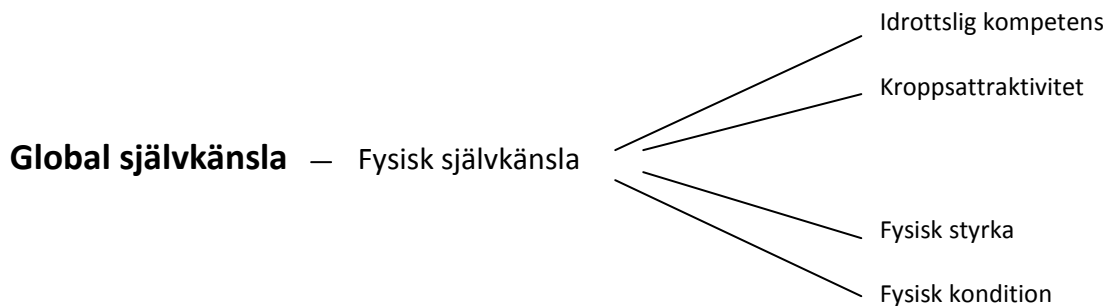
As explained above multiple areas (or domains) of life influence global self-esteem. Of these the physical self has been demonstrated to have the greatest influence on global self-esteem (e.g., Harter, 1993, 1999), thereby being the most predictive component of global self-esteem (Lindvall & Hülya Aşçı, 2010, Kap 5 s. 6).

### *Fysisk självkänsla*

Utifrån Whitehead (1995) och hans tre kategoriseringar av självkänsla har vi valt att fokusera på den fysiska självkänslan som vi anser är extra aktuell i vårt ämnesområde Idrott och Hälsa. Den fysiska självkänslan delar Harter (1985) upp i fyra undergrupper som består av; idrottslig (motorisk) kompetens, kroppsattraktivitet, fysisk styrka samt fysisk kondition (se figur 1). I



var och en av dessa undergrupper finns det specifik, situationsbunden självkänsla. Denna situationsbundna självkänsla kan beskrivas som vår tilltro till vår egna förmåga i en viss specifik situation.

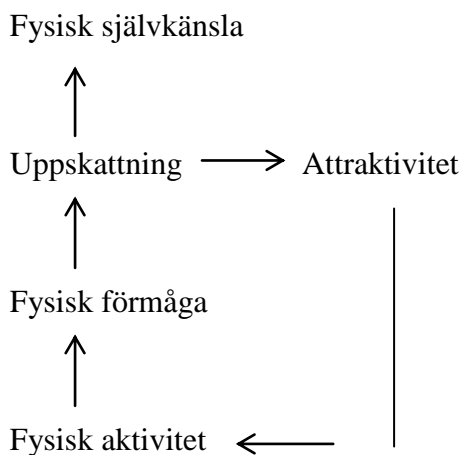


Figur 1. Den fysiska självkänslans uppbyggnad

### Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet definieras som ” all kroppsrörelse utförd av skelettmuskulatur som resulterar i ökad energiåtgång” (Caspersen, Powell & Christensson, 1985, s 57). Den första modellen som sammanlänkade fysisk självkänsla och fysisk aktivitet skapades av Sonstrom (1978).

Modellen (figur 2) visar att deltagande i fysisk aktivitet ger en ökad fysisk förmåga, vilket leder till att den fysiska självkänslan stärks. Den positiva förändringen kan ge individen en förstärkt upplevd fysisk förmåga, uppskattning och kroppsattraktivitet. Denna modell är ett sätt att se hur ökad fysisk aktivitet kan leda till ökad fysisk självkänsla.



Figur 2 visar enligt Sonstrom (1978) hur fysisk aktivitet kan leda till fysisk självkänsla

### Socioekonomi

I vår undersökning definieras socioekonomi som ett begrepp som innefattar: inkomst, hälsa, härkomst, arbetslöshet och utbildningsnivå. Vid jämförelsen mellan stadsdelarnas socioekonomiska förhållanden är det dessa parametrar som vi menar påverkar stadsdelens socioekonomiska förutsättningar.

Wirtén (1998) menar att det skett en ökande boendesegregering i Sverige, att tydliga gränser mellan gynnade områden och områden som betecknas som lågstatusområde numera finns i svenska storstäder. Följden blir att olika bostadsområden får olika socioekonomisk struktur. Wirtén (1998) tror att en ökande arbetslöshet är ett bidragande skäl till den växande segregeringen. Arbetslöshet gör det svårt att få beviljat bostadslån och att man därmed blir utestängd från attraktiva delar av bostadsmarknaden, han anser att det krävs både sociala och ekonomiska tillgångar för att få boende i ett högstatusområde. Avslutningsvis skriver Wirtén (1998) att det inte är gruppen av människor eller husen i en utsatt socioekonomisk stadsdel som är problemet, utan strukturen i samhället som är den bidragande orsaken till klyftorna som uppstår mellan människorna.

Statistik från Göteborgs stadsledningskontor (2011) visar hur de socioekonomiska förutsättningar skiljer sig åt mellan de två stadsdelarna i Göteborg som vi valt att undersöka (se tabell 1).

De båda stadsdelarna ger namn till var sin stadsdelsnämnd (SDN) i Göteborg. SDN Centrum innefattar Krokslätt, Johanneberg, Landala, Guldheden, Lorensberg, Vasastaden, Inom Vallgraven, Stampen och Heden. Till SDN Angered hör Lövgärdet, Rannebergen, Gårdstensberget, Angered centrum, Agnesberg, Hammarkullen, Linnarhult, Gunnilse, Bergum, Hjällbo och Eriksbo. Båda dessa stadsdelsnämnder har cirka 50 000 invånare. I denna undersökning har vi valt att jämföra de socioekonomiska förhållandena i stadsdelarna med hjälp av statistik från Göteborgs stadsledningskontor (2011). Vid vår jämförelse tar vi upp arbetslöshet, medelinkomst, andel familjer med försörjningsstöd, stadsdelens ohälsotal, andel utlandsfödda och andel personer med eftergymnasial utbildning.

Andelen arbetslösa i SDN Angered är 13 %, medan det i SDN Centrum finns 4,8 % arbetslösa. När man jämför medelinkomsten i stadsdelarna ser man att de som bor i SDN Centrum tjänar nästan 90 000 kr mer i snitt om året än de boende i SDN Angered, 257 400 kr jämfört med 170 000 kr. Skillnader ses även vad gäller andelen familjer som får försörjningsstöd, i SDN Angered är det 19,8 % av alla familjer som brukar försörjningsstöd medan motsvarande siffra i SDN Centrum ligger på 2,4 %. Ytterligare olikheter mellan stadsdelsnämnderna ses vid en jämförelse av utbildningsnivå på befolkningen. SDN Centrum har högst andel befolkning med eftergymnasial utbildning av alla stadsdelsnämnder i Göteborgs stad (66,5 %) medan SDN Angered har lägst andel befolkning med eftergymnasial utbildning i Göteborgs stad (26,4 %). Vad gäller ohälsotalet i de två stadsdelsnämnderna ses även skillnader, av de tio stadsdelsnämnder som Göteborg är uppdelade i så finner man de två stadsdelarna i var sin ände på listan. SDN Angered har högst ohälsotal i Göteborg (41,8 dagar/person) medan SDN Centrum har det lägsta ohälsotalet i Göteborg (17,2 dagar/person). I tabell 1 nedan framgår även dessa skillnader i relation till Göteborg som helhet.

Tabell 1. Statistik över skillnader i socioekonomiska förhållandena i Göteborg som helhet och i de stadsdelsnämnder vi undersöker (Göteborgs stadsledningskontor 2011, s 2).

|                      | Göteborg      | SDN Angered   | SDN Centrum   |
|----------------------|---------------|---------------|---------------|
| <i>Folkmängd:</i>    | 513 751       | 48 308        | 57 074        |
| <i>Arbetslöshet:</i> | 7,4 %         | 13 %          | 4,8 %         |
| <i>Medelink.:</i>    | 243 200 kr/år | 170 000 kr/år | 257 400 kr/år |
| <i>Försörjnings-</i> |               |               |               |
| <i>stöd*:</i>        | 6,8 %         | 19,8 %        | 2,4 %         |
| <i>Ohälsotal**:</i>  | 28 dagar      | 41,8 dagar    | 17,2 dagar    |
| <i>Födda utom-</i>   |               |               |               |
| <i>Lands***:</i>     | 22,4 %        | 48,7 %        | 17 %          |
| <i>Eftergymn.</i>    |               |               |               |
| <i>utb.****:</i>     | 49,4 %        | 26,4 %        | 66,5 %        |

\*= Andel familjer som brukar försörjningsstöd.

\*\*= Ohälsotal beräknas genom att summera dagarna med sjukpenning, arbetsskadesjukpenning, rehabiliteringspenning, dagar med aktivitets- och sjukersättning (tidigare förtidspension) och sedan dividera dessa dagar med befolkningen mellan 16-64 år.

\*\*\*= Andel personer födda utomlands.

\*\*\*\*= Andel personer med eftergymnasial utbildning.

## Tidigare forskning

### Synsätt på kroppen

Det finns olika sätt att se på kroppen och vilket synsätt man väljer att utgå ifrån överensstämmer i stor utsträckning med hur man förstår och ser på rörelse. Under medeltiden växte det fram en objektivisering av kroppen, denna filosofi har präglat det vetenskapliga förhållningssättet genom att dela in kroppen i två skilda delar: kropp och själ. Människan såg kroppen som en metafor till en *maskin* men med industrisamhällets frammarsch under slutet av 1800-talet ersattes inom kort *maskinen* mot *motorn*. Ur detta synsätt handlar kunskap om kroppens funktionella rörelseförmåga (Larsson & Fagrell 2010). Under år 1788-1860 levde den tyske filosofen Arthur Schopenhauer, han var en av de första personerna som engagerade sig i frågor kring sambandet mellan subjektet/själén och kroppen. Hans slutsats var att kroppsrörelse och vilja var sammanlänkade och att det inte fanns någon åtskillnad mellan kropp/rörelse och själ/vilja. Schopenhauer menade också att om det upprättas en skillnad mellan rörelse och vilja leder det till att människan med tiden tappar vilja att vara fysisk aktiv. Med stöd i Schopenhauer idéer utvecklar den svenske pedagogen Torbjörn Stockfelt det fenomenologiska synsättet på kroppen. Det han betonar är den existentiella dimensionen på kroppen som innebär att alla individer är sin kropp och rörelsen är din. Detta synsätt medför att kroppen med rörelser och handlingar blir grunden för vem du är (Larsson & Fagrell 2010).

## Självkänsla

Det finns olika uppfattningar om vad hög respektive låg självkänsla kan ha för påverkan på oss som individer. Sonstrom (1997) anser att hög självkänsla bidrar till känslomässig stabilitet samtidigt som Diener & Diener (1995) menar att en högre stresstolerans, lycka och välbefinnande gynnas av en hög självkänsla. Ytterligare en positiv faktor är enligt Torres & Fernandez (1995) att ungdomar får mer hälsosamma vanor och beteende. Låg självkänsla menar Baumeister (1993) däremot har en koppling till nedstämdhet och ångest. Vart på skalan en individ befinner sig har visat sig ha stor relevans för hur individen reagerar på feedback och beteende (Kernis, Cornell, Sun, Berry & Harlow, 1993).

Larsson & Fagrell (2010) lyfter psykologen Marianne Frostig som en av de personer som starkast ansett att det finns ett samband mellan rörelse, kropp och självbild samtidigt som hon sett frågan om pedagogens betydelse som viktig för kunskapsutvecklingen. Larsson & Fagrell (2010) menar att elever som har motorisk-perceptuella svårigheter kan hämmas i undervisning som kräver en god rörelseförmåga. Detta kan leda till att dessa elever känner sig utstötta eller bortvalda från exempelvis lagspel och på det sättet påverkas deras självkänsla negativt. Denna negativa självkänsla som skapas infinner sig oftast i en prestations- och tävlingsinriktad undervisningsmiljö där temat är vinna - förlora. Larsson & Fagrell (2010) poängterar härmed pedagogens betydelse av val av undervisningsupplägg och hans/hennes ansvar för att skapa en lärmiljö som gynnar alla elever.

Det finns studier som tyder på att det finns ett samband mellan övervikt och självkänsla. Strauss (2000) lyfter fram en longitudinell studie där det framkommer att ungdomar som drabbas av fetma före de når puberteten ökar risken för att drabbas av låg självkänsla. Strauss (2000) menar att det är viktigt att komma ihåg att låg självkänsla ofta leder till fler symptom och problem hos de ungdomar som blir drabbade. Dessa symptom kan vara nedstämdhet, ensamhetskänslor, alkoholkonsumtion samt cigarettökning. Strunkard, Faith & Allison (2003) framhäver att ungdomar som känner sig deprimerade eller nedstämda ofta blir fysiskt inaktiva vilket leder till att de samtidigt ökar risken till att bli överviktiga. Intressant fakta är att två olika studier kom fram till samma resultat när det gällde sambandet mellan övervikt och mobbing. Den ena var gjord av Thompson, Covert, Richards, Johnsson & Cattarin (1995) och den andra var utförd av Eisenberg, Neumark-Sztainer & Story (2003). Båda parterna visade att övervikt kan leda till att bli mobbad, som i sin tur skadar individens självkänsla. Den överviktiga personen får i många fall ett förstärkt missnöje med sin egen kropp och sin egen kroppsuppfattning.

År 2000 initierades COMPASS- Studien (Community-based study of physical activity, life and self-esteem in Swedish school children) som undersökte 4188 ungdomar i Stockholmsområdet i årskurs åtta och nio. För att mäta självkänsla har COMPASS-studien använt ett instrument som är konstruerat på ett liknande sätt som CY-PSPP, vilken är den enkät som används i vår undersökning. Frågorna är utformade för barn mellan 7-16 år och består av 72 påståenden om hur de upplever sig själva. De olika påståendena är både positivt och negativt ställda med fyra olika svarsalternativ som sträcker sig mellan ”stämmer precis”

till ”stämmer inte alls”. Svaren poängsätts och ger en totalsumma som antas återspegla en allmän självkänsla. Utöver totalsumman är enkäten indelad i fem mindre delar som innefattar: fysiska egenskaper, färdigheter, psykiskt välmående, relationer till familj och relationer till andra.

Ur studien framkom att var fjärde pojke och var tredje flicka inte nådde upp till den dagliga fysiska aktivitet som rekommenderas. Det visade sig även att pojkarna skattade sin självkänsla högre än vad flickorna gjorde, samtidigt som resultatet också pekade på att ungdomarna med utländsk bakgrund hade högre självkänsla än vad de svenska ungdomarna hade.

COMPASS- Studien (2000) visade även skillnader för ungdomars självkänsla beroende på moderns utbildningsnivå. Utifrån den totalskattade självkänslan och moderns utbildningsnivå fanns det inga klara samband men när det gällde delskalorna ”relationer till föräldrarna och familjen” samt ”relationer till andra” fanns markanta skillnader. Det visade sig att ungdomar med högutbildade mödrar hade lägre självkänsla än de ungdomar som hade en lågutbildad mor. Bland de ungdomar som hade en mor med hög utbildningsnivå hade 28,3% lågsjälvkänsla och 19,0 % hade en hög självkänsla. Bland de ungdomar som hade en mor med låg utbildningsnivå hade 21,4 % låg självkänsla och 23,7% hade en hög självkänsla. I studien fann man även signifikanta skillnader i ungdomarnas självkänsla beroende på hur deras familjeförhållanden var. Pojkar och flickor som bodde tillsammans med samboende föräldrar hade högre total självkänsla än de som bodde hos fränskilda föräldrar.

Vidare visar Statens Folkhälsoinstitut (2006) att fysisk aktivitet hjälper människor att få en bättre psykisk hälsa, de får genom fysisk aktivitet ett högre stämningsläge och blir mindre oroliga och ängsliga. Andra fördelar är att fysiskt aktiva personer får en förbättrad kroppsuppfattning och självkänsla, detta syns särskilt bland de personer som innehar en låg självkänsla (Statens Folkhälsoinstitut 2006). Liknande resultat visar COMPASS– Studien (2000) då de ser att högaktiva tjejer och killar har högre självkänsla än de ungdomar som skattar sin fysiska aktivitet till medel och låg. Ungdomar som idrottar i organiserade eller i oorganiserade former har även här högre självkänsla än de ungdomar som inte är fysiskt aktiva alls.

## Fysisk självkänsla

Fox (1997) menar att kroppsattraktivitet är den av de fyra undergrupperna som är starkast relaterad till fysisk självkänsla med en korrelation på cirka 0.7 i de studier som gjorts. Liknande resultat har nyligen presenterats i en undersökning bland 1800 universitetsstudenter från Portugal, England, Sverige och Turkiet där kroppsattraktivitet var den domän inom fysisk självkänsla som var starkast relaterad till global självkänsla (Lindwall, Ascii, Palmeira, Fox & Hagger, 2011). Enligt Sonstrom (1997) kan fysisk självkänsla och kroppsattraktivitet tolkas från minst två olika synsätt (a) en attraktiv kropp är i ögonfallande för många människor, kopplat till fysiskt egenvärde och självförtroende, (b) en attraktiv kropp uppfattas som synonymt med hälsa och hälsa uppfattas som nära besläktat med självkänsla och individens egenvärde.

I likhet med COMPASS- studien visade Brundin i sin kandidatuppsats (2010) att killar skattar sin fysiska självkänsla högre än vad tjejer skattar sin självkänsla. Hennes studie visade också att det fanns ett tydligt samband mellan fysisk självkänsla och upplevd livskvalitet som kategoriseras under fysisk funktion, social funktion och emotionell funktion.

Parafitt & Eston (2005) visade i sin studie att elever i 10 årsåldern som gick mer än 12000 steg per dag skattade sin fysiska självkänsla högre än vad deras klasskamrater gjorde, som gick mindre än 9200 steg per dag. Dock har Raustorp, Mattsson, Svensson & Ståhle (2006) hittat svaga samband mellan fysisk självkänsla och antal steg per dag och att denna relation kan vara större än sambandet mellan fysisk självkänsla och träning. Vidare menar Raustorp att exempelvis vardagsaktiviteter inte är starkt beroende av självkänslan, vilket innebär att man inte behöver vara idrottare eller sportintresserad för att uppnå de rådande rekommendationerna för daglig fysisk aktivitet. Raustorp, Archer, Svensson Perlinger & Alricsson (2009) har studerat fysisk självkänsla i korrelation till BMI/kroppsfett under en fem års uppföljning. Deras slutsats var följande:

In this longitudinal design, we can conclude that a strong causal inverse link exist between BMI/body fat variables and perceived physical self-worth. Regression analysis indicated that BMI and body fat counter-predicted self-worth in girls age-dependently. Efforts to build adapted physical activity programs for the overweight and obese are emphasized (Raustorp et al, 2006 s 9).

Med detta menas att om den fysiska självkänslan är hög, sjunker BMI/kroppsfetts nivån hos individen efter en fem årsperiod. Under samma period kan man även se att de individer som från ”start” har ett högt BMI/kroppsfett löper större risk för att få en försämrad fysisk självkänsla när fem år har gått.

## Fysisk aktivitet och social position

I boken *Fysisk självkänsla* (2006) skriver Raustorp att det finns en lång historia som pekar på att aktivt deltagande i idrott är positivt för en individs självkänsla. Detta menar han gäller endast då vissa kriterier är uppfyllda: Att det ska finnas en realistisk chans att lyckas, att individen sätter värde på uppgiften och är motiverad samt att positiv feedback ges av skolkamrater, lärare och föräldrar. Vidare refererar Raustorp den gyllene regeln:

Sammanhang (miljöer, situationer, lektioner) som ovillkorligen stöder våra försök att klara av en situation och minimerar yttre kontroll och jämförelse med andra (skolkamrater) leder troligast till den mest önskvärda typen av motivation, den inre (Whitehead & Corbin, 1997).

En annan studie genomförd av Lindwall (2004) visade att tonårstjejer fick en ökad fysisk självkänsla efter att ha genomgått ett träningsprogram under sex månaders tid. Träningsprogrammet tillsammans med samtal om hälsa gjorde att tjejerna upplevde en markant ökning vad gäller upplevd fysisk kondition och kroppsattraktivitet jämfört med deras mätvärden före genomfört träningsprogram.

En studie gjord av Statens Folkhälsoinstitut (2006) visar att det är mer än dubbelt så många lågutbildade än högutbildade som har en huvudsakligen stillasittande fritid. Samma rapport visar att det är betydligt fler utomnordiskt födda invånare som har en stillasittande fritid jämfört med de invånare som är födda i Sverige eller Norden.

Engström (2010) presenterar i sin uppföljningsstudie resultat av ca 2000 flickors och pojkars motionsvanor från ungdomen till medelåldern. Ett av resultaten pekar även här på att motionsutövning i medelåldern är starkt kopplat till personens sociala position (utbildningsbakgrund). De personer som hade en högskoleutbildning och befann sig i stadsmiljö ägnade sig mer åt motion och träning än vad de lågutbildade personerna som bodde i glesbygd gjorde. Det visade sig även att de högutbildades kamratkrets hade bättre motionsvanor än de lågutbildades kamratkrets. Engström formulerar sitt resultat på följande sätt: den som är uppvuxen i en arbetarklass och har en inaktiv livsstil och som stannar i den klassen även som vuxen, har svårt att finna någon idrottsaktivitet som känns lockande. Med andra ord handlar det om att idrott är sammankopplat till social position. Härmed begränsas valmöjligheterna som styrs av den sociala och den kulturella miljö personen har vuxit upp i och kanske fortfarande tillhör. Å andra sidan visade en objektiv mätning av fysisk aktivitet i Danmark att lågutbildade var mer fysiskt aktiva (fler steg/dag) än de högutbildade. Majoriteten lågutbildade arbetade med fysisk krävande jobb, medan de högutbildade arbetade på kontorslikande arbetsplatser där det inte förekom någon större fysisk aktivitet (Matthiessen, Biloft-Jensen, Raustorp & Rothausen, 2011).

### Socioekonomi - inverkan på hälsa

Arbetslösa kvinnor visar en 15 % större risk att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar än kvinnor som har jobb. Arbetslösa män löper i sin tur 20 % högre risk att få hjärt- och kärlsjukdomar jämfört med män med sysselsättning (Folkhälsoinstitutet, 2002). I undersökningen visas det också att arbetslösa män och kvinnor löper tre gånger så hög risk att ådra sig allvarlig psykisk sjukdom i jämförelse med män och kvinnor i arbete (ibid).

Levnadsförhållanden påverkar människors hälsa och ekonomin är en bidragande orsak till skillnaderna i hälsa, alla har inte råd med bättre hälsa (Lynch, Smith, Kaplan & House, 2000).

Tidigare studier om fysisk självkänsla i skolan i Sverige har fokuserat på att beskriva självkänsla i olika åldersgrupper (Raustorp 2005, 2009), dess förändring under gymnasieåren (Raustorp et al 2009) och dess förändring över tid (Raustorp et al 2009). Men så vitt vi vet har ingen studie tidigare undersökt skillnader mellan olika socioekonomiska områden. Därför är syftet med studien att undersöka fyra gymnasieklasser i Göteborg där vi ska mäta deras fysiska självkänsla. Vi vill se om resultatet skiljer sig åt mellan en kommunal innerstadsskola och en kommunal gymnasieskola i en stadsdel utanför staden, där det är annorlunda socioekonomiska förutsättningar. Ytterligare syfte med rapporten är att jämföra om det finns skillnader mellan tjejers och killars fysiska självkänsla.

# Metod

## Kvantitativ metod

Enligt Esaiasson et al (2007) innebär "*kvantitativ metod*" att undersökningen är grundad på jämförbara och likvärdiga uppgifter som innehåller ett tillräckligt stort antal analysuppgifter, som gör det möjligt att analysera och uttrycka uppgifterna med siffror. I en kvalitativ metod är syftet inte att få fram en viss frekvens av något, istället fokuseras arbetet på en verbal kommunikation som ofta handlar om att synliggöra ett problem eller beskriva hur ett fenomen gestaltar sig. I vår studie använder vi oss av kvantitativ metod eftersom det är enkäten som är basen för vår undersökning. Syftet med enkäten är att den ska ge oss en översikt av gymnasieelevernas fysiska självkänsla och om dessa svar skiljer sig åt beroende på vilken gymnasieskola de läser på.

## Design

Vårt arbete är uppbyggt med hjälp av en komparativ design och en tvärsnittsundersökning. En komparativ design kännetecknas av att man använder sig av identiska metoder när två olika kontrasterande fall jämförs. Syftet med denna metod är att få fram särskiljande drag i två eller ett flertal fall. En tvärsnittsundersökning innebär att data samlas in från flera fall vid ett tillfälle, den kvantitativa datan och dess variabler granskas för att upptäcka mönster och eventuella samband (Bryman, 2011). Vår studie grundar sig på två fall (två olika skolor), som jämförs och studeras vid ett tillfälle. Därför anser vi att dessa två olika typer av design lämpar sig för vår undersökning.

## Urvalsgrupp

Undersökningen genomfördes på två olika skolor, en innerstadsskola och en i utkanten av Göteborg. Med hjälp av lärare i idrott- och hälsa från vår VFU period och från en klasskamrats VFU period kunde vi genomföra enkätundersökningen i fyra olika klasser, två teoretiska handelsklasser och två samhällsklasser. Denna urvalsgrupp med anledningen att vi vill jämföra klasser där det är en jämn spridning av både tjejer och killar. Urvalsmetoden som använts i studien kan liknas vid en kombination av ett bekvämlighetsurval samt ett stratifierat urval (Bryman, 2011). Att urvalet kan ses som ett bekvämlighetsurval grundar sig på att vi genom kontakter fått göra undersökningen på respektive kontakts gymnasieskola. Det var även klasser som våra kontakter undervisar i som deltog i vår enkätundersökning. Urvalet kan även ses som stratifierat då gymnasieskolor består av olika gymnasieprogram och dess elever. De olika gymnasieprogrammen/gymnasieklasserna kan liknas vid olika strata eller skikt av skolans population som helhet. Stratifierade urvalstekniker lämpar sig bäst när man har data som underlättar, att man via en eller flera stratifieringskriterier har möjlighet att identifiera medlemmarna i en population (Bryman, 2011).

Vi hade som ambition att få jämföra samma gymnasieprogram på de två olika skolorna, men p. g. a. tidsbegränsning och tillgänglighet blev det inte så. På gymnasiet i Angered svarade två klasser från handelsprogrammet, medan det från gymnasiet i centrum deltog två samhällsklasser i enkätundersökningen. Alla fyra klasserna bestod av 32 elever, därmed



bestod urvalsgruppen av 128 elever och av dessa deltog 64 elever (50 %). Alla medverkande elever gick andra året på gymnasiet. I handelsklass A) deltog 13 elever, sju tjejer och sex killar. Från handelsklass B): 17 deltagare varav sju tjejer och tio killar. Från innerstadsskolan samhällsklass A) medverkade 19 elever, nio tjejer och tio killar. Slutligen från samhällsklass B) deltog 26 elever, varav 18 tjejer och åtta killar.

Handelsklass a) 32 elever, 13 deltagande varav sju tjejer och sex killar, en av dem deltog men tas inte med i undersökningen, då enkäten inte var ifylld på ett korrekt sätt. Totalt sett deltog 12 elever, 37,5 %. Handelsklass b) 32 elever, 17 deltagande varav sju tjejer och tio killar, fem av dessa deltog men tas inte med i undersökningen, då de var felaktiga. Totalt deltog 12 elever, 37,5 %. Samhällsklass a) 32 elever, 19 deltagande varav nio tjejer och tio killar, alla 19 enkäter fylldes i på ett korrekt sätt och finns med i undersökningen. Sammanlagt deltog 19 elever, 59,4 %. Samhällsklass b) 32 elever, 26 deltagande varav 18 tjejer och åtta killar, fem av dessa skrev men tas inte med i undersökningen, då de var felaktiga. Totalt deltog 21 elever, 65,6 %.

## Bortfall

Det finns två olika typer av bortfall i vår studie, dels de elever som inte var närvarande vid vårt besök, dels de elever som ej fyllde i enkäten på rätt sätt. Utav 128 möjliga deltagare svarade 75 elever, av dessa räknas elva enkäter som bortfall eftersom de var felaktigt ifyllda. Det innebär att 64 enkäter ligger till grund för vårt insamlade datamaterial. På gymnasiet i Angered deltog 53 % av eleverna i de två klasserna, motsvarande siffra för de två klasserna i centrum var 70 %.

## Instrument

Enkät användes som metod med anledningen att den ska besvara syftet med studien. Enkäten är utformad i två delar, den första sidan innehåller fyra övergripande frågor och den andra delen består av de fyra domäner som behandlar fysisk självkänsla (se bilaga 1). Denna enkät, PSPP (Physical Self-Perception Profile) är utvecklad av Fox och Corbin (1989) som ett skattningsinstrument som mäter fysisk självkänsla. Detta mätinstrument är vidareutvecklat för barn och ungdomar av Whitehead (1995) och översatt till svenska samt tillförlitlighetstestad av Raustorp (2005). Whiteheads revidering av PSPP fick namnet CY-PSPP (Children and Youth- Physical Self-Perception Profile) och mäter de fyra undergrupperna som fysisk självkänsla består av: idrottslig (motorisk) kompetens, kroppsattraktivitet, fysisk styrka samt fysisk kondition. Den svensköversatta versionen av enkäten heter: *Sådan är jag!* och det är den vi använder oss av i vår undersökning. *Sådan är jag!* har en design av 36 olika frågor med två olika påståenden på varje fråga. Eleverna får sedan välja ett av de olika påståendena och sedan sätta ett kryss om de håller med helt eller delvis. Eleverna får svara på enkäterna anonymt på grund av att vi vill ha så ärliga svar som möjligt.

Efter att enkäterna fyllts i började processen med att analysera elevernas svar. Hälften av frågorna i *Sådan är jag!* har poängföljden 4-3-2-1 medan resten har det motsatta förhållandet

med poängföljden 1-2-3-4. Olika poängföljd används i enkäten för att minska deltagarnas möjligheter att tolka enkäten och svara ”rätt”. CY-PSPP är uppbyggd så att de 36 frågorna i enkäten är indelade i sex olika kategorier; idrottslig förmåga, fysisk kondition, kroppsattraktivitet, fysisk styrka, fysisk självkänsla och global självkänsla. Det är poängen i de olika kategorierna som är intressant att få reda på i undersökningen, inte den totala summan. (Raustorp, 2006).

## Datainsamling

Veckan innan vi genomförde enkätundersökningen hade vi avsatt en tid med idrottslärarna för att muntligen berätta vad undersökningen gick ut på. I tre av fyra klasser hade vi möjlighet att nyttja vanliga klassrum med bord och stolar. Vid det fjärde tillfället blev vi istället tvungna till att låta eleverna fylla i enkäten efter en idrottslektion, på en läktare i sporthallen. Vid samtliga tillfällen startade vi med en kort presentation av oss själva och berättade varför vi var där. Därefter delade vi ut lappar med “deltagarsamtycke” (bilaga 2) där eleverna fick skriva sin namnteckning som visar att de ville delta i undersökningen. Anledningen till varför de fick skriva under är “samtyckeskravet” som Forskningsetiska principer tar upp. Med det menas att “deltagare i en undersökning har rätt att själva bestämma över sin medverkan”(Forskningsetiska principer HSFR s 9). Lapparna samlades sedan in samtidigt som enkäten delades ut. Då första sidan besvarats gavs instruktioner om hur de skulle gå till väga när de besvarade frågorna i enkäten om fysisk självkänsla. Vi genomförde denna enkätundersökning under fyra olika dagar i de fyra olika klasserna.

## Dataanalys

Dataanalysen genomfördes i statistikprogrammet SPSS 19.0 i Windows. För att se om det fanns någon skillnad i elevernas fysiska självkänsla beroende på vilken stadsdel de läser i samt om det fanns någon skillnad mellan kön, användes på inrådan av vår handledare ett så kallat Mann Whitney U-test. Vid analysen användes icke parametrisk statistik, skälet till detta är att poängen på skalan inte kan anses vara så kallad kvotdata, det vill säga det är inte säkert att en fyra är ett dubbelt så starkt svar som en tvåa. Signifikant nivå är i studien  $\leq 0,05$ .

## Etiskt hänsynstagande

Denna studie visar etiskt hänsynstagande på det sättet att enkätundersökningen var anonym och att eleverna fick delta frivilligt. Eftersom alla elever inte hade fyllt 18 år informerade vi dem om enkätens upplägg och tydliggjorde att deltagandet var frivilligt. Innan eleverna började fylla i enkäterna bad vi dem att fylla i en blankett med deras namn om informerat samtycke (Forskningsetiska principer, HSFR, bilaga 2). Denna datainsamling kan ses som känslig, därför är alla enkäter kodade och datan är konfidentiell. Ytterligare har vi valt att inte namnge de olika gymnasieskolorna med syftet att eleverna inte ska kunna härledas. Efter avslutat arbete kommer alla enkäter och annat material som visar data att kasseras.

## Resultat

Bearbetad data fördes in i ett statistikprogram (SPSS). Datan visade information om vilka stadsdelar eleverna bor i, värden på den fysiska självkänslan och dess undergrupper beroende på stadsdel, samt hur killar och tjejer skattat sin fysiska självkänsla och dess undergrupper. Resultaten presenteras utifrån dessa kategorier i tabeller nedan.

Tabell 2 visar vilken stadsdel eleverna från respektive skola bor i. Ur tabellen framgår att störst andel elever som läser i Angered bor i samma stadsdel, medan klasserna i centrum har flest elever från både centrum, Askim-Frölunda-Högsbo, samt från kommuner utanför Göteborg.

Tabell 2. Stadsdel där eleverna bor, från de olika gymnasieskolorna.

| Skola                             | Stadsdel                     | Antal | Andel  |
|-----------------------------------|------------------------------|-------|--------|
| <i>Gymnasiet i Angered (n=24)</i> | <i>Angered</i>               | 11    | 45,8 % |
|                                   | <i>Östra Göteborg</i>        | 4     | 16,7 % |
|                                   | <i>Askim-Frölunda-Högsbo</i> | 3     | 12,5 % |
|                                   | <i>Utanför Göteborg</i>      | 3     | 12,5 % |
|                                   | <i>Västra Hisingen</i>       | 2     | 8,3 %  |
|                                   | <i>Örgryte-Härlanda</i>      | 1     | 4,2 %  |
| <i>Gymnasiet i centrum (n=40)</i> | <i>Centrum</i>               | 8     | 20 %   |
|                                   | <i>Askim-Frölunda-Högsbo</i> | 8     | 20 %   |
|                                   | <i>Utanför Göteborg</i>      | 8     | 20 %   |
|                                   | <i>Norra Hisingen</i>        | 4     | 10 %   |
|                                   | <i>Östra Göteborg</i>        | 3     | 7,5 %  |
|                                   | <i>Örgryte-Härlanda</i>      | 3     | 7,5 %  |
|                                   | <i>Majorna-Linné</i>         | 3     | 7,5 %  |
|                                   | <i>Angered</i>               | 2     | 5 %    |
|                                   | <i>Lundby</i>                | 1     | 2,5 %  |

Tabell 3 visar hur elever i Angered och SDN Centrum har skattat sin fysiska självkänsla och dess undergrupper. Den inhämtade datan är tagen från enkäten *Sådan är jag!* där den maximala poängen som kan nås är 24 och den minimala poängen är 6. Här utläses också elevantal, elevernas genomsnittsvärde samt standard deviation. Det framkommer att det totalt var 24 elever som svarade på enkäten i Angered och att det var 40 elever som svarade i Centrum. Medelvärdet är högre i samtliga grupper i Angered jämfört med medelvärdena i Centrum.

Tabell 3. Värden på fysisk självkänsla och dess undergrupper i Angered (Ang) och Centrum (Centr).

| Stadsdel             | Grupp                     | Min | Max | Medelvärde | Std. dev |
|----------------------|---------------------------|-----|-----|------------|----------|
| <i>Ang. (n=24)</i>   | <i>Fysisk självkänsla</i> | 10  | 24  | 16,42      | 3,45     |
|                      | <i>Idrottslig förmåga</i> | 10  | 24  | 17,04      | 3,54     |
|                      | <i>Fysisk kondition</i>   | 8   | 24  | 16,00      | 4,09     |
|                      | <i>Kroppattraktivitet</i> | 9   | 23  | 16,62      | 3,95     |
|                      | <i>Fysisk styrka</i>      | 12  | 24  | 16,58      | 3,25     |
| <i>Centr. (n=40)</i> | <i>Fysisk självkänsla</i> | 9   | 23  | 15,67      | 3,75     |
|                      | <i>Idrottslig förmåga</i> | 9   | 24  | 16,27      | 3,87     |
|                      | <i>Fysisk kondition</i>   | 8   | 24  | 15,38      | 3,88     |
|                      | <i>Kroppattraktivitet</i> | 6   | 24  | 15,33      | 4,22     |
|                      | <i>Fysisk styrka</i>      | 6   | 23  | 15,58      | 3,86     |

Tabell 4 visar hur killar och tjejer har skattat sin fysiska självkänsla samt undergrupperna till fysisk självkänsla. Här kan läsas ut att 26 killar och 38 tjejer har svarat på enkäten samt vad varje grupp har fått för minimum- respektive maximumvärde. Ytterligare visas även differans, medelvärdet från svarsfrekvensen och att killarna har högre medelvärde än vad tjejerna har oberoende av vilken skola de läser på.

Tabell 4. Jämförelse mellan killar och tjejer vad gäller fysisk självkänsla och dess undergrupper.

| Kön          | Grupp               | Diff | Min | Max | Medelvärde | Std. Dev |
|--------------|---------------------|------|-----|-----|------------|----------|
| Killar(n=26) | Fysisk självkänsla  | *    | 12  | 24  | 17,27      | 3,84     |
|              | Idrottslig förmåga  | *    | 10  | 24  | 18,12      | 4,08     |
|              | Fysisk kondition    | *    | 8   | 24  | 17,31      | 4,06     |
|              | Kroppsattraktivitet |      | 9   | 24  | 17,15      | 4,41     |
|              | Fysisk styrka       |      | 9   | 23  | 16,88      | 3,36     |
| Tjejer(n=38) | Fysisk självkänsla  |      | 9   | 22  | 15,05      | 3,22     |
|              | Idrottslig förmåga  |      | 9   | 22  | 15,50      | 3,11     |
|              | Fysisk kondition    |      | 8   | 24  | 14,45      | 3,44     |
|              | Kroppsattraktivitet |      | 6   | 23  | 14,89      | 3,72     |
|              | Fysisk styrka       |      | 6   | 24  | 15,32      | 3,75     |

\* Signifikant skillnad mellan könen, <0,05

### Skillnader i elevers självkänsla beroende på stadsdel

Det fanns inte några signifikanta skillnader i elevers fysiska självkänsla, beroende på om de läser i en kommunal innerstadsskola eller på en kommunal gymnasieskola belägen i ett område med sämre socioekonomiska förutsättningar.

### Skillnader i fysisk självkänsla beroende på kön

Det fanns en signifikant skillnad mellan könen vad gällde den fysiska självkänslan ( $p = 0.035$ ). Det visade att killarna skattade sin fysiska självkänsla högre än vad tjejerna gjorde. Även i undergrupperna idrottslig förmåga ( $p = 0.013$ ) fysisk kondition ( $p = 0.002$ ), hade killarna högre värden. I de övriga undergrupperna, fysisk styrka och kroppsattraktivitet, fanns inga signifikanta skillnader.

## Diskussion

Nedan diskuteras först metoddelen där vi reflekterar över svagheter och styrkor i vår tillämpade kvantitativa metod. Därefter följer en resultatdiskussion där vi resonerar kring de viktigaste resultaten som framkom i studien och dess förhållande till den tidigare forskning som presenterats i tidigare avsnitt, samt relevans för läraryrket. Slutligen följer en kort slutsats och förslag på fortsatt forskning.

### Metoddiskussion

Esaiasson et al (2007) beskriver att fördelarna med en kvantitativ metod är att den är tidssparande på samma gång som den ger svar från många personer. Vidare poängteras att denna metod undviker: "*intervjuareffekten*" som framställs som ett problem vid samtalsintervju, då intervjuaren kan påverka svaren hos personen som intervjuas både omedvetet och medvetet. Vi anser däremot att intervjuareffekten kan förekomma vid en enkätundersökning eftersom att all sorts kommunikation, såväl verbal som skriftlig, kan påverka svarspersonen i någon mening. En nackdel med en kvantitativ metod anser Esaiasson et al (2007) är "*kontroll över situationen*". Detta innebär att vi som genomför studien inte har kontroll över hur urvalsgruppen svarar på frågorna. De kan vara oseriösa i sina svar eller hoppa över frågor som de tycker är jobbiga att svara på. Den kontroll som vi har är att vi vet vilka som svarat på enkäten och genom att vi finns på plats vid genomförandet tror vi att en del missförstånd kan förebyggas.

Vår studie bygger på kvantitativ metod där vi samlat in data via enkäter från två olika gymnasieskolor i Göteborg, i sammanlagt fyra olika klasser. Om alla elever närvarat i de fyra klasserna hade vi kunnat få 128 elevenkäter att analysera, men på grund av frånvaro och felaktigt ifyllda enkäter vilar nu undersökningen på 64 elevers svar från CY-PSPP-enkäten. Svarsfrekvensen blev alltså 50 procent.

Som nämndes i metoddelen hade den fjärde klassen inte tillgång till stolar och bord, utan de fick fylla i enkäten på en läktare i sporthallen. Det märktes här att enkäterna från vissa elever i denna klass var slarvigt ifyllda, de var ofokuserade och ville iväg och vi fick även fler felaktigt ifyllda enkäter av denna klass, jämfört med de andra klasserna. Det hade varit bättre om vi hade fått tillgång till klassrum vid alla enkättillfällena men det kunde vi tyvärr inte styra över i detta fall.

När vi började diskutera vilka klasser vi ville jämföra kom vi fram till att vi helst ville jämföra fyra klasser som går samma program, t.ex. fyra samhällsklasser. Detta eftersom att vi tänkte att det borde vara liknande fördelning tjejer och killar i klasserna, men även likasinnade elever sett till deras ambitioner med sin utbildning. Tyvärr hittade vi endast samhällsklasser på gymnasieskolan i centrum. När inga samhällsklasser fanns tillgängliga inom den närmsta tiden på gymnasiet i Angered fick vi istället försöka nå en annan klass med liknande program. Till sist blev det två klasser som läser handelsprogrammet som deltog i undersökningen. Det är en svaghet i arbetet att vi jämförde samhällsprogrammet kontra handelsprogrammet, men

det kan dock ses positivt att de båda programmen är teoretiska program och inte helt olika varandra.

Urvalet i vår studie ses som en blandning av bekvämlighetsurval och stratifierat urval, vi hade kontakt med lärare som tilldelade oss klasser som vi kunde undersöka. De olika klasserna kan ses som olika strata (skikt/delar) av de två gymnasieskolorna. Vår användning av bekvämlighetsurval gjorde undersökningen möjlig inom vår korta tidsram, men vi är samtidigt medvetna om att urvalsmetoden har begränsningar vad gäller generaliseringsbarheten. I och med att urvalsstorleken gick upp till 64 olika personer blir det svårt att generalisera resultatet, men det går ändå att se en del tendenser med hjälp av urvalsgruppen i vårt arbete.

Alla de 64 eleverna som deltog har svarat på 36 frågor som är poänggivna 1-4, plus några frågor angående dem själva och deras föräldrars födelseland. Det är mycket siffror att analysera, att räkna på och föra in i statistikprogrammet. Eftersom vi suttit och räknat och även överfört data från enkäterna manuellt, kan vi inte ta för givet att all data stämmer. På grund av den mänskliga faktorn kan därför resultatet vara något missvisande. Innan enkäterna lämnades ut hade vi diskuterat elevernas läsförståelse med idrottslärarna. Med deras erfarenhet och kunskaper om eleverna i de berörda klasserna var det ingen av dem, enligt lärarna, som inte skulle förstå de olika påståendena.

En styrka i studien är enkäten vi använt: CY-PSPP. Detta mätinstrument har funnits med sedan slutet av 1980-talet för att mäta fysisk självkänsla. Den har senare reviderats och gjorts om så att den passar för barn och ungdomar och är även svensköversatt och tillförlitlighetstestad av Raustorp (2005). Den data vi har fått in är alltså inte grundad på egna enkätfrågor utan på en redan beprövad enkät som tidigare använts inom forskningen. Detta gör det också möjligt att jämföra våra resultat med tidigare forskning.

Användningen av statistikprogrammet SPSS som analysinstrument för vårt enkätresultat, ser vi som en fördel och styrka i sökandet efter svaret på våra frågeställningar. Det är tack vare programvaran och dess funktion Mann-Whitney, som vi har fått möjlighet att visa signifikanta svar till våra frågeställningar.

Bryman (2011) lyfter validitet och reliabilitet som viktiga utgångspunkter i kvantitativa studier. Med validitet menas att mätningarna i en undersökning verkligen mäter det undersökningen är tänkt att mäta. Vår studie bygger på en tillförlitlighetstestad enkät och därför kan vi hävda att våra resultat visar elevernas skattade fysiska självkänsla. Reliabilitet innebär ”överensstämmelsen och pålitligheten hos ett mått på ett begrepp” (Bryman, 2011 s 160). Reliabiliteten i vår studie uppnås då mätinstrumentet som används är validitetstestat och därmed även reliabelt.

## Resultatdiskussion

### *Fysisk självkänsla beroende på skolområde*

Vår undersökning visade att det inte fanns någon signifikant skillnad i skattning av fysisk självkänsla beroende på om man läser på en gymnasieskola i Göteborgs centrum jämfört med de elever som läser på en gymnasieskola i Angered, som ligger i utkanten av Göteborg. Utav 128 möjliga elever svarade 64 av dessa, det ger ett ganska stort bortfall, från gymnasiet i Angered svarade 53 % och från gymnasiet i centrum svarade 70 % av eleverna. Vi tror att den låga svarsfrekvensen från främst Angered kan ha varit en bidragande orsak till att vi inte fick en signifikant skillnad mellan skolorna, då signifikanten översteg 0,05. Ytterligare en orsak kan ha varit att den totala urvalsgruppen blev för liten. En teori till varför färre elever var närvarande på gymnasiet i Angered, kan ha att göra med att stadsdelens ohälsotal är högst utav alla Göteborgs stadsdelar. SDN Centrum har däremot klart lägst ohälsotal med mindre än hälften antal sjukdagar jämfört med Angered (41,8 dagar/17,2 dagar). Invånarna är alltså mer sjuka och borta från skola och jobb om de bor i Angered jämfört med de boende i centrum, detta tror vi kan gå att applicera på elevernas närvaro i skolan.

I COMPASS- studien (2000) framkom att ungdomar med en lågutbildad mor skattade sin självkänsla högre än de ungdomar som hade en högutbildad mor. Detta samband finner vi även i vår undersökning. Trots att resultatet inte var signifikant finner vi det intressant att eleverna i Angered hade ett högre medelvärde i alla mätbara områden inom fysisk självkänsla jämfört med eleverna i Göteborgs centrum. Enligt statistik från Göteborgs stadsledningskontor (2011) är det 26,4 % i SDN Angered som har en eftergymnasial utbildning medan 66,5 % av befolkningen i SDN Centrum har studerat efter gymnasiet. Detta överensstämmer då med vårt resultat samt resultatet från COMPASS- studien (2000), eftersom att Angered har en betydligt lägre utbildningsnivå i jämförelse med centrum.

Något som motsäger Angeredelevernas högt skattade fysiska självkänsla är den rapport Statens folkhälsoinstitut (2006) kommit ut med. Den visade att lågutbildade och utomnordiskt födda invånare har en mer stillasittande fritid jämfört med invånare som är högutbildade och de som är födda i Sverige och övriga Norden. Samma rapport hävdar att fysisk aktivitet får en förbättrad självkänsla och kroppsuppfattning. Den tidigare forskningen menar alltså att befolkning med 1) låg utbildning 2) utomnordisk härkomst 3) stillasittande fritid, har en försämrad självkänsla. Angered har betydligt fler både lågutbildade och utomnordiskt födda invånare än centrum (tabell 1, Göteborgs stadsledningskontor, 2011), trots detta så skattar eleverna därifrån sin fysiska självkänsla högre än eleverna från centrum (dock inte signifikant).

Viktigt att poängtera är att det fria gymnasievalet bidrar till att elever inte nödvändigtvis går i skolan i det område som de bor. Intressant är att vi, bortsett från signifikansen, ändå kan se skillnader i elevers skattade fysiska självkänsla mellan skolorna. Kan detta bero på att den fysiska självkänslan ökar när eleven befinner sig på skolområdet för att sedan minska när eleven befinner sig i andra sammanhang? Eller kan det vara slumpmässigt att de eleverna som går i skola i Angered har högre skattad fysisk självkänsla än de elever som läser i centrum?



Ytterligare en infallsvinkel är hur mycket de kulturella skillnaderna spelar in. Det skulle kunna vara så att ett ord på svenska har en annan innebörd i elevens hemspråk, detta skulle i sin tur kunna påverka vad eleven valt för påsteende och i vilken grad eleven satt ett kryss. Oavsett våra spekulationer kring detta visar Lynch et al (2000) att levnadsförhållanden och ekonomiska svårigheter bidrar till skillnader i hälsa, men enligt vår studie så påverkas inte den skattade fysiska självkänslan av dessa faktorer.

### *Skillnader i fysisk självkänsla beroende på kön*

I likhet med Brundin (2010) visade vår undersökning att det fanns en signifikant skillnad mellan könen vad gäller skattad fysisk självkänsla. I samtliga studier har resultat visat att killar skattar sin fysiska självkänsla högre än vad tjejer gör. Resultat från COMPASS- Studien (2000) lyfter fram fysisk aktivitet som en bidragande faktor till hur ungdomar skattar sin självkänsla. Det framgår att högaktiva killar och tjejer har högre självkänsla än ungdomar som skattar sin fysiska aktivitet till medel och låg. Vidare framgår det att ungdomar som har någon form av fysisk aktivitet i sin vardag skattar sin självkänsla högre än de ungdomar som inte är fysiskt aktiva (ibid). I Lindwalls studie (2004) visade det sig att tonårstjejer med hjälp av hälsosamtal och träningsprogram efter en sex månaders period fick en ökad fysisk självkänsla, med en markant ökning vad gällde undergrupperna fysisk kondition och kroppsattraktivitet. Detta är något som är möjligt att genomföra i idrottsundervisningen på ett individuellt plan för samtliga elever men som kanske framförallt gynnar tjejerna. En sådan uppgift skulle även överensstämma med styrdokumentet där läraren ska: ”stärka varje elevs självförtroende samt vilja och förmåga att lära, [...] ge stöd och stimulans till alla elever så att de utvecklas så långt som möjligt” (Skolverket, 2011, s 10).

Eftersom fysisk självkänsla har störst inverkan på den globala självkänslan (självkänslan) (Harter 1993,1999) kan vi tolka vårt resultat utifrån olika synvinklar. Å ena sidan kan det vara så att killarna i urvalsgruppen ägnar sig mer åt fysisk aktivitet än vad tjejerna i urvalsgruppen gör och det därför är killarna som har högre skattad fysisk självkänsla än tjejerna. Å andra sidan kan det vara så att killarna helt enkelt anser sig ha hög skattad fysisk självkänsla oberoende på om de är fysiskt aktiva eller inte.

Objektifieringen av kroppen växte enligt Larsson & Fagrell (2010) fram under medeltiden, då man började dela in kroppen i två delar: kropp och själ. Under 1800-talet ansåg Schopenhauer att kropp och själ var sammanlänkade och därmed sågs kroppen som ett subjekt istället för ett objekt (Larsson & Fagrell 2010). Vi tycker att synen på kropp och själ idag är en blandning av dessa två synsätt. Dels finner vi att kropp och själ är sammanlänkade, då kropp, tankar och rörelser tillhör dig. Men också att kroppen och objektifieringen av den har gjort att själen åsidosatts. Det vi menar är att kroppen och dess utseende har fått högre status än en persons tankar och gärningar. Kan det vara media och samhällets ”krav” på den kvinnliga kroppen och dess utseendefixering som har gjort att unga tjejer inte anser sig nå upp till de kvinnliga kroppsideal som samhället speglar? Här ser vi en möjlig konsekvens till varför tjejer inte skattar sin fysiska självkänsla så högt.

Lindwall et al (2011) framför att en starkt fysisk självkänsla och då främst kroppsattraktiviteten bidrar till att den globala självkänslan stärks. Detta leder i sin tur till att eleven upplever känslomässig stabilitet (Sonstrom, 1997) högre stresstolerans, lycka och välbefinnande (Diener & Diener, 1995) samt att eleverna får hälsosammare vanor och beteenden (Torres & Fernandez, 1995). Vi ser dock ett problem med att uppmuntra elevers kroppsattraktivitet, då detta är ett komplext begrepp. Vad vi menar är att det som en person tycker är attraktivt kanske en annan inte alls har samma uppfattning om. Sonstrom (1997) menar att en attraktiv kropp bland annat uppfattas som synonymt med hälsa och självförtroende. Det kan mycket väl vara så men vi tror framförallt att det är mediasamhället och dess reklam som har framställt den vältränade och smala kroppen som något önskvärt och hälsosamt. Att framhålla ett specifikt utseende tror vi kan leda till ännu mer jämförelse inom tjej- respektive killgruppen och därmed leda till försämrade självkänsla och fysisk självkänsla. Utifrån detta perspektiv ser vi det relevant för idrottslärare att ta upp detta ämne under lektionerna och diskutera med eleverna hur man ska göra för att vara nöjd med sin kropp och dess förmågor. Vi vill skapa ett klassrum där alla känner sig lika mycket värda, och där förespråka alla elevers unika egenskaper. Diskussion med eleverna om varför de tror att tjejer har lägre fysisk självkänsla tror vi kan leda till att de får en ny insikt i ämnet. Det skulle kunna vara så att varken tjejer eller killar är medvetna om de markanta skillnaderna i hur den fysiska självkänslan skattas generellt mellan könen. Men att medvetenhetgöra detta tror vi är ett steg i rätt riktning.

## Relevans för idrott och hälsa ämnet

Som blivande idrott- och hälsalärare kommer vi att arbeta med elever som har olika bakgrunder och kommer ifrån områden med olika socioekonomiska förhållanden. Det kan därför vara av betydelse att vi har en insikt i att den fysiska självkänslan kan variera hos olika elever beroende på yttre faktorer.

Att arbeta med unga killar och tjejer under en idrott- och hälsalektion kan ses som komplext då läraren ska: ”stärka varje elevs självförtroende samt vilja och förmåga att lära, [...] ge stöd och stimulans till alla elever så att de utvecklas så långt som möjligt” (Skolverket, 2011, s 10). En tydlig utgångspunkt som har kommit fram i denna studie är att det finns signifikant skillnad på hur killar och tjejer skattar sin fysiska självkänsla. Vetskapen om att tjejer har lägre fysisk självkänsla än killar kan bidra till att vi och andra idrottslärare bör tänka på och bli mer medvetna om, att många tjejer kanske är i behov av lite extra stöd/pushning för att få ett starkt självförtroende. Larsson & Fagrell (2010) poängterar pedagogens betydelse av undervisningsupplägg, de menar att en prestation- och tävlingsinriktad undervisningsmiljö oftast påverkar de elever som inte har så god rörelseförmåga. Detta inverkar sedan negativt på elevens fysiska självkänsla och motivationen till att delta aktivt under dessa lektioner sjunker (Larsson & Fagrell 2010). Men om vi lyckas få eleverna att aktivt delta under idrottslektionerna finns det en lång historia som pekar på att det är fördelaktigt för personens självkänsla (Raustorp, 2006). Men det aktiva deltagandet är bara positivt om idrottsläraren ger alla elever en chans att lyckas, ger dem feedback (Raustorp, 2006) samt att minimera jämförelser med andra (Whitehead & Corbin, 1997). En fundering vi har är om majoriteten idrott- och hälsalärare har dessa kunskaper, det låter som en självklarhet, men ute i skolorna

har vi dessvärre stött på motsatsen. Att exempelvis eleverna jämför sig med andra är något vi tror förekommer dagligen, både under och efter lektionstid. Självklart kan vi ta upp ämnet och poängtera problematiken som kan uppstå, men våra erfarenheter säger att denna jämförelse mellan individer har funnits sedan barndomen och kan vara en svårighet att undvika. Våra egna erfarenheter utav skolidrotten är också att den ofta är prestation- och tävlingsinriktad, och inte sällan utformad efter många killars högljudda önskan och vilja. För att motverka den dominerade "killidrotten" anser vi det viktigt att från tidiga åldrar framhäva skolidrotten som något lärorikt och lustfyllt och med fokus på hälsofrämjande fysisk aktivitet. Att få speciellt tjejers fysiska självkänsla stärkt är kanske lättare sagt än gjort, men om idrottsläraren är medveten om skillnaderna tror vi det är större chans till att undervisningen anpassas och utvecklas så att den gynnar alla elever.

Det faktum att ungdomars fysiska självkänsla går att påverka genom fysisk aktivitet (Raustorp 2006) ser vi som otroligt viktig information för idrottsämnet. Under idrottstimmarna har läraren ett bra tillfälle att ge eleverna en chans att lyckas, ge feedback, stöd (ibid) samt att läraren kan sträva efter att eleverna inte ska jämföra sig med andra (Whitehead & Corbin, 1997). Det är genom fysisk aktivitet som eleverna har stor chans till att stärka eller bevara sin fysiska självkänsla. Vetskapen om sambandet mellan ökad fysisk självkänsla och minskad BMI/kroppsfett (Raustorp et al 2009) tror vi kan uppmuntra eleverna till att delta under idrottsundervisningen och på så sätt förebygger till viss del idrottsämnet även ungdomsfetma. Om detta skulle varit till allmän kännedom tror vi inte att timantalet för idrottslektionerna hade minskat. Med detta i åtanke ser vi det nu som ett bra tillfälle att sprida denna kunskap till idrottslärare, rektorer samt till politiker som har makten att förändra och förtydliga styrdokumentet. Genom att öka antal timmar i idrott och hälsa ämnet och att fler idrottslärare får kunskap om hur deras ledarskap kan påverka eleverna, skapas det sedan möjligheter att stärka och bevara elevernas välbefinnande och fysiska självkänsla.

## Slutsats

Det mest intressanta i studien som vi kom fram till var att: 1) det inte fanns någon signifikant skillnad i elevens skattade fysiska självkänsla beroende på om de läser i en kommunal gymnasieskola i innerstaden eller om de går på en kommunal gymnasieskola belägen i ett område med andra socioekonomiska förutsättningar. 2) det fanns signifikanta skillnader mellan killars och tjejers skattade fysiska självkänsla. Det visade sig att killar skattade sin fysiska självkänsla högre än vad tjejer skattade sin, oberoende på vilken gymnasieskola de gick i. Med detta resultat kan vi poängtera vikten av att idrott- och hälsalärare bör reflektera över hur de kan förbättra sin undervisning så att tjejernas fysiska självkänsla stärks. Styrdokumentet tar upp vikten av att stärka varje individs självförtroende, men tar inte upp betydelsen av vad den fysiska självkänslan kan bidra med. Därför bör denna viktiga kunskap förtydligas i styrdokumentet så att den fysiska självkänslan kan ses som ett redskap för att alla elever ska uppnå god hälsa genom fysisk aktivitet.

## Vidare forskning

Vi anser att vi genom vår studie har fått svar på våra två frågeställningar. Vi har fått djupare kunskaper inom området självkänsla och fysisk självkänsla och vid slutförd studie kommer vi ge ut denna kandidatuppsats till de berörda idrottslärarna som vi samarbetat med. På det viset hoppas vi att fler pedagoger ska kunna ta del av ämnet och kunna reflektera över vad denna studie kan bidra till i undervisningssammanhang. Slutligen vill vi ge förslag på ytterligare frågeställningar som kan vara intressanta för vidare forskning kring detta ämne. I vår studie har vi fokuserat på en jämförelse mellan kommunala gymnasieskolor. Vi ser det intressant att se om den skattade fysiska självkänslan får andra resultat om studien görs i praktiska gymnasieklasser eller på gymnasiefriskolor. För att göra en större kartläggning över ämnesområdet hade det genom intervjuer med idrottslärare från exempelvis handels- och samhällsklasser, från två olika kommunal gymnasieskolor med olika socioekonomiska förutsättningar, kunnat ge spekulationer kring varför vissa elever har högre fysisk självkänsla än andra. På samma gång skulle man kanske kunna urskilja om idrott- och hälsalärares ledarstil och kompetens kring fysisk självkänsla skiljs åt beroende på om de arbetar i en gymnasieskola i innerstan eller en i utkanten av staden. Slutligen skulle det kunna göras studier kring om det finns något samband mellan en elevs betyg i ämnet idrott och hälsa och personens skattade fysiska självkänsla.

## Referenser

- Baumeister, RF. (1993). *Understanding the inner nature of self-esteem*. In Baumeister, RF. (Ed.) *self-esteem: The puzzle of low self-regard*. Plenum Press, New York.
- Brundin, S. (2010). *Sambandet mellan fysisk självkänsla och livskvalitet hos barn*. Gymnastik- och idrotthögskolan, examensarbete på hälsopedagogprogrammet, GIH.
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Upplaga 2:2, Malmö, Liber AB.
- Caspersen, C, Powell, K.E, Christensson, G.M. (1985). *Physical activity, Exercise, and Physical fitness. Definitions and Distinctions for Health – Related Research*. Public Health report, Vol. 100, s. 126-13. In Raustorp, A (2004). *Att lära fysisk aktivitet. Bildning i rörelse. Livsstil och hälsa*. Andra upplagan. Kunskapsföretaget i Uppsala AB.
- Diener, E. & Dinener, M. (1995). *Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem*. J Pers Soc Psychol; (68): 653-663
- Dishman, R. K., Washburn, R. A. & Heath, G. W. (2004). *Physical activity epidemiology*. United States of America: Human Kinetics.
- Eisenberg, ME, Neumark-Sztaine, D. & Story, M. (2003). *Associations of weight-based teasing and emotional well-being among adolescents*. Arch Pediatr Adolesc Med: 157;(8): 733-738.
- Engström, L-M. (2010). *Smak för motion. Fysisk aktivitet som livsstil och social markör*. Stockholm: Universitetsförlaget.
- Esaiasson, P Gilljam, M Oscarsson, H Wängnerud L. (2007). *Metodpraktikan: Konsten att studera samhälle, individ och marknad*. Uppl. 3, Stockholms: Nordsteds juridik
- Harter, S. (1985). *Manual for the self-perceptions profile for children*. University of Denver, Denver, CO, 1985.
- Harter, S. (1993). Causes and consequences of low self-esteem in children and adolescents. I R.F. Baumeister (Ed.), *Self-esteem: The puzzle of low self-regard*, (pp.87-116). New York: Plenum Press. I Lindwall, M. (2004). *Exercising the self: On the role of exercise, gender and culture for physical self-perceptions*. Unpublished doctoral dissertation. Department of Psychology, Stockholm University : Intellecta Docusys AB
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. New York: Guilford Press. I Lindwall, M. (2004). *Exercising the self: On the role of exercise, gender and culture for physical self-perceptions*. Unpublished doctoral dissertation. Department of Psychology, Stockholm University: Intellecta Docusys AB

Fox, KR. (1997). *Let's get physical*. In Fox KR (Ed.) *The Physical Self. From motivation to well-being*. Human Kinetics, Champaign, IL.

Fox, KR. & Corbin, CB. (1989). The physical self-perception profile: Development and preliminary validation. *J Sport Exerc Psychol*; (11): 408-430

Kernis, MH. & Cornell, DP. Sun, SR. Berry, A, Harlow, T. (1993). There is more to self-esteem whether it is high or low: The importance of stability of self-esteem. *J Pers Soc Psychol*; (65): 1190-1204

Larsson, H. & Fagrell, B. (2010). *Föreställningar om kroppen – kropp och kroppslighet i pedagogisk praktik och teori*. Stockholm: Liber.

Lindwall, M. (2004). *Exercising the self: On the role of exercise, gender and culture in physical self-perceptions*. Thesis, Department of Psychology, Stockholm University. In Raustorp, A. (2006). *Fysisk självkänsla*. Kunskapsföretaget i Uppsala. Upplaga 1:1

Lindwall, M. Aşçı, F.H. Palmeira, A. Fox, K.R. Hagger, M.S. (2011). *The Importance of Importance in the Physical Self: Support for the Theoretically Appealing but Empirically Elusive Model of James*. *Journal of Personality*; (79): 303-333.

Lindwall, M. (2011). *Självkänsla: bortom populärpsykologi och enkla sanningar*. Lund: Studentlitteratur.

Lynch, J. W., Smith, G. D., Kaplan, G. A. & House, J. S. (2000). *Income inequality and mortality: importance to health of individual income, psychosocial environment, or material conditions*. *Br. Med. J.* 320. s. 1200-1204.

Matthiessen, J. Biloft-Jensen, A. Raustorp, A. Rothausen, B. (2011). *Division of Nutrition, National Food Institute, Technical University of Denmark*. School of Human Sciences, Division of Physical Education, University of Kalmar, Sweden University of Gothenburg, Department of Food, Nutrition and Sports, Sweden

Parafitt, G. & Eston, R. (2005). *The relationship between children habitual activity level and psychological well-being*. *Act Paediatr*; (94): 1791-1797.

Raustorp, A. (2005). *Physical activity and self-perception in school children assessed with the Children and Youth – Physical Self-Perception Profile*. *Scand J Med Sci Sports* 2005;(15): 126-134

Raustorp, A. (2006). *Fysisk självkänsla*. Kunskapsföretaget i Uppsala. Upplaga 1:1  
Raustorp, A. Archer, T. Svensson, K. Perlinger, T. Alricsson, M. (2009). *Physical self-esteem, A five year follow-up study on Swedish adolescents*. Freund Publishing House Ltd. *Int J Adolesc Med Health* 2009;21(4): 497-507.

Raustorp, A. Mattsson, E. Svensson, K. Ståhle, A. (2006). *Physical activity, body composition and physical self-esteem. A three year follow-up study among adolescents in Sweden.* Scand J Med Sci Sports 16; (4): 258-266.

Samhällsmedicin, Stockholms läns landsting och Statens folkhälsoinstitut. Rasmussen, F. Eriksson, M. Bokedal, C och Schäfer Elinder, L. *Fysisk aktivitet, matvanor, övervikt och självkänsla bland ungdomar. COMPASS – en studie i sydvästra Storstockholm. Rapport.* Stockholm: Samhällsmedicin, Stockholms läns landsting och Statens folkhälsoinstitut. (Rapport 2004:1.)

Skolverket (2011). *Läroplan, examensmål och gymnasiegemensamma ämnen för gymnasieskola 2011.* Stockholm: Utbildningsdepartementet.

Socialstyrelsen. (2005). *Folkhälsorapport 2005.* Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.

Sonstrom, RJ. (1997). The physical self-esteem: A mediator of exercise and self-esteem. In Fox KR (Ed.) *The Physical Self. From motivation to well-being.* Human Kinetics, Champaign, IL, p.20 (3-26)

Statens Folkhälsoinstitut. (2006). *Fysisk aktivitet och folkhälsa.* Stockholm: FHI (179 s.)

Strauss, RS. (2000). *Childhood obesity and self-esteem. Pediatrics:*105;(1):e15.

Stunkard, AJ, Faith, MS, & Allison, KC. (2003). *Depression and obesity. Biol Psychiatry;* 54;(3):330-337.

Thompson, JK, Covert, MD, Richards, KJ, Johnssons, S & Cattarin, J. (1995). *Development of body image, eating disturbance, and general psychological functioning in female adolescents: covariance structure modeling and longitudinal investigations.* Int J Eat Disord: 18;(3): 221-236.

Torres, R. & Fernandez, F. (1995). *Self-esteem and the value of health as determinants of adolescents health behaviour.* J Adolesc Health Care; (16): 60-63.

Whitehead, JR. (1995). A study of children's physical self-perceptions using an adapted physical self-perception profile questionnaire. *Ped Exerc Sci* 1995; (7): 132-151.

Whitehead, JR & Corbin, CB. (1997). *Self-esteem in children and youth: The role of sport and physical education* In Fox KR (Ed.) *The Physical Self. from motivation to well-being.* Human Kinetics, Champaign, IL.

Wirtén, P. (1998). *Etnisk boendesegregering, Borås, Boinstitutet.*

### **Internetkällor**

Nationalencyklopedin (2012):

(<http://www.ne.se/lang/sj%C3%A4lvk%C3%A4nsla>,

Samhällsanlys och statistik Göteborgs stadsledningskontor (2011)

<http://www4.goteborg.se/prod/G-info/statistik.nsf>

Forskningsetiska principer, HSFR

<http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

### **Personlig kommunikation**

Raustorp, A. 2012-1-26, föreläsning vid Göteborgs universitet om *Fysisk aktivitet*



## Bilaga 1

### Enkät

Denna enkät består av två delar, den första sidan innehåller övergripande frågor. I den andra delen sätter du kryss för det svarsalternativet som passar bäst in på dig. Hela enkäten är anonym.

1. **Jag är:**                     Tjej             Kille

2. **Ålder:**                    \_\_\_\_\_

3. **Jag bor (stadsdel):** \_\_\_\_\_

#### 4. Var är dina vårdnadshavare/föräldrar födda?

Vårdnadshavare/Förälder 1  
Mamma/pappa

Sverige

Norden

Europa

Övriga världen

Vårdnadshavare/Förälder 2  
Mamma/pappa

Sverige

Norden

Europa

Övriga världen

Varje fråga har två påståenden. Välj först det påstående som verkar passa in bäst på Dig. Sätt sedan ett kryss (X) beroende på om du håller med helt eller delvis. Det finns inget svar som är rätt eller fel.

| Håller med helt | Håller med delvis | SÅDAN ÄR JAG !  |     | Håller med delvis   | Håller med helt |
|-----------------|-------------------|---|-----|---|-----------------|
| -----           | -----             | Vissa ungdomar gillar att bada i havet                                      | MEN | Andra ungdomar tycker det är obehagligt att bada i havet                      | -----           |
| 1.              | -----             | En del ungdomar är duktiga i många olika idrottsaktiviteter                 | MEN | Andra ungdomar känner inte att dom är speciellt bra när det handlar om idrott | -----           |
| 2.              | -----             | En del ungdomar känner obehag när man ska göra någon ansträngande idrott    | MEN | Andra ungdomar känner sig säkra när det handlar om ansträngande idrott        | -----           |
| 3.              | -----             | En del ungdomar tycker att de ser bra ut jämfört med andra                  | MEN | Andra ungdomar tycker att de jämfört med flesta andra inte ser så bra ut      | -----           |
| 4.              | -----             | En del ungdomar tycker att de saknar styrka jämfört med andra i deras ålder | MEN | Andra ungdomar tycker att de är starkare än andra i deras ålder               | -----           |
| 5.              | -----             | En del ungdomar är stolta över vad de fysiskt kan prestera                  | MEN | Andra ungdomar tycker inte de har mycket att vara stolta över rent fysiskt    | -----           |
| 6.              | -----             | En del ungdomar är inte nöjda med sig själva                                | MEN | Andra ungdomar är nöjda med sig själva  | -----           |
| 7.              | -----             | En del ungdomar önskar att de kunde vara mycket bättre i idrott             | MEN | Andra tycker de är tillräckligt duktiga i idrott                              | -----           |
| 8.              | -----             | En del ungdomar har mycket uthållighet under ansträngande fysisk aktivitet  | MEN | Andra ungdomar tappar andan, flåsar och måste sakta ner eller avbryta         | -----           |

| Håller med helt | Håller med delvis |  |     |   | Håller med delvis | Håller med helt |
|-----------------|-------------------|--|-----|---|-------------------|-----------------|
| 9.              | -----             | En del ungdomar tycker det är svårt att hålla sig i form                                     | MEN | Andra ungdomar tycker det är lätt att hålla sig i form                          | -----             | -----           |
| 10.             | -----             | En del ungdomar tycker att de har starkare muskler än andra i samma ålder                    | MEN | Andra ungdomar tycker att de har svagare muskler än andra i samma ålder         | -----             | -----           |
| 11.             | -----             | En del ungdomar känner sig fysiskt osäkra  | MEN | Andra ungdomar känner sig verkligen fysiskt säkra                               | -----             | -----           |
| 12.             | -----             | En del ungdomar tycker om sig själva som person  | MEN | Andra ungdomar tycker oftast inte om sig själva som person                      | -----             | -----           |
| 13.             | -----             | En del ungdomar tror att de klarar sig rätt bra i vilken ny sport som helst om de fick prova | MEN | Andra ungdomar är rädda för att misslyckas i en sport de aldrig provat tidigare | -----             | -----           |
| 14.             | -----             | En del ungdomar har inte så god kondition  | MEN | Andra ungdomar har god kondition  | -----             | -----           |
| 15.             | -----             | En del ungdomar är nöjda med hur deras kropp ser ut  | MEN | Andra ungdomar önskar att deras kroppar ser mer tränade ut                      | -----             | -----           |
| 16.             | -----             | En del ungdomar saknar självförtroende i styrkeaktiviteter                                   | MEN | Andra ungdomar är mycket säkra när det handlar om styrkeaktiviteter             | -----             | -----           |
| 17.             | -----             | En del ungdomar är mycket nöjda med sig själva fysiskt                                       | MEN | Andra ungdomar är ofta missnöjda med sig själva fysiskt                         | -----             | -----           |
| 18.             | -----             | En del ungdomar är inte nöjda med sitt sätt att leva   | MEN | Andra ungdomar gillar sitt sätt att leva  | -----             | -----           |
| 19.             | -----             | En del ungdomar väljer att titta på i stället för att vara med i lek och spel                | MEN | Andra ungdomar leker och spelar hellre än att titta på                          | -----             | -----           |

| Håller med helt | Håller med delvis |  |     |  | Håller med delvis | Håller med helt |
|-----------------|-------------------|--|-----|--|-------------------|-----------------|
| 20.             | -----             | En del ungdomar försöker vara med i intensiva idrottsaktiviteter närhelst de får chans | MEN | Andra ungdomar försöker undvika ansträngande idrottsaktiviteter        | -----             | -----           |
| 21.             | -----             | En del ungdomar känner sig ofta beundrade för sin snygga kropp                         | MEN | Andra ungdomar känner sig inte beundrade för hur deras kropp ser ut    | -----             | -----           |
| 22.             | -----             | En del ungdomar snabbt framme när det behövs starka muskler                            | MEN | Andra ungdomar kliver hellre åt sidan när det behövs starka muskler    | -----             | -----           |
| 23.             | -----             | En del ungdomar är olyckliga med hur de är och vad de kan prestera fysiskt             | MEN | Andra ungdomar är glada för hur de är och vad de kan prestera fysiskt  | -----             | -----           |
| 24.             | -----             | En del ungdomar tycker om sig själva som de är   | MEN | Andra ungdomar önskar att de var någon annan                           | -----             | -----           |
| 25.             | -----             | En del ungdomar känner att de är bättre idrott än andra i samma ålder                  | MEN | Andra ungdomar känner att de inte kan idrotta så bra                   | -----             | -----           |
| 26.             | -----             | En del ungdomar måste ganska snart sluta springa och träna för de blir trötta          | MEN | Andra ungdomar kan springa och träna utan att bli trötta               | -----             | -----           |
| 27.             | -----             | En del ungdomar är trygga med hur deras kroppar ser ut                                 | MEN | Andra ungdomar känner sig oroliga för hur deras kroppar ser ut         | -----             | -----           |
| 28.             | -----             | En del ungdomar tycker inte de är så bra som andra när fysisk styrka behövs            | MEN | Andra ungdomar tycker att de tillhör de bästa när fysisk styrka behövs | -----             | -----           |
| 29.             | -----             | En del ungdomar har positiva känslor om sig själva fysiskt                             | MEN | Andra ungdomar negativa känslor om sig själva fysiskt                  | -----             | -----           |

|     | Håller med helt | Håller med delvis |   |     |   | Håller med delvis | Håller med helt |
|-----|-----------------|-------------------|---|-----|---|-------------------|-----------------|
| 30. | -----           | -----             | En del ungdomar är glada över att vara den de är                              | MEN | Andra ungdomar önskar att de var annorlunda                           | -----             | -----           |
| 31. | -----           | -----             | En del ungdomar är inte bra på nya utomhusaktiviteter                         | MEN | Andra ungdomar är med en gång bra på nya utomhusaktiviteter           | -----             | -----           |
| 32. | -----           | -----             | En del ungdomar kan hålla på länge när det gäller aktiviteter som att springa | MEN | Andra ungdomar måste ganska snart vila eller sluta                    | -----             | -----           |
| 33. | -----           | -----             | En del ungdomar tycker inte om hur de ser ut                                  | MEN | Andra ungdomar är nöjda med sitt utseende                             | -----             | -----           |
| 34. |                 | -----             | En del ungdomar tycker de är starka jämfört med andra ungdomar i samma ålder  | MEN | Andra ungdomar tror att de är svagare än andra ungdomar i deras ålder | -----             | -----           |
| 35. | -----           | -----             | En del ungdomar önskar att de kände sig mer nöjda med sin fysiska förmåga     | MEN | Andra ungdomar verkar alltid känna sig nöjda med sin fysiska förmåga  | -----             | -----           |
| 36. | -----           | -----             | En del ungdomar är inte så nöjda med det sätt på vilket de gör saker          | MEN | Andra ungdomar tycker att de flesta saker de gör är okej              | -----             | -----           |

## Samtyckesblankett

Härmed samtycker jag till att delta i denna enkätundersökning som behandlar fysisk självkänsla:

---

## Tabellförteckning

Tabell 1. Statistik över skillnader i socioekonomiska förhållandena i Göteborg som helhet och i de stadsdelsnämnder vi undersöker (Göteborgs stadsledningskontor 2011, s 2).

|                                  | Göteborg      | SDN Angered   | SDN Centrum   |
|----------------------------------|---------------|---------------|---------------|
| <i>Folkmängd:</i>                | 513 751       | 48 308        | 57 074        |
| <i>Arbetslöshet:</i>             | 7,4 %         | 13 %          | 4,8 %         |
| <i>Medelink.:</i>                | 243 200 kr/år | 170 000 kr/år | 257 400 kr/år |
| <i>Försörjnings-<br/>stöd*:</i>  | 6,8 %         | 19,8 %        | 2,4 %         |
| <i>Ohälsotal**:</i>              | 28 dagar      | 41,8 dagar    | 17,2 dagar    |
| <i>Födda utom-<br/>Lands***:</i> | 22,4 %        | 48,7 %        | 17 %          |
| <i>Eftergymn.<br/>utb.****:</i>  | 49,4 %        | 26,4 %        | 66,5 %        |

\*= Andel familjer som brukar försörjningsstöd.

\*\*= Ohälsotalen beräknas genom att summera dagarna med sjukpenning, arbetsskadesjukpenning, rehabiliteringspenning, dagar med aktivitets- och sjukersättning (tidigare förtidspension) och sedan dividera dessa dagar med befolkningen mellan 16-64 år.

\*\*\*= Andel personer födda utomlands.

\*\*\*\*= Andel personer med eftergymnasial utbildning.

Tabell 2. Stadsdel där eleverna bor, från de olika gymnasieskolorna.

| Skola                             | Stadsdel                          | Antal          | Andel  |
|-----------------------------------|-----------------------------------|----------------|--------|
| <i>Gymnasiet i Angered (n=24)</i> | <i>Angered</i>                    | 11             | 45,8 % |
|                                   | <i>Östra Göteborg</i>             | 4              | 16,7 % |
|                                   | <i>Askim-Frölunda-Högsbo</i>      | 3              | 12,5 % |
|                                   | <i>Utänför Göteborg</i>           | 3              | 12,5 % |
|                                   | <i>Västra Hisingen</i>            | 2              | 8,3 %  |
|                                   | <i>Örgryte-Härlanda</i>           | 1              | 4,2 %  |
|                                   | <i>Gymnasiet i centrum (n=40)</i> | <i>Centrum</i> | 8      |
| <i>Askim-Frölunda-Högsbo</i>      |                                   | 8              | 20 %   |
| <i>Utänför Göteborg</i>           |                                   | 8              | 20 %   |
| <i>Norra Hisingen</i>             |                                   | 4              | 10 %   |
| <i>Östra Göteborg</i>             |                                   | 3              | 7,5 %  |
| <i>Örgryte-Härlanda</i>           |                                   | 3              | 7,5 %  |
| <i>Majorna-Linné</i>              |                                   | 3              | 7,5 %  |
| <i>Angered</i>                    |                                   | 2              | 5 %    |
| <i>Lundby</i>                     |                                   | 1              | 2,5 %  |



Tabell 3. Värden på fysisk självkänsla och dess undergrupper i Angered (Ang) och Centrum (Centr).

| Stadsdel             | Grupp                      | Min | Max | Medelvärde | Std. dev |
|----------------------|----------------------------|-----|-----|------------|----------|
| <i>Ang. (n=24)</i>   | <i>Fysisk självkänsla</i>  | 10  | 24  | 16,42      | 3,45     |
|                      | <i>Idrottslig förmåga</i>  | 10  | 24  | 17,04      | 3,54     |
|                      | <i>Fysisk kondition</i>    | 8   | 24  | 16,00      | 4,09     |
|                      | <i>Kroppsattraktivitet</i> | 9   | 23  | 16,62      | 3,95     |
|                      | <i>Fysisk styrka</i>       | 12  | 24  | 16,58      | 3,25     |
| <i>Centr. (n=40)</i> | <i>Fysisk självkänsla</i>  | 9   | 23  | 15,67      | 3,75     |
|                      | <i>Idrottslig förmåga</i>  | 9   | 24  | 16,27      | 3,87     |
|                      | <i>Fysisk kondition</i>    | 8   | 24  | 15,38      | 3,88     |
|                      | <i>Kroppsattraktivitet</i> | 6   | 24  | 15,33      | 4,22     |
|                      | <i>Fysisk styrka</i>       | 6   | 23  | 15,58      | 3,86     |

Tabell 4. Jämförelse mellan killar och tjejer vad gäller fysisk självkänsla och dess undergrupper.

| Kön                 | Grupp                      | Diff | Min | Max | Medelvärde | Std. Dev |
|---------------------|----------------------------|------|-----|-----|------------|----------|
| <i>Killar(n=26)</i> | <i>Fysisk självkänsla</i>  | *    | 12  | 24  | 17,27      | 3,84     |
|                     | <i>Idrottslig förmåga</i>  | *    | 10  | 24  | 18,12      | 4,08     |
|                     | <i>Fysisk kondition</i>    | *    | 8   | 24  | 17,31      | 4,06     |
|                     | <i>Kroppsattraktivitet</i> |      | 9   | 24  | 17,15      | 4,41     |
|                     | <i>Fysisk styrka</i>       |      | 9   | 23  | 16,88      | 3,36     |
| <i>Tjejer(n=38)</i> | <i>Fysisk självkänsla</i>  |      | 9   | 22  | 15,05      | 3,22     |
|                     | <i>Idrottslig förmåga</i>  |      | 9   | 22  | 15,50      | 3,11     |
|                     | <i>Fysisk kondition</i>    |      | 8   | 24  | 14,45      | 3,44     |
|                     | <i>Kroppsattraktivitet</i> |      | 6   | 23  | 14,89      | 3,72     |
|                     | <i>Fysisk styrka</i>       |      | 6   | 24  | 15,32      | 3,75     |

\* Signifikant skillnad mellan könen, <0,05