



# **Sambandet mellan fysisk självkänsla, autonomistöd och deltagande på idrottslektionen**

**- En enkätundersökning bland elever i grundskolans senare del**

**Kajsa Schwartz**

**Kandidatuppsats 15 Hp  
Hälsopromotionsprogrammet inriktning Idrottsvetenskap  
Vt2016  
Handledare: Magnus Lindwall  
Examinator: Anders Raustorp  
Rapportnummer: VT16-32**



## **Kandidatuppsats 15 hp**

**Rapportnummer:**

**Titel:**

**VT16-32**

**Sambandet mellan fysisk självkänsla, autonomistöd och deltagande på idrottslektionen - En enkätundersökning bland elever i grundskolans senare del**

**Författare:**

**Kajsa Schwartz**

**Program:**

**Hälsopromotionsprogrammet inriktning Idrottsvetenskap**

**Nivå:**

**Grundnivå**

**Handledare:**

**Magnus Lindwall**

**Examinator:**

**Anders Raustorp**

**Antal sidor:**

**40**

**Termin/år:**

**Vt2016**

**Nyckelord:**

**Fysisk självkänsla, deltagande, autonomistöd, kön**

## **Sammanfattning**

Tidigare forskning visar att det finns samband mellan fysisk självkänsla och fysisk aktivitet. Killar med hög fysisk självkänsla deltar på idrottslektionerna mer och skattar sin självkänsla högre än tjejer. Syftet med studien är att undersöka sambandet mellan fysisk självkänsla, autonomistöd och deltagande på idrottslektionen bland killar och tjejer i högstadiet samt se om det finns skillnader mellan könen. Studien är en kvantitativ tvärsnittsstudie med enkät som datainsamlingsmetod. I studien deltog 69 pojkar och flickor i högstadiet, varav 26 (38,2%) stycken var pojkar och 38 (55,9%) stycken flickor. Av 69 deltagare fanns 5 bortfall (7,2%). Resultaten visar att det fanns ett signifikant samband mellan fysisk självkänsla och idrottslig förmåga, fysisk kondition, fysisk styrka och kroppsattraktivitet. Inga signifikanta samband fanns mellan fysisk självkänsla och autonomi samt deltagande. Pojkar skattade sin fysiska självkänsla högre än flickor.

Dock fanns det inga signifikanta skillnader gällande deltagande och autonomi. Resultaten kan medvetandegöra och ge idrottslärare, coacher och övriga yrkesverksamma inom idrottsverksamheten kunskaper och visa att teoretiska modeller, forskningsunderlag och pedagogiska samt didaktiska strategier från forskningsstudier kan skapa ett bra underlag för undervisningen. Yrkesverksamma med idrottsvetenskaplig utbildning med kunskaper om forskning i idrottsvetenskap kan involveras för att komplettera idrottslärarens kunskapsbakgrund, bidra till att främja ungdomars fysiska självkänsla samt bidra med sin del i samarbetet mellan idrotts-, skol-, forskningsvärlden. Skolan kan med hjälp av resultaten visa att det är relevant att skapa förutsättningar för barn och ungdomar att utvecklas och delta i skolidrotten samt utveckla en god fysisk självkänsla för att uppnå en god hälsa.

## **Innehållsförteckning**

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Introduktion                 | 1  |
| Syfte                        | 2  |
| Bakgrund                     | 3  |
| Begreppsdefinition           | 3  |
| Litteraturgenomgång          | 4  |
| Metod                        | 12 |
| Design                       | 12 |
| Urval                        | 12 |
| Datainsamling/dataproduktion | 12 |
| Databearbetning/analys       | 14 |
| Perspektiv                   | 15 |
| Metodologiska överväganden   | 15 |
| Etiska överväganden          | 18 |
| Resultat                     | 20 |
| Diskussion                   | 23 |
| Metoddiskussion              | 23 |
| Resultatdiskussion           | 25 |
| Slutsatser och implikationer | 28 |
| Referenser                   | 30 |
| Bilaga 1                     | 32 |
| Bilaga 2                     | 38 |
| Bilaga 2                     | 39 |
| Bilaga 3                     | 40 |

# Introduktion

Tidigare forskning visar att fysisk självkänsla har ett samband till fysisk aktivitet, utifrån olika aspekter. Pojkar med hög fysisk självkänsla deltar på idrottslektionerna i större utsträckning och skattar sin självkänsla högre än flickor och ungdomar med högre fysisk självkänsla är oftare aktiva på fritiden (Raustorp, 2013; Engström, 2010; Larsson & Meckbach, 2007). Fysisk självkänsla har använts frekvent i tidigare undersökningar, men mängden studier som undersöker sambandet mellan fysisk självkänsla, deltagande och autonomistöd i en skolkontext är färre. Därför är ämnet intressant att studera närmare.

Fysisk aktivitet för barn och ungdomar blir allt mer centralt i dagens samhälle. Folksjukdomar som diabetes, fysisk inaktivitet och fetma är endast några av de sjukdomar som tar allt mer plats i samhället (SBU, 2007). Barn och ungdomars vardag blir allt mer stillasittande med fysisk inaktivitet och tekniska hjälpmedel som bakomliggande orsak (Engström, 2010). Problemet har även visat sig bli ett växande problem i skolan med följder som ökad frånvaro och ofullständiga betyg. Även fysisk självkänsla är en stor bidragen orsak (Högberg, 2008). Därför innefattar läraryrket många pedagogiska och didaktiska utmaningar för hur man går tillväga rent strategiskt för att arbeta hälsofrämjande, lära ut hälsa och fysisk aktivitet och få alla elever motiverade till rörelse (Larsson & Meckbach, 2014; Larsson & Fagrell, 2010).

Motivation, attityd, kunskap, ideal, normer, klass, kön och socioekonomi är avgörande för fysisk självkänsla och individens inställning till fysisk aktivitet (Engström, 2010). Att utgå ifrån ett bredare perspektiv i olika strategier kan vara en bra metod för att lyckas få med alla elever i idrott och hälsa, och att arbeta med forskningen som grund utifrån en idrottsvetenskaplig utgångspunkt (Hanson, 2004). Hälsofrämjande arbete innebär att arbeta utifrån hälsa som ett brett begrepp, föreby. Det centrala i hälsofrämjande arbete handlar om att främja hälsa och förebygga samt skapa beteendeförändringar.. Känsla av sammanhang, goda relationer, god självkänsla, fysisk aktivitet, avspänning, humor och en positiv inställning är viktiga faktorer för att uppnå hälsa. Genom olika åtgärder kan vi som arbetar med hälsofrämjande arbete ge människor kontroll över sin hälsa samt resurser att förbättra hälsan

för att uppnå mentalt och fysiskt välmående. Att sträva efter att ge människor möjligheten att omvandla hälsa till en resurs i vardagslivet och inte för tillvaron är även en central del i hälsofrämjande arbete (Hanson, 2004). Med hjälp av definitionen av hälsa kan man använda skolan som relevant arena för att skapa förändringar samt nå många barn och ungdomar. Den hälsofrämjande ansatsen kan involveras i idrott och hälsa och utifrån dess breda innehåll komplettera de undervisningsunderlag som finns idag. Samhällets modernitet är även en relevant utgångspunkt utifrån media, normer och trender i undervisningssyfte och arbeta utifrån hälsokommunikation för att stödja och ge ungdomar förutsättningar att själva reflektera kring sin attityd till fysisk aktivitet, fysisk självkänsla, reklam, social media och hälsobegreppets definition (Jarlbro, 2010).

## Syfte

Syftet med studien är att undersöka sambandet mellan fysisk självkänsla, autonomistöd och deltagande på idrottslektionen bland elever i grundskolans senare del.

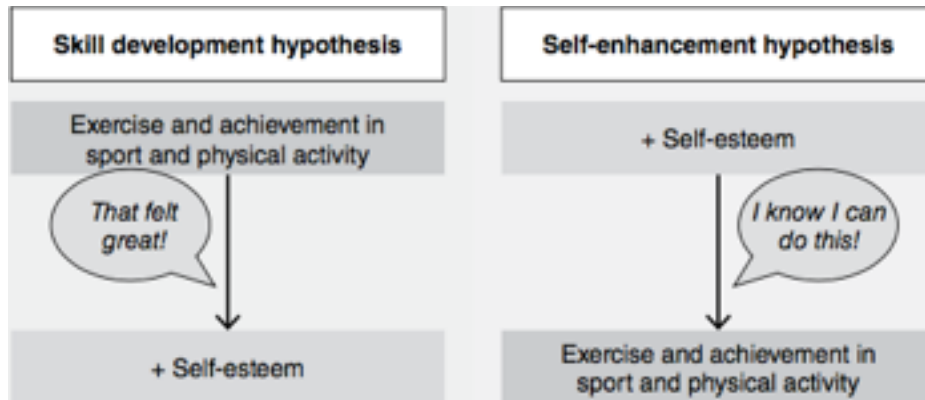
## Frågeställningar

- Finns det skillnader gällande fysisk självkänsla, autonomistöd och deltagande mellan könen?

## Hypotes

Studien kommer utgå ifrån två hypoteser (se Lindwall & Aşçı, 2014). Den första är Skill development hypothesis som grundar sig i att framgång och belöning får människor att må bättre och stärker den egna kompetensen. Med utgångspunkt i fysisk aktivitet leder förbättringar i kondition och fysisk färdighet till ökad självkänsla och ett resultat i bemästrandet av motorisk färdighet. Den andra hypotesen är Self-enhancement Hypothesis och fokuserar på hur självkänsla påverkar omkringliggande miljö. Hypotesen utgår ifrån att individen tenderar att agera som den själv uppfattar sig att den framstår. Genom samhällets förväntningar och bekräftelser kommer individen att uppfatta och förstå sina erfarenheter genom att tolka de och rikta sitt beteende utifrån dem. I relation till fysisk aktivitet kommer

en individ med positiv erfarenhet och kompetens av fysisk aktivitet var mer benägen att delta i fysiska aktiviteter än individer med negativ inställning, erfarenhet och kompetens (Lindwall & Aşçı, 2014).



(Lindwall & Aşçı, 2014, s. 83-103)

## Bakgrund

### Begreppsdefinition

#### ***Global självkänsla***

Ett övergripande begrepp för i vilken utsträckning individen tycker om sig själv som person (Lindwall & Aşçı, 2014)

#### ***Fysisk självkänsla***

Hur individen uppfattar sin kropp utifrån fysisk styrka, fysisk kondition, kroppsattraktivitet och idrottslig motorisk kompetens (Raustorp, 2013).

#### ***Kroppsattraktivitet***

Hur kroppen fysiskt och utseendemässigt förmedlar uppmärksamhet till och i omgivningen (Larsson & Meckbach, 2014).

#### ***Idrottslig förmåga***

En individs förmåga att bedöma, anpassa och utföra olika former av rörelseaktiviteter som bibehåller alternativt utvecklar den fysiska förmågan (Högberg, 2008).

### ***Fysisk kondition***

Kroppens förmåga att tillgodogöra syret som andas in (Hallén & Ronglan, 2013).

### ***Fysisk styrka***

Muskulaturens förmåga att övervinna eller verka mot ett motstånd (Hallén & Ronglan, 2013).

### ***Fysisk aktivitet***

All form av rörelse utförd av skelettmuskulaturen som resulterar i ökad energiförbrukning (WHO, 2010).

### ***Autonomistöd***

Handlar om relationen mellan elev och lärare. Läraren stödjer eleven i olika val, bekräftar och uppmärksammar elevens förmågor och utveckling samt arbetar för att ge eleven förutsättningar att stärka fysiska och psykiska förmågor utifrån undervisningens innehåll. Det för att eleven ska känna tilltro och trygghet att prestera och göra sitt yttersta i skolan (Rosengren, 2012).

## Litteraturgenomgång

Ett övergripande paraplybegrepp för självkänsla är global självkänsla. Som tidigare nämnt handlar global självkänsla om i vilken utsträckning individen tycker om sig själv som person (Lindwall & Aşçı, 2014). För att kunna analysera och mäta självkänsla är det viktigt att veta vilka beståndsdelar global självkänsla består av. Begreppet delas in i akademisk, social, emotionell och fysisk del som vidare delas in i fler undergrupper. Den fysiska delen innefattar fysisk självkänsla och består av idrottslig kompetens (förmåga), kroppsattraktivitet, fysisk självkänsla och fysisk kondition (Whitehead, 1995). Begreppen handlar hur individen





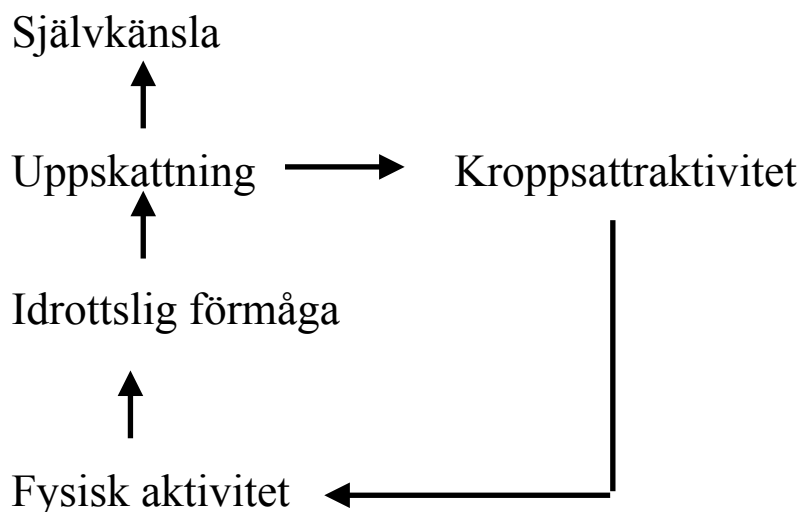
uppfattar sin kropp och används som utgångspunkt för att se hur fysisk självkänsla påverkas i olika sammanhang.

Hierarkisk modell av självkänsla (Whitehead, 1995).

Det finns flera olika typer av formulär och skalor som mäter självkänsla, och för att kunna få en förståelse samt kunna analysera och mäta resultat utifrån formulären kan den hierarkiska modellen av Whitehead (1995) utgöra en teoretisk grund. I studien av (Robins, Trzesniewski, Tracy, Potter & Gosling, 2002) undersöktes hur nivån av självkänsla förändrades och påverkade olika faktorer som bland annat ålder, kön och etnicitet i åldersspannet 9-90 år. I resultatet gällande ålder såg man att både pojkar och flickor hade högst självkänsla i de lägre åldrarna och att självkänslan drastiskt minskade i åldern 9 - 17 år. Meckbach och Larsson (2014) och Högberg (2008) presenterar liknande fakta kring samma åldersspann, vilket tyder på att det är viktigt att arbeta med barn och ungdomars självkänsla i skolan. I en annan studie av Andonova (2015) undersöktes könsskillnader och sambandet mellan självkänsla, fysisk kondition och kroppsattraktivitet hos basketspelare fjorton och femtonåriga killar och tjejer. Global självkänsla mättes med hjälp av en självskattningsskala. Resultaten visade att det fanns ett samband mellan global självkänsla och upplevd fysisk kondition bland pojkar och flickor (Andonova, 2015).

Som tidigare nämnt finns det en hel del resultat som visar samband mellan fysisk aktivitet och fysisk självkänsla. I studien av Schmalz, L, Deane, D, Birch, L, & Davison, K (2007) undersöktes flickor i åldrarna nio, elva och tretton år och hur fysisk aktivitet påverkar självkänslan. Resultaten visar att fysisk aktivitet i åldrarna nio och elva år bidrog till högre fysisk självkänsla och att den fysiska självkänslan var fortsatt hög även hos flickorna i åldern tretton år.

För att förklara hur fysisk aktivitet påverkar självkänsla ur en psykologisk aspekt är modellen av Lindwall (2004) relevant. Modellen förespråkar att fysisk aktivitet ökar den fysiska förmågan och bidrar med positiva hälsoeffekter som kroppsattraktion, kompetens och idrottslig förmåga som bidrar med högre självkänsla. Den positiva ökningen av kroppsattraktionen påverkar individens val om vad och vilken typ av fysisk aktivitet den väljer att utöva (Lindwall, 2004)



(Lindwall, 2004 - översatt till svenska)

En annan aspekt som är viktig för att förstå och kunna bilda uppfattning kring en individs självkänsla och nivå av fysisk aktivitet är begreppet hälsa. Synen på hälsa och vad som utgör en hälsosam livsstil har de senaste åren förändrats och blivit allt svårare att specificera. I nutid handlar det ofta om att hitta välbefinnande genom att utöva fysisk aktivitet, men även det

begreppet är tillsynes svårdefinierat (Larsson & Meckbach, 2014). I samband med utvecklingen av det moderna samhället visar flera undersökningar att människan behöver allt fler resurser för att kunna utöva en hälsosam livsstil samtidigt som samhället försöker bekämpa folksjukdomar och få människor att röra på sig mer (Hanson, 2004). En utgångspunkt kan dock underlätta i många fall, och där är WHO:s (2010) definition fortfarande relevant.

*”Hälsa ses som ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, inte endast frånvaro av sjukdom och funktionsnedsättning” (WHO, 2010)*

WHO:s (2010) definition är bred och övergripande och bör självklart specificeras och individualiseras i det specifika sammanhanget. Dock kan definitionen användas som utgångspunkt för att skapa större förståelse för exempelvis idrottsundervisningen och vilka komponenter som är viktiga för att förstå individens behov, inte enbart utifrån fysiskt eller psykiskt tillstånd.

Ytterligare ett riktmärke som är viktigt att inkludera i arbetet med barn och ungdomars hälsa är rekommendationerna för fysisk aktivitet. De förespråkar att ungdomar i åldern 12-18 bör vara fysiskt aktiva 60 minuter varje dag på minst måttlig intensitetsnivå alternativt uppnå 10000 - 11700 steg (FYSS, 2008; Elinder & Faskunger, 2006). Mängden fysisk aktivitet kan omfatta allt från idrotter, lekar, vardagsaktivitet eller egen träning. Samtidigt är det viktigt att aktiviteterna är varierade och anpassade för individen och att rekommendationerna appliceras som en kompletterande del till skolidrotten. Man bör man skilja på idrott och hälsa och fysisk aktivitet i vardagen. Idrott och hälsa i skolan behandlar utbildning utifrån olika styrdokument och ses mer som läran om fysisk aktivitet och hälsa för att hjälpa elever finna sin egen nivå av fysisk aktivitet och kunna applicera kunskapen i vardagen. Fysisk aktivitet utanför skolans ramar handlar istället om att använda egna resurser, erfarenheter och samhället för att utöva fysisk aktivitet (CDC, 1997; Högberg, 2008). I en systematisk översikt av Janssen och

LeBlanc (2010) tittade man på ett antal studier kring hälsoeffekter av fysisk aktivitet. I sammanställningen visade resultaten att fysisk aktivitet medför en rad olika hälsoeffekter. En dos-responskurva visade att ju större mängd fysisk aktivitet, desto större hälsoeffekter och att små mängder fysisk aktivitet kan skapa stora effekter hos barn och unga (Janssen & LeBlanc, 2010).

Många utövar fysisk aktivitet och idrott idag och därför diskuterar många författare i vilken utsträckning man bör undersöka ungas motionsvanor, eftersom skolan har skolidrott som obligatoriskt ämne i högstadiet (Skolverket, 2011). Men enligt Engström (2010) och Larsson och Meckbach (2014) handlar det om att integrera fysisk aktivitet även utanför skoltid och omvandla det till livslångt lärande och få barn och ungdomar att skapa en positiv självbild och intresse för fysisk aktivitet. En positiv självbild handlar om hur man själv tycker att man bör vara utifrån det inre privata själv, det sociala själv och det kroppsliga självet (Larsson & Meckbach, 2014).

Självbilden formas även utifrån omgivning, normer och kulturen man lever i. I flera studier har man sett att många barn börjar med föreningsidrott, är med på skolidrotten och använder fritiden till motionsutövning. Dock är tonåren den tiden då mycket händer, vilket gör att nivån av fysisk aktivitet minskar drastiskt, bland annat på grund av kroppsliga förändringar (Engström, 2010). Har ungdomar varit aktiva som barn finns det dock större chans att de har utvecklat och anammat motoriskt, fysisk och psykiskt lärande vilket ofta ger de bättre förutsättningar att skapa en positiv självbild (Larsson & Meckbach, 2014). Idrott och hälsa i skolan är ett moment där kroppen precis som i all fysisk aktivitet används som redskap. Därför är det relevant att sätta fysisk självkänsla, kropp och fysisk aktivitet i ett och samma sammanhang. Att arbeta med att ge barn och unga möjligheten att utveckla motoriskt, fysisk och psykiskt lärande är inte enkelt, då flera olika faktorer är avgörande för individens inställning till rörelse, fysisk aktivitet och motion (Engström, 2010). Larsson & Fagrell (2010) menar att kroppen ses som ett individuellt subjekt utifrån egenskaper, förmåga och funktionalitet som i sammanhang som idrottslektioner hamnar i centrum. Därför påverkar det

hur individen ser sig själv och avgör om kroppen har de förutsättningarna som krävs för att delta på idrottslektionen. I studien av Stein, Fisher, Berkey & Colditz (2007) undersöktes pojkar och flickor och sambandet mellan förändringar i fysisk aktivitet och kompetens i relation till bland annat social och fysisk självkänsla. Resultaten visade att en ökning av fysisk aktivitet bidrog till högre fysisk och social självkänsla och att killar och tjejer som utövade lite eller ingen fysisk aktivitet hade sämre fysisk och social självkänsla.

Larsson & Meckbach (2014) menar att den sociala aspekten för fysisk aktivitet är väldigt avgörande för om barn och ungdomar känner samhörighet, har tillräcklig fysisk förmåga och har roligt vid fysisk aktivitet (Bennerhag, 2007). Därför har skolan och idrottsundervisningen ett viktigt ansvar att förmedla det. Kön är en annan viktig faktor för deltagande på idrottslektionen, autonomi och självkänsla. I en studie av Shen (2015) undersökte man könsskillnader i relation till hur pojkar och flickor påverkades av lärarens autonomistöd och hur det i sin tur påverkade amotivation för idrott hos gymnasieelever. Det undersöktes med hjälp av bland annat frågeformuläret LCQ (Se bilaga 1) samt ett kompletterande formulär kring deltagande i fysisk aktivitet. Resultaten visar att flickor skattade amotivation högre än pojkarna och hade lättare att påverkas av lärarens inställning och sätt att använda autonomistöd. Pojkarna påverkades i lika stor utsträckning, visade mer styrka och var starkare i hanteringen av situationen (Shen, 2015). Rent strategiskt borde det finnas lösningar för att autonomistöd tar större plats i undervisningen som kan bidra med att eleverna känner det stöd som behövs för att utveckla självkänsla och en positiv självbild. Samtidigt är det svårt för idrottslärare att tillgodose alla elever lika mycket i undervisningen, vilket enligt Larson och Meckbach (2014) är alla idrottslärares didaktiska och pedagogiska utmaning.

Kursplanen i idrott och hälsa för högstadiet framhäver ingen specifik del kring autonomistöd. Eleven ska dock utveckla en god kroppsuppfattning i relation till sin fysiska förmåga. Idrott och hälsa ska också medvetandegöra och ge eleverna kunskaper kring kroppsideal och stereotypa föreställningar om kroppen, vilket i sin tur är viktigt för skapandet av en god självkänsla (Skolverket, 2011). Genom att inkludera autonomistöd i undervisningen kan

lärarna och skolan generellt bygga förutsättningar för eleven att utveckla en god självkänsla genom idrott och hälsa. Autonomistöd, fysisk självkänsla och deltagande i idrott och hälsa handlar också om kommunikation mellan lärare, elev, skolan som organisation, samhället och delaktighet (Skolverket, 2012). Undervisningen i idrott och hälsa ska sträva efter att utforma fysisk aktivitet som alla kan delta i vilket kan skapa förutsättningar för att stärka elevers självkänsla (Skolverket, 2011). Genom att inkludera hälsokommunikation kan eleverna få kunskaper kring hälsobudskap och hur skolan arbetar kring synen på hälsa, självkänsla och fysisk aktivitet (Skolverket, 2011; Jarlbro, 2010).

En relevant modell som kan användas som teoretisk utgångspunkt är SDT (Self determination theory). Teorin utgör en övergripande modell och är uppdelad i ett antal subteorier. En av dessa kallas för Cognitive evaluation theory och bygger på tre grundbegrepp som är kompetens, autonomi och social samhörighet. Kompetens är nödvändigt för individen, genom att sträva efter att vara bra på något och kunna hantera vardagens förutsättningar. Individen behöver även autonomi för att skapa kontroll och kunna göra val utifrån sitt beteende och olika beslut. Det tredje grundbegreppet är social samhörighet och handlar om att individen strävar efter att bygga positiva relationer med andra människor i sin omgivning.

Enligt Ryan & Deci (2000) uppnår människan hälsa, intresse, motivation och nöje i vardagen genom kompetens, autonomi och samhörighet. Begreppen fyller helheten genom att verka tillsammans och skapa motivation. Kompetens, autonomi och samhörighet ligger till grund för begreppet intrinsic regulation som innebär att individen utför vissa saker för att skapa intresse och engagemang som ger tillfredsställelse och njutning utifrån egen förmåga (Richard & Rochester, 2000). Ett annat viktigt begrepp för Cognitive evaluation theory är extrinsic motivation som innebär att den yttre världen påverkar vilka val och beteenden individen väljer att göra.

Den andra teorin i SDT kallas för Organismic integration theory, som handlar om vilka olika typer av motivation som styr individen, från amotivation till inre motivation och däremellan yttre motivation. Amotivation innebär att individen har brist på motivation vilket leder till låg

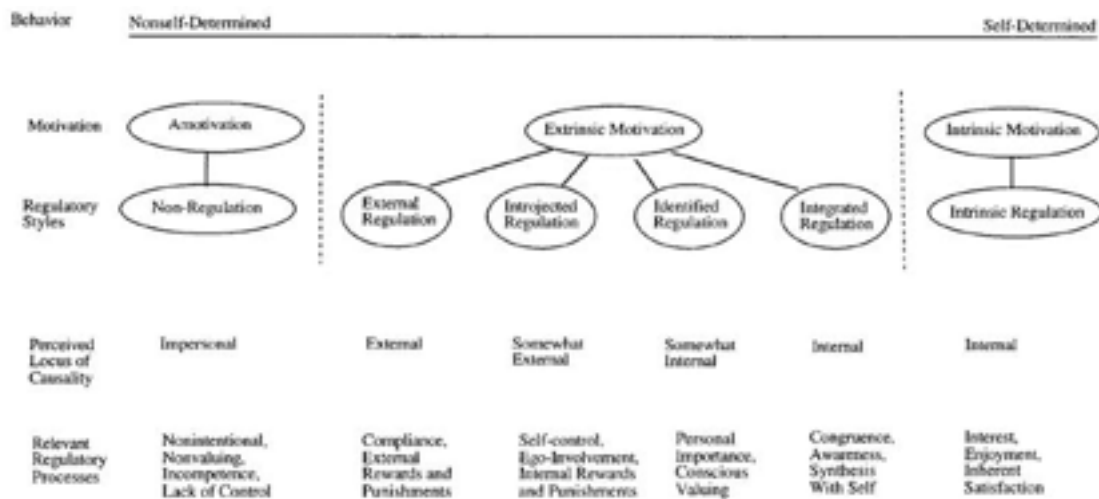
eller ingen värderingsförmåga och låg känsla av kompetens. Individerna ser ingen nytta med vad en specifik aktivitet skulle kunna ge på längre sikt, exempelvis betydelsen av fysisk aktivitet.

Inre motivation innebär att individen känner autonomi och kompetens samt meningsfullhet till det den utövar. Mellan de två begreppen skapas ett amotivation och inre motivation kontinuum som gör att man kan se var individen befinner sig i motivationsstadiet (Ryan & Deci, 2000).

Nästa begrepp handlar om yttre påverkan och kallas för external motivation. Begreppet består av extrinsic regulation och introjected regulation. Ett exempel på extrinsic regulation kan vara att individen utför en aktivitet för att tillfredsställa yttre påtvingad belöning. Introjected regulation innebär att man utför en aktivitet för att få bekräftelse från omgivningen och undvika ångest.

Det sista begreppet är identified regulation och handlar om att individen accepterar ett beteende för att uppnå resultat. Ett exempel kan vara ett visst betyg i ett skolämne eller att ett visst beteende leder till att individen uppnår ett mål som känns viktigt (Ryan & Deci, 2000).

För att sätta teorin i sitt sammanhang och visa på dess relevans för ämnet, undersökte Chatzisarantis & Hagger (2006) utifrån en kontrollgrupp och en interventionsgrupp hur man kan förändra elevers beteende och inställning till fysisk aktivitet med hjälp av autonomistöd och SDT som grundmodell. Resultaten visar att eleverna i interventionsgruppen som fick extra autonomistöd av lärarna var mer motiverade att utöva fysisk aktivitet än de i kontrollgruppen (Chatzisarantis & Hagger, 2006). Resultaten kan även styrkas i studien av Ommundsen & Kvalø (2007) där resultaten visade att även en inbjudande miljö och upplevd kompetens skapade intresse och motivation för fysisk aktivitet hos ungdomar. Utifrån resultaten är modellen relevant för målgruppen och i skolsammanhang.



Modell över SDT (Self Determination Theory) av Deci & Ryan (2000)

## Metod

### Design

Studien utgår ifrån en tvärsnittsdesign med kvantitativ inriktning och deduktiv ansats. Det innebär att enkät används med datainsamling från en större grupp människor vid ett tillfälle. Den deduktiva ansatsen strävar efter att relevant forskning används inom ämnesområdet för att sedan konstruera en eller flera hypoteser som prövas utifrån den aktuella undersökningen (Bryman, 2011).

### Urval

Urvalet består av flickor och pojkar i högstadiet varav 38 stycken flickor (59,4 %) och 26 pojkar (40,6 %). Sammanlagt deltog 69 stycken varav 5 stycken (7,2%) var bortfall.

### Datainsamling/dataproduktion

Ett antal slumpmässigt utvalda grundskolor i Göteborg, Kalmar kommun, Malmö och Oskarshamn kontaktades via mejl och telefon, vilket resulterade i att två grundskolor i Göteborg anmälde intresse. I Göteborg lämnades enkäterna till rektorn på en av skolorna och



delades ut på plats på den andra. Enkäten innefattade olika frågeformulär för att skapa ett brett och informationsrikt innehåll (Se Bilaga 1). Den bestod av 45 frågor kring fysisk självkänsla, autonomistöd, deltagande på idrottslektionen och motivationsreglering utifrån Self Determination theory (SDT) med överlag validitetstestade formulär (Raustorp, Ståhle, Gudasic, Kinnunen, Mattsson, 2005; Wang, Hagger & Liu, 2009; Williams & Deci, 1986) Enkäten besvarades individuellt och anonymt och eleverna behövde endast fylla i kön.

För att mäta fysisk självkänsla användes ett frågeformulär, CY-PSPP (Children and Youth Physical Self-Perception Profile) som mäter barn och ungdomars uppfattning om fysiska förutsättningar och förmågor genom självskattning. Formuläret består av 36 olika påståenden där varje ställningstagande följs av två påståenden. Ett av påståendena väljs och därefter tar man ställning till om man håller med helt eller delvis. För varje påstående kan man få ett till fyra poäng, där fyra poäng motsvarar hög självkänsla och ett motsvarar låg självkänsla. Ju högre poäng som erhålls sammanlagt, desto högre är elevens fysiska självkänsla (Se Bilaga 2). Formuläret tar ca. 20 minuter att besvara (Raustorp et. al, 2005).

Frågorna är indelade i sex olika begreppskategorier som består av idrottslig förmåga, fysisk kondition, kroppsattraktivitet, fysisk styrka, fysisk självkänsla och global självkänsla och definieras under rubriken ”begreppsdefinition”. Formuläret är från början utarbetat av Whitehead J.R (1995) och senare översatt och omarbetat av Anders Raustorp (2005) Inst. för Hälsa och Beteendevetenskap Högskolan Kalmar. Därmed är formuläret granskat och tillförlitlighetstestat för forskningssyfte.

För att mäta deltagande på idrottslektionen konstruerades tre frågor. Den första frågan handlar om hur ofta man har deltagit på idrottslektionen den senaste månaden, där eleven får kryssa i mellan 0 till 4 gånger. Den andra och tredje frågan handlar om i vilken grad man anstränger sig på lektionen och hur engagerad man är. Svaren skattas på en skala mellan 0 och 100 procent (Se Bilaga 1).

PLOC (The Perceive Locus of Causality Scale) av Wang, Hagger & Liu (2009) är en skala som utgår från motivationsteorin SDT (Self Determination theory) och mäter

motivationsreglering utifrån ett antal begrepp och påståenden (Se Bilaga 1). Modellen SDT beskrivs mer ingående i bakgrunden. PLOC består av sammanlagt 17 påståenden som delas in i amotivation, external regulation, introjected regulation, identified regulation och intrinsic regulation. Formuläret börjar med ett så kallat Stem, ”Jag är med på idrottslektionerna” som sedan används för att välja påstående. Begreppen definieras tidigare i SDT (**PLOC**; Wang, Hagger & Liu, 2009, s.313-325).

LCQ (Learning Climate Questionnaire) är en skala med sex påståenden som mäter hur väl eleven upplever autonomistöd (Se Bilaga 1). Frågeformuläret börjar precis som föregående skala, med ett Stem som beskriver idrottslärarens olika sätt att bemöta elever. Syftet med formuläret är att få reda på hur eleven upplever mötena med läraren. Eleven kryssar för det mest lämpliga påståendet (**LCQ**; Williams & Deci, 1986, s.767-779).

För att få en stor variation av litteratur användes databaserna Gunda supersök och Sportdiskus för sökning av vetenskapliga artiklar. Litteratur i form av böcker lånades från Göteborgs Universitetsbibliotek.

## Databearbetning/analys

För att bearbeta resultaten användes SPSS, ett statistiskt analysprogram där datan kodades utifrån variablerna kön, fysisk självkänsla, deltagande på idrottslektionen, grad av engagemang, grad av ansträngning, motivationsreglering och autonomistöd (Se Bilaga 1). Svaren från frågeformuläret CY-PSPP sammanställdes utifrån en kodnyckel som ger olika poäng för varje fråga och påstående (Se Bilaga 2). Skalorna PLOC och LCQ sammanställdes utifrån dess olika påståenden och sedan beräknades medelvärdet. Beskrivande statistik användes för att omvandla enkätdata till frekvensstatistik samt räkna ut medelvärde. Nominal-, ordinal-, samt intervallskala användes då datan innefattade både numeriska, alltså kvantitativa variabler och kategoriska, alltså kvalitativa variabler. Spearmans korrelations sambandstest användes för att räkna ut samband mellan fysisk självkänsla och dess underkategorier samt autonomi och deltagande. Hypotesprövande statistik och ett oberoende t-test användes för att testa skillnader mellan könen, testa övriga hypoteser och för att testet

ger högre power (Ejlertsson, 2012). Finns det samband mellan autonomi, fysisk självkänsla och deltagande (H0) eller bör de förkastas, alltså att det inte finns någon skillnad mellan variablerna (H1). Signifikansnivån utgår ifrån att p-värdet är 0,05 och konfidensintervallet är 95% (Ejlertsson, 2012; Bryman, 2011).

## Perspektiv

Studien utgår ifrån ett salutogent och hälsofrämjande perspektiv med ett holistiskt synsätt. Begreppen salutogenes och hälsofrämjande innebär att man arbetar förebyggande med att stärka den friska individen, med frånvaro av sjukdom. Individen har förmågan att förändra förhållningssätt och stärka sin egen hälsa genom att tillhandahålla fler resurser att kunna utöva en hälsosammare livsstil (Hanson, 2004). Det holistiska synsättet innebär att man inte bara fokuserar på om individen är fysiskt sjuk eller fysiskt frisk. Individens helhet, miljö, livstil, socialt umgänge och strävan efter en kropp i balans och en övergripande sund helhet är också viktigt (Ohlson, 2002).

## Metodologiska överväganden

### **Hypoteser**

Hypoteserna är relevanta att pröva och utgå ifrån i studien, eftersom de ger en teoretisk bild och förståelse för hur självkänsla och fysisk aktivitet relaterar till varandra och hur individen uppfattar sig själv i relation till fysisk aktivitet och den omgivande miljön (Lindwall & Aşçı, 2014). Hypoteserna kan även användas som utgångspunkt vid analysen av resultaten för att se om hypoteserna stämmer överens eller bör förkastas (Bryman, 2011; Ejlertsson, 2012).

### **Design**

Tvärsnittsdesign är relevant för studien, då det är intressant att undersöka relationer och samband mellan olika variabler och använda ett effektivt tillvägagångssätt för att samla in data (Bryman, 2011). Det finns sedan tidigare relativt mycket forskning som har undersökt fysisk självkänsla i relation till bland annat fysisk aktivitet. Det gör att den deduktiva ansatsen

är relevant och skapar möjlighet att konstruera hypoteser utifrån forskningen för att skapa en teoretisk grund. En annan viktig faktor för valet av design är tidsaspekten. Genom att samla in data vid ett tillfälle kan resterande tid fördelas på arbetsprocessens olika moment och möjliggöra för en effektivare databearbetning (Ejlertsson, 2012; Bryman, 2011).

## **Urval**

För att få ett relativt stort stickprov och större chans att få normalfördelad data, samt kunna undersöka skillnaden mellan pojkar och flickor gällande fysisk självkänsla, deltagande på idrottslektionen och autonomi, deltog 69 personer från åk 7, 8 och 9 (Ejlertsson, 2012).

Urvalsgruppen är relevant för studien eftersom relativt mycket forskning visar att både fysisk självkänsla och fysisk aktivitet värderas lägre hos ungdomar i högstadiet. Genom att undersöka elevers uppfattning kring fysisk självkänsla och idrott och hälsa finns det möjlighet att stärka intresset för en hälsosammare livsstil (Engström, 2010). Som tidigare nämnt visar studier att ungdomar som har tillgång och intresse att utöva fysisk aktivitet utanför skolan gynnas mer av skolidrotten än de som inte har den möjligheten. Därför bör skolan sträva efter att bli en arena där alla elever erbjuds samma möjlighet att utöva fysisk aktivitet på ett roligt, pedagogiskt och inspirerande sätt. Larsson och Meckbach (2014) diskuterar vikten av lärarens roll för att stärka ungdomars intresse för idrott och hälsa, inspirera och vara en förebild för att stödja barn och ungdomar i deras utveckling. Skolan som arena valdes ut för att de flesta barn och ungdomar tillbringar största delen av sin tid i skolan på vardagarna. Det ger möjlighet att specificera platsen för datainsamlingen för att få svar på syfte och frågeställningar (Bryman, 2011).

## **Datainsamling**

En kvantitativ inriktning med enkätinsamling valdes ut för att skapa större chans att nå ut till stora grupper och många deltagare. Det gör metoden både effektiv för att få in en stor mängd data, samtidigt som den är kostnadssnål då det ger möjlighet att skicka ut enkäten via brev, mejl eller lämna ut den på plats (Bryman, 2011). Vissa omständigheter med att skicka ut enkäten via mejl fanns, eftersom metoden inte skapar samma möjligheter och makt att

påverka vilka som svarar, ge tydlig information till eleverna och kunna påverka när de besvarade enkäterna bli insamlade och returnerade. Enkäten konstruerades utifrån olika frågeformulär för att ge en specifik och bred grund att mäta fysisk självkänsla, deltagande på idrottslektionen och autonomistöd på. Frågeformuläret CY-PSPP valdes då det mäter hur individen uppfattar sin fysiska självkänsla. Formuläret kan ge ett varierat resultat samt ger eleven möjlighet att svara på vad som är bra och dåligt med den egna fysiska självkänslan (Raustorp, 2013).

Andra aspekter som gör CY-PSPP relevant är att det sedan tidigare har använts i forskning samt granskats, är validerad och tillförlitlighetstestats. Därför finns det underlag för att formulärets användning kan bidra med relevanta forskningsresultat (Raustorp et. al, 2005). Skalorna LCQ och PLOC (Se Bilaga 1) inkluderades eftersom de är inriktade mot studiens syfte och ämne (Wang, Hagger, Liu, 2013; Williams & Deci, 1986). Frågorna om deltagande konstruerades för att komplettera resterande tre frågeformulär och få en överblick på närvaron den senaste månaden samt få elevens uppfattning kring engagemang och ansträngning på idrottslektionen (Se Bilaga 1). Ansträngning och engagemang är viktiga begrepp som är avgörande för om man väljer att vara fysiskt aktiv eller inte. Svaren på frågorna är viktiga för att förstå hur man som lärare kan påverka mängden fysisk aktivitet hos eleverna och hur faktorerna spelar roll för att arbeta strategiskt utifrån den specifika gruppen (Larsson & Meckbach, 2014). Enkäten i sin helhet är relevant då den teoretiska modellen SDT (Self determination theory) kan användas som teoretisk utgångspunkt.

## **Perspektiv**

Skolan är en del av samhället och ansvarar för att lära, utbilda och uppfostra barn och unga (Skolverket, 2012). Eftersom hälsofrämjande arbete och intresset för fysisk aktivitet, hälsa och kost i dagens moderna samhälle blir allt större och viktigare för oss, bör intresset att främja hälsa vara en självklar del i skolan. Genom att använda salutogones, det holistiska synsättet och hälsofrämjande arbete kan skolan skapa ett hälsofrämjande klimat som både lärare och elever har möjlighet att verka inom. Därmed kan skolan hjälpa barn och unga att få

kunskaperna och förutsättningarna att leva en hälsosam livsstil. Perspektiven innefattar inte bara hälsa utifrån träning och kost utan även sociala aspekter, socioekonomi, kön, etnicitet, psykisk och fysisk hälsa. Det gör perspektiven relevanta att utgå ifrån i skolan för att bilda uppfattning och förståelse för hur fysisk självkänsla, autonomistöd och deltagande påverkar varandra (Raustorp, 2013; Elinder & Faskunger, 2006).

## Etiska överväganden

De fyra forskningsetiska principerna informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet har använts till största del i studien (Vetenskapsrådet, 2001). Mycket vikt lades på att se till att både lärarna, rektorn och eleverna fick utförlig information om studien för att eleverna skulle få möjlighet att förstå vad det handlade om och hur de skulle förstå enkäten (Bryman, 2011). Därmed fick de även stöd under tiden de fyllde i enkäten för att skapa så rättvisa förutsättningar som möjligt. (Bryman, 2011). Dock kan metoden inte anses vila på en helt komplett etisk grund utifrån ett samtyckesperspektiv, då tidsaspekten bidrog till att endast samtycke från elever, lärare och rektor men ej målsman fanns.

Svaren från frågeformuläret CY-PSPP (Raustorp et. al, 2005) bearbetas utifrån olika kategorier och poäng. Utifrån etisk hänsyn hade eleverna därför ingen möjlighet att få reda på antal poäng utifrån påståenden och svar, utan anges först vid analys och bearbetningen av datan (Raustorp, 20013). I de andra formulären fick de besvara krystfrågor och var anonyma utifrån deras svar. En framsida till enkäten konstruerades för att tydliggöra ramarna för deltagandet. Dels blev eleverna informerade om att deltagandet är anonymt och konfidentiellt, att specifika svar inte kommer synas i sammanställningen och att deltagaren närsomhelst kan välja att avböja utan orsak (Bryman, 2011). Relevanta etiska dilemman som både Bryman (2011) och Engström (2010) diskuterar är hur undersökningar på ett rättvist, etiskt och trovärdigt sätt som behandlar fysisk självkänsla och fysisk aktivitet ska utföras. Fysisk aktivitet och självkänsla är ett känsligt ämne, främst när det handlar om forskning på barn och

ungdomar, eftersom de befinner sig i utvecklingsfas både kroppsmässigt och mognadsmässigt. Det kan medföra utmaningar i datainsamling och analys av resultat, då barn och unga ofta inte besitter den mängd kunskap kring hälsa och fysisk aktivitet (Engström, 2010). Därför kan det i samband med undersökningen finnas risk för bortfall på grund av svårtolkade frågor eller att eleverna inte väljer att delta. Det kan även vara så att eleverna känner att frågorna känns dömande eller för privata, vilket kan vara ännu en anledning för bortfall och kan öka risken för felaktiga svar eller inga svar alls. Det finns även risk för snedfördelning och svaga slutsatser om urvalet i förhållande till populationen om det blir mycket bortfall (Bryman, 2011; Ejlertsson, 2012). Utifrån en etisk utgångspunkt kan det finnas vissa risker att skicka ut enkäten via mejl utifrån ett konfidentialitetsperspektiv, eftersom kontaktpersonen tar över kontrollen att lämna ut och samla in enkäten och kan påverka resultatet (Bryman, 2011).

De olika formulären i enkäten kan diskuteras utifrån ett etiskt perspektiv. CY-PSPP formuläret som mäter fysisk självkänsla är utformat med påståenden som är anpassade efter en viss åldersgrupp vilket ska underlätta förståelsen och tolkandet av frågorna. Två påståenden ger respondenten mer frihet att välja svar (Raustorp et. al, 2005). PLOC-skalan är tydligt utformad och utgår ifrån påståenden och är enkelt utformade vilket ger deltagaren förutsättningar att förstå enklare (Wang, Hagger & Liu, 2009).

LCQ-skalan har precis som PLOC-skalan flera påståenden som ger deltagaren valfrihet att välja de påstående som passar och är enkelt formulerade (Williams & Deci, 1986).

Båda skalorna ger deltagaren möjlighet att vara anonym då de besvaras med kryss och sedan sammanställs utifrån totala medelvärdet (Wang, Hagger & Liu, 2009; Williams & Deci, 1986). Formuläret kring deltagande är etiskt utformat då det innefattar krystfrågor. Frågorna kring ansträngande och engagemang sammanställdes utifrån intervall vilket gjorde det enkelt att sammanställa de besvarade enkäterna och bidrog till deltagaren inte hade möjlighet att få veta ett specifikt svar direkt vid besvarandet utifrån en anonymitetsaspekt (Bryman, 2011).

# Resultat

**Tabell 1 Samband mellan fysisk självkänsla och idrottslig förmåga, fysisk kondition, kroppsattraktivitet, fysisk styrka, deltagande och autonomi**

|                     |                              | Fysisk självkänsla | Idrottslig förmåga | Fysisk kondition | Kroppsattraktivitet | Fysisk styrka | Deltagande | Autonomi |
|---------------------|------------------------------|--------------------|--------------------|------------------|---------------------|---------------|------------|----------|
| Fysisk självkänsla  | Korrelationskoefficient      | 1,000              | ,669**             | ,671**           | ,817**              | ,734**        | 0,227      | 0,157    |
|                     | t Signifikansnivå (2-tailed) | -                  | ,000               | ,000             | ,000                | ,000          | ,096       | ,369     |
|                     | Antal                        | 55                 | 55                 | 55               | 55                  | 54            | 55         | 35       |
| Idrottslig förmåga  | Korrelationskoefficient      | ,669**             | 1,000              | ,739**           | ,506**              | ,681**        | ,396**     | -0,067   |
|                     | t Signifikansnivå (2-tailed) | ,000               | -                  | ,000             | ,000                | ,000          | ,003       | ,702     |
|                     | Antal                        | 55                 | 55                 | 55               | 55                  | 54            | 55         | 35       |
| Fysisk kondition    | Korrelationskoefficient      | ,671**             | ,739**             | 1,000            | ,566**              | ,746**        | ,352**     | 0,049    |
|                     | t Signifikansnivå (2-tailed) | ,000               | ,000               | -                | ,000                | ,000          | ,008       | ,779     |
|                     | Antal                        | 55                 | 55                 | 55               | 55                  | 54            | 55         | 35       |
| Kroppsattraktivitet | Korrelationskoefficient      | ,817**             | ,506**             | ,566**           | 1,000               | ,583**        | 0,058      | ,070     |
|                     | t Signifikansnivå            | ,000               | ,000               | ,000             | -                   | ,000          | ,675       | ,690     |
|                     | Antal                        | 55                 | 55                 | 55               | 55                  | 54            | 55         | 35       |
| Fysisk styrka       | Korrelationskoefficient      | ,734**             | ,681**             | ,746**           | ,583**              | 1,000         | ,339*      | 0,149    |
|                     | t Signifikansnivå            | ,000               | ,000               | ,000             | ,000                | -             | ,012       | ,392     |
|                     | Antal                        | 54                 | 54                 | 54               | 54                  | 54            | 54         | 35       |
| Deltagande          | Korrelationskoefficient      | 0,227              | ,396**             | ,352**           | 0,058               | ,339*         | 1,000      | -,054    |
|                     | t Signifikansnivå            | ,096               | ,003               | ,008             | ,675                | ,012 54       | -          | ,736     |
|                     | Antal                        | 55                 | 55                 | 55               | 55                  | 68            | 42         | 42       |
| Autonomi            | Korrelationskoefficient      | ,157               | -,067              | ,049             | ,070                | ,149          | -,054      | 1,000    |
|                     | t Signifikansnivå            | ,369               | ,702               | ,779             | ,690                | ,392          | ,736       | -        |
|                     | Antal                        | 35                 | 35                 | 35               | 35                  | 35            | 42         | 42       |

\*\* . Korrelationen är signifikant vid 0,01 nivå (2-tailed)

\* . Korrelationen är signifikant vid 0,05 level (2-tailed)

Inga signifikanta samband fanns mellan fysisk självkänsla, autonomi ( $p = 0,369$ ) och fysisk självkänsla och deltagande ( $p=0,096$ ). Det fanns signifikanta samband ( $p = 0,000$ ) mellan fysisk självkänsla och idrottslig förmåga, fysisk kondition, fysisk styrka och kroppsattraktivitet. En hög idrottslig förmåga leder till högre självskattad fysisk självkänsla



och större upplevd fysisk kondition leder till högre självskattad fysisk självkänsla. Därmed leder även en hög självskattad kroppsattraktivitet och högre självskattad fysisk styrka leder till högre fysisk självkänsla.

**Tabell 2 Resultat för skillnaden mellan kvinnor och män för fysisk självkänsla, deltagande och autonomi**

|                    | <b>Kön</b> | <b>Antal (N)</b> | <b>Medelvärde</b> | <b>Sdt. deviation</b> | <b>Sdt. Error Mean</b> |
|--------------------|------------|------------------|-------------------|-----------------------|------------------------|
| Fysisk självkänsla | Man        | 21               | 17,3333           | 5,15105               | 1,12405                |
|                    | Kvinna     | 30               | 13,6000           | 4,62079               | ,84364                 |
| Deltagande         | Man        | 26               | 8,6538            | 1,69570               | ,33255                 |
|                    | Kvinna     | 38               | 7,7632            | 2,38729               | ,38727                 |
| Autonomi           | Man        | 17               | 3,0588            | 1,74895               | ,42418                 |
|                    | Kvinna     | 22               | 3,0000            | 1,79947               | ,38365                 |

Figur 1. Medelvärde och dess spridning för fysisk självkänsla, deltagande och autonomi gällande pojkar och flickor.

|                    |                           | F     | Sig.  | t     | df     | Sig.       | Mean       | Sdt. Error | 95% Konfidensintervall av skillnaden |         |
|--------------------|---------------------------|-------|-------|-------|--------|------------|------------|------------|--------------------------------------|---------|
|                    |                           |       |       |       |        | (2-tailed) | difference | Difference | Nedre                                | Övre    |
| Fysisk självkänsla | Lika avvikelse antas      | 0,038 | 0,846 | 2,709 | 49     | 0,009      | 3,73333    | 1,37829    | 0,96356                              | 6,50311 |
|                    | Lika avvikelse antas inte |       |       | 2,656 | 40,102 | ,011       | 3,73333    | 1,40542    | ,89309                               | 6,57357 |
| Delta gande        | Lika avvikelse antas      | 4,858 | 0,031 | 1,639 | 62     | ,106       | ,89069     | ,54352     | -,19580                              | 1,97718 |
|                    | Lika avvikelse antas inte |       |       | 1,745 | 61,884 | ,086       | ,89069     | ,51046     | -,12974                              | 1,91112 |
| Autonomi           | Lika avvikelse antas      | 0,001 | 0,969 | ,102  | 37     | ,919       | ,05882     | ,57409     | -1,1049                              | 1,22204 |
|                    | Lika avvikelse antas inte |       |       | ,103  | 35,026 | ,919       | ,05882     | ,57194     | -1,10225                             | 1,21990 |

Figur 2. Signifikansvärden mellan pojkar och flickor gällande fysisk självkänsla, deltagande och autonomi.

Resultaten visar att pojkar deltar, engagerar och anstränger sig i högre utsträckning på idrottslektionen (M= 8,7) än flickor (M= 7,7) och upplever autonomi i större utsträckning (M= 3,06) till skillnad från flickor (M= 3,0). Dock är standardavvikelsen större för flickor

gällande deltagande (SD= 2,4) och autonomi (SD=1,8) än för pojkar gällande deltagande (SD= 1,7),  $t(61,9)=1,75$  och autonomi (SD= 1,7),  $t(37)=0,10$ . Skillnaderna för deltagande ( $p= 0, 086$ ) och autonomi ( $p= 0,919$ ) mellan pojkar och flickor var inte signifikanta.

Skillnader mellan pojkar och flickor gällande fysisk självkänsla såg man att pojkar skattar sin fysiska självkänsla högre (M= 17,3, SD= 5,2) än flickor (M= 13,6, SD= 4,6),  $t(40,1)= 2,66$ ,  $p= 0,011$ .

## Diskussion

### Metoddiskussion

Vid resultatanalysen uteslöts PLOC skalan för att avgränsa resultatet till syftet och frågeställningen samt få fram ett sammanhängande och specifikt resultat (Bryman, 2011). Svårigheter utifrån metoden var att få kontakt med skolor via mejl och telefon. Många skolor tackade nej på grund av ett högt tryck på förfrågningar kring enkätundersökningar samt tidsbrist och prioriteringar av arbetet i skolan. På en av skolorna delades enkäten ut till eleverna i alla tre årskurser. På den ena skolan delades enkäten ut till elever i alla tre årskurser med hjälp av lärare och rektorer. Dock med togs ingen hänsyn till målsmans underskrift på grund av tidsbristen, men alla elever gav samtycke att fylla i enkäten samt fick möjligheten att ställa frågor samt förstå frågorna om det fanns oklarheter. Enkäten delades ut av ansvarig lärare på en av skolorna, vilket resulterade i att det tog lång tid att få enkäterna tillbaka. Det bidrog till en mindre effektiv insamlingsprocess.

Tillvägagångssättet för utdelningen av enkäterna samt tidsbristen för eleverna i skolorna ökade risken för att inte få ett tillräckligt stort stickprov och bra data för att kunna göra hållbara analyser (Ejlertsson, 2012; Bryman, 2011). Utifrån de olika frågeformulären i enkäten fanns det vissa svårigheter med förståelsen och tolkandet av frågorna vid besvarandet. Det kan ha bidragit till att svaren inte gav rättvisa utifrån formulärens syfte samt det som var avsett att mätas. Därför skulle det ha varit relevant att utforma en enklare och mer

lättförståelig enkät om studien skulle återupprepas med samma formulär, för att underlätta för deltagarna samt få in fler helt besvarade enkäter. Förändringen till en enklare och lättförståelig enkät kan även bidra till att frågorna är mera anpassade för den relevanta målgruppen (Bryman, 2011).

Svagheter med metoden är att många av enkäterna inte var helt ifyllda. Orsaken kan ha varit att deltagarna ansåg att frågorna var svårtolkade, inte relevanta och intressanta eller att formulären var för komplicerade att förstå, vilket påverkar resultatet (Bryman, 2011). Andra svagheter är att enkäten inte bidrar med ett resultat som visar strategiska och praktiska förslag på hur man kan arbeta och använda resultaten i skolsammanhang (Bryman, 2011). En annan svaghet är även att tidsbristen bidrog till att eleverna fyllde i enkäten utan målsmans samtycke, och vilar därför inte helt på en korrekt etisk grund, vilket kan ha påverkat det slutgiltiga resultatet.

Styrkor med litteraturen var det fanns mycket tidigare forskning både i form av artiklar och böcker med sammanställningar av olika studier kring ämnet. De vetenskapliga artiklarna var relativt nya samtidigt som en del rapporter från större organisationer, staten och skolverket användes för att belysa ämnet. Dock fanns det inte lika stor mängd forskning kring fysisk självkänsla och autonomi, vilket skapade möjligheter att få fram nya forskningsresultat i undersökningen. Det fanns även flera modeller som var relevanta att använda som teoretisk utgångspunkt för att analysera enkäten och datan. Dock kan tillgängligheten av tidigare forskning ha medfört en ökad risk för att undersökningen inte skulle bidra med nya forskningsresultat, utan endast stärka de resultat som redan finns (Bryman, 2011). Hade studien återupprepats hade andra metoder för utdelning av enkäten valts. Att ringa till skolorna istället för att skicka mejl och fråga på plats hade kunnat göra insamlingen effektivare. Utlämning av enkäterna på båda skolorna hade kunnat påverka resultatet i större utsträckning samt kunnat bidra med att fler deltagare får möjlighet att ställa frågor kring enkäten (Bryman, 2011). Enkäten hade även kunnat göras kortare och mindre avancerad, då det visade sig att deltagarna tyckte att många frågor var svåra att förstå och tolka. Bryman

(2011) poängterar att det är viktigt med en tydlig, enkel och lättförståelig enkät för att få in mycket data och minska antalet obesvarade enkäter i en undersökning (Bryman, 2011).

Datainsamlingen har utförts hos en relevant målgrupp som förekommer i många tidigare studier. Forskningen visar att det behövs fler resurser både i och utanför skolan för att arbeta med att främja barn och ungdomars fysiska självkänsla, autonomi och kompetens (Engström, 2010; Högberg, 2008; Janssen & LeBlanc, 2010; Ohlson, 2004). Mycket forskning har gjorts i skolan gällande idrott och hälsa och ungdomar och därför är skolan en relevant arena med god tillgänglighet för att nå många ungdomar. Det skapar också goda förutsättningar att kunna diskutera målgrupp, arena och datainsamlingsmetod i slutsatsen. Enkätens utformning med specifika delar ger tydliga resultat och ökar chansen att få goda resultat och underlag för slutsatsen (Bryman, 2011; Engström, 2010; Larsson & Meckbach, 2014).

## Resultatdiskussion

Inga signifikanta samband fanns mellan autonomi och fysisk självkänsla samt deltagande och fysisk självkänsla (Se tabell1). Det fanns heller inga signifikanta skillnader mellan pojkar och flickor gällande autonomi och deltagande. Detta visar att det behövs ytterligare forskning i framtiden för att kunna dra slutsatser kring dessa resultat.

Det fanns dock signifikanta samband mellan fysisk självkänsla och idrottslig förmåga, fysisk kondition, fysisk styrka och kroppsattraktivitet. Pojkar skattar sin fysiska självkänsla högre än flickor. Dessa resultat styrker tidigare forskning kring samma ämne. Hypoteserna Skill development hypothesis och Self Enhancement hypothesis stämmer överens med resultaten då de styrker att fysisk aktivitet, fysisk färdighet och kondition leder till ökad självkänsla. Genom positiva erfarenheter av deltagande i fysisk aktivitet blir individen mer benägen att delta i fysiska aktivitet i större utsträckning (Lindwall & Aşçı, 2014).

De olika domänerna idrottslig förmåga, fysisk kondition, fysisk styrka och kroppsattraktivitet har en avgörande betydelse för om en individ har låg eller hög fysisk självkänsla och var

därför relevanta att mäta i undersökningen (Whitehead, 1995; Engström, 2010; Larsson & Meckbach, 2007). Skillnaderna mellan pojkar och flickor gällande fysisk självkänsla visar på relevansen att arbeta med att skapa möjligheter för flickor att uppnå en hög fysisk självkänsla.

Resultatet knyter även an till tidigare forskningsresultat kring elevers frånvaro och betyg i idrott och hälsa som bekräftar att fysisk självkänsla är en dominerande faktor och ofta en bakomliggande orsak till att elever inte deltar på idrottslektionen (Bennerhag, 2007). Fysisk självkänsla kan utifrån resultaten ses som en viktig domän för att skapa motivation och intresse för fysisk aktivitet (Chatzisarantis & Hagger, 2006) och kan relateras till kursplanen för idrott och hälsa. Resultaten kan även ligga till grund för att genom idrottsundervisningen ge eleverna möjligheten att utveckla en god kroppsuppfattning (Skolverket, 2011).

Modellen SDT är relevant för resultatet då den utgör en teoretisk grund och ger en förståelse för hur autonomi, kompetens och fysisk självkänsla påverkar varandra. SDT kan förklara hur begreppens innehåll påverkar en individs ställningstaganden och val kring fysisk aktivitet utifrån de tre grundbegreppen autonomi, kompetens och social samhörighet. SDT kan även användas tillsammans med resultaten för att diskutera hur man kan minska skillnaderna mellan pojkar och flickor gällande autonomi, deltagande och fysisk självkänsla (Deci & Ryan, 2000). Modellen av Lindwall (2004) visar hur fysisk aktivitet påverkar fysisk självkänsla ur ett psykologiskt perspektiv är också relevant för resultaten, eftersom modellen kan fungera som teoretisk utgångspunkt för att argumentera kring betydelsen av fysisk aktivitet i skolan för barn och unga. Modellen kan även användas som argument för att fysisk aktivitet bidrar med att öka fysisk förmåga, kompetens, kroppsattraktivitet som resulterar i positiva hälsoeffekter samt ökad fysisk självkänsla (Lindwall, 2004; Engström, 2010). Merparten av resultaten visar att pojkar skattar sin fysiska självkänsla starkare och bättre. Det visar att det krävs mer engagemang för att skapa förutsättningar även för flickor att öka sin fysiska självkänsla (Skolverket, 2011).

Största delen av resultaten är sammanställda av granskade, omarbetade, varierade och tillförlitlighetstestade formulär som tidigare har använts i forskningssammanhang (Raustorp

et. al, 2005; Wang, Hagger & Liu, 2009; Williams & Deci, 1986). Datan har analyserats i ett statistiskt dataprogram, vilket tillsammans med enkätens innehåll ger resultatet större trovärdighet och reliabilitet. Enkäten innefattar delar som är specifikt inriktade mot att mäta de variabler som var avsedda att undersökas, vilket gör att resultaten får större validitet och är relevanta i sammanhanget (Bryman, 2011).

I studien deltog sammanlagt 69 personer, vilket gör att stickprovets storlek anses relativt stort för att få fram stabila och tolkningsbara resultat (Bryman, 2011). Antalet skolor var liten och belägna i centrala Göteborg vilket utifrån ett urvalsperspektiv kan anses vara en svag grund att basera resultaten på (Bryman, 2011). Om två skolor från olika stadsdelar eller med en stor andel invandrare hade medverkat hade resultaten möjligtvis sett annorlunda ut eftersom exempelvis etnicitet, socioekonomisk status och utbildning är avgörande faktorer för utövandet av fysisk aktivitet. Därför hade det varit intressant att undersöka om studien skulle återupprepas (Engström, 2010).

Resultaten kring fysisk självkänsla och dess domäner styrker tidigare forskning, vilket gör att resultaten kring ungdomar och fysisk självkänsla kan generaliseras till hela populationen. Etiska överväganden och konstruktionen av enkäten resulterade i att datan blev enkel att koda och sammanställa (Se bilaga 1). CY-PSPP formuläret bidrog med att skapa större trovärdighet eftersom svaren poängsattes utifrån en kodnyckel (Bilaga 2). Skalorna PLOC och LCQ gav deltagaren möjlighet att svara utifrån flera svarsalternativ (Wang, Hagger & Liu, 2009; Williams & Deci, 1986). Många enkäter återlämnades med vissa delar ej ifyllda, vilket kan ha berott på ämnets känslighet, svårtolkade frågor samt den unga målgruppen. Hade stickprovet varit större hade det möjligtvis kunnat balanseras och gett stadigare resultat (Bryman, 2011). De fyra forskningsetiska principerna bidrog till att resultatet överlag vilar på metoder som är utformade utifrån etiska riktlinjer (Vetenskapsrådet, 2001).

## Slutsatser och implikationer

Inga signifikanta samband fanns mellan autonomi och fysisk självkänsla samt deltagande och fysisk självkänsla. Dock fanns det signifikanta samband mellan fysisk självkänsla och idrottslig förmåga, fysisk kondition, fysisk styrka och kroppsattraktivitet.

Då större delen av resultaten styrker tidigare forskning visar de att det är viktigt att arbeta med barn och ungdomars fysiska självkänsla i idrottsundervisningen. Vidare kan resultaten användas för att medvetandegöra och ge både idrottslärare, coacher och övriga yrkesverksamma inom idrott kunskaper för att arbeta mer med barn och ungdomars självkänsla samt arbeta för att skapa en jämnare balans mellan könen. Eftersom kursplanen för högstadiet behandlar en del punkter om kroppsuppfattning, fysisk självkänsla och gemenskap blir det relevant att använda forskningsresultaten tillsammans med kursplanen (Skolverket, 2011). Dock är det svårt att dra några kompletta slutsatser kring resultaten om autonomi och deltagande. Därför kan det behövas ytterligare underlag och forskning kring det i framtiden. Att diskutera strategier och tillvägagångssätt för hur undervisningen i idrott bör utföras är inte enkelt i praktiken. Därför kan teoretiska modeller, forskningsunderlag och pedagogiska samt didaktiska strategier från forskningsstudier inkluderas i ramverken för undervisningen och skapa ett bra underlag för att förklara varför undervisningen bedrivs som den gör (Hanson, 2004; Larsson & Meckbach, 2014). Genom att skapa miljöer och undervisning som främjar fysisk självkänsla och fysisk aktivitet kan man involvera och samarbeta med yrkesverksamma med idrottsvetenskaplig utbildning för att komplettera idrottslärarens kunskapsbakgrund. På så vis kan nya undervisningssätt och samarbete mellan idrotts-, skol-, forskningsvärlden skapas (Hanson, 2004; Ohlson, 2002; SBU, 2007). Skolan kan med hjälp av resultaten visa att det är relevant att skapa förutsättningar för barn och ungdomar att utvecklas och delta i skolidrotten samt utveckla en god fysisk självkänsla för att uppnå en god hälsa (Engström, 2010; Larsson & Meckbach, 2014; Skolverket, 2011).

Utifrån en forskningsetisk aspekt är det som tidigare nämnt viktigt att arbeta vidare med att anpassa och konstruera formulär för att undersöka fysisk självkänsla hos barn och ungdomar



och som mäter flera aspekter av deltagandets betydelse i idrott och hälsa. Det är även viktigt för att minska etiska svårigheter i praktiken (Bryman, 2011). Ytterligare en viktig aspekt för framtida forskning är att lägga fram strategiska och pedagogiska förslag hur resultaten kan användas i skolans undervisning för att förbättra den nuvarande situationen. Det kan på så vis skapa en rättvis och forskningsbegrundande undervisning som ger eleverna de bästa förutsättningarna att utvecklas fysisk och psykiskt samt öka nivån av fysisk aktivitet (Engström, 2010). För att utföra mer forskning som är etiskt grundad skulle ett förslag kunna vara att involvera skolan, alltså lärare och elever i större utsträckning för att tillsammans bearbeta mätinstrument och förslag för hur man kan undersöka samt praktiskt tillämpa forskningsresultaten i idrott och hälsa.

# Referenser

- Andonova, T. (2015) Self-esteem, perceived physical fitness and perceived physical appearance in early adolescent basketball players. *Research in Kinesiology*. Vol. 43, No. 2, pp. 185-188
- Bennerhag, E. (2007). "Att delta eller inte delta...". Pedagogiska institutionen, Örebro Universitet.
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber.
- Centers for disease Control and Prevention (CDC). Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people. *Morbidity and Mortality Weekly Report*. 1997;46: 1-36
- Ejlertsson, G. (2012). *Statistik för hälsovetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur.
- Elinder, S, L. & Faskunger, J. (2006). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Statens Folkhälsoinstitut. Hämtad 2016-04-25 <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationer/Fysisk-aktivitet-och-folkhalsa/>
- Engström, L. (2010). *Smak för motion - Fysisk aktivitet som livsstil och social markör*. Stockholm universitets förlag.
- Hallén, J., & Ronglan, L.T. (2013). *Träningslära för idrotterna*. SISU Idrottsböcker
- Hanson, A. (2004) *Hälsopromotion i arbetslivet*. Studentlitteratur AB
- Högberg, J-O. (2008) *Effektiv idrottsträning - rörelselära i teori och praktik*. SISU Idrottsböcker.
- Janssen, I., & LeBlanc, G, A. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2010, 7:40
- Larsson, H., & Fagrell, B. (2010). *Föreställningar om kroppen: kropp och kroppslighet i pedagogisk praktik och teori*. Malmö: Liber
- Larsson, H., & Meckbach, J. (2014). *Idrottsdidaktiska utmaningar*. Liber AB
- Lindwall, M., & Aşçı, F.H. (2014). Physical activity and self-esteem. In A. Clow, & S. Edmunds (Eds.), *Physical activity and mental health* (pp. 83-103). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Lindwall, M. (2004). Exercising the self: on the role of exercise, gender and culture in physical self-perceptions (Doctoral thesis). Stockholm: Stockholm University, Department of Psychology. Hämtad 2016-04-25 från <http://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A237785&dsid=4084>
- Ohlson, L. (2004). *Hälsopedagogik*. Liber AB.
- Ommundsen, Y., & Kvalø, E, S. (2007). Autonomy–Mastery, Supportive or Performance Focused? Different teacher behaviours and pupils' outcomes in physical education *Scandinavian Journal of Educational Research* Vol. 51, No. 4, pp. 385–413
- Raustorp, A. (2013). *Fysisk aktivitet och fysisk självkänsla*. Kunskapsföretaget AB
- Raustorp A, Ståhle A, Gudasic H, Kinnunen A, Mattsson E. 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 (2): 126-34.

- Robins. W, R., Trzesniewski. H, K., Tracy. L, J., Potter, J., & Gosling. D, S. (2002). Global Self-Esteem Across the Life Span. *Psychology and Aging*. Vol. 17, No. 3, 423–434. doi: 10.1037//0882-7974.17.3.423
- Ryan. M, R., & Deci. L, E. (2000) Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology* 25, 54–67. doi:10.1006/ceps.1999.1020
- Skolverket (2012). *Skolverkets allmänna råd: Arbetet med att främja närvaro, och att uppmärksamma, utreda och åtgärda frånvaro i skolan*. Fritzes: Stockholm. Hämtad 2016-04-25 från <http://www.skolverket.se/publikationer?id=2846>
- Schmalz. L, D., Deane. D, G., Birch. L, L., & Davison, K, K. (2007). A Longitudinal Assessment of the Links Between Physical Activity and Self-Esteem in Early Adolescent Non-Hispanic Females. *Journal of Adolescent Health* 41, 559–565
- Skolverket (2011). *Läroplan för grundskolan 2011*. Hämtad 2016-04-25 från <http://www.skolverket.se/publikationer?id=2635>
- Shen, B. (2015). Gender Differences in the Relationship Between Teacher Autonomy Support and Amotivation in Physical Education. *Sex Roles*. 72:163–172. doi: 10.1007/s11199-015-0448-2
- SBU - Statens beredning för medicinsk utvärdering. (2007). *Metoder för att främja fysisk aktivitet - En systematisk litteraturöversikt*. Stockholm: SBU
- Stein, C., Fisher, L., Berkey, C., & Colditz, G. (2007). Adolescent Physical Activity and Perceived Competence: Does Change in Activity Level Impact Self-Perception?. *Journal of Adolescent Health* 40, 462.e1–462.e8
- Vetenskapsrådet. (2001). *Forskningsetiska principer inom humanistisk - samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet. <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>
- Wang, J. C. K., Hagger, M., & Liu, W. C. (2009). A Cross-Cultural Validation of Perceived Locus of Causality Scale in Physical Education Context. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80 (2), 313-325.
- Whitehead JR. A study of children's physical self-perceptions using in adapted physical self-perception profile questionnaire. *Ped Exerc Sci*. 1995;7: 132-51
- Williams, G. C., & Deci, E. L. (1996). Internalization of biopsychosocial values by Medical students: A test of self-determination theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 767–779.
- WHO - World Health Organisation (1946). Hämtad 2016-04-25 från <http://www.who.int/about/definition/en/print.html>
- Statens folkhälsoinstitut. (2008). *Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling (FYSS)*. Stockholm: Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA).

## Sådan är jag!<sup>®</sup> – Ungdom

Profil över barn och ungdomars fysiska självuppfattning (CY-PSPP) Whitehead J.R. (1995)  
 Bearbetad av Anders Rasmussen Inst. för Hälsa och Betsandevetenskap Högskolan i Kalmars ©

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

Enkät

## Sådan är jag!® – Ungdom

| 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                          | -----           |

## Sådan är jag!® – Ungdom

|     | 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 har negativa känslor om sig själva fysiskt              | -----           |

## Sådan är jag!® – Ungdom

|     | Håller med<br>helt | Håller med<br>delvis |   |     | Håller med<br>delvis  | Håller med<br>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              | -----              | ----- |

**- Hur ofta har du deltagit på idrottslektionen den senaste månaden?**

0 gånger      1 gång      2 gånger      3 gånger      4 gånger

***Sätt ett kryss på linjen!***

**- Hur mycket anstränger du dig på idrottslektionen?**

0% ————— 100%

**- Hur engagerad är du på idrottslektionen?**

0% ————— 100%

---



Sätt ett kryss vid ETT av alternativen under varje del utifrån nedanstående Stem.  
Det finns inget rätt eller fel svar!

**Stem: Jag är med på idrottslektionerna...**

**Del 1**

1. Men jag vet verkligen inte varför
2. Men jag vet inte varför vi måste ha idrottslektioner
3. Men jag känner verkligen att idrottslektionerna är slöseri med tid

**Del 2**

4. För att jag får problem om jag inte är med
  5. För att det förväntas av mig
- 

6. För att läraren inte ska skälla på mig

7. För att reglerna är sådana

**Del 3**

8. För jag vill att läraren ska tycka att jag är en bra elev
9. För att jag skulle få dåligt samvete om jag inte var med
10. För att jag vill att andra ska tycka att jag är bra
11. För att det stör mig när jag inte är med

**Del 4**

12. För att jag vill lära mig idrottsliga färdigheter
13. För att det är viktigt för mig att göra bra ifrån mig på idrottslektionerna
14. För att jag vill bli bättre i idrott

**Del 5**

15. För att idrottslektionerna är roliga
16. För att jag tycker om att lära mig nya färdigheter
17. För att idrottslektionerna är spännande

Sätt ett kryss vid ETT av följande 6 alternativ utifrån nedanstående Stem.

Det finns inget rätt eller fel svar!

**Stem:** Frågorna i detta formulär handlar om Dina möten med Din idrottslärare. Idrottslärare har olika sätt att hantera och bemöta elever, och vi skulle vilja veta hur Du har upplevt mötena med Din idrottslärare.

Vi ber Dig att svara så ärligt och öppet som möjligt.

1. Jag känner att min idrottslärare ger mig valmöjligheter och alternativ
2. Jag känner att min idrottslärare förstår mig
3. Min idrottslärare ger mig tilltro till min förmåga att göra bra ifrån mig
4. Min idrottslärare uppmuntrar mig att ställa frågor
5. Min idrottslärare lyssnar på hur jag vill göra saker och ting
6. Min idrottslärare försöker förstå hur jag tänker innan han/hon föreslår nya sätt att göra saker och ting

Frågeformuläret CY-PSPP sammanställs utifrån ett antal kategorier. Frågorna delas även upp i olika poängföljder.

Frågor som har poängföljd 4-3-2-1:

1,3,5,8,10, 12, 13, 15, 17, 20, 21, 22, 24, 25, 27, 29, 30, 32, 34

Frågor som har poängföljden 1-2-3-4:

2, 4, 6, 7, 9, 11, 14, 16, 18, 19, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 36

Frågorna tillhör följande kategorier:

Idrottslig förmåga: Fråga 1, 7, 13, 19, 25, 31

Fysisk kondition: Fråga 2, 8, 14, 20, 26, 32

Kroppattraktivitet: Fråga 3, 9, 15, 21, 27, 33

Fysisk styrka: Fråga 4, 10, 16, 22, 28, 34

Fysisk självkänsla: Fråga 5, 11, 17, 23, 29, 35

Globalt självkänsla: 6, 12, 18, 24, 30, 36

Ju högre poäng som erhålls desto högre är elevens fysiska självuppfattning.

Fysisk aktivitet och en hälsosam livsstil är grundläggande för människans. Positiva upplevelser av rörelser och friluftsliv under uppväxtåren har stor betydelse för om vi blir fysisk aktiva senare i livet. Att ha färdigheter i och kunskaper om idrott och hälsa är en ingång för både individen och samhället.

Syfte:

Undervisningen i ämnet idrott och hälsa ska syfta till att eleverna utvecklar allsidiga rörelseförmågor och intresse för att vara fysiskt aktiva och vistas i naturen. Genom undervisningen ska eleverna få möta många olika slags aktiviteter. Eleverna ska också ges möjlighet att utveckla kunskaper om vad som påverkar den fysiska förmågan och hur man kan påverka sin hälsa genom hela livet. Eleverna ska även ges förutsättningar för att utveckla goda levnadsvanor samt ges kunskaper om hur fysisk aktivitet förhåller sig till psykiskt och fysiskt välbefinnande.