

ELEVERS FYSISKA SJÄLVUPPFATTNING OCH DESS SAMBAND MED
IDROTTSAKTIVITET

Robert Nyman

Pro gradu arbete i

idrottspedagogik

Hösten 1999

Jyväskylä universitet

ABSTRAKT

Nyman, R. 1999. Elevers fysiska självuppfattning och dess samband med idrottsaktivitet. Pro-gradu, Jyväskylä universitet.

Denna undersöknings huvudsyfte var att kartlägga skolelevers fysiska självuppfattning och dess samband till idrottsaktivitet. Samtliga elever (n=156) är finlandssvenska barn och ungdomar i klasserna 5, 7, 9 och gymnasiet andra klass. Fördelningen mellan könen är flickor (n=80) och pojkar (n=76).

Den fysiska självuppfattningen har uppdelats i upplevd fysisk kompetens och upplevt utseende. Vidare har jag undersökt dessa två delars samband med fysisk aktivitet på fritiden, gymnastikvitsord, BMI och medlemskap i idrottsförening. Skillnader mellan könen har undersökt i samtliga problem.

Själva undersökningen gjordes med ett frågeformulär som var sammansatt av två skilda formulär som visats vara valida och reliabla. Det av Lintunen (1995) utvecklade formuläret som mäter fysisk självuppfattning och frågor ur WHO:s internationella undersökning om skoltrivsel (Brunell, Kannas, Levälähti, Tynjälä & Välimaa, 1994).

Enligt denna undersökning är elevernas fysiska självuppfattning god. Eleverna anser sin fysiska kompetens vara bra och de är nöjda med sitt utseende. Eleverna är aktiva idrottsutövare, har mycket höga gymnastikvitsord och över hälften av samplet hör till en idrottsförening.

Jag kunde konstatera signifikanta samband mellan idrottslig aktivitet på fritiden och upplevd fysisk kompetens, ett samband som var väntat. Samband fanns också mellan upplevd fysisk kompetens och gymnastikvitsord och för pojkarnas del med medlemskap i idrottsförening.

Sökord: självuppfattning, självkänsla, idrottsaktivitet, ungdom

DISPOSITION

| ABSTRAKT | sid |
|--|-----|
| 1. INLEDNING..... | 1 |
| 2. SJÄLVUPPFATTNING | 3 |
| 2.1 Olika teorier om självuppfattning..... | 3 |
| 2.2 Självuppfattningens utveckling..... | 7 |
| 2.3 Självuppfattningens samband med kroppsbyggnad..... | 8 |
| 2.4 Självkänsla, självuppfattningens evaluerande del..... | 8 |
| 2.5 Intelligens och skolframgång och deras samband med självuppfattning..... | 10 |
| 2.6 Familjeförhållanden och deras påverkan av självuppfattningen..... | 11 |
| 3. SJÄLVUPPFATTNINGENS RELATION TILL SKOLMILJÖN..... | 12 |
| 3.1 Lärare-elev förhållandet och självuppfattning..... | 12 |
| 3.2 Kamratrelationer och självuppfattning..... | 13 |
| 3.3 Skolstadiets inverkan på självuppfattningen..... | 13 |
| 4. SAMBAND MELLAN SJÄLVUPPFATTNING OCH IDROTT OCH MOTION | 15 |
| 4.1 Idrottandets inverkan på självuppfattningen..... | 15 |
| 4.2 Skickilighetens och inlärningsförmågans inverkan på självkänslan..... | 18 |
| 4.3 En persons uppfattning om sin fysiska kompetens..... | 19 |
| 5. SYFTE, FORSKNINGSPROBLEM OCH HYPOTESER..... | 20 |

| | |
|---|----|
| 6. UNDERSÖKNINGENS GENOMFÖRANDE..... | 22 |
| 6.1 Mätinstrumentets konstruktion..... | 22 |
| 6.2 Genomförande av förundersökningen..... | 22 |
| 6.3 Genomförande av undersökningen..... | 23 |
| 6.4 Forskningens trovärdighet..... | 24 |
| 6.4.1 Reliabilitet..... | 25 |
| 6.4.2 Validitet..... | 26 |
| 7. RESULTAT..... | 28 |
| 7.1 Upplevd fysisk kompetens..... | 28 |
| 7.2 Upplevt utseende..... | 30 |
| 7.3 Idrottsaktivitet på fritiden..... | 32 |
| 7.4 Gymnastikvitsord..... | 37 |
| 7.5 BMI (Body Mass Index)..... | 39 |
| 7.6 Medlemskap i idrottsförening..... | 42 |
| 7.7 Samband mellan gymnastikvitsord, medlemskap i idrottsförening, fysisk aktivitet på fritiden och BMI..... | 43 |
| 8. DISKUSSION..... | 45 |
| 8.1 Upplevd fysisk kompetens..... | 45 |
| 8.2 Det upplevda utseendet och dess samband med den upplevda fysiska kompetensen..... | 47 |
| 8.3 Fysisk aktivitet på fritiden och dess samband med upplevd fysisk kompetens..... | 48 |
| 8.4 Gymnastikvitsorden och deras samband till upplevd fysisk kompetens..... | 49 |
| 8.5 BMI och dess samband med upplevd fysisk kompetens..... | 50 |
| 8.6 Medlemskap i idrottsförening och dess samband med upplevd fysisk kompetens..... | 51 |
| LITTERATURFÖRTECKNING..... | 53 |
| Bilaga..... | 57 |

1. INLEDNING

Skolan som psykosocial miljö har varit ett aktuellt ämne under de senaste åren. Diskussionen om barnens trivsel i skolan har varit livlig, inte minst p.g.a att finska barn enligt olika undersökningar trivs dåligt i skolan. Dessa påståenden har fått tyngd bakom sig t.ex. genom WHO:s internationella undersökning om skoltrivsel i vilken också finländska elever deltog (Brunell, Kannas, Levälähti, Tynjälä & Välimaa, 1994). Enligt denna mycket omfattande forskning, som utfördes i sammanlagt 20 europeiska länder samt Kanada, Grönland, Israel och Ryssland, utmärkte sig Finland som ett land där eleverna inte trivs i skolan.

Om eleverna inte trivs i den finländska skolan, hurdana vuxna kommer de då att utvecklas till? Hur uppfattar eleverna skolmiljön och hur påverkar den elevernas självuppfattning? Frågan är intressant också då självuppfattning och -känsla blivit något av "modertermer" inom media.

Idrott och motion är ämnen som ofta kombineras med framåtanda och självsäkerhet. Dess inverkan på elevernas självuppfattning har också undersökts och resultaten från dessa undersökningar är alla ganska likadana. Idrott påverkar barns självuppfattning positivt. Är detta ett fenomen som gäller båda könen och alla skolstadier? Puberteten påverkar säkerligen en persons uppfattning om sig själv men hur och hur mycket?

Enligt Harter (1990, 367) är den fysiska attraktiviteten den viktigaste enskilda faktorn för en persons allmänna självuppfattning och därför har jag också valt att undersöka den upplevda fysiska attraktiviteten och dess samband till med den upplevda fysiska kompetensen.

Jag har valt att undersöka sambandet mellan skolelevs fysiska självuppfattning, idrottsframgång i skolan samt upplevd kompetens i idrott. Andra faktorer som påverkar dessa var också av intresse. Detta är ett ämne som påvisar sambandet mellan idrott och de psykiska faktorer som vi så sällan lägger märke till. Skolelever som genomgår puberteten befinner sig i en sårbar ålder och det är mycket viktigt att då stöda dem och ge dem positiva upplevelser som stärker deras självsäkerhet och förbättrar deras självuppfattning. Idrott kan i detta sammanhang ha en stor betydelse för att stärka de ungas tro uppfattning om sig själva.

En elev som är tillfreds och nöjd med sig själv har mycket lättare för att arbeta tillsammans med andra. Ett sunt självförtroende och realistisk självuppfattning är därmed också en grund för ett lyckat arbete i skolan.

2. SJÄLVUPPFATTNING

Den deskriptiva analysen i kapitel 2 behandlar olika teorier om självuppfattning. Därefter redogörs för dess utveckling och samband med kroppsbyggnaden och slutligen beskrivs självkänslan.

2.1 Olika teorier om självuppfattning

Självuppfattningen är en persons uppfattning om sig själv (Holopainen, 1990, 45). Korpinen (1990, 8) citerar Rogers som anser, att självuppfattningen är en av individen själv utformad, indelad, enhetlig och medveten begreppsuppfattning.

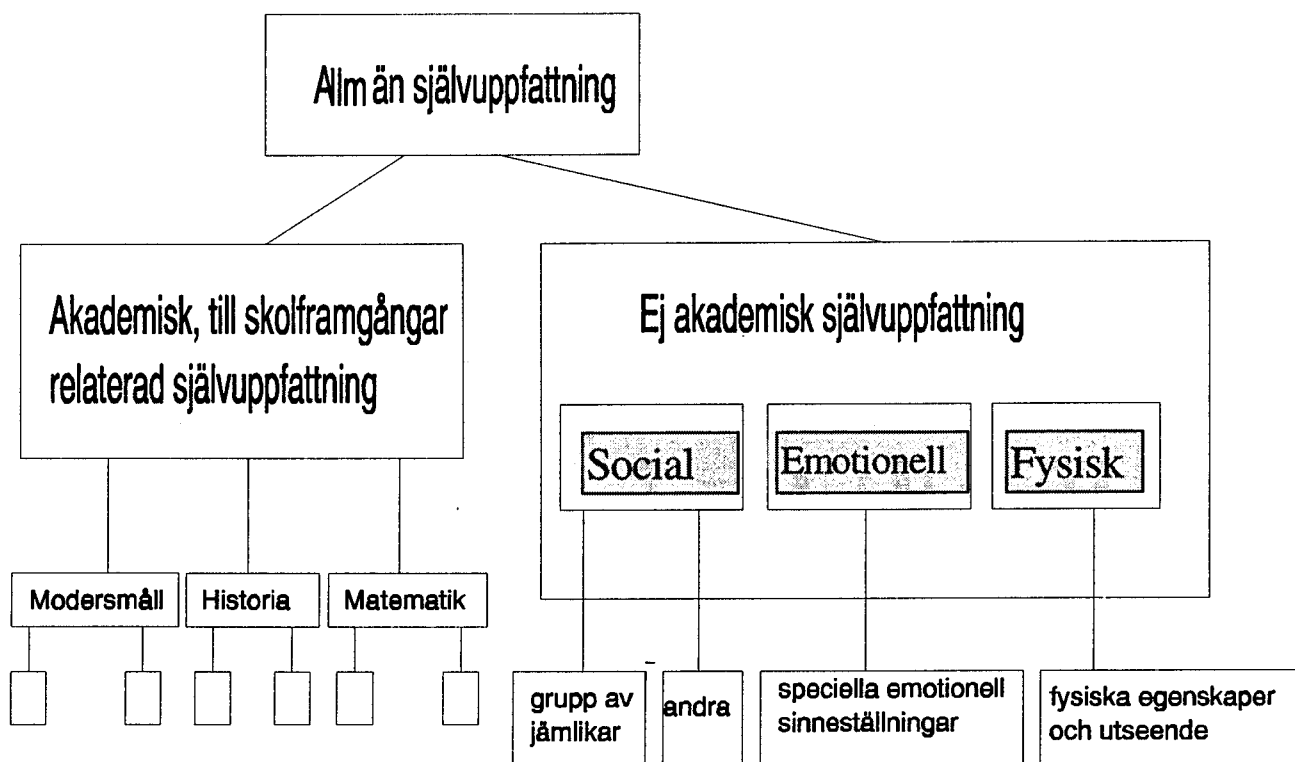
Självuppfattningen kan allmänt anses bestå av de inställningar och värderingar som individen har om sig själv, dessutom av de upptäckter hon gjort om sig själv med hjälp av den feedback som hon fått från omgivningen (t.ex. Kalliopuska, 1984, 59; Korpinen, 1979, 18; Kääriäinen, 1988, 12).

Malmberg (1993, 14) definierar självuppfattningen som en "socialt konstruerad, kognitivt organiserad, fenomenalt sann uppfattning som individen har om sig själv, på basis av beteenden, handlingar, tankar och attityder". Självskattning (=självkänsla) baseras på självuppfattning och operationaliseras som skillnaden mellan det faktiska och det ideala jaget. Malmberg har undersökt skillnader mellan det uppfattade och det ideala jaget på olika områden. Det är främst frågan om mätning av självskattning. Hans modell tangerar Burns (1982, 24) modell om jaget. Burns indelar självuppfattningen i tre olika områden: det egentliga jaget, ideal-jaget och i det s.k. "other self". Det egentliga jaget ser individen så som han egentligen är. Ideal-jaget i sin tur, ser individen sådan som hon skulle vilja vara och *the other self* (det andra jaget) ser individen sådan som hon tror att andra människor uppfattar henne.

Enligt Korpinen (1990, 16; 1979, 29) kan man indela ett barns självuppfattning i; skoljaget, hemjaget, det allmänna jaget och vänjaget. Skoljaget bildas av skoltypen, elev-läroförhållanden, skolframgång och de upplevelser man får under läroprocessen. Hemjaget påverkas bl.a av förhållandet till föräldrarna och syskonen samt föräldrarnas yrke och

utbildningsgrad. Det allmänna jaget påverkas t.ex. av massdia; den gällande TV- och videokulturen, tidningar och böcker. Vänjaget påverkas av vännernas antal samt av individens ställning i vänskapskretsen. Dessutom påstår att barnets begåvning, kön, karaktärsdrag, samt den omgivning (stad, för-, landsort) som barnet bor i påverkar formningen av självuppfattningen i barndomen.

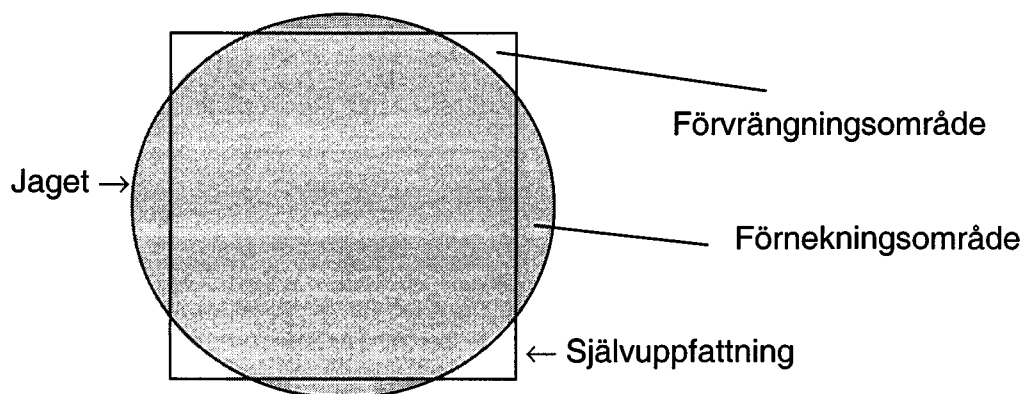
Shavelson och Bolus (1982,) har från självuppfattning härlett begreppet allmän självuppfattning, som i sin tur indelas in i en akademisk, av skolframgångar beroende del och en icke akademisk del (jmf. figur 1). Självuppfattningen baserar sig på individens personliga värdering av sin skolframgång. Ett barn eller en tonåring jämför sina skolresultat med sina skolkamraters resultat. Den icke akademiska självuppfattningen poängterar också jagets värderande komponent och den uppdelas i en social, en emotionell och en fysisk del. Den sociala självuppfattningen påverkas av de vänner som individen är jämnårig med eller som annars är på "samma nivå" och av andra så kallade "betydande faktorer" som t.ex. boendemiljö/ -omgivning (dess inställningar och värderingar), föräldrarnas skolningsgrad och sociala ställning samt syskon och deras antal. Den emotionella självuppfattningen innehåller olika emotionella sinnesställningar. Jämförelse av de fysiska egenskaperna och utseendet med andra jämlingar uppbygger främst den fysiska självuppfattningen. Kalliopuska (1984, 14-15).



FIGUR 1. Självuppfattningens uppbyggnad enligt Shavelson och Bolus (1982) som den presenteras av Kalliopuska (1984, 15).

Kääriäinen (1988, 12) beskriver jaget med hjälp av McDavids & Hararis figur (figur 2). Den medvetna självuppfattningen täcker inte hela jaget och den motsvarar nödvändigtvis inte heller det verkliga jaget. Självuppfattningen uppstår av de upplevelser personen får i växelverkan med sin omgivning. I denna växelverkan kan det uppstå misstolkningar, tillfälliga eller bestående, vilka leder till att självuppfattningen förvrängs från det verkliga. Detta visar bildens förvrängningsområde (blid 2). Det är således möjligt att det finns områden som personen förtränger eller inte känner till.

Jag anser att denna teori är ganska vågad. Ett objektiva jag betyder att man utifrån skulle kunna beskriva en människas hela personlighet. Om man tolkar bilden som sådan, betyder det också att omvärlden skulle kunna beskriva en person lika bra som personen själv.



FIGUR 2. Jaget, självuppfattning och förvrängningsområden

Man kan också närma sig jaget och självuppfattningen genom att begrunda det som en konstruktion, en process, som en del av personligheten eller som synonym till personlighetsbegreppet. Självuppfattningen innehåller information om personens jag och den är en hierarkiskt uppbyggd mångfacetterad begreppsuppfattning som berör jaget. Jaget är det som innehåller individens funktioners helhet, det som personen är. Självuppfattningen uppdelas i en aktuell och en ideal del. Den aktuella delen innehåller de färdigheter, roller och den kunskap som personen tillskriver sig själv. Det ideala jaget i sin tur innehåller de färdigheter, roller och kunskap som individen eftersträvar. Självkänslan bildas när individen jämför sitt aktuella jag med det ideala, då formas en uppfattning om hur värdefull individen känner sig. Individens personliga värderingar fungerar i detta sammanhang som kriterium i processen. (Korpinen 1989, 193).

I självuppfattningen reflekteras personens uppfattning om sitt jag på olika områden. Kalliopuska (1994, 15-16) delar upp dessa områden enligt följande:-

- Fysisk självuppfattning, innebär personens uppfattning om sin egen fysiska kropp, sin styrka, utseende och könsuppfattning.
- Personlighet omfattar personens uppfattning om sin personlighet, temperament, förmågor och kunskaper.
- Social självuppfattning omfattar jaget i olika sociala sammanhang,: t.ex jaget i skolan och i familjen, dessutom omfattar det en "en social intelligens", förmågan att kommunicera och utbyta åsikter.
- Moralisk självuppfattning betyder uppfattningen om ansvarstagande, moralprinciper, det moraliska beteendet och kombinationer av dessa.

Gemensamt för alla modeller som beskriver självuppfattning är att alla faktorer som påverkar individen tas med. Människan lever i en konstant social samverkan och allt som hon upplever påverkar henne i någon mån. Hur dessa delområden definieras och vilken status de delges, varierar dock mellan de olika teorierna ganska mycket.

2.2 Självuppfattningens utveckling

Durkin (1995, 290-292) beskriver hur ett barn börjar skilja sig själv från sin omgivning redan i några månaders ålder och de tidiga kontakter som barnet har i denna ålder t.ex. med föräldrar, börjar barnets socialisation. Människor är i interaktion med varandra och detta är något unikt för vår människoras. Genom denna interaktion, som börjar redan i några månaders ålder, börjar vår socialisationsprocess.

Durkin (1995, 291) nämner Buss som säger att utmärkande för människors självkunskap är att vi är medvetna om den, vi är medvetna om vår existens och att vi är unika. Denna medvetenhet är central för utvecklingen av vår identitet och för de sociala och kognitiva processer, genom vilka vi bestämmer våra egna karaktärsdrag.

Enligt Aho (1987, 12) är 7-12 åringars självuppfattning ganska bräcklig. För höga målsättningar och krav på barn i denna ålder kan leda till att de inte uppnår vad man förväntar sig av dem. Detta och brist på erkännande leder lätt till uppkomsten av mindervärdighetskänslor och till att självuppfattningen blir svagare.

Barnets kognitiva utveckling påverkar hela självuppfattningen. När ett barn utvecklas, förändrar det uppfattningen om sig själv. Jaget, är enligt Harter (1990, 356) en social konstruktion. Med detta menar Harter att självuppfattningen till stor del är en samling av, för en själv viktiga personers, attityder om jaget. Med andra ord byggs självuppfattning delvis upp av andra människors attityder och ideal.

2.3 Självuppfattningens samband med kroppsbyggnad

Harter (1990, 367) använder ett begrepp för fysisk attraktivitet, hur bra man ser ut överlag. Enligt henne gäller ett koncensus för att fysisk attraktivitet är den viktigaste enskilda faktorn för den allmänna självuppfattningen, t.o.m. viktigare än de jämnårigas accepterande. Holopainen (1990, 46) indelar denna del av den fysiska självuppfattningen i två delområden; kroppens konstitution och dess attraktivitet.

Flera forskare bl.a Malmberg (1993, 14) och Harter (1990, 367) anser den fysiska självuppfattningen vara central i formningen av självuppfattningen i sin helhet, under barndomen och under de fysiska förändringarna i puberteten. Malmberg och Harter anser att kroppsstrukturen och utseendet är den viktigaste källan för självskattning. Enligt Harter (1990, 367) är utseendet viktigare för flickor än för pojkar under tonåren. Flickor anser fysisk attraktivitet vara viktigare än vad pojkar gör, samtidigt som de är mer missnöjda med sitt eget utseende än vad pojkar i allmänhet är.

2.4 Självkänsla, självuppfattningens evaluerande del.

Självkänslan är den evaluerande delen av jaget (Damon, 1983, 225). Självkänsla är den viktigaste delen av självuppfattningen och den del av självuppfattningen som det har forskats mest i (Korpinen, 1990, 11). I flera undersökningar har självkänslan representerat hela självuppfattningen. Coopersmith definierar självkänslan som en personlig värdering av sig själv och hur man uppehåller denna. Självkänslan uttrycker ett god- eller underkännande av jaget och beskriver i vilken grad personen anser sig själv vara kapabel, viktig, framgångsrik och värdefull (Coopersmith, 1967, 4-5). Det är en subjektiv erfarenhet som individen delger andra verbalt och genom ett öppet beteende (Korpinen, 1990, 15). Malmberg (1993, 14) nämner Cantor och Kihlstrom som menar att självkänslan alltid är subjektiv och i den meningen fenomenologiskt sann.

Enligt Coopersmith (1967, 22-24) saknar en person med låg självkänsla tron på sig själv. Hon är rädd för att hennes idéer inte är populära. Hon lyssnar hellre än deltar. Hon drar sig undan sociala situationer. Hennes koncentration kring sin egen person leder till att

hon inte når andra människor. Hon koncentrerar sig på och är beroende av sin omgivning och sina egna svårigheter och hennes tankar fastnar på dessa svårigheter.

Korpinen (1990, 11) citerar Rosenberg som anser att man kan tala om positiv och negativ, låg och hög, dålig och bra självkänsla. När man talar om en bra självkänsla så menas att personen respekterar sig själv och anser sig vara värdefull. Hon anser sig vara varken bättre eller sämre än andra. Personen anser sig inte vara perfekt, tvärtom, hon vet sina begränsningar och väntar på att gå framåt och "växa" och på detta sätt förbättra sina egenskaper. En låg självkänsla tyder på att man undervärderar sig själv. Individerna saknar respekt för sig själv.

De personer som har en positiv självkänsla har det lätt för att acceptera andra, vilket höjer den sociala växelverkan. De känner sig lyckligare och kan hålla emot för tryck från omgivningen. De litar på sina iakttagelser, värderingar och uppskattningar. Dessutom tror de att de klarar av sina uppgifter, de litar på sina reaktioner samt slutledningar de drar i olika situationer. De är mera oberoende och kreativa i sociala situationer och har också lätt för att få nya vänner och vågar uttrycka sina åsikter även då de vet att de leder till ett aggressivt mottagande (Korpinen, 1990, 12).

Korpinen (1990, 11-12) citerar också Rauste-von Wright som påstår att självkänslan kommer speciellt fram i socialt beteende. Som grund för förhållanden till andra människor är individens självkänsla. Självkänslan har en stor betydelse på individens känslor och beteende. Dessa värderingar kan bygga upp individens sociala verklighet på ett mycket betydande sätt. Självkänslan, eller dess frånvaro, är en mycket central, medlande process då individen bygger sig uppfattningar om omvärlden och styr sina handlingar.

Enligt Pehunen, citerad i Korpinen (1990, 12), är det viktigt för självkänslans utveckling att man skapar sig en bild av sitt eget agerande och att man jämför detta med de målsättningar man satt upp åt sig. Detta är möjligt genom att aktivt utvärdera det som utförs av den del av personligheten som värderar resultat.

Enligt Harter (1990, 371-372) har ungdomar i 14-15 års åldern en lägre självkänsla än vad 11-12 eller 17-18 åringar har. Detta skulle bero på att diskrepansen mellan faktiskt och idealt jag är störst i denna ålder. Korpinen (1990, 12) har visat att pojkar i 14-15 års ålder har högre självkänsla än flickor.

2.5 Intelligens och självuppfattning

Testning av intelligens har ursprungligen uppkommit för att skilja åt barn med begåvningshandikapp från normalt utvecklade barn. I början av århundradet fanns ett praktiskt behov för ett gallringsinstrument med vars hjälp man kunde skilja svagt begåvade barn från de vanliga klasserna. Pionjärer på området var fransmännen Binet och Simon och deras arbete resulterade 1905 i ett användbart individuellt test. (Ekman, 1951).

Uusikylä (1998, 68) lyfter fram hemmets roll som uppfostrare och skolgången, som de viktigaste faktorerna för utvecklingen av ett barns medfödda intelligens. Dessa faktorer bestämmer hur intelligensen utvecklas till vuxenintelligens och hurudan människa barnet utvecklas till.

Intelligenta barn klarar sig enligt Uusikylä (1998, 71) ofta relativt bra i sin skolgång. Barn med ett IQ =150 (under 2% av årsklassen) har det oftast mycket lätt i skolan och de får goda vitsord nästan av sig själv. Dessa barn kan ofta klassas till mycket aktiva, t.o.m. överaktiva. Detta beror på att det inte finns mycket att göra, på en tillräckligt krävande nivå och barnet blir rastlöst i brist på aktiverande verksamhet. Men när IQ-värdet stiger till IQ =150 uppstår det ofta problem. Skolgången är inte tillräckligt utmanande för dessa barn och de blir oftast kroniskt avtrubbade på skolgången som inte erbjuder dem tillräckligt med intressanta utmaningar och stimuli.

Enligt Coopersmith (1967, 262) finns ett svagt samband mellan en positiv självkänsla och goda skolresultat. Brookover har, enligt Aho (1987, 38), hittat ett samband mellan högre intelligens och positiv självkänsla. Den naturliga slutsatsen av det här är att intelligens påverkar skolresultaten positivt. Detta sker inte bara genom att man förstår och lär sig lättare, utan desstom genom att ge personen en tillfredsställelse med sig själv i skolmiljön, som ger eleven trivsel och motivation i inlärningsituationen.

2.6 Familjeförhållanden och deras påverkan av självuppfattningen

Familjeförhållanden inverkar egentligen indirekt på självuppfattningen. Jag tycker dock att de är så intimt kopplade till personen att de skall höra under denna rubrik.

Dåliga familjeförhållanden, social bortstötning (*rejection*) och problem i skolan kan leda till försumligt/brottsligt beteende. Det finns belägg för att brottsligt beteende är ett resultat av "tillfälliga händelser", som bygger upp en händelsekedja, som har sina rötter i barn- domen med dåliga barn-förälder relationer. Dåliga barn-förälder förhållanden leder till beteendeproblem som i sin tur leder till att man blir utstött av sina jämnåriga kamrater och oftast misslyckas i skolan. Detta leder till identifikation med avvikande kamrater som i sin tur leder till problem/brottsligt beteende. Föräldrar till dessa barn brukar hårda och inkonsistenta straffmetoder, ger lite positiv uppmuntran och följer knappast med sina barns aktiviteter. Dessa barn har inte lärt sig att följa de vuxnas regler och förordningar utan har lärt sig att tillfredsställa sina behov genom tilltvingat beteende som leder till att de blir bortstötta av sina jämnåriga kamrater, avledda från/distraherade i skolarbetet, de visar ringa intresse för de ämnen som de läser och de behärskar inte flera av de akademiska färdigheter som man behöver för tillfredsställande framgång (Biehler & Snowman, 1993, 117-118).

Familjens sociala status anses allmänt ha ett samband med självuppfattningen. Men de resultat olika forskare kommit till är motstridiga. Coopersmith (1967, 82-83) framhåller att barn från familjer med högre status har, med stor sannolikhet, materiella fördelar och blir behandlade med större respekt än barn från familjer med lägre social status. Men i hans egen undersökning blir sambandet mellan social klass och självkänsla mycket svag, ej signifikant ($p < .15$). Enligt Aho (1987, 38-40) finns ett positivt samband mellan social status och självuppfattning.

Intressant i detta sammanhang skulle vara en finländsk forskning på området. Finländare är anses vara mycket osäkra och det är mycket viktigt vad andra tänker om oss. Social ställning är en faktor som i högsta grad kan påverka dessa känslor.

3. SJÄLVUPPFATTNINGEN I RELATION TILL SKOLMILJÖN

Enligt Korpinen (1990) har skolan en stor roll i utformandet av självuppfattningen. Skolan är en social institution var barn spenderar viktiga perioder av sina liv och där de lär sig sociala och kognitiva färdigheter (Damon, 1983, 197).

Elevens självuppfattning reflekteras i skolan i hans positiva upplevelser, kausalattribution, skolattityd, målsättningar och i hans prestationsmotivation. Elever med en stark självuppfattning klarar bättre av motgångar och otrevliga situationer och de blir inte hjälplösa i situationer som är dem främmande. Elever med en högre självkänsla har också en realistisk målsättningsnivå (Aho, 1987,41).

3.1 Lärar-elevförhållande och självuppfattning

Enligt Biehler och Snowman (1993, 111) behöver barn kontinuerligt uppmuntran, beröm och uppmärksamhet. De brukar beundra och t.o.m. avguda sina lärare. Detta kan leda till att barnet förkrossas om det utsätts för kritik. Läraren skall ge positiv uppmuntran så ofta som möjligt och spara sina negativa reaktioner till icke akademiskt dåligt/problembeteende.

Läraren kan ha en mycket viktig roll när det gäller att förebygga mobbning i klassen. Mobbning brukar ha en tendens att öka på en och samma person och det är denna trend som man måste bryta för att undvika de ödesdiga följderna som mobbning kan medföra (Biehler & Snowman, 1993, 112).

Enligt Gustafsson, Stigebrandt & Ljungvall (1981) påverkas samspelet mellan lärare och elev också av sociala och materiella faktorer, som man vanligtvis inte uppmärksammar. "Genom bl.a lagar, förordningar, kurs- och läroplaner, arbetsformer- och innehåll, regelsystem och rutinmönster har själva skolsystemet och samhället utanför skolan mycket större inflytande över skeendet i klassrummet än vad någonsin lärarens eller elevernas vilja, attityder och inställning skulle kunna ha" (Gustafsson & al., 1981, 64).

3.2 Kamratrelationer och självuppfattning

Biehler och Snowman skriver bl.a. om barns socialisation. Enligt dem är det allmänt att barn i förskoleåldern har en eller två "bästa" vänner men dessa vänner kan ofta bli utbytta. I denna ålder är barnen för det mesta socialt flexibla och de kan leka med de flesta barnen i klassen. Under de första åren i lågstadiet börjar barnens val av vänner bli mera selektivt och de vänkontakter som knyts räcker också längre. I början av lågstadieåldern försöker barnen oftast leva upp till de regler och normer som föräldrar och lärare satt upp för dem, men i slutet av lågstadieåldern kan det bli viktigare för eleven att försöka imponera på sina kamrater än sina lärare, som tidigare varit så betydelsefulla. Detta kan ibland ske genom att motsätta sig eller ignorera läraren (Biehler & Snowman, 1993, 110-114).

Harter (1990, 367) anser att den näst viktigaste källan för självkänslan är de jämnårigas accepterande. Hon säger att det har påvisats att klasskamrater har större inflytan på en persons självkänsla än nära vänner. Föräldrar och skolframgång har mindre inflytande. De jämnåriga kan enligt Hayes (1993, 6) ha en mycket stor påverkan på hur man beter sig, i synnerhet just under tonåren och den tidiga "vuxenåldern", när familjen upphör att vara den starkaste källan för social information.

3.3 Skolstadiets inverkan på självuppfattningen

I Finland börjar man vanligtvis skolan som 7-åring. Lågstadiet fortsätter tills man fyllt 12 år. Högstadieåldern är mellan 13-15 år och i gymnasiet går man vanligtvis som 16-18 åring.

Malmberg (1993, 17) undersökte bl.a. skillnader i självkänslan mellan elever på olika skolstadier; högstadiet, yrkesskola och gymnasiet. Resultaten var intressanta, högstadieleverna hade överlag lägre självkänsla än vad gymnasie- och yrkesskolelever hade. I synnerhet hade flickor i 9:nde klass betydligt lägre självkänsla än de andra elevgrupperna.

Intressant i detta sammanhang skulle vara att veta om skillnaderna i självkänsla mellan flickorna i 7:de och 9:de klass berodde på att de gick i högstadiets sista klass eller om det har med utvecklingsstadiet att göra.

Seidman, Allen, Aber och Mitchell (1994, 507-522) undersökte hur byte av skolstadie påverkar självuppfattningen. Det gällde främst övergången mellan låg- och högstadiet. Forskarna delger ett tydligt resultat då de konstaterar att jagets alla tre komponenter, (den kognitiva delen, den affektiva delen samt motivation-deras definition av jaget) påverkas negativt av skolstadiebyte. Ungdomarna rapporterade att stadiebytet medförde bl.a ökad orolighet och mindre socialt stöd och engagemang i skolan.

4. SAMBAND MELLAN SJÄLVUPPFATTNING OCH IDROTT OCH MOTION

Fysisk träning och idrott inverkar positivt på flera olika områden inom människans fysik. Hjärtat stärks, lungornas funktion blir bättre, syreupptagningsförmågan förbättras o.s.v. Idrott inverkar också positivt på idrottarens psyke, bl.a. på koncentrationsförmågan och indirekt på skolframgång, men kan också resultera i negativa upplevelser och misslyckanden. Skador är vanliga bland toppidrottare. En långvarig idrottsskada är inte bara hälsovådlig utan den kan också inverka negativt på t.ex. humör och beteendemönster.

Mitt arbete grundar sig ganska långt på Lintunens (1995) uppdelning av den fysiska självuppfattningen. Hon delar upp den i upplevd fysisk kompetens och i upplevt utseende. Detta har jag som grund då jag också använt mig av hennes frågeformulär.

4.1 Idrottandets inverkan på självuppfattningen

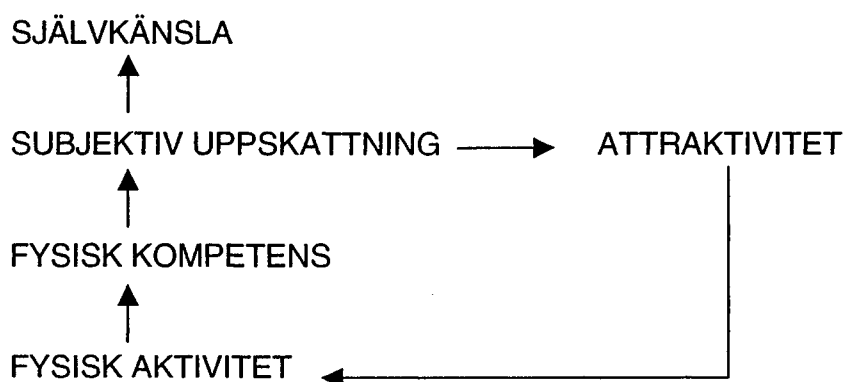
En uppfattning om den egna fysiska kompetensen är av stor betydelse i prestationssituationer och är en del av den allmänna självuppfattningen. Detta beror på att den upplevda kompetensen härleds från det faktum att förmåga är mycket viktigt i dagens samhälle (Biddle, 1995, 225). Biddle citerar dessutom Halisch som säger att, förutom att fysisk förmåga är mycket viktigt i vårt samhälle, så har denna vikt åstadkommit att vi värderar och bedömer vår egen kompetens och detta påverkar hur vi uppfattar vår omgivning och vårt beteende.

Det gäller ett konsensus för att fysisk aktivitet inverkar positivt på både självuppfattningen och självkänslan. Det finns två modeller som förklarar sambandet mellan psykiskt välmående och fysisk aktivitet. Lintunen (1995, 29) beskriver dessa två genom förändringsmodellen (*the change model*) och urvalsmodellen (*the selection model*). Förändringsmodellen (Sonstroem och Morgan, 1989) utgår från att fysisk aktivitet påverkar en individs personlighet och åstadkommer förändringar i den. Modellen beskriver hur man kan studera förändringar i självkänslan och självuppfattningen utgående från fysisk aktivitet. De beskriver hur fysisk aktivitet höjer kompetenskänslor relaterade till specifika uppgifter eller färdigheter

(task-specifik feelings of self-efficacy Lintunen, 1995, 29) och hur detta kan påverka den upplevda fysiska kompetensen positivt. Den allmänna självkänslan kan i sin tur stärkas av detta.

Den andra modellen, urvalsmodellen, beskriver Lintunen enligt Harters (1978) och Sonstroems (1978) modeller. Dessa utgår från individens personlighet och de val som personligheten leder individen till. Enligt urvalsmodellen är det troligt att de individer, som redan har en hög upplevd fysisk kompetens, deltar mera i fysisk aktivitet än den de fysiskt passiva. Det är också sannolikt att dessa individer förblir fysiskt mera aktiva än deras jämnåriga passiva kamrater. Lintunen (1995, 28-29)

Dishman (1988, 126) beskriver också Sonstroems urvalsmodell (se figur 3). Enligt denna leder en ökning i den uppfattade fysiska kompetensen till en bättre inre motivation. Detta leder i sin tur till ytterligare aktivitet. Man kommer in i ett positivt ekorrhjul som motiverar en till fysisk aktivitet för att man känner sig kompetent i sammanhanget.



FIGUR 3. Sonstroems urvalsmodell som den presenteras av Dishman (1988,127).

Enligt Taipale (1992, 44) är det avgörande för självkänslan att individen får visa sina egenskaper: att klara av givna uppgifter och att uppleva att man lyckas, på vilket område som helst, höjer självkänslan och tron på framtiden. Detta kan man föreställa sig att förtydligas i idrottsprestationer. I idrottsliga situationer syns individens personliga insats ofta mycket tydligt. Då man lyckas i en omgivning i vilken man blir iakttagen av t.ex. kamrater eller föräldrar påverkar det säkert positivt den personliga sinnesställningen. Men sådana situatio-

ner har också sina nackdelar. Då man gör en prestation var ens insats är mycket synlig, utsätter man sig också för risken att misslyckas framför andra personer, vilket också kan medföra negativa effekter på självkänslan och därigenom på den allmänna självuppfattningen.

Enligt McAuley har idrottande den största, positiva inverkan på en person med låg självuppfattning. Det är svårare att höja en normal än en låg självuppfattning med hjälp av idrott. (Lintunen 1995, 62).

Utvecklandet av de motoriska färdigheterna kräver förutom fysiska också psykiska egenskaper. Poängtering av skicklighet kan försvaga en ung människas uppfattning om sina egna färdigheter, speciellt då inlärningsituationens motivationsprocess inte är bunden till inlärnings målsättningar. Poängtering av skicklighet kan leda till ett negativt resultat (Holopainen, 1990, 45). Personligen har jag erfarenhet av detta. Det kan bli mycket frustrerande om man alltför mycket poängterat t.ex en perfekt teknik vid ett träningspass.

Caruso och Gill har undersökt hur ett 10-veckors träningsprogram påverkar självuppfattningen. Resultaten visade inte någon märkbar höjning i självuppfattningen och forskarna antog att 10-veckors perioden var för kort och att man antagligen skulle behövt minst 16-veckor. Självuppfattningen kan enligt denna forskning inte påverkas så lätt (Caruso & Gill, 1992, 426).

Behrman konstaterade signifikanta skillnader då han i U.S.A. jämförde självuppfattning mellan barn, som är i god fysisk kondition och barn som inte är det. Denna undersökning gjorde han bland 3:e 4:e och 5:e klassister. I sin forskning använde han ett 600 yards gång/löp test. De barn som tillhörde den bästa 15%:en i gång/löp testet jämfördes med de som placerade sig i den sämsta 15%:en. 3:e och 4:e klassisternas resultat var i enlighet med de antagna hypoteserna. De som hade goda resultat i det fysiska testet hade också en högre självuppfattning. 5:e klassisternas resultat blev inte signifikanta men forskaren antog att detta berodde på att dessa barn "ville vara lika som alla andra" (Behrman, 29-30, 48).

Bl.a Hartney har konstaterat att toppidrottare har en högre, allmän uppfattning om sig själva än vad idrottare på lägre nivå har. Han jämförde bl.a. självuppfattning mellan idrottare

på hög och låg nivå. Resultaten påvisade att de bättre idrottarna hade en högre allmän självkänsla än idrottare på den lägre nivån. (Hartney, 1985).

4.2 Skicklighetens och inlärningsförmågans inverkan på självkänslan

Utvecklande av de motoriska färdigheterna kräver förutom psykiska också fysiska färdigheter. Dessa färdigheter är båda intimt beroende av varandra. Med idrottslig träning kan man förstärka vissa psykiska färdigheter ss. koncentrations- och minnesförmåga (Gustavsson & Hugoh, 1987, 7).

Reflexerna, som är en del av vår mänskliga mekanism, utgör utgångspunkten för hur rörelser utvecklas (motorik). Motoriken är mycket viktig vad beträffar människans egen kroppsuppfattning (Jerlang, 1994, 17). Att bemästra och känna till sin egen kropp har en positiv effekt på hur man uppfattar sig själv i förhållande till andra (Gustafsson och Hugoh, 1987, 7).

Genom att prioritera skicklighet kan det hända att man försämrar ungas uppfattningar om sig själva och sina färdigheter. Prioritering av skicklighet kan således leda till ett negativt resultat (Lintunen 1995, 45).

I ett projekt gjort av Piispa (1988, 147) sade en intervjuad : "När jag inte i arbetslivet klarar av grannen så måste jag väl göra det i Pirkan-hiihto". I detta samband kommer det tydligt fram att personen ifråga, försöker *kompensera* sina eventuella brister genom att framhäva sig genom idrottande och på detta sätt blir idrottandet en investering i självkänslan för honom.

Enligt Karisto (1986) kan idrottande också ha en *kompletterande* effekt som indirekt kan påverka självkänslan. Han påpekar att många idrottsformer kräver av utföraren samma egenskaper som modernt informationsarbete kräver; flexibilitet, självkontroll, kunskap om sina egna gränser m.m. (Piispa 1988, 148).

4.3 En persons uppfattning om sin fysiska kompetens.

En idrottsprestation anses allmänt vara, till en stor del, beroende av psykiska egenskaper, jämte de fysiska. Alla idrottare gör någongång misstag på det psykiska planet men och andra sidan så vet de flesta idrottare hur det känns att komma in i "zonen" när allt veckor gå bra och prestationsnivån är hög. De mentala och emotionella komponenterna överskuggar ofta de klart fysiska och tekniska aspekterna i prestationen. I all sport är prestationen beroende av en kombination av idrottarens fysiska och psykiska förmåga och när fysiskt jämställda idrottare tävlar mot varandra är det de psykiska egenskaperna som avgör.

Weinberg & Gould påstår att de flesta tränare anser en prestation bero, till minst 50%, på de psykiska egenskaperna och preciserar att vissa sporter som golf, tennis och skönskrinning uppnår 80-90%:s nivån. (Weinberg & Gould 1995, 242-243).

En förklaring till strukturen hur en människa uppfattar sina kompetenser kan dels ligga i hur motiverad hon är för fysisk aktivitet samt det beteende som aktiviteten innebär för henne. Det finns tre modeller som diskuterats i samband med förståelsen hur människan uppfattar sin förmåga i utövandet av fysiska aktiviteter. Enligt den första modellen skulle människan ha en situationsspecifik uppfattning av sin förmåga, vilken hon fördelar i en hierarkisk viktighetsordning. Den andra modellen menar att hon organiserar förmågan enligt sin kunskapsnivå. Den tredje modellen innebär att man kompenserar för sig själv något som man inte kan eller saknar, med något som man behärskar bättre (jfr. Piispas exempel i kap. 5.2). Studier visar att i idrottsliga sammanhang är det främst den hierarkiska modellen som används (Biddle, 1995, 227).

Toppidrottare har påvisat en hög korrelation mellan sina situationsspecifika fysiska egenskaper och idrott i allmänhet. Ett mycket lågt samband har påvisats mellan specifik situationsuppfattning beträffande fysiska egenskaper och egenskapsuppfattning i allmänhet. I motsats till toppidrottarnas specifika uppfattning är nybörjaridrottarens uppfattning om sina fysiska prestationer på en mera allmän nivå. Detta kan anses som en direkt följd av att det ännu är omedvetna om deras specifika styrkor och brister (Biddle, 1995, 226-227).

5. SYFTE, FORSKNINGSPROBLEM OCH HYPOTESER

Syftet med undersökningen var att beskriva hurudan fysisk självuppfattning svenskspråkiga elever i Vasa har. Eleverna som deltog gick i 5:e, 7:e, 9:e och gymnasiets andra klass. Dessa årskurser valdes för att beskriva utvecklingen under puberteten och två skolstadiebyten. Den fysiska självuppfattningen innehåller både upplevd fysisk kompetens och upplevt utseende och anses vara den viktigaste i bildandet av den allmänna självuppfattningen.

Forskningsproblem och hypoteser:

1. Hurudan är elevernas fysiska självuppfattning?

1.1 Hurudan är den upplevda fysiska kompetensen?

-Finns det skillnader mellan könen? Hypotes: Pojkar anser sig i allmänhet vara fysiskt mera kompetenta än flickor .

-Skiljer sig resultaten i de olika ålderskurserna?

Hypotes: Det finns inte en signifikant skillnad mellan årskurserna. T.ex. Lintunen (1995) fick inte signifikanta skillnader i sin undersökning.

1.2 Hurudan är det upplevda utseendet?

-Finns det skillnader mellan könen? Hypotes: Flickorna har ett sämre upplevt utseende än pojkarna. Enligt Harter (1990, 367) är utseendet viktigare för flickor än för pojkar under tonåren samtidigt som de är mera missnöjda med sitt eget utseende än vad pojkar i allmänhet är.

-Skiljer sig resultaten i de olika åldersklasserna? Kan man se utveckling?

2. Har upplevd fysisk kompetens ett samband med någon annan faktor?

-Finns det ett samband mellan upplevd fysisk kompetens och fysisk aktivitet på fritiden? Hypotes: den upplevda fysiska kompetensen påverkas positivt av idrottslig aktivitet. Detta enligt ett allmänt konsensus.

-Finns det ett samband mellan upplevd fysisk kompetens och upplevt utseende?

-Finns det ett samband mellan upplevd fysisk kompetens och gymnastikvitsord? Hypotes: Ett positivt samband torde existera då gymnastikvitsord borde återspegla fysisk förmåga.

-Finns det ett samband mellan upplevd fysisk kompetens och BMI?

-Finns det ett samband mellan upplevd fysisk kompetens och medlemskap i en idrottsförening?

3. Har upplevt utseende ett samband med någon annan faktor?

-Finns det ett samband mellan upplevt utseende och BMI? Hypotes: Enligt dagens ideal skall barn och tonåringar vara smala och härav tror jag att det finns en negativ korrelation mellan upplevt utseende och BMI.

6. UNDERSÖKNINGENS GENOMFÖRANDE

6.1 Mätinstrumentets konstruktion

Som mätinstrument i min undersökning använde jag mig av Taru Lintunens (1995, 85) frågeformulär för upplevd fysisk självuppfattning och upplevd fysisk attraktivitet (bilaga 1.). Denna består av en Likert skala med motsatta påståenden. Ex. "Jag är stark - - - - Jag är svag" Den upplevda fysiska kompetensen består av sju (7) och det upplevda utseendet av tre (3) påståenden. Mätaren har jag översatt till svenska och förtydligat de instruktioner som ges skriftligen. Dessutom har jag tillsatt frågorna om gymnastikvitsord, namn, längd och vikt. Orsaken till att namn frågades var att jag uppehöll möjligheten att relatera elevernas fysiska självuppfattning till de resultat de uppnått på gymnastiklektionerna.

Fysisk aktivitet undersöktes med en förtydligad version av de frågor som berör fysisk aktivitet i WHO:s internationella undersökning av skolelevs livsstil (1998). Frågorna nr 21-24 användes men i nr 21 och 22 ändrade jag lite på formuleringarna så att de bättre passade in i detta sammanhang och tydligare beskrev fritidsmotion och idrott. Dessa frågor har nummer 1-2 på andra sidan av frågeformuläret se bilaga 1. (2/2).

6.2 Genomförande av förundersökningen.

Ingen egentlig förundersökningen behövdes då mätinstrumentets validitet och reliabilitet har konstaterats. För att försäkra mig om att mina instruktioner gav den information eleverna behövde, för att korrekt fylla frågeformuläret, gjordes en förundersökning med Lintunens (1995) frågeformulär. Förundersökningen gjordes med sjätteklassister (n=36). Dessa elever gick i Vasa övningskola (n=12) och Smedsby-Böle lågstadium (n=24) för att se hur de klarade av att fylla i formuläret och om mina muntliga och skriftliga instruktioner var tillräckligt tydliga. Alla elevers resultat var användbara.

6.3 Genomförande av undersökningen

I undersökningen deltog elever från årskurs 5, 7, 9 och gymnasiets andra (2:a) klass i Vasa övningsskola (n=169). Årskursvis var fördelningen följande; åk 5 (n=25), åk 7 (n=48), åk 9 (n=49) och G II (n=34), se tabell 1. Jag fick svar (n=15) som var odugliga p.g.a. att det fattades en eller flera uppgifter som var centrala för undersökningen. Därmed fick jag totalt 156 användbara resultat (se tabell 1).

| Årskurs | Flickor | Pojkar | TOT. |
|---------|---------|--------|------|
| 5 | 11 | 14 | 25 |
| 7 | 23 | 25 | 48 |
| 9 | 20 | 29 | 49 |
| GY II | 26 | 8 | 34 |
| TOT. | 80 | 76 | 156 |

TABELL 1. Fördelningen av eleverna enligt årskurs och kön.

Undersökningen gjordes under lektionstid i gymnastiksalen eller i ett klassrum. Jag var själv på plats och gav instruktioner om hur eleverna skulle fylla i frågeformuläret. Som information, före eleverna fyllde i formuläret, sades att det inte var ett prov, att eleverna inte skulle bedömas på basen av sina svar och att varken deras lärare eller någon annan än jag som utförde undersökningen skulle få ta del av deras svar. Dessutom poängterades att eleverna skulle svara så som de *själva* kände sig, inte så som de tror att en kamrat uppfattade dem. För att understryka detta försökte jag sprida eleverna runt hela gymnastiksalen/klassen efter de möjligheter jag hade.

Eleverna klarade av att fylla formuläret på mindre än 15 minuter. Det praktiska genomförandet av undersökningen gick lätt då eleverna inte hade några problem med ifyllandet av formulären. Problem förekom endast med gymnasieeleverna. Av de odugliga resultaten (n=15) var den största delen (n=11) från gymnasiet. Detta beror antagligen på att jag

inte personligen var på plats och poängterade betydelsen av att svara på alla uppgifter när gymnasieeleverna svarade på formuläret.

6.4. FORSKNINGENS TROVÄRDIGHET

Resultaten samlade jag med det nämnda frågeformuläret. Frågeformulärets första sida som mäter både upplevd fysisk kompetens och upplevt utseende delades för poängräkning i två delar. Den övre delen, de sju första frågorna (nr 1-7), beräknades skilt. I dessa frågor fick man ett (1) poäng för det mest negativt och fem (5) poäng för det mest positivt laddade svaret. Summan är poängen för den upplevda fysiska kompetensen (skala 7-35). Det neutrala värdet på skalan blir således halvvägs upp på skalan, med andra ord 21.

Frågeformulärets tre sista frågor, nr 8-10, mäter upplevt utseende. Fråga 8. ger poäng som de ovanstående men frågorna 9. och 10. ger fem (5) poäng för kryss i den mittersta rutan, tre (3) poäng för de rutor som ligger bredvid den mittersta och ett (1) poäng för de rutor som ligger i kanterna. Detta p.g.a. att det mittersta svaret tyder på att man är nöjd och alternativen i kanterna tyder på att man uppfattar sig som något annat än det man skulle vilja vara. Totalt kan man få femton (15) poäng av dessa frågor. Det neutrala värdet på denna skala blir nio (9). Den uppnådda summan står för upplevt utseende/attraktivitet.

Aktivitet mättes med hjälp av två frågor (se bilaga 1. (2/2)), dessa gällde hur ofta man utförde fysisk aktivitet (Akt.1), så att man blev andfådd och svettig och hur många timmar per vecka man utförde sådan aktivitet (Akt.2). Frågorna gav poäng beroende på hur ofta eller hur mycket man utförde aktivitet. Fråga 1. Som mäter frekvens av utförande hade en skala mellan 1-7 poäng och fråga 2. Som mäter antal timmar har en skala mellan 1-6 poäng. Poängen från dessa frågor har summerats för att man skall få en helhets-syn på aktiviteten. Detta underlättar också analysen samt gör framställningen klarare. De sammansatta poängen har en skala mellan 2 och 13. Minimipoäng=2 (ett från vardera frågan) betyder att man inte motionerar över huvudtaget och 13 poäng (max från bå-

da) att man motionerar varje dag och totalt minst 7 timmar per vecka. Denna skala har ett medelvärde på 7,5

Från elevernas svar på längd och vikt har BMI räknats ut ($BMI = \text{kg/m}^2$ vikt i kilogram / längden i meter). De tabeller, för idealvärden samt under- och övervikt, som jag använt mig av är konstruerade för vuxna människor. Då dessa elever ännu befinner sig före, under eller just efter puberten kan deras BMI-tal som sagt vara ganska låga.

All statistisk bearbetning av data har gjorts med hjälp av statistikprogrammet SPSS, version 8,0 for Windows.

6.4.1 Reliabilitet

Forskningens trovärdighet påverkas av mätinstrumentets reliabilitet och validitet. Resultaten är mera reliabla ju mindre slumpmässiga de är. Mätaren är valid om den mäter det som den är avsedd för.

Med mätarens reliabilitet anses dess oberoende av slumpmässiga faktorer. Desto mindre dessa faktorer påverkar mätningen desto pålitligare är forskningsresultaten. Mätningens reliabilitet försöker man få så hög som möjligt. Reliabiliteten kan anta ett värde mellan noll, resultatet på en mätare som är fullständigt beroende av slumpen och ett, resultat från en mätare som är totalt oberoende av slumpen (Karma 1983, 54). Reliabilitet kan mätas t.ex. med hjälp av Cronbachs alfa-koefficient (Valkonen 1981, 58-59).

Den fysiska självuppfattningen, gav Cronbachs alfakoefficient $\alpha = 0,76$. Då könen testades skilt för sig fick jag för flickorna och pojkarna, Cronbachs $\alpha = 0,74$ för flickorna respektive $\alpha = 0,79$ för pojkarna.

Lintunen konstaterade lite lägre alfa-värden i sin longitudinala undersökning. Pojkarnas värden varierade mellan $\alpha = 0,62$ och $\alpha = 0,77$, beroende på i vilken ålder de undersöktes. Flickornas värden var mellan $\alpha = 0,57$ och $\alpha = 0,78$. (Lintunen (1995, 42). Mätinstrumentet ansåg hon vara reliabelt.

Reliabilitetskoefficienten för upplevt utseende (frågorna 8-10 bilaga 1.) är $\alpha=,33$. Flickornas respektive pojkarnas värden är $\alpha=,28$ och $\alpha=,31$. Lintunen rapporterade värden mellan $\alpha=,12$ och $\alpha=,63$ för flickorna och $\alpha=,24$ och $\alpha=,51$ för pojkarna. Dessa hade låg reliabilitet.

6.4.2 Validitet

Med mätinstrumentets validitet menas att den mäter det som den är avsedd för. Lintunen (1995, 43-44) har visat att mätinstrumentet ifråga har såväl inre som yttre validitet. Granskning av denna mätarens inre validitet med mitt sampel gav också mycket positiva korrelationer. Variablerna 1-7 som mäter den upplevda fysiska kompetensen hade alla starka korrelationer med upplevd fysisk kompetens (Σ lin1-lin7) mellan $r= ,381$ och $r= ,816$.

Frågeformulärets frågor 1-7 mäter den upplevda fysiska kompetensen. Fråga nummer 1 som lyder "jag är skicklig i gymnastik och idrott ...jag är inte skicklig i gymnastik och idrott" skulle kunna stå som en fråga för den upplevda fysiska kompetensen. Korrelationerna mellan upplevd fysisk kompetens och fråga 1. är $r= ,795$ för flickorna respektive $r= ,837$ för pojkarna.

Genom att använda sig av ett mätinstrument som visat sig bra, försäkras man sig också om att frågeformuleringarna är lättbegripliga och försökspersonerna lätt kan svara på frågorna.

Enligt Valkonen (1981, 70) kan man inte påvisa validitet genom att räkna, i en undersökning som mäter teoretiska begrepp, men jag kan visa validiteten genom att jämföra mina resultat med tidigare undersökningar.

Den yttre validiteten beskriver hur bra resultaten är generaliserbara på grundpopulationen (Valkonen 1981, 70). Min undersökning beskriver de svenskspråkiga eleverna i Vasa, men är resultaten generaliserbara på hela den finlandssvenska populationen i re-

spektive ålderskategorier? Det tror jag personligen inte. Eleverna från Vasa är alla stadsbor och är mycket påverkade av den svenska kulturen.

7. RESULTAT

7.1. Upplevd fysisk kompetens

Medeltalen för såväl flickor som pojkar visar att den upplevda fysiska kompetensen är relativt hög i denna population. Båda könen fick värden som ligger över det neutrala värdet 21 (mittpunkten på skalan 7-35, se bilaga). Se tabell 2.

| KÖN | Årskurs | N | Upplevd fysisk Kompetens, m | Stdv |
|-------------|---------|-----------|--------------------------------|------------|
| Flickor | 5 | 11 | 23,8 | 3,3 |
| | 7 | 23 | 25,9 | 4,4 |
| | 9 | 20 | 23,7 | 4,1 |
| | 11 | 26 | 24,7 | 4,6 |
| Alla | | 80 | 24,7 | 4,2 |
| Pojkar | 5 | 14 | 25,6 | 3,3 |
| | 7 | 25 | 24,8 | 5,6 |
| | 9 | 29 | 24,5 | 4,3 |
| | 11 | 8 | 25,0 | 4,4 |
| Alla | | 76 | 24,9 | 4,6 |

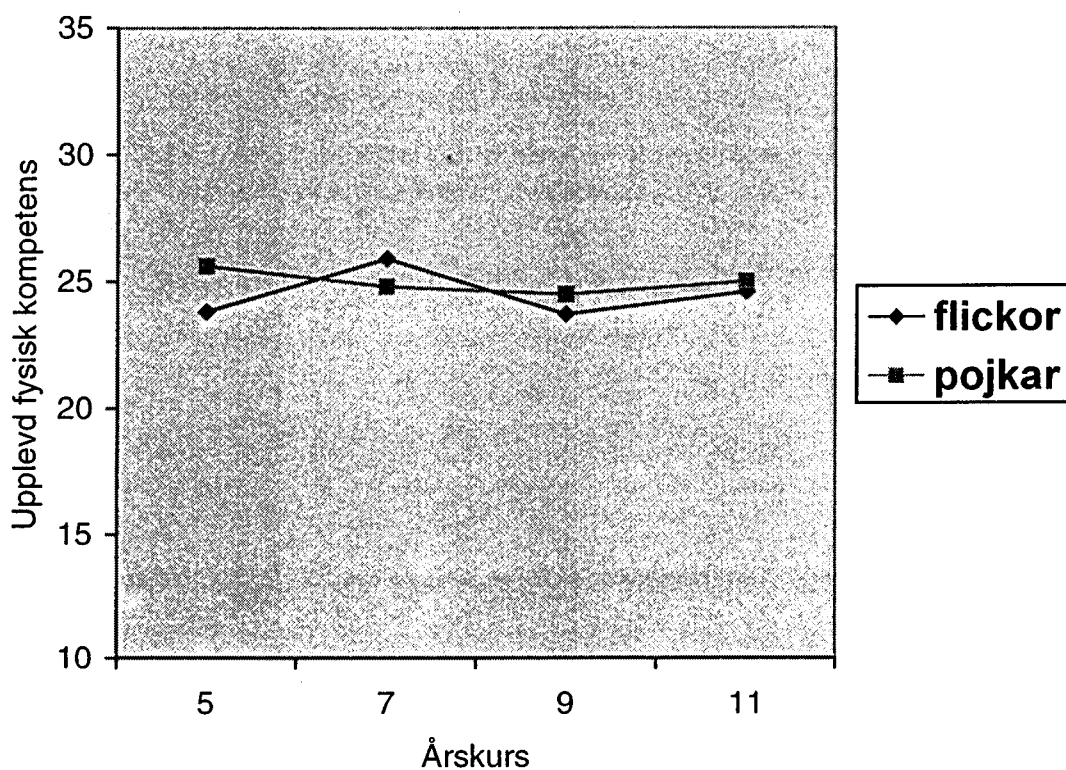
| ANOVA | Df 1 | df 2 | F | p-värde |
|-------------|------|------|------|---------|
| Kön | 1 | 148 | ,337 | ,562 |
| Klass | 3 | 148 | ,671 | ,571 |
| Kön * klass | 3 | 148 | ,650 | ,584 |

TABELL 2. Upplevd fysisk kompetens för flickor och pojkar i samtliga årskurser. (Åk 11 = Gymnasiets 2:a klass).

För flickorna varierar värdena mellan 23,7 och 25,9, medeltalet för alla flickor är 24,7. Den upplevda fysiska kompetensen stiger mellan 5:e och 7:e klassen för att sedan sjunka till 9:e klass och till slut vänder den mot en liten höjning till klass GY II. Skillnaderna är

små och därmed inte signifikanta. De högsta värdet bland flickorna hade årskurs 7 (=25,9).

Resultaten från variansanalysen (se tabell 2.) visar att det inte finns några signifikanta skillnader mellan könen eller årskurserna vad beträffar upplevd fysisk kompetens.



FIGUR 4. Upplevd fysisk kompetens bland flickor och pojkar i de olika årskurserna.

Pojkarnas värden varierar mellan 24,5 och 25,6, medeltalet är 24,9. Pojkarnas värden sjunker konstant mellan 5:e och 9:e klass för att sedan vända mot en försiktig höjning (se figur 4). Skillnaderna är inte signifikanta. Det högsta värdet bland pojkarna hade åk 5 (=25,6). Flickornas värden varierar, men inte signifikant. Båda könen hade de lägsta värdena under årskurs 9 (se figur 4).

Det kan konstateras att den upplevda fysiska kompetensen inte skiljer sig signifikant mellan årskurserna, varken för flickornas eller för pojkarnas del. Dessa resultat är i överensstämmelse med hypotesen. Det fanns inte heller några skillnader mellan könen. Detta är i sin tur i konflikt med den ställda hypotesen.

7.2. Upplevt utseende

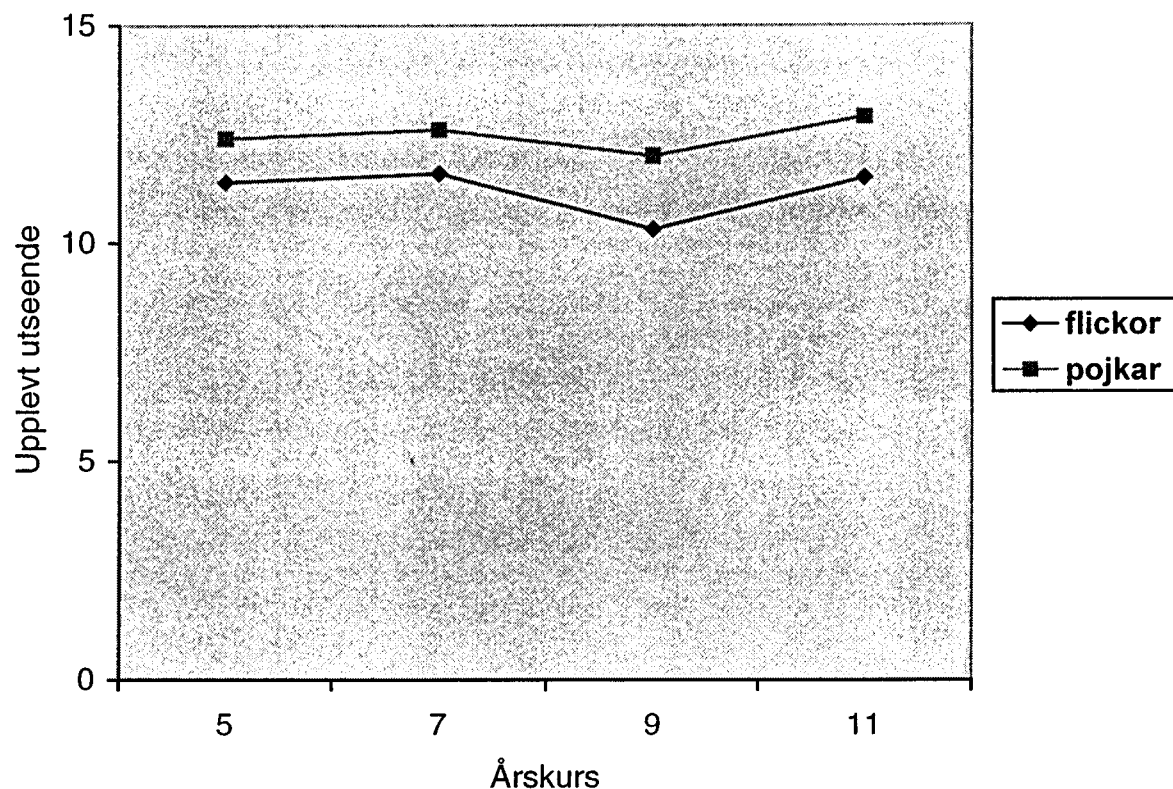
Det neutrala värdet för upplevt utseende är 9,0 (skalan 3-15, se bilaga). Alla grupper medeltal ligger högt över detta. Medeltalen varierar för flickorna mellan 10,3 för 9:e klassister till 11,6 för sjunde klassisterna. Pojkarnas motsvarande värden varierade mellan 12,0 för nionde klassisterna och 12,9 för gymnasiets andra klassister. Skillnaden mellan könen är signifikant, $p = ,002$ (se tabell 3).

När man jämför utvecklingen mellan könen ser den identisk ut (jfr. figur 5). Utvecklingen av det upplevda utseendet skulle enligt dessa resultat ske samtidigt för båda könen.

| Kön | Årskurs | N | M | Stdv |
|---------|-------------|-----------|-------------|------------|
| Flickor | 5,00 | 11 | 11,4 | 2,6 |
| | 7,00 | 23 | 11,6 | 2,3 |
| | 9,00 | 20 | 10,3 | 2,6 |
| | 11,00 | 26 | 11,5 | 2,1 |
| | Alla | 80 | 11,2 | 2,4 |
| Pojkar | 5,00 | 14 | 12,4 | 1,9 |
| | 7,00 | 25 | 12,6 | 2,2 |
| | 9,00 | 29 | 12,0 | 2,3 |
| | 11,00 | 8 | 12,9 | 2,6 |
| | Alla | 76 | 12,4 | 2,2 |

| ANOVA | df 1 | Df 2 | F | p-värde |
|-----------|------|------|-------|---------|
| Kön | 1 | 148 | 9,989 | ,002 |
| Klass | 3 | 148 | 1,863 | ,138 |
| Kön*klass | 3 | 148 | ,176 | ,913 |

TABELL 3. Upplevt utseende för flickor och pojkar i samtliga årskurser.



Figur 5. Upplevd utseende bland flickor och pojkar i de olika årskurserna.

Mellan årskurserna existerar ingen signifikant skillnad. Endast mellan flickornas 7:e och 9:e klassister ($p = ,075$) och 9:e och 11:e klassister ($p = ,093$) blev skillnaden mellan medelvärdena nästan signifikant.

För pojkarnas del har det upplevda utseendet ett måttligt samband med den upplevda fysiska kompetensen ($r = ,319^{**}$). För flickornas del finns ingen signifikant korrelation ($r = ,124$).

| Kön | N | Korrelation |
|---------|----|-------------|
| Flickor | 80 | ,124 |
| Pojkar | 76 | ,319** |

Tabell 4. Korelationer mellan upplevd fysisk kompetens och upplevt utseende enligt kön.

7.3 Idrottsaktivitet på fritiden

Största delen av flickorna och pojkarna motionerar då och då eller aktivt. Flickorna är lite passivare än pojkarna (se tabell 5). Anmärkningsvärt är att endast 6,3% av flickorna anmäler sig vara helt passiva eller motionera dagligen. Pojkarna fördelas jämnare över hela skalan. Över 9% av pojkarna anmälde sig vara helt passiva och nästan 16% sade att de motionerade dagligen.

Chi-kvadratets test visar att det finns signifikanta skillnader mellan könen vad beträffar idrottsfrekvens $p = ,009$. Samma test gjordes för akt 2. men resultaten visade inga signifikant skillnader. Se också tabellerna 5. och 6.

| Aktivitetsgrad, frekvens | Flickor | Pojkar | Totalt |
|--------------------------|-------------|-------------|-------------|
| Aldrig | 1 1,3% | 7 9,2% | 8 5,1% |
| Sällan 1 ggr / v | 12 15,0% | 12 15,8% | 24 15,4% |
| Då och då 2-3 ggr / v | 41 51,3 | 23 30,3 | 64 41% |
| Aktiv 4-6 ggr / v | 22 27,5% | 22 28,9% | 44 28,2% |
| Dagligen 7 ggr / v | 4 5% | 12 15,8% | 16 10,3% |
| Alla | 80 100% | 76 100% | 156 100% |

| | Värde | df | p-värde |
|------------------------|--------|----|---------|
| Pearson Chi-kvadrat | 13,469 | 4 | ,009 |

Tabell 5. Fördelningen inom idrottsfrekvens enligt kön (jfr. Bilaga 1).

| Aktivitetsgrad | N | Flickor | Pojkar | Totalt |
|-------------------|---|---------|--------|--------|
| Mängd | % | | | |
| Inte alls | N | 1 | 5 | 6 |
| | % | 1,3 | 6,6 | 3,8 |
| Mycket lite | N | 6 | 9 | 15 |
| ½h / v | % | 7,5 | 11,8 | 9,6 |
| Lite | N | 12 | 6 | 18 |
| 1h / v | % | 15,0 | 7,9 | 11,5 |
| Måttligt | N | 27 | 18 | 45 |
| 2-3h / v | % | 33,8 | 23,7 | 28,8 |
| Mycket | N | 24 | 24 | 48 |
| 4-6h / v | % | 30,0 | 31,6 | 30,8 |
| Verkligen mycket | N | 10 | 14 | 24 |
| 7h eller mera / v | % | 12,5 | 18,4 | 15,4 |
| Alla | N | 80 | 76 | 156 |
| | % | 100 | 100 | 100 |

| | Värde | df | p-värde |
|------------------------|-------|----|---------|
| Pearson Chi-kvadrat | 7,636 | 5 | ,177 |

Tabell 6. Fördelningen av hur mycket man motionerar tidsmässigt enligt kön (jfr. Bilaga 1).

När man ser till aktiviteten, på basen av hur mycket tid eleverna använt för motion blir fördelningen mellan könen inte signifikant. Detta syns även i tabell 6. där man kan se en jämnare fördelning mellan könen än i tabell 5 där idrottsfrekvensen presenterades.

| Kön | Aktivitet | N | M | Stdv | Minimum | Maximum |
|---------|-----------|----|-------------|------|---------|---------|
| Flickor | Akt 1 | 80 | 5,20 | ,80 | 3,00 | 7,00 |
| | Akt2 | 80 | 4,21 | 1,16 | 1,00 | 6,00 |
| | Aktivitet | 80 | 9,41 | 1,80 | 5,00 | 13,00 |
| Pojkar | Akt1 | 76 | 5,24 | 1,24 | 2,00 | 7,00 |
| | Akt2 | 76 | 4,17 | 1,48 | 1,00 | 6,00 |
| | Aktivitet | 76 | 9,41 | 2,47 | 4,00 | 13,00 |

TABELL 7. Den fysiska aktiviteten på fritiden enligt akt 1. , akt 2. och kön.

Resultaten för de sammanslagna aktivitetsvärdena (frekvens + mängd) är identiska mellan könen, (se tabell 7).

Korrelationen mellan de två frågor akt1 och akt2 (se bilaga 1) som mätte fysisk aktivitet på fritiden är mycket hög $r = ,66^{**}$. Därmed är det motiverat att summera dessa två frågors resultat till ett gemensamt aktivitetsvärde, här kallat "aktivitet" (se tabell 7).

Eleverna är i allmänhet mycket aktiva utövare av fysisk aktivitet på fritiden. Båda könen har medelvärden för aktivitet som är över skalans medeltal 7,5 (se tabell 7).

Korrelationerna mellan fysisk aktivitet på fritiden och upplevd fysisk kompetens är höga (se tabell 8). Detta gäller för båda könen.

| Kön | N | Korrelation |
|---------|----|-------------|
| Flickor | 80 | 0,447** |
| Pojkar | 76 | 0,568** |

TABELL 8. Korrelationer mellan upplevd fysisk kompetens och aktivitet på fritiden enligt kön.

Eleverna kan delas upp i tre grupper enligt deras aktivitetsnivå (akt 1. + akt. 2). Grupperna baserar sig på en summafrekvens som delar in eleverna i tre grupper av ungefärlig lika storlek (se tabell 9.)

Aktivitetsgrupperna har poäng i den sammanslagna aktiviteten enligt följande:

grupp 1. = passiv 2-8 poäng

grupp 2. = aktiv 9-10 poäng

grupp 3. = mycket aktiv 11-12 poäng

| Aktivitetsnivå | Flickor | Pojkar | Alla |
|----------------|---------|--------|------|
| 1 | 22 | 22 | 44 |
| 2 | 34 | 23 | 57 |
| 3 | 24 | 31 | 55 |
| Summa | 80 | 76 | 156 |

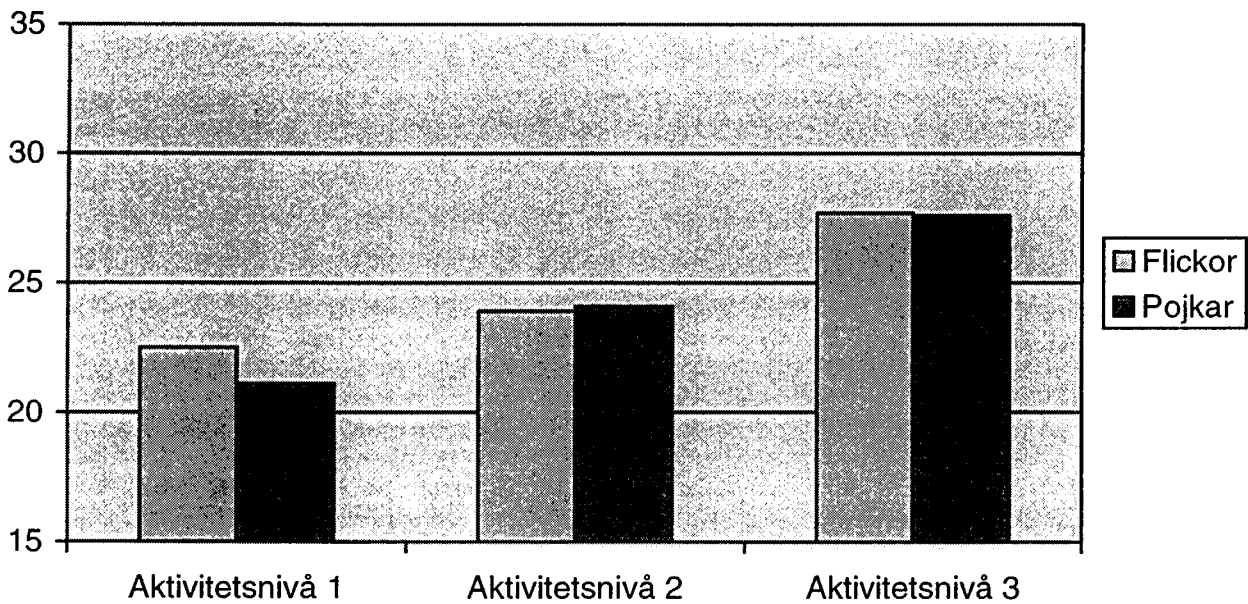
TABELL 9. Antal elever enligt kön, i grupperna, uppdelade enligt aktivitetsnivå.

Vid granskning av upplevd fysisk kompetens i de olika aktivitetsgrupperna framgår följande resultat. Variansanalys påvisar att fysisk aktivitet på fritiden påverkar den upplevda fysiska kompetensen, $p = ,000$ (se tabell 10 och figur 6). En aktivare elev har en högre upplevd fysisk kompetens. Aktivitet påverkar med andra ord den upplevda fysiska kompetensen positivt.

| | Aktivitetsnivå | N | M | Stdv |
|---------|----------------|-----|-------|------|
| Flickor | 1 passiv | 22 | 22,50 | 4,02 |
| | 2 aktiv | 34 | 23,91 | 4,00 |
| | 3 mycket aktiv | 24 | 27,71 | 2,97 |
| Pojkar | 1 passiv | 22 | 21,77 | 4,34 |
| | 2 aktiv | 23 | 24,10 | 4,13 |
| | 3 mycket aktiv | 31 | 27,61 | 3,34 |
| Alla | Flickor | 80 | 24,66 | 4,23 |
| Alla | Pojkar | 76 | 24,86 | 4,57 |
| Alla | | 156 | 24,76 | 4,39 |

| ANOVA | df 1 | df 2 | F-värde | p-värde |
|-------------------------|------|------|---------|---------|
| Aktivitetsnivå | 2 | 148 | 27,197 | ,000 |
| Kön | 1 | 148 | ,121 | ,728 |
| Aktivitetsnivå * Kön | 2 | 148 | ,176 | ,838 |

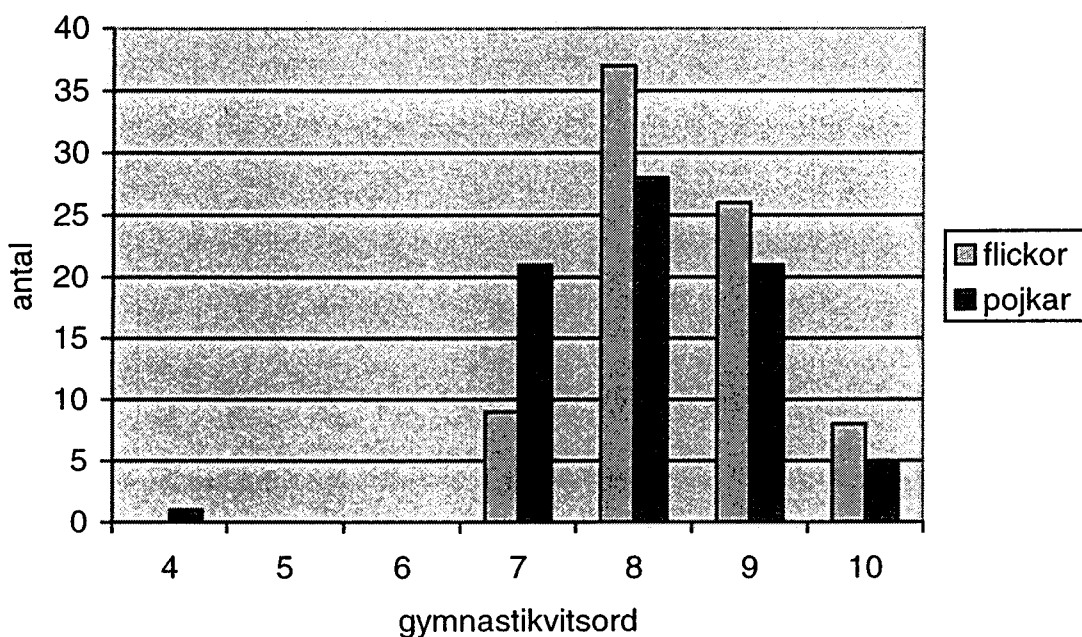
TABELL 10. Den upplevda fysiska kompetensen enligt kön och aktivitetsnivå.



FIGUR 6. Flickornas och pojkarnas upplevda fysiska kompetens enligt idrottsaktivitet på fritiden.

7.4 Gymnastkvitsord

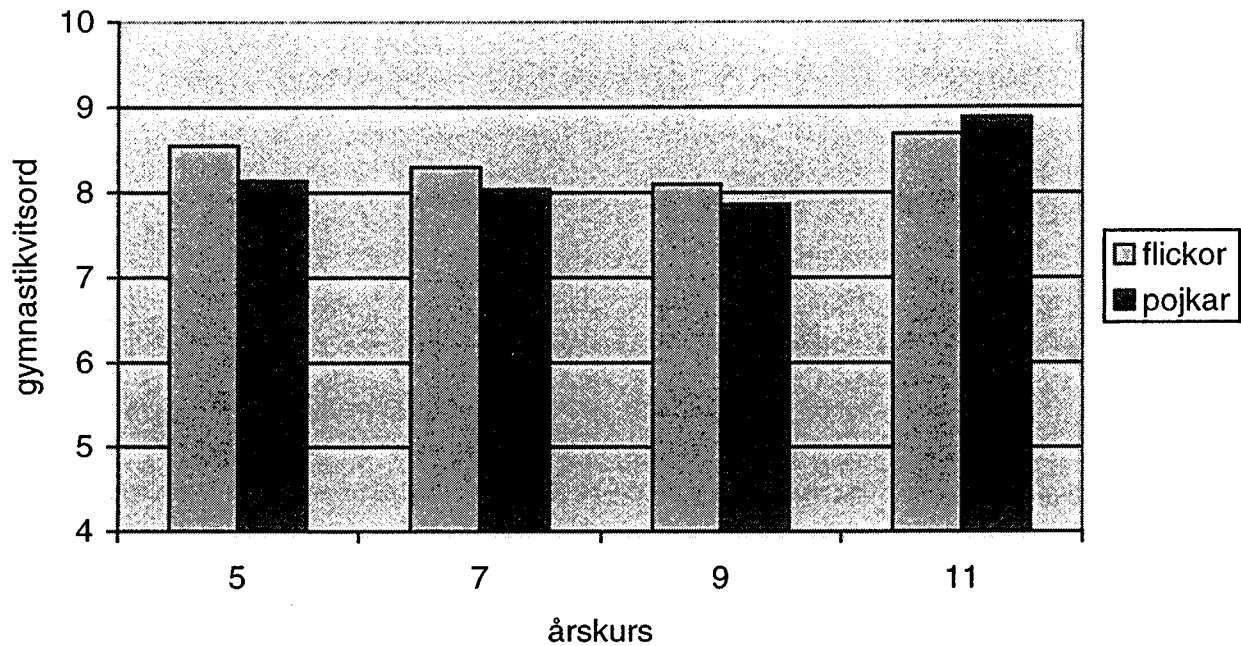
Gymnastikvitsorden är i allmänhet höga. Vitsorden varierar mellan sju (7) och tio (10) förutom för en pojke som hade ett underkänt vitsord fyra (4), (se figur 7). Flickornas medeltal ligger på 8,41 och pojkarnas medeltal är 8,08. Skillnaden mellan könen är signifikant ($p = ,025$) (jämför med den årskursvisa fördelningen av gymnastikvitsordens medeltal i figur 8). Betyder det här att flickorna är betydligt bättre än pojkarna i gymnastik eller att deras bedömningskriterier är lägre?



FIGUR 7. Gymnastikvitsordens fördelning mellan könen och för de olika årskurserna.

Vitsorden fördelar sig på ett mycket smalt område. 78,8% av flickornas vitsord är åtta (8) eller nio (9). Pojkarnas vitsord fördelas lite jämnare, vitsorden är sju och nio (7-9), jmf. figur 7.

I synnerhet gymnasieelevernas gymnastikvitsord är höga. Inom könen finns en signifikant skillnad mellan årskursernas vitsord. För flickornas del skiljer sig gymnasieelevernas vitsord signifikant från 9:e klassisternas ($p = ,015$) och för pojkarnas del från både 7:e ($p = ,042$) och 9:e ($p = ,013$) klassisternas vitsord.



FIGUR 8. Gymnastikvitsordens medeltal bland flickor och pojkar i de olika årskurserna

Gymnastikvitsorden har ett måttligt samband med upplevd fysisk kompetens, $r = ,404$ för flickorna och $r = ,585$ för pojkarna (se tabell 11). Båda värdena är signifikanta. Detta överensstämmer med hypotesen.

| Kön | N | Korrelation |
|---------|----|-------------|
| Flickor | 80 | ,404** |
| Pojkar | 76 | ,585** |

Tabell 11. Korrelationer mellan gymnastikvitsord och upplevd fysisk kompetens enligt kön.

7.5 BMI (Body Mass Index)

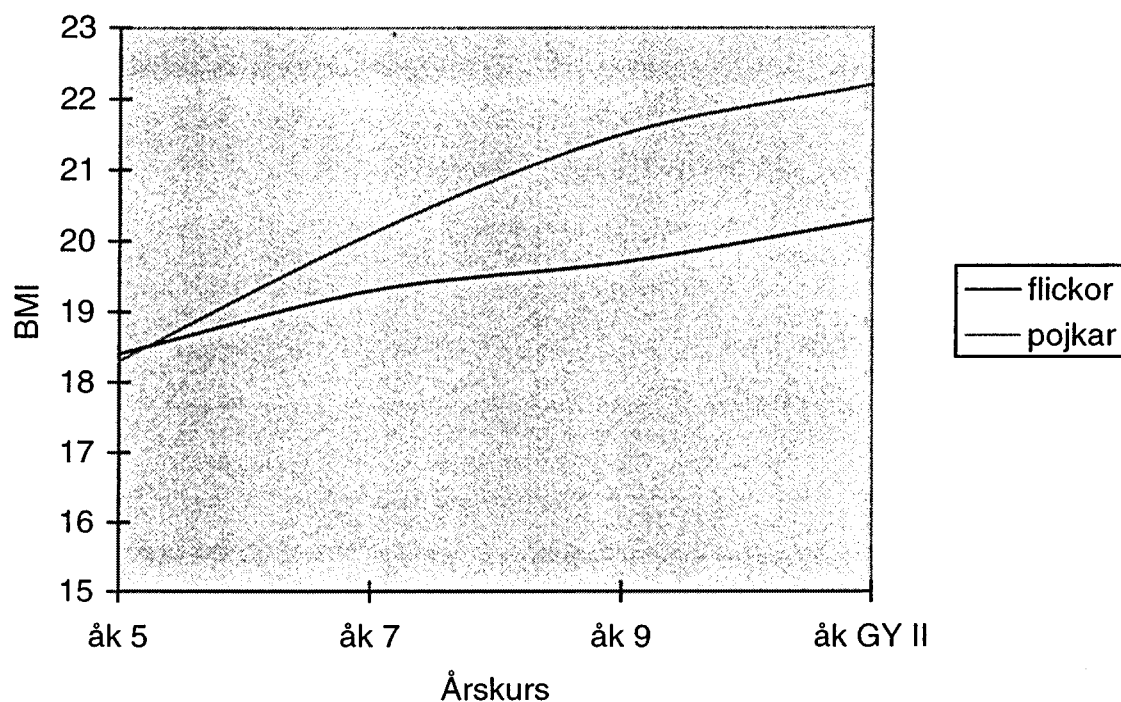
BMI är ett förhållande mellan vikt och längd. Vikten i kilogram divideras med längden i meter i kvadrat ($BMI = \text{kg}/\text{m}^2$). Ett högre värde av detta betyder högre vikt i förhållande till personens längd, ett lägre värde betyder i sin tur det motsatta. Värden mellan 20-24 anses vara ideala. Under 20 är undervikt och över 24 är övervikt. Värdena kan naturligtvis inte läsas strikt ur tabellen, då t.ex. en muskulös idrottare kan ha ett värde över 24 utan att för det vara överviktig. Barn och ungdomar växer och har ofta ganska låga BMI-värden då den fysiska utvecklingen inte ännu är slutförd.

BMI stiger med åldern (se figur 9). Detta är synnerligen en självklarhet då barn och senare ungdomars längdtillväxt med åldern minskar i förhållande till viktökningen. BMI värdena är mycket likt varandra för båda könen under årskurs 5 varefter skillnader börjar synas i årskurs 7 för att sedan bli signifikanta i årskurserna 9 ($p = ,011$) och 11 ($p = ,005$), se tabell 12. och figur 8. Detta var väntat då pojkarnas pubertets effekter börjar synas i denna ålder och pojkarna börjar utveckla en mera manlig kropp, som är tyngre i förhållande till sin längd än vad flickornas kropp är.

| Kön | Årskurs | N | m | Stdv | Lägsta värde | Högsta värde |
|--------------|---------|----|------|------|--------------|--------------|
| Flickor | 5 | 11 | 18,4 | 2,7 | 15,6 | 24,9 |
| | 7 | 23 | 19,3 | 2,3 | 14,9 | 23,6 |
| | 9 | 20 | 19,7 | 2,3 | 14,9 | 23,8 |
| | 11 | 26 | 20,3 | 1,7 | 17,9 | 23,5 |
| Alla flickor | | 80 | 19,6 | 2,2 | 14,9 | 24,9 |
| Pojkar | 5 | 14 | 18,3 | 2,2 | 15,4 | 23,8 |
| | 7 | 25 | 20,1 | 3,3 | 15,8 | 28,6 |
| | 9 | 29 | 21,5 | 2,4 | 16,9 | 25,8 |
| | 11 | 8 | 22,2 | 1,3 | 20,8 | 24,9 |
| Alla pojkar | | 76 | 20,5 | 2,9 | 15,4 | 28,6 |

| | df 1 | df 2 | F | Sig. |
|------------|------|------|-------|------|
| Kön | 1 | 148 | 7,103 | ,009 |
| Klass | 3 | 148 | 7,793 | ,000 |
| Kön* Klass | 3 | 148 | ,995 | ,397 |

Tabell 12. Body mass index för flickor och pojkar i de olika årskurserna



FIGUR 9. BMI:s utveckling med åldern (årskurs) för pojkar och flickor.

För pojkarnas del finns en svag positiv korrelation mellan upplevd fysisk kompetens och BMI ($r = ,232^*$), men för flickorna finns inget samband mellan dessa två faktorer (se tabell 13).

| Kön | N | Korrelation |
|---------|----|-------------|
| Flickor | 80 | 0,027 |
| Pojkar | 76 | 0,232* |

Tabell 13. Korrelationer mellan BMI och upplevd fysisk kompetens enligt kön.

För att se om kroppens konstitution har ett samband med det upplevda utseendet mättes korrelationer mellan det upplevda utseendet och BMI.

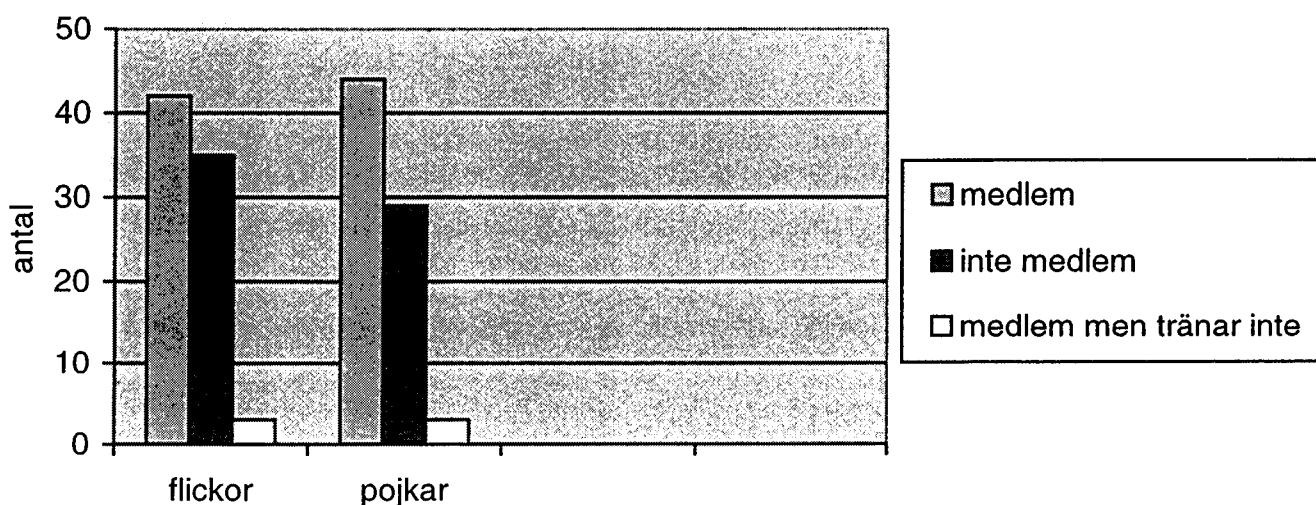
| Kön | Korrelation |
|---------|-------------|
| Flickor | -,319** |
| Pojkar | -,135 |

Tabell 14. Korrelation mellan upplevt utseende och BMI.

Flickorna har en negativ korrelation mellan dessa faktorer vilket tyder på att ett lägre BMI-värde anses vara mera positivt för det egna utseendet. Pojkarnas korrelation är också negativ men de är inte signifikant (se tabell 14).

7.6. Medlemskap i idrottsförening

Av alla elever (n=156) hör 86 stycken till en idrottsförening vilket utgör 55,1%. Pojkarna är lite aktivare (se figur 10). 58% av pojkarna och 52% av flickorna är medlemmar i en idrottsförening. Skillnader i fördelningen mellan könen, vad gäller medlemskap i idrottsförening, är inte signifikant.



FIGUR 10. Medlemskap i idrottsförening bland flickor och pojkar.

För pojkarnas del har medlemskap i en idrottsförening en måttlig korrelation med upplevd fysisk kompetens $r = ,309$. Flickornas motsvarande korrelation är svag, $r = ,265$, men ändå signifikant (se tabell 15).

| Kön | N | Korrelation |
|---------|----|-------------|
| Flickor | 80 | ,265* |
| Pojkar | 76 | ,309** |

Tabell 15. Korrelationer mellan medlemskap i idrottsförening och upplevd fysisk kompetens.

7.7 Samband mellan gymnastikvitsord, medlemskap i idrottsförening, fysisk aktivitet på fritiden och BMI.

I samband med att jag undersökte materialets olika korrelationer kom det fram flera intressanta samband som jag inte tänkt på före undersökningens genomförande. I tabell 16 nedan presenteras samband mellan dessa faktorer.

| Kön | | GY | Medlem | Aktivitet |
|---------|-----------|--------|--------|-----------|
| Flickor | Medlem | ,378** | 1,000 | |
| | Aktivitet | ,353** | ,356** | 1,000 |
| | BMI | ,038 | ,150 | ,109 |
| Pojkar | Medlem | ,347** | 1,000 | |
| | Aktivitet | ,369** | ,381** | 1,000 |
| | BMI | -,202 | -,130 | -,162 |

Tabell 16. Korrelationer mellan gymnastikvitsord, medlemskap i idrottsförening, fysisk aktivitet på fritiden och BMI.

Båda könen får nästan identiska resultat. Gymnastikvitsordet har måttliga positiva korrelationer med medlemskap i idrottsförening och fysisk aktivitet på fritiden. Fysisk aktivitet på fritiden korrelerar, naturligt nog, med medlemskap i idrottsförening.

Vid granskning av fråga 1. (se bilaga 1.) och dess samband med gymnastikvitsord hittar man också ett väntat starkt samband. För flickorna respektive pojkarna är korrelationerna; $r = ,542$ och $r = ,694$ respektive. Detta ger gymnastikvitsorden en hög förklaringsgrad för den uppfattade skickligheten i gymnastiken, för flickorna 29,4% och pojkarna 48,2%. Gymnastikvitsordet förklarar en stor del av den upplevda skickligheten i gymnastik.

Ett intressant resultat är fråga 5:s (snabbhet) starka korrelationer med gymnastikvitsordet för både flickorna $r = ,406$ och pojkarna $r = ,520$. Detta är den enda variabeln, förutom variabel 1 som har starka korrelationer med gymnastikvitsordet för båda könen.

Vid undersökning om någon enskild fråga på Lintunens mätare har samband med kön fick jag endast en signifikant korrelation. Fråga 3. som mäter upplevd vighet hade en korrelation med kön på $r = ,234$ vilket betyder att pojkarna uppfattar sig klumpigare än flickorna.

8. Diskussion

8.1 Upplevd fysisk kompetens

Före jag tog del av den litteratur som beskriver upplevd fysisk kompetens trodde jag att detta var något som kunde fördelas enligt en Gauss-kurva. Vetenskapliga undersökningar har dock visat motsatsen. Lintunens (1995) undersökning, som jag ganska långt baserat detta arbete på, fick resultat som visade att barn och ungdomar i Finland får höga värden då deras uppfattade fysiska kompetens mäts.

Själv fick jag med Lintunen nästan identiska resultat. De barn och ungdomar som deltagit i min undersökning hade överlag en hög upplevd fysisk kompetens och de var nöjda med sitt utseende. Lintunens mätinstrument, som jag använde mig av, har ett medeltal på 21 för upplevd fysisk kompetens. Alla elevkategorier fick medelvärden som var betydligt högre än detta. De uppmätta värdena skiljer sig inte signifikant från varandra, varken mellan könen eller mellan de olika åldersklasserna. Pojkarnas värden är högre än flickornas men skillnaden är inte signifikant. Om grupperna varit större och resultaten fördelat sig på samma sätt, skulle skillnaderna blivit signifikanta och detta skulle då få understöd av tidigare forskning (Lintunen 1995, Ulrich 1987) enligt vilka pojkarna har en lite högre uppfattad fysisk kompetens än flickorna.

Eleverna har höga värden överlag. Lintunen (1995, 28, 62) påpekar att fysisk aktivitet har ett samband med fysisk självuppfattning. Detta samband kan enligt de av Sonstroem (1989) och Harter (1990) i Lintunen (1995, 28-29), presenterade teorierna bero på att a) fysisk aktivitet påverkar personens personlighet och höjer självkänslan, som presenterats enligt förändringsmodellen, eller b) på att de personer som uppfattar sig fysiskt kompetenta väljer att vara fysiskt aktiva, som urvalsmodellen föreslår. Personligen tror jag på att man kan se på ämnet från båda synvinklarna samtidigt. Av egen erfarenhet skulle jag våga påstå att fysisk aktivitet kan påverka självkänslan positivt. Detta genom att erbjuda deltagarna upplevelser av gemenskap, personvärde och av att lyckas och lära sig färdigheter. Att de personer som anser sig fysiskt kunniga och kompetenta väljer att delta i fysisk aktivitet tror jag också på. Människan vill känna sig duktig på det hon gör och att delta i något man tycker sig behärska är en naturlig följd av detta.

För pojkarnas del hade upplevd fysisk kompetens en signifikant korrelation med upplevt utseende ($r = ,319^{**}$). Detta samband jag väntat mig också för flickornas del. Korrelationen talar om att kroppsuppfattningen och utseendet är något som går hand i hand. Kroppen är en viktig del av det upplevda utseendet. Samtidigt så kan man tänka sig att en bra fysik leder till att man blir nöjdare med sitt utseende och det kunde vara en orsak till pojkarnas samband. En bra fysik är viktigt för pojkar, man eftersträvar gärna en manlig kropp redan i skolåldern.

Enligt Lintunen (1995) är fysisk kompetens viktigt för största delen av både flickor och pojkar. Man vill vara fysiskt kompetent och ha en kropp som motsvarar ideal som råder. Det här kunde också vara en förklaring till de höga värdena. Man uppfattar sig själv gärna liknande som sina ideal och idealet av att vara fysiskt kompetent är inte bara något som fått stor betydelse i dagens samhälle. Fysisk kompetens har man alltid sett upp till, isynnerhet det manliga könet.

Dagens ideal framhäver fysik och fysiskt utseende. Hur påverkar dessa ideal barn och ungdomars uppfattning om sig själva? Hur uppfattar sig barn då de jämför sig med de ideal som dagens reklamvärld använder sig av?

Min frågeställning utgick från hur ungdomarna uppfattar sig själva jämfört med sina jämnåriga kompisar. Resultaten skulle med säkerhet vara helt annorlunda om min frågeställning skulle ha varit hur de uppfattar sig i förhållande till sina ideal. Det här skulle vara ett intressant forskningsämne. Förhållanden mellan ungdomars självuppfattning och deras ideal på olika områden. Malmberg (1993, 17) gjorde en undersökning som behandlade detta ämne och konstaterade stora skillnader mellan elevernas (högstadiet, gymnasiet och yrkesskola) faktiska och ideala jag. Detta får medhållande av Meyer som också påpekar att upplevd kompetens ofta skiljer sig från verklig kompetens (Biddle, 1995, 226).

Enligt min undersökning visar resultaten att pojkarnas värden för upplevd fysisk kompetens sjunker lite efter åk 5, därefter är de stabila. Detta kan bero på att de kommer in i puberteten vid 6-7 årskursen och säkerheten med den "nya" egna kroppen inte är vad den varit förr. Flickornas värden stiger från åk 5 till åk 7 men sjunker sedan åter mot åk 9 för att igen vända sig mot en stigning. Dessa skillnader är som sagt små och därmed inte signifikanta. Lintunen (1995, 24-25) nämner O'Malley & Bachman (1983) som påpekar att självsäkerheten börjar förbättras under pubertetens gång genom att både fysiologiska och psykologiska

förändringar börjar ske. I min undersökning fick jag dock inga resultat som skulle tyda på att den fysiska delen av personligheten skulle stärkas under puberteten. Mina resultat är som sagt homogena med avseende på elevernas ålder,

Den uppfattade fysiska kompetensen var homogen för såväl flickor som pojkar. Inga egentliga skillnader kunde konstateras. Då man granskar resultaten ur figur 4. I kap. 8. kan man se små skillnader mellan könen. Pojkarnas värden är överlag lite högre, förutom för åk 7 där flickorna ligger ett drygt poäng ovanom pojkarna (se figur). Detta får stöd av teorin om att självkänslan blir bättre då man kommer in i puberteten (Harter, 1990).

8.2 Det upplevda utseendet och dess samband med den upplevda fysiska kompetensen.

Upplevt utseende varierar inte heller mellan åldersgrupperna inom samma kön. Endast de flickor som går i åk 9 skiljer sig något från flickorna i åk 7 ($p = ,075$) och från flickorna i II:a klassen i gymnasiet ($p = ,093$). Upplevt utseende håller med andra ord en ganska konstant nivå. Pojkarna skiljer sig dock från flickorna genom sina högre värden ($p = ,002$), skillnaden är med andra ord signifikant.

Att pojkarnas värden är högre än flickornas vad gäller upplevt utseende kan ses från två olika vinklar. Pojkarna kan anses vara nöjdare med sitt eget utseende än vad flickorna är. En annan infallsvinkel, som är mera trolig, är att pojkarna kanske inte har ett lika stort intresse för och behov av ett bra utseende. Pojkarna tycks vara nöjda med sig själva, hur de än ser ut. Men medeltalen på 12,0-12,9 (max. 15) för pojkarna är ändå mycket höga. I detta sammanhang skall man dock komma ihåg att frågeformuläret frågade efter hur eleverna uppfattade sig själva i förhållande till sina jämnåriga kamrater.

Sambandet mellan upplevd fysisk kompetens och upplevt utseende är intressant. För pojkarnas del är korrelationen mellan dessa faktorer signifikant men för flickornas del blir korrelationen mycket svag. Det här resultatet stöder hypotesen att kroppens fysik är viktigare för pojkarna än för flickorna. Sambandet talar om att ju mer kompetent man uppfattar sig fysiskt desto nöjdare är man med sin kropp. Fysiken stöder kroppsidealet. En stark fysik hos en pojke utformar oftast kroppen mot de ideal om fysisk attraktivitet som vi har i vårt samhälle. Flickornas kroppsideal är inte nödvändigtvis beroende av en bra fysik.

samhälle. Flickornas kroppsideal är inte nödvändigtvis beroende av en bra fysik. Det räcker ofta med att man är smal och har ett vackert ansikte.

8.3 Fysisk aktivitet på fritiden och dess samband med upplevd fysisk kompetens.

Den fysiska aktiviteten i mitt sampel var hög. De flesta utförde någon form av aktivitet regelbundet. Sättet som aktivitet mättes på, gör det svårt att numeriskt analysera mängd och tid, men på basen av deras svar kan konstateras att aktiviteten på fritiden var hög.

I min undersökning hade elevernas upplevda fysiska kompetens en stark korrelation med fysisk aktivitet. För flickorna $r = ,447^{**}$ och för pojkarna $r = ,568^{**}$. Dessa värden ger höga förklaringsgrader för båda könen, 20% respektive 32% och resultaten får understöd av flera undersökningar bl.a. Lintunen (1995, 62), Behrman (1985,29-30, 48).

Då resultaten från de två frågorna som mätte aktivitet (se bilaga 1) analyserades märkte jag att pojkarnas och flickornas svar fördelades olika inom fråga akt 1 trots att deras totala aktivitetspoäng var ganska likadana. En tänkbar orsak är att extremt aktiva flickor finns det lite av samtidigt som de flesta flickor gör t.ex. promenader relativt regelbundet vilket leder till att de inte heller finns så mycket totalt passiva flickor. Härmed skulle flickornas resultat för de mesta hittas från de relativt aktiva grupperna. Pojkarna däremot fördelas över hela aktivitetskalan, vad träningsfrekvens beträffar.

När man granskar den upplevda fysiska kompetensens samband med aktivitetsnivå får man mycket väntade resultat. Upplevd fysisk kompetens har ett mycket starkt samband med fysisk aktivitetsnivå. Att en fysiskt aktiv person upplever sin fysiska förmåga bättre än en passiv person är därmed konstaterat i denna försöksgrupp. Det råder också ett allmänt konsensus om detta samband.

Det är naturligt att fysisk aktivitet är den faktor som formar vår fysik. Om vi är fysiskt aktiva, oberoende av orsaken till aktivitet, formar aktiviteten vår kropp mot de ideal som vi eftersträvar. Vår upplevda fysiska kompetens blir härmed bättre. Detta medför också att en person som uppfattar sig själv fysiskt kompetent säkert har mera erfarenhet från fysisk aktivitet

än vad en passiv person har. Träning höjer kompetens, på alla områden, så även fysisk kompetens.

Samplet har höga värden för såväl upplevd fysisk kompetens, upplevt utseende och fysisk aktivitet på fritiden. Dessa korrelerar med varandra och är i de flesta fall signifikanta. Kunde man tänka sig att den grupp jag undersökt inte skulle sammanfalla med en undersökning som gjordes på ett annat sampel, t.ex. på landsbygden eller i Lappland? Jag tror att finlandssvenska ungdomar i Vasa kan ha annorlunda resultat än vad en annan, motsvarande grupp, på något annat håll i landet skulle få. Denna population är för det första stadsbor. De hör alla till en svenskspråkig minoritet och är dessutom mycket påverkade av den svenska kulturen.

8.4 Gymnastikvitsorden och deras samband till upplevd fysisk kompetens.

Gymnastikvitsordenas höga värden förbryllade mig. Medeltalen är mycket höga, i synnerhet i gymnasiet. Är detta ett allmänt fenomen för vitsordsgivning i gymnastik eller beror det på att lärarna i ovannämnda skola har låga krav på sina elever?

Medeltalet på den finländska vitsordskalan är 7,5 då man utesluter underkända vitsord. I min undersökning varierade medeltalen för de olika elevkategoriernas gymnastikvitsord mellan 7,9 och 8,9. De högsta vitsorden hade pojkarna åk II i gymnasiet, och det lägsta vitsorden hade pojkarna i åk 9. Eleverna ligger knappast till sin fysiska förmåga så här mycket över det finska medeltalet. Men är det finska medeltalet för gymnastikvitsord 7,5 eller är gymnastiken ett ämne i vilket man av tradition ger högre vitsord än i t.ex. läsåmnen? Frågan kastas ut då jag inte hittat en undersökning i vilken det skulle framgå dessa siffror.

Vitsorden är höga, det är också den upplevda fysiska kompetensen. Sambandet är också klart. Korrelationerna mellan gymnastikvitsord och upplevd fysisk kompetens är $r = ,404^{**}$ och $r = ,585^{**}$, för flickorna respektive pojkarna. Dessa två faktorer korrelerar signifikant för båda könen och jag undrar hur stor direkt påverkan gymnastikvitsordet har på den upplevda fysiska kompetensen. Det är klart att man har ett högre vitsord om man är bra i gymnastiken i skolan, men det skulle vara intressant att veta hur stort direkt inverkan gymnastik-

vitsordet har på den upplevda fysiska kompetensen. Är den direkta inverkan lika med förklaringsgraden, som är 16,3% för flickorna och 34,2% för pojkarna. Av egen skolerfarenhet kommer jag ihåg att, i synnerhet bland pojkarna, var gymnastikvitsordet mycket viktigt. Kan själva vitsordet höja eller sänka vår upplevda fysiska kompetens? Personligen tror jag det. Vitsordet uppfattas som en objektiv mätare på hur bra man är i skolgymnastiken. Vitsordet bidrar säkert en stor del till den uppfattning eleven har om sin fysiska kompetens.

För pojkarnas del finns också ett signifikant samband mellan gymnastikvitsord och upplevt utseende. Intressant är det om man utgår från att gymnastikvitsordet faktiskt är mycket viktigt för pojkarna, annars skulle detta samband verka närmast osannolikt. Det skulle kunna tolkas som idrottsligt begåvades fåfänga.

I detta sammanhang blir det intressant att fundera på hur klokt det är av lärarna att ge eleverna högre vitsord än vad de förtjänar. Ett för högt vitsord kan ge eleven en falsk uppfattning om sina kompetenser som i detta sammanhang är fysisk förmåga. Detta kan leda till nedsatt aktivitet. Upplevelse av kompetens leder ju till ökad aktivitet enligt de i Lintunen (1995) beskrivna modellerna av Harter och Sonstroem.

8.5 BMI och dess samband med upplevd fysisk kompetens.

Att BMI värdena är låga var väntat. Eleverna befinner sig ännu i en period av tillväxt varför BMI inte heller kommit upp i de värden som anses ideala för den vuxna populationen. Det syns dock att BMI stiger med åldern, vilket också var väntat. Värdena mellan flickornas och pojkarnas BMI inom samma årskurs skiljer för årskurs 9 ($p = ,011$) och årskurs 11 ($p = ,005$). Även detta var väntat då pubertetens effekter i denna ålder börjat synas på kroppen för båda könen. Före den här åldern är eleverna bara barn om man ser till deras fysiska utveckling. Båda könen befinner sig ännu på samma utvecklingsnivå. I gymnasiet är skillnaden mycket signifikant vilket tyder på att eleverna kommit långt i sin fysiska utveckling och börjat få den fysiska kropp som vi i allmänhet har.

När jag mäter korrelationer mellan BMI och upplevd fysisk kompetens eller upplevt utseende innebär en positiv korrelation att ett högre BMI-värde korrelerar med ett utseende, eller fysisk kompetens, som uppfattas bättre, (mera poäng).

Korrelationerna mellan BMI och upplevd fysisk kompetens är inte signifikanta. BMI som inte har utvecklats sig klart trodde jag inte heller ha någon korrelation med den upplevda fysiska kompetensen. Man kan dock spekulera i att ett högre BMI-värde i denna ålder kanske inte är något som associeras med idrottsligt kompetenta barn/ungdomar. Av egen erfarenhet kan jag konstatera att det oftast är de små och kvicka barnen som är bra på gymnastiklektionerna. Barn som är stadigare och kanske därmed starka är mera sällan de som klarar sig bra på lektionerna.

För flickorna har BMI en stark negativ korrelation med upplevt utseende ($r = -,319^{**}$, se tabell 14). Jag hade väntat mig motsatsen. Enligt det här resultatet skulle dessa flickor uppleva sig nöjdare med sitt eget utseende ju lättare de är i förhållande till sin längd. En förklaring till detta fenomen skulle kunna vara att de flickor som utvecklats i ett tidigare skede och börjat få kvinnliga former, m.a.o. börjat bli tyngre, skulle vara mindre nöjda med sin tidiga utveckling. Är detta en följd av att vi i vårt samhälle framhåller smala ideal? Flickorna vill inte utvecklas mot de normala, kurviga formerna.

Pojkarna hade inte ett signifikant samband mellan dessa faktorer. Detta överraskade mig då jag hade trott att pojkarna eftersträvar ett manligt utseende och en manlig kropp. Det som talar emot min tankegång är, att det finns många idrottsligt passiva barn och för dem kan ett högre BMI betyda att man inte blir muskulös som idealet utan närmast fet eller mulig.

8.6 Medlemskap i idrottsförening och dess samband med upplevd fysisk kompetens.

Över hälften av eleverna hörde till någon idrottsförening. När totalt 1,1 miljon av alla invånare i vårt land hör till någon idrottsförening (<http://www.slu.fi/jarjesto>) är barnen i förhållande till detta mycket aktiva. Det fanns inte någon signifikant skillnad mellan könen vad gäller medlemskap. Enligt min hypotes skulle pojkarna varit aktivare vad gäller deltagarprocent

Sambandet mellan medlemskap i idrottsförening och upplevd fysisk kompetens var väntat. Både flickorna ($r = ,265^*$) och pojkarna ($r = ,309^*$), jmf. tabell 15. har ett signifikant samband mellan dessa faktorer. För flickornas del är sambandet dock svagt.

De här resultaten är nästan självklara. De barn som deltar i någon idrottslig verksamhet på sin fritid, isynnerhet om den är organiserad så som föreningsverksamhet är, borde uppleva sig fysiskt mera kompetenta än de barn som inte är medlemmar i en förening och därmed kanske fysiskt mera passiva på sin fritid.

Utgående från resultaten i min undersökning kan jag konstatera att finlandssvenska elever i 5:e, 7:e, 9:e och gymnasiets 2:a klass i Vasa har, en positiv fysisk självuppfattning.

Under min arbetsprocess stötte jag på ett par problem. Då undersökningen gjordes i gymnasiet var jag själv inte närvarande. Frågeformulären hade utdelats utan att betona vikten av att svara på varje fråga samt vikten av att skriva namn på frågeformuläret. Namn behövde jag för att bestämma kön. En skild fråga för kön skulle ha verkat löjlig och lämnades därför bort. Det här ledde till att flera av gymnasieeleverna inte ville svara på formuläret i sitt eget namn, vilket ledde till att jag inte i alla fall kunde bestämma vilket kön som var ifråga. Resultatet blev därmed oanvändbart. Här borde jag ha frågat endast uppgifter om kön.

Ett annat problem var att frågeformulärets fråga nummer nr 2. är den enda frågan som är negativt laddad i den vänstra kanten av Likert skalan, alla andra frågor har den negativa laddningen på höger kant. Jag räknade inte antal men det verkade uppenbart att flera elever svarade fel på denna fråga. Detta märkte jag på de elevers svar som allmänt hade en mycket positiv uppfattning om sin fysiska kompetens men svarade mycket negativt på fråga nr. 2. Dessa två faktorer skulle jag åtgärda om jag gjorde undersökningen på nytt.

Under den arbetsprocess som jag gått igenom har en tanke på ett framtida forskningsområde växt fram. Det skulle vara intressant att kombinera upplevd fysisk kompetens med verkliga prestationer. Hur stora skillnader skulle man hitta hos barn och ungdomar. Med andra ord skulle man mäta hur realistisk deras fysiska självuppfattning är. Till detta skulle man dessutom kunna kombinera en förfrågan om hurudan deras fysiska ideal är, vilket Malmberg (1993) gjorde.

LITTERATURFÖRTECKNING

Aho, S. (1987). Oppilaiden minäkäsitys. Minäkäsityksen rakenne, muuttuminen ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunta. Julkaisusarja A: 117.

Behrman, M. (1985). A study of the differences in the self-concept of third-, fourth-, and fifth-grade students who ranked in the highest and lowest groupings on a measure of physical fitness. Ann Arbor, Mich. George Peabody College for Teachers of Vanderbilt University.

Biddle, S. (Ed.)(1995). European perspectives on exercise and sport psychology. Leeds: Human Kinetics.

Biehler, R. & Snowman, J. (1993). Psychology applied to teaching. (7th ed.). Boston, Mass.: Houghton Mifflin.

Brunell, V., Kannas, L., Levälähti, E., Tynjälä, J. & Välimaa, R. (Red.). (1994). Livskvalitet i skolan: Elevuppfattningar i Finland och utomlands om grundskolan som psykosocial miljö. WHO:s skolelevsstudie 1994. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteen laitoksen julkaisusarja.

Burns, R.B. (1982). Self-concept development and education. London: Holt, Rinehart and Winston.

Caruso, C. M & Gill, D. L. (1992). Strengthening physical self-perceptions through exercise. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness* 32, 416-427.

Coopersmith, S. (1967). The antecedents of self-esteem. Palo Alto, CA; Consulting psychologists press.

Damon, W. (1983). Social and personality development. New York, NY; W.W. Norton.

- Dishman, R. (Ed.) (1988). Exercise adherence. Its impact on public health. Champaign Ill. Human Kinetics.
- Durkin, K. (1995). Developmental social psychology. From infancy to old age. Cambridge: Blackwell Publishers.
- Ekman, G. (1951). Intelligensmätning. En redogörelse för intelligenstestets huvuprinciper. Stockholm: Geber
- Gustafsson, B. & Hugoh, S-B. (1987). Full fart i Livet - en väg till kunskap. Mjölby: Cupiditas Discendi.
- Gustafsson, B., Stigebrandt, E. & Ljungvall, R. (1981). Den dolda läroplanen-en bok om hur samhällets ordning överförs till barnen genom skolans dagliga verksamhet. Södertälje: Liber Utbildningsförlaget.
- Harter, S (1990). Self and identity development. In Feldman & Elliot. (Eds.). At the threshold. The developing adolescent. Cambridge, Mass.: Harvard University Press. pp.352-387.
- Hayes, N. (1993). Principles of social psychology. Hove: Psychology press.
- Holopainen, S. (1990). Koululaisten liikuntataidot. Motorisen taitavuuden kehittyminen kehon rakenteen, kehitysiän ja liikuntaharrastusten selittämänä ja taitavuuden pedagoginen merkitys. Jyväskylä: University of Jyväskylä. Studies in physical education and sports.
- Jerlang, E. (1994). Barnets utveckling – en helhet. Hässelby: Runa Förlag.
- Kalliopuska, M. (1984). Itsetunto. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Kalliopuska, M. (1994.) Vertailu muihin haittaa itsetuntoa. Liikunta ja tiede 31 (2), 15-16.
- Karma, K. (1983). Käyttätymistieteiden metodologian persuteet. Keuruu: Otava.

Korpinen, E. (1979). Koulutyypin yhteydestä oppilaan minäkäsitykseen. Oppi-, kansalais- ja peruskoululaisten minäkäsityksen vertailua. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden tutkimuslaitoksen julkaisuja 301.

Korpinen, E. (1990). Peruskoululaisen minäkäsitys. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden tutkimuslaitoksen julkaisuja 34.

Kääriäinen, H. (1988). Minäkuvan kehitys. Helsinki: Finn Lectura.

Lintunen, T. (1995). Self-perceptions, fitness, and exercise in early adolescence: A four year follow-up study. Jyväskylä: University of Jyväskylä. Studies in physical education and sports.

Malmberg, L. (1993). Självuppfattning. Några teoretiska aspekter och empiriska resultat. Rapporter från pedagogiska fakulteten vid Åbo Akademi nr 5 1993.

Ojanen, M. (1994). Mikä minä on. Tampere: Kirjatoimi.

Orstadius, P. (1996). Om kunskapstillväxt. Göteborg: Didana förlag.

Seidman, E., Allen, L., Aber, J. & Mitchell, C. (1994). The impact of school transitions in early adolescence on the self-system and perceived social context of poor urban youth. *Child Development*, 65 (2), 507-522.

Uusikylä, K. (1998). Apua! Lapsihan on älykas! I verket A. Malin & K. Männikkö (toim.), *Älykkyys-valoa ja varjoja*. Jyväskylä: Atena kustannus. ss. 66-81

Valkonen, T 1981. Haastattelu ja kyselyaineiston analyysi sosiaalitutkimuksessa. (6.painos) Helsinki: Gaudeamus.

Weinberg, R. & Gould, D. 1995. *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL. Human Kinetics.

Welk, G. J., Corbin, C. B. & Lewis, L. A. 1995 Physical self-perceptions of high school athletes. *Pediatric Exercise Science* 7, 152-161.

(<http://www.slu.fi/jarjesto>), (1999).

HURUDAN ÄR JAG

Namn: _____ Klass _____ Gymnastikvitsord _____

Längd: _____ cm Vikt: _____ kg

Hej,

Här är ett litet frågeformulär som jag hoppas du svarar på. Det är mycket viktigt att du svarar så som DU själv känner dig, INTE så som du tror att någon annan uppfattar dig. Svarena kommer ingen annan än jag att få se och jag behandlar dem helt konfidentiellt. Du får fundera på hurudan du är jämfört med andra lika gamla flickor, om du är en flicka, eller pojkar om du är en pojke. Sätt ett kryss på det ställe som passar DIG bäst.

Till exempel, om du är mera ljushårig än mörkhårig sätter du krysset så här:

| | | | | | | |
|---|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| ex) Jag är ljushårig | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Jag är mörkhårig |
| 1) Jag är skicklig i gymnastik och idrott | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Jag är inte skicklig i gymnastik och idrott |
| 2) Jag är klumpig | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Jag är flink |
| 3) Jag är vig | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Jag är styv |
| 4) Jag är uthållig | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Jag blir lätt trött |
| 5) Jag är snabb | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Jag är långsam |
| 6) Jag är stark | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Jag är svag |
| 7) Jag är modig | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Jag är skygg |
| 8) Jag är nöjd med mitt utseende | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Jag är missnöjd med mitt utseende |
| 9) Jag är för lång | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Jag är för kort |
| 10) Jag är för smal | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Jag är för tjock |

bilaga 1. (2/2)

Följande frågor gäller motion och idrott. Markera rutan (te.x. med ett X) för det svar du väljer eller skriv svaret på den reserverade raden efter frågan.

1. Hur många gånger i veckan brukar du motionera eller utöva idrott på din fritid, så att du blir anfadad eller svettig?

- Varje dag
- 4-6 gånger i veckan
- 2-3 gånger i veckan
- En gång i veckan
- En gång i månaden
- Mindre än en gång i månaden
- Aldrig

2. Hur många timmar i veckan brukar du motionera eller utöva idrott på din fritid, så att du blir anfadad eller svettig?

- Inga
- Ungefär ½ timme i veckan
- Ungefär 1 timme i veckan
- Ungefär 2-3 timmar i veckan
- Ungefär 4-6 timmar i veckan
- 7 timmar eller mera i veckan

3. Är du medlem i någon idrottsförening?

Nej

Ja, jag tränar i en idrottsförening; i vilken/vilka: _____

Ja, men jag tränar inte; i vilken/vilka: _____

4. Vilken slags motion eller idrott brukar du ägna dig åt på din fritid? (Nämn de tre motionsformer eller idrottsgrenar som tar mest tid.)

Vintertid: 1. _____ 2. _____ 3. _____
(mest)

Sommartid 1. _____ 2. _____ 3. _____
(mest)